

ISSN: 2544-3216

Letni

Poradnik Pacjenta

lato 2025

bezpłatny poradnik dla pacjentów aptek

Nasze publikacje



Informacja o lokalizacji i godzinach pracy apteki:



Spis treści

Letni Poradnik Pacjenta 2025

Jak bezpiecznie się opalać?	4
Preparaty probiotyczne	7
Niezbędnik podróżnika	10
Jak skutecznie leczyć rany?	13
Naturalne wsparcie włosów i paznokci	16
Dlaczego nogi puchną latem?	18
Co gryzie nas latem?	20
Z apteczką na wakacyjny urlop	22
Podróż bez zakłóceń	24
Ochrona przeciwsłoneczna maluchów	26
Jak dbać o oczy latem?	28
Letnie niezbędniaki	30

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 sennie na leżaku w zacisznym miejscu...

beztróskiego i bezpiecznego lata życzy

Izabela Kwiecińska

WYDAWCA

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

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron
e.skowron@aptekamedia.pl

REDAKTOR NACZELNA

Izabela Kwiecińska

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.

Jak bezpiecznie się opalać?

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

Bezpieczne opalanie oznacza rozsądną ochronę przed promieniowaniem UV. Organizm człowieka wykazuje właściwości samonaprawcze, dzięki czemu zmiany w DNA ulegają odnowie. Jednak pojemność regeneracyjna komórki jest ograniczona do określonej dawki promieniowania UV. Po przekroczeniu jej, komórka nie jest w stanie dokonać samodzielnie naprawy uszkodzeń. Wówczas 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 bardzo 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 interesują nas wysyłane przez słońce promienie ultrafioletowe UVA, UVB i UVC. Te ostatnie są zatrzymywane przez warstwę ozonową; A i B docierają do powierzchni Ziemi. Bezpośrednio do skóry docierają promienie UVA niż UVB. UVA nie są zatrzymywane przez chmury ani szyby, działają przez cały rok, nawet zimą. Przenikają głębiej niż UVB, zarówno do naskórka, jak i do skóry właściwej. Skutek ich działanie to przyspieszenie procesu starzenia się

skóry oraz zwiększone ryzyko rozwoju fotodermatoz. 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.

Jak dobrać filtr ochronny?

Istnieje wiele kosmetyków ochronnych, jednak by były skuteczne, należy odpowiednio je dobrać i trzymać się zasad ich stosowania. Warto wiedzieć też, co znaczą najczęściej stosowane na nich skróty.

SPF (ang. *Sun Protective Factor*) jest współczynnikiem ochrony przed promieniowaniem UVB. Im jest wyższy, tym kosmetyk dłużej chroni przed oparzeniem słonecznym. Przy zastosowaniu kremu z SPF10 dojdzie do niego po czasie 10-krotnie dłuższym, niż gdybyśmy przebywali na słońcu bez ochrony.

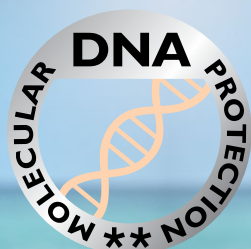
PPD (ang. *Persistent Pigment Darkening*) – to faktor ochrony przed promieniowaniem UVA. Im wyższy, tym mniejszą dawkę UVA przyjmuje skóra.

IPD (ang. *Pigment Darkening*) – wskanik ochrony przed UVA, określa wpływ promieni UVA na skórę po upływie 1 minuty.

Nie wolno też zapominać o odpowiednio częstej aplikacji kremu z filtrem. Po kilku godzinach na słońcu kosmetyki tracą swoje właściwości, ściera się lub zmywają. Opalanie należy rozpocząć od wysokiego filtra i obniżyć jego wartość w miarę powstawania opalenizny. Należy pamiętać, że

Pharmaceris S

SKUTECZNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA



BEZPIECZNA OCHRONA PRZED SŁOŃCEM DLA CAŁEJ RODZINY

Dermokosmetyki **Pharmaceris S** zapewniają specjalistyczną ochronę i pielęgnację wrażliwej skóry dorosłych, dzieci oraz niemowląt **od 1. dnia życia**, minimalizując ryzyko poparzeń, przebarwień, podrażnień, przesuszenia oraz uczucia ściągnięcia skóry spowodowanego nadmiernym nasłonecznieniem.

Ciesz się słońcem bez obaw! Linia **Pharmaceris S** to także specjalistyczne kremy **dla skóry trądzikowej, naczynkowej i wrażliwej** oraz idealny do codziennego stosowania balsam po opalaniu Cica Sensitive, który przynosi ulgę suchej skórze. Formuły produktów zapewniają ochronę na poziomie molekularnym ograniczając powstawanie premutagennych zmian w obrębie DNA komórek skóry, chroniąc je przed uszkodzeniami wywołanymi UVB.



po kąpielach wodnych trzeba ponownie posmarować ciało kremem z filtrem. Preparaty z filtrem UV powinno się nakładać co ok. 1,5 godz. podczas pobytu na słońcu.

Na oparzenie narażone są szczególnie wystające części ciała, jak nos, uszy, 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 idziemy popływać. Pamiętajmy, że musi minąć trochę czasu zanim krem zacznie działać. Dlatego między nałożeniem kremu a wyjściem na słońce odczekajmy 0,5 godz. Jeśli jednak zdarzy się, że mimo zastosowania odpowiedniej ochrony pojawi się na skórze bolesny rumień, trzeba użyć 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 wykazuje emulsja ochronna do ciała i twarzy. Zapewnia optymalne nawilżenie oraz ochronę DNA na poziomie molekularnym. Lekka formuła emulsji zapewnia lekkość, nietłustą konsystencję i szybkie wchłanianie, dając uczucie suchości na skórze po aplikacji.

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. ■

red.



Preparaty probiotyczne - nieocenieni towarzysze podróży

Podróże do krajów tropikalnych i subtropikalnych cieszą się dużą popularnością. Często jednak czerpanie przyjemności z zagranicznej podróży utrudniają dokuczliwe objawy żołądkowo-jelitowe. Mowa tutaj głównie o tzw. bieguncie podróźnych.

Biegunka podróźnych jest zespołem objawów związanych z zakażeniem przewodu pokarmowego. Charakteryzuje się zwiększoną liczbą wypróżnień (częściej niż 3–4 razy dziennie) oraz ich półpłynną lub płynną konsystencją. Do zakażeń dochodzi drogą doustną (m.in. przez picie skażonej wody, spożycie nieumytych warzyw i owoców lub brudne ręce). Za ok. 80% zachorowań odpowiada czynnik bakteryjny (na ogół *Escherichia coli*, rzadziej *Salmonella*, *Shigella*, *Campylobacter*); następnie pasożyty (ok. 10%, *Entamoeba histolytica*, *Giardia intestinalis*, *Cryptosporidium parvum*) i wirusy (ok. 5%, m.in. rotawirusy).

Aby uniknąć problemów zdrowotnych lub skutecznie sobie z nimi poradzić, jeśli już się pojawiają, przed każdym wyjazdem warto się odpowiednio przygotować. Najważniejszą rzeczą jest wybór właściwych preparatów probiotycznych, które ze sobą zabierzemy. Dlatego probiotyki coraz częściej stają się nieodłącznymi towarzyszami podróży.

Objawy biegunki podróźnych

Spektrum dolegliwości obejmuje wodniste stolce o różnym nasileniu, bóle brzucha, nudności, wymioty, gorączkę i ogólne złe samopoczucie. Objawy zwykle pojawiają się w ciągu pierwszych kilku dni pobytu w nowym środowisku i utrzymują się zazwyczaj przez 4–5 dni. Nasilenie objawów zależy od poziomu odporności osoby zakażonej oraz cech chorobotwórczych drobnoustroju, który zaatakował przewód pokarmowy.

Jak się chronić przed biegunką?

W przypadku biegunki podróźnych najważniejsza jest profilaktyka. Chorobie można zapobiec, stosując się do podstawowych zasad:

- unikać picia wody z nieznanych źródeł, a zwłaszcza nieprzegotowanej wody z kranu; napoje najlepiej kupować w sklepach, a w restauracjach prosić o wodę butelkowaną, zamkniętą fabrycznie;
- unikać napojów z dodatkiem kostek lodu (lód jest często wytwarzany z nieprzegotowanej wody z kranu lub z butelek eksponowanych na słońcu);
- nie spożywać potraw serwowanych przez ulicznych sprzedawców ani posiłków wystawionych w gablotach przydrożnych restauracji;
- do produktów wysokiego ryzyka należą m.in.: sałatki, nieobrane lub niedogotowane owoce i warzywa, surowe jaja, niepasteryzowane produkty mleczne (np. lody), a także potrawy ugotowane, ale pozostawione na dłużej w temperaturze pokojowej;
- warzywa i owoce trzeba starannie umyć i obrać ze skórki przed spożyciem, szczególną ostrożność należy zachować w przypadku owoców morza;
- unikać potraw zawierających jaja;
- wystrzegać się soków przechowywanych w temperaturze pokojowej;
- przed każdym posiłkiem oraz zawsze po wizycie w toalecie należy dokładnie umyć ręce, a następnie użyć płynu dezynfekującego;
- nie płukać zębów i ust wodą z kranu, podobnie jak w przypadku wody pitnej, również w tym wypadku najlepiej korzystać z wody butelkowanej lub przegotowanej, a następnie użyć płynu do płukania ust;
- podczas kąpieli lub pływania należy zapobiegać przedostaniu się wody do nosa i ust.

W większości przypadków biegunka podróżnych ma charakter samoograniczający się – objawy ustępują samoistnie i często nie wymagają interwencji medycznej. Jeśli jednak wystąpi wysoka temperatura lub w stolcu pojawi się domieszka krwi, należy poszukać pomocy lekarza.

Probiotyki na ratunek

Skuteczną metodą zapobiegania zakażeniom jelitowym podczas podróży jest stosowanie probiotyku – zarówno przed wyjazdem, jak i w jego trakcie. Szczególnie polecane są preparaty zawierające żywe pałeczki kwasu mlekowego, m.in. *Lactocaseibacillus rhamnosus*, *Lactocaseibacillus acidophilus*, *Lactocaseibacillus fermentum*, *Lactiplantibacillus plantarum* 299v, a także drożdże *Saccharomyces boulardii*. Ich pozytywny wpływ na organizm człowieka został potwierdzony w licznych badaniach klinicznych. Probiotyki wykazują korzystne działanie, wspomagając przywracanie i utrzymanie prawidłowej mikrobioty jelitowej, która ogranicza namnażanie szkodliwych mikroorganizmów oraz wzmacnia odporność organizmu. Ich stosowanie przyczynia się do skrócenia czasu trwania biegunki i złagodzenia jej przebiegu. Liczne badania kliniczne potwierdzają skuteczność preparatów probiotycznych w leczeniu i profilaktyce biegunek różnego pochodzenia, w tym biegunki poantybiotykowej, infekcyjnej, podróżnych oraz biegunki szpitalnej).

Leczenie biegunki podróżnych i profilaktyka

Spśród leków przeciwbiegunkowych wymienia się loperamid, który szybko przynosi ulgę i wykazuje pewną aktywność przeciwsekrecyjną (tj. zmniejsza nadmierne wydzielanie). Należy jednak unikać jego stosowania w przypadku biegunki przebiegającej z wysoką gorączką. Ponadto nie wolno stosować loperamidu u dzieci poniżej 12. roku życia.

W terapii przeciwbakteryjnej zalecana jest ryfaksymina – antybiotyk o udowodnionej skuteczności w leczeniu biegunek wywołanych przez *Escherichia coli*.

Profilaktyczną farmakoterapię stosuje się jednak rzadko (zwykle u pacjentów ze zwiększonym ryzykiem infekcji przewodu pokarmowego), natomiast probiotyki są bezpieczne i ogólnodostępne, więc są stosowane częściej. Zaleca się, aby w celu zapobiegania biegunce podróżnych probiotyki przyjmować przez około 7 dni (a min. 2 dni) przed wyjazdem oraz kontynuować suplementację w trakcie pobytu za granicą – zgodnie z zaleceniami producenta. Probiotyki można podawać również dzieciom, niemniej warto to skonsultować z pediatrą. U dorosłych z chorobami przewlekłymi decyzję o profilaktycznym stosowaniu probiotyków należy skonsultować z lekarzem prowadzącym.

Zgodnie z rekomendacją Światowej Organizacji Gastroenterologii (ang. *World Gastroenterology Organization*, WGO), probiotyki stosuje się częściej w leczeniu niż w profilaktyce biegunki – szczególnie w przypadku biegunek infekcyjnych, zarówno bakteryjnych, jak i wirusowych, u dzieci i dorosłych. Dlatego warto zabrać probiotyki w podróż – zarówno w celu kontynuacji rozpoczętej już profilaktyki biegunki podróżnych, jak i na wypadek konieczności jej leczenia.

Jakie probiotyki warto zabrać w podróż? Probiotyki, które zawierają szczepy probiotyczne zalecane przez WGO, np. *Saccharomyces boulardii*, *Lactocaseibacillus rhamnosus* oraz *Lactiplantibacillus plantarum* 299v. Szczep probiotyczny *L. plantarum* 299v wyróżnia skuteczność w zapobieganiu infekcjom wywołanym przez *Clostridioides difficile* (bakterie te często odpowiadają za biegunkę poantybiotykową i mogą prowadzić do ciężkiego zapalenia jelita grubego). Ma to szczególne znaczenie u osób starszych, u podróżnych z obniżoną odpornością oraz pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit. ■

Izabela Kwiecieńska

Źródło:

Niezgódka-Kłósak A., Probiotyki w podróży/Układ trawienny i probiotykoterapia/pdf, dostęp: 21.07.2025

Twój probiotyk w podróży!

Lactiplantibacillus plantarum 299v

Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactiplantibacillus plantarum* 299v (wcześniej *Lactobacillus plantarum* 299v) – składnik mikrobioty jelitowej. **SANPROBI® IBS** posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt dostępny jest w postaci kapsułek i kropli.



1 kapsułka zawiera 10 miliardów
żywych szczepów bakterii probiotycznych



1 kropla zawiera 1 miliard
żywych szczepów bakterii probiotycznych



suplementy diety



Produkt bezpieczny dla dzieci
po ukończeniu 3 roku życia



Produkt bez laktozy,
białek mleka



Produkt bez
glutenu



Produkt bezpieczny dla dzieci
po ukończeniu 1 roku życia



SANPROBI®
Premium



SANPROBI®
Active&Sport



SANPROBI®
Barrier



SANPROBI®
Stress



SANPROBI®
Super Formula



SANPROBI®
Osteo



SANPROBI®
4Enteric

Niezbędnik podróżnika

Podróże to czas odkrywania nowych miejsc i kultur, jednak nie można zapominać o codziennych obowiązkach, takich jak dbanie o higienę jamy ustnej. Zadbane uśmiech to nie tylko kwestia estetyki, ale również zdrowia.

Podczas podróży zmienia się tryb dnia, nawyki żywieniowe i warunki higieniczne, co może wpływać na stan naszej jamy ustnej. W czasie wyjazdu nie zawsze mamy możliwość swobodnego skorzystania z łazienki. Dlatego warto dobrze przygotować się na wyjazd, aby utrzymać zdrowie zębów i dziąseł na najwyższym poziomie.

Podstawowe zasady dbania o higienę jamy ustnej w podróży

- Regularnie myj zęby – co najmniej dwa razy dziennie, nawet podczas podróży.
- Używaj nici dentystycznej – są niezbędne, aby usunąć resztki jedzenia pomiędzy zębów, co pomaga zapobiegać próchnicy i chorobom dziąseł.
- Stosuj płyn do płukania ust – pomaga zwalczać bakterie i odświeża oddech, szczególnie wtedy, gdy nie masz możliwości umycia zębów.
- Unikaj słodkich przekąsek – słodkie sprzyjają rozwojowi bakterii w jamie ustnej.
- Używaj wody butelkowanej – nie ryzykuj, zwłaszcza podczas podróży międzynarodowych. Jeśli nie chcesz zepsuć sobie podróży chorobą, korzystaj z wody butelkowanej nie tylko do picia, ale również do mycia zębów.

Co warto zabrać?

Szczoteczka do zębów – manualna czy elektryczna? Szczoteczka manualna jest lekka, kompaktowa i nie wymaga ładowania, co czyni ją idealnym wyborem na krótkie wyjazdy, podczas których mamy ograniczone możliwości dostępu do prądu. Jest również łatwiejsza do przechowywania i transportu. Jednak w porównaniu do szczoteczki elektrycznej, jej skuteczność w usuwaniu płytki nazębnej jest nieco mniejsza. Spakowanie szczoteczki

elektrycznej czy manualnej może jednak stwarzać trudności przy niewielkiej pojemności bagażu. Ze względu na podłużny kształt, nie są to akcesoria zbyt poręczne, i mimo stosunkowo niewielkiego rozmiaru, często brakuje na nie miejsca. Rozwiązaniem są szczoteczki do zębów dla podróżujących, zaprojektowane w taki sposób, by istniała możliwość złożenia konstrukcji do rozmiarów pozwalających na swobodne zmieszczenie ich nawet w małych szaszetkach. Alternatywą pozostają jednorazowe szczoteczki turystyczne, na których główce znajduje się niewielka ilość pasty. Akcesoria tego typu mogą być przydatne np. podczas wielogodzinnych lotów samolotem, jednak nie nadają się do ponownego użycia.

Pasta do zębów. Warto wybrać małe opakowanie pasty, które zmieści się w bagażu podręcznym (obowiązuje limit przewozu płynów), co pozwoli uniknąć problemów na lotnisku.

Nici dentystyczne i szczoteczki międzyzębowe to konieczne akcesoria, które są małe, lekkie i łatwe do przechowywania. Ich stosowanie po każdym posiłku pozwala skutecznie usunąć resztki jedzenia pomiędzy zębów, co pomaga zapobiegać próchnicy i chorobom dziąseł. Szczoteczki międzyzębowe lub nici dentystyczne są idealne na podróż, ponieważ nie zajmują dużo miejsca i można je łatwo przechowywać w małej kosmetyczce lub kieszeni. Czyszczenie przestrzeni międzyzębowych stanowi bardzo ważne uzupełnienie czynności higienicznych w obrębie jamy ustnej. Usuwa osad nazębny i pozostałości pokarmów z miejsc, do których włosie szczoteczki ma utrudniony dostęp.

Płyn do płukania ust to świetny sposób na odświeżenie oddechu oraz zwalczanie bakterii, zwłaszcza w sytuacjach, gdy nie ma możliwości umycia zębów. W podróży, gdy dostęp do wody może być ograniczony, małe buteleczki płynu do płukania ust stanowią idealne rozwiązanie. Warto wybierać małe, podróżne opakowania (do 100 ml), które z łatwością zmieszczą się w ba-

SACHOL®

Żel stomatologiczny, 10g



W STANACH ZAPALNYCH JAMY USTNEJ

• Wskazania:¹



stany zapalne błony
śluzowej jamy ustnej



zapalenie
dziąseł



nadżerki i owrzodzenia
jamy ustnej



choroby
przyzębia

• Dla **dorosłych i dzieci** powyżej 3. roku życia¹

• Synergiczne działanie 4 składników:¹



przeciwbólowe



przeciwzapalne



odkażające



Informacja o leku SACHOL ŻEL STOMATOLOGICZNY, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. Substancje czynne: cholini salicylan (*Cholini salicylas*) i cetalkoniowy chlorek (*Cetalkonii chloridum*). 1g żelu zawiera: 87,1 mg cholini salicylanu (*Cholini salicylas*) i 0,1 mg cetalkoniowego chlorku (*Cetalkonii chloridum*). Postać farmaceutyczna: Żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła. Przezroczysta, bezbarwna, jednolita masa o zapachu olejku anyżowego. **Wskazania do stosowania:** stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej a także nadżerki i owrzodzenia jamy ustnej. Żel można stosować w zapaleniu dziąseł czy chorobach przyzębia. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch + Lomb Ireland Limited, 3013 Lake Drive Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia.

1. Charakterystyka produktu leczniczego Sachol żel stomatologiczny, (87,1 mg + 0,1 mg)/g, żel do stosowania w jamie ustnej i na dziąsła, data zatw.: 28/02/2025. SAC-PL-072025-01

BAUSCH + LOMB

**TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE
Z UŁOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA I TYLKO WTEDY,
GDY JEST TO KONIECZNE. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI
SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.**

gażu podręcznym, a także spełniają wymogi lotnicze dotyczące przewozu płynów. Płukanie jamy ustnej specjalistycznym płynem dentystycznym jest zwieńczeniem procesu czyszczenia zębów. Nie warto pomijać tego etapu pielęgnacji nawet w czasie letniego wypoczynku.

Gumy do żucia bez cukru to rozwiązanie na chwilę, gdy nie można umyć zębów. Żucie gumy stymuluje produkcję śliny, która neutralizuje kwasy i pomaga w oczyszczaniu jamy ustnej z resztek jedzenia. Ponadto gumy do żucia odświeżają oddech, co jest szczególnie przydatne po posiłkach w podróży. Wybieraj gumy bez cukru, aby uniknąć dodatkowego ryzyka dla zdrowia zębów i żuj z umiarem. Zaleca się żucie do dwóch gum dziennie, przez maksymalnie 15 minut.

Zdrowie jamy ustnej

Wakacyjne podróże często zmieniają naszą codzienną rutynę. Zmiana diety, nieregularne posiłki, brak dostępu do świeżej wody i długie godziny spędzane w podróży mogą negatywnie wpływać na stan naszej jamy ustnej. Bakterie, które naturalnie występują w jamie ustnej, mogą szybko namnażać się, prowadząc do nieświeżego oddechu, próchnicy, a nawet chorób dziąseł. Dlatego tak ważne jest, aby dbać o higienę jamy ustnej bez względu na czas i miejsce.

Jednymi z częstszych problemów stomatologicznych są infekcje dziąseł i przyzębia. Głównym czynnikiem są bakterie bytujące w płytce nazębnej i kiesionkach przyzębnych. Krwawienie z dziąseł, np. w trakcie mycia zębów, to bardzo częsty objaw. Zmienione zapalnie tkanki nierzadko są przekrwione, zaczerwienione i obrzęknięte, czasem uwagę zwraca zwiększona ruchomość zębów lub nieświeży oddech. Aby zwalczyć stan zapalny dziąseł należy dokładnie kontrolować płytkę nazębną. Stosowanie środków wspomagających utrzymanie higieny jest konieczne w takich przypadkach. W celu złagodzenia stanu zapalnego wykorzystywane są m.in. leki do stosowania miejscowego w postaci żeli stomatologicznych.



Wyjątkową skuteczność wykazuje żel stomatologiczny zawierający cholinę salicylan – działa przeciwzapalnie i słabo przeciwbólowo, cetałkonioowy chlorek – wzmacnia przeciwbólowe i przeciwzapalne działanie leku oraz parahydroksybenzoesan metylu i parahydroksybenzoesan propylu – wykazują działanie odkażające.

Żel aplikuje się bezpośrednio na zmienione chorobowo miejsca w jamie ustnej, takie jak dziąsła, błona śluzowa czy owrzodzenia w celu złagodzenia stanu zapalnego, zmniejszenia bólu oraz przyspieszenia gojenia. Ze względu na skład ma szerokie spektrum działania. Można go stosować już u dzieci od 3. r.ż. Żel należy wcierać przez 2 min, aby substancje czynne po wnikięciu w błonę śluzową jamy ustnej zaczęły działać.

Zastosowania żelu stomatologicznego:

- **Zapalenie dziąseł i choroby przyzębia** – łagodzi stan zapalny i ból dziąseł, przyspieszając ich gojenie.
- **Afty i owrzodzenia jamy ustnej** – działa przeciwzapalnie łagodząc dolegliwości.
- **Koi podrażnienia i stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej** np. po zabiegach stomatologicznych. Przyspiesza gojenie po ekstrakcji zęba, wszczepieniu implantu czy innych zabiegach.

Żel stomatologiczny powinien się znaleźć w każdej wakacyjnej apteczce. Zapewni on przetrwanie urlopu bez przykrych niespodzianek. ■

Izabela Kwiecińska

Jak skutecznie leczyć rany?

Rany i drobne skaleczenia mogą przytrafić się każdemu. Choć staramy się ich unikać, praktycznie codziennie jesteście narażeni na mniejsze lub większe urazy skóry. Wystarczy chwila nieuwagi...

Czasami są to małe rany, które goją się szybko i nie wymagają większej ingerencji z naszej strony. Zdarzają się też głębsze urazy wymagające większej uwagi i obserwacji. Dziś kontrola procesu leczenia i gojenia ran korzysta z najnowszych zdobyczy naukowych. Dostępne są nowoczesne postaci srebra oraz nowe opatrunki ze srebrem, łączące jego działanie przeciwbakteryjne z technologiami, które umożliwiają m.in. kontrolę wysięku czy usuwanie biofilmu. Opatrunki specjalistyczne zawierające różne związki srebra są dostępne w aptekach bez recepty.

Srebro wykazuje działanie bakteriobójcze wobec wielu gatunków bakterii, w tym bakterii opornych na antybiotyki. Jony Ag⁺ mają najwyższą aktywność przeciwdrobnoustrojową spośród wszystkich metali ciężkich.

Na proces leczenia wpływa wielkość rany i jej lokalizacja. 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 przerodzić się w poważny stan zapalny, dlatego należy dezynfekować rany. Rany niezakażone goją się szybciej i bez komplikacji. Właściwe postępowanie z raną, bezpośrednio po urazie, jest kluczowe.

Proces gojenia ran

Gojenie ran jest złożonym procesem, przebiegającym etapami. Wyróżnia się 3 podstawowe fazy gojenia:

- **faza zapalna** – jest wynikiem uszkodzenia naczyń krwionośnych, aktywacji krzepnięcia i gromadzenia się m.in. leukocytów i cytokin, które chronią ranę przed zakażeniem;

- **faza proliferacyjna (rozrostu)** – fibroblasty zastępują fibrynę włóknami kolagenowymi. Następuje regeneracja tkanek, ziarninowanie i naskórkowanie;
- **faza przebudowy (remodelingu)** – polega na dojrzewaniu tkanki kolagenowej.

Najczęściej występujące powikłania gojenia ran to: zakażenie, rozejście się rany i nieprawidłowe bliznowacenie. Rany niegojące się w większości wypadków zatrzymują się w fazie zapalnej. Dochodzi w nich do zaburzeń równowagi biochemicznej, co potęgowane jest przez powstającą tkankę martwiczą, bakterie i wysięk. Przyczyny nieprawidłowego gojenia ran mogą być miejscowe, np.: ciało obce w ranie, nieprawidłowy opatrunek, zakażenie bądź uraz mechaniczny rany. Innym powodem nieprawidłowego gojenia są czynniki ogólnoustrojowe, do których należą przede wszystkim choroby pacjenta, takie jak: cukrzyca, choroby układu krążenia, ale także niedożywienie, stres, hipowitaminoza A i E oraz stosowanie glikokortykosteroidów. Do zakażenia rany może dojść na każdym etapie gojenia.

Fazy leczenia ran

Pierwszy etap to **przemycie rany** solą fizjologiczną. Przemycając ranę należy delikatnie usunąć z niej czynniki biologiczne – tkanki martwicze oraz fizyczne (np. zanieczyszczenia, piasek, szkło, drzazgi), które mogą powodować późniejsze powikłania gojenia rany. Drugi to **dezynfekcja rany** roztworami antyseptycznymi (dostępnymi w aptece). Trzecim krokiem, po odkażeniu rany, jest **założenie opatrunku**, który chroni ranę przed czynnikami zewnętrznymi i drażniącymi oraz tworzy barierę przed ponownym urazem. Zastosowanie odpowiednich dla każdej fazy gojenia preparatów i opatrunków pozwala na prawidłowy przebieg całego procesu. W fazie oczyszczania opatrunków powinien zatamować

krwawienie, 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 w połączeniu z bandażem lub zwykłe opatrunki plastrowe. Rany powierzchniowe i suche nie wymagają zbyt częstej zmiany opatrunków i mogą pozostać na ranie od 1 do 3 dni. Rany narażone na odparzenia, zwiększoną ruchomość (w zgięciach) lub rany, z których sączy się wydzielina, wymagają częstszej zmiany opatrunków. W jej trakcie trzeba dokonać oceny rany, czy występuje m.in. nadmierny obrzęk wokół rany, zaczerwienienie skóry, bolesność, nieprzyjemny zapach lub nietypowy kolor rany (np. żółtawy). W wypadku obecności któregośkolwiek z tych czynników, należy skonsultować się z lekarzem, gdyż mogą one świadczyć o zakażeniu, które utrudnia proces gojenia.

Dobór opatrunku ze srebrem

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele opatrunków specjalistycznych ze srebrem, m.in. opatrunki ze srebrem w formie sprayu i kremu, piankowe, alginianowe, hydrowłókniste, siatkowe. Dobór odpowiedniego opatrunku jest zasadniczy dla właściwego leczenia. Przed wyborem opatrunku należy wziąć pod uwagę stan rany, obecność martwicy, ilość i rodzaj wysięku, głębokość ubytku oraz tolerancję i preferencje pacjenta. Trzeba też określić właściwy rozmiar i kształt opatrunku. Opatrunek musi przylegać do całej powierzchni rany. Nie może być ani za duży, ani za mały – powinien obejmować ranę z marginesem 1–2 cm. Niektóre opatrunki mogą być przycinane do odpowiedniej wielkości, jednak przed tym konieczne jest zapoznanie się z informacją od producenta, czy dany opatrunek może być cięty. Należy pamiętać,

że stosowany wyrób musi być jałowy, dlatego do przycinania stosuje się zdezynfekowane nożyczki, a pozostałą część opatrunku utylizuje się.

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. 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 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 bakteriobójcze, grzybobójcze, chroniąc ranę przed zakażeniem. Srebro jonowe wykazuje też silne działanie na wiele wirusów, które są niebezpieczne dla rany i naszego zdrowia. Maść ze srebrem jonowym TIAB jest szczególnie zalecana przy leczeniu ran, takich jak odparzenia czy ukąszenia. Z kolei spray ze srebrem jonowym TIAB jest przydatny w ranach trudno gojących się, z wysiękiem, takich jak owrzodzenia podudzi, odleżyny, stopa cukrzycowa. Opatrunki ze srebrem można stosować na każdy rodzaj rany, u dzieci i dorosłych. W przypadku przyschnięcia opatrunku do rany, można go zwilżyć roztworem soli fizjologicznej, aby ułatwić odejście opatrunku od rany. Można też na opatrunek nanieść krem ze srebrem, co ograniczy przywarcie opatrunku do rany. ■

Izabela Kwiecińska

ARGOTIAB®

NA BAZIE AKTYWNEGO SREBRA (TIAB)

o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwwirusowym

GOJENIE BEZ POWIKŁAŃ

W procesie leczenia:

- trudno gojących się ran
- oparzeń I° i II°
- owrzodzeń i odleżyn
- stopy cukrzycowej
- infekcji skóry

SREBRO JONOWE
ODKAŻA I PRZYSPIESZA
GOJENIE RAN



eliminuje
zakażenie rany¹



przyspiesza
proces gojenia²

łagodzi ból,
nie drażni rany²

Opatrunek na ranę bez ograniczeń wiekowych.
Zapytaj farmaceutę.



suchy spray, 125 ml

2% krem, tuba 50 ml

Producent: NTC Srl, Włochy
Dystrybutor i podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o.,
ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

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

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

Naturalne wsparcie włosów i paznokci

Lato to czas, kiedy włosy potrzebują szczególnej uwagi i pielęgnacji. Słońce, słoń i chlorowana woda, wiatr, klimatyzacja nie są ich sprzymierzeńcami. Ratunkiem są drożdże piwne. Dzięki bogactwu witamin z grupy B wzmacniają włosy i paznokcie.

Zadbane, gęste i lśniące włosy, wypielęgnowane paznokcie i promienista cera to oznaki zdrowia i elementy wpływające na poziom atrakcyjności zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Uroda jednak nie znosi kompromisów. Pojawienie się problemów z włosami, paznokciami czy skórą powoduje dyskomfort. Wypadające włosy, łamiące i rozdławiające się paznokcie czy matowa, ziemista cera mogą być objawem jakiegoś schorzenia (które należy zdiagnozować u lekarza), ale najczęściej jest wynikiem złej diety, niezdrowego stylu życia, nieodpowiedniej pielęgnacji czy niedoboru witamin, np. z grupy B. Drożdże piwne stanowią najcenniejsze i najbardziej kompletne źródło witamin z grupy B, jakie można znaleźć w naturze. Witaminy z grupy B działają m.in. zbawiennie na kondycję włosów, paznokci i cerę. Niestety, nasz organizm nie jest w stanie gromadzić zapasów tych witamin, dlatego powinniśmy regularnie dostarczać ich odpowiednią dawkę wraz z pożywieniem lub wspomagać się suplementami. Suplementy diety zawierające drożdże piwne wykazują silne właściwości wzmacniające i regeneracyjne, warto je stosować w stanach osłabienia organizmu, zaburzeniach mikroflory jelitowej lub gorszej kondycji układu nerwowego. Wprowadzenie do codziennej diety drożdży piwnych może przynieść nieocenione korzyści dla zdrowia. Oprócz witamin B zawierają też cenne dla organizmu aminokwasy oraz związki mineralne – cynk, fosfor, magnez, selen, chrom. Ze względu na skład stosowane są w wielu schorzeniach, zwłaszcza we wszelkich stanach związanych z niedoborem witamin z grupy B.

Drożdże na wzmocnienie włosów

Drożdże piwne to naturalny produkt korzystny dla każdego rodzaju włosów – zarówno przetłuszczających się, jak i suchych czy normalnych. Włosy wypadają, gdy osłabione są mieszki włosowe, substancje odżywcze zawarte w drożdżach pomagają je wzmocnić, działają stymulująco i pobudzają wzrost włosa. Aktywizują bowiem wzrost komórek oraz produkcję keratyny, włókniściego białka odgrywającego zasadniczą rolę dla zdrowia włosów. Dzięki wysokiej zawartości witaminy B, protein i niezbędnych aminokwasów, drożdże są idealnym naturalnym lekarstwem na osłabione i wypadające włosy.

Witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania skóry i błon śluzowych. Największe znaczenie mają tutaj: biotyna i kwas pantotenowy. Dzięki nim włosy zachowują sprężystość, mniej ich wypada i wolniej siwieją. Mogą zapobiegać nadmiernemu przetłuszczaniu się skóry i włosów. Ponadto obecny w drożdżach cynk jest niezbędny dla prawidłowego wzrostu włosów.

Drożdże na poprawę kondycji skóry i paznokci

Cienkie, łamliwe i rozwarstwiające się paznokcie, to może być sygnał od organizmu, że brakuje mu ważnych składników odżywczych. Dla zdrowia paznokci kluczowe znaczenie odgrywają minerały, takie jak: cynk, selen, magnez, krzem i żelazo oraz witaminy: A, biotyna czy witamina C. Większość z nich odnajdziemy w drożdżach, które stosowane regularnie poprawiają kondycję paznokci, chronią przed ich rozdławianiem się. Ponadto normalizują pracę gruczołów łojowych, pomagają w walce z niedoskonałościami skóry wieku młodzieńczego. Preparaty drożdżowe wykorzystywane są w leczeniu nadmiernie prze-

tłuszczającej się skóry i trądzikowej cery. Tabletki drożdżowe regulują wydzielanie sebum i zmniejszają liczbę pojawiających się zaskórników.

Drożdże jako suplement diety

Drożdżowe mieszanki można stosować od wewnątrz – w formie gotowych tabletek doustnych oraz napoju do picia lub na zewnątrz – jako maseczki odżywcze. Nie zawierają alkoholu, laktozy, glutenu i wszelkiego rodzaju konserwantów. Suplementy diety w postaci tabletek nim przybiorą taką formę, poddawane są wstępnemu przetworzeniu – zostają wysuszone i oczyszczone. Ich uzupełnieniem są dodatki z melisy, mięty, pyłku kwiatowego oraz korzenia arcydzięgla.

Arcydzięgiel – anielskie ziele

Arcydzięgiel, znany również jako arcydzięgiel litwor, to roślina o wielu właściwościach leczniczych, szczególnie ceniona za działanie

wspomagające trawienie i uspokajające. Korzeń arcydzięgla jest bogaty w olejki eteryczne, kumaryny, garbniki i flawonoidy, które odpowiadają za jego działanie. Arcydzięgiel zwany jest anielskim ziołem i uprawiany w celach leczniczych:

- **Układ pokarmowy** – arcydzięgiel pobudza wydzielanie śliny, soku żołądkowego i pepsyny, co poprawia trawienie i przyswajanie pokarmów. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, łagodząc wzdęcia, bóle brzucha i skurcze. Jest pomocny w niestrawności, przy braku łaknienia, reguluje wypróżniania. Pobudza wydzielanie soków trawiennych.
- **Uspokojenie i nerwy** – roślina działa uspokajająco, antydepresyjnie.
- **Układ krążenia** – wyciągi z arcydzięgla mogą obniżać ciśnienie krwi. ■

red.

Lewitan

SUPLEMENT DIETY

Natura
dla Ciebie

- naturalne witaminy z grupy B zawarte w drożdżach piwowskich
- wspomaga metabolizm energetyczny organizmu, w szczególności przemianę węglowodanów, tłuszczów, białek i glukozy
- wspomaga zachowanie zdrowej skóry, włosów i paznokci
- wspomaga mechanizmy obronne organizmu



centuria
ul. Kolejowa 125, 05-092 Łomianki
t: 22 732 15 00
e: biuro@centuria.com.pl

[instagram.com/lewitan_natura](https://www.instagram.com/lewitan_natura)

[facebook.com/lewitan.natura](https://www.facebook.com/lewitan.natura)

Dlaczego nogi puchną latem?

Często się zdarza, że wieczorem mamy spuchnięte stopy i podudzia. Takie objawy charakteryzują przeważnie niewydolność żylną, ale również mogą wystąpić u osób zdrowych, szczególnie w upalne dni.

Sieć żylną kończyn dolnych można podzielić na dwa układy: powierzchowny i głęboki. Oba są połączone przez żyły przesywające. W prawidłowych warunkach krew w kończynach dolnych płynie z układu żył powierzchownych do układu głębokiego, skąd przesuwa się dalej w kierunku serca. Znajdujące się w żyłach zastawki umożliwiają jednokierunkowy przepływ krwi, nie dopuszczając do jej cofania się, czyli tzw. refluku żylnego. Krew w żyłach płynie pod mniejszym ciśnieniem i znacznie wolniej niż w tętnicach. Odpływając z kończyn dolnych w kierunku serca u człowieka w pozycji stojącej, ma dodatkowo utrudnione zadanie, ponieważ musi pokonać siłę grawitacji. Oprócz zastawek żylnych zapobiegających cofaniu się krwi, pomocne są też mięśnie kończyn dolnych. Kiedy kurczą się podczas wykonywania ruchu kończyną, uciskają żyły, „wypychając” z nich krew ku górze. Jest to tzw. pompa mięśniowa, wspomagająca pracujące serce w podtrzymywaniu sprawnego krążenia krwi w łożysku naczyniowym.

Przy braku ruchu (długotrwałe stanie lub siedzenie) krążenie krwi w nogach jest osłabione. Zastawki nie wytrzymują siły napierającej na nie krwi i przestają być szczelne. Krew zaczyna się cofać przez uszkodzone zastawki i coraz więcej jej zalega w naczyniach. Podwyższa się ciśnienie, z jakim krew działa na ściany żył, w związku z czym ulegają stopniowemu rozciągnięciu i przerostowi. Utrudniony odpływ krwi żyłnej sprawia, że wzrasta przepuszczalność ścian naczyń włosowatych, co prowadzi do powstawania obrzęków.

U zdrowych osób, u których tylko wieczorami pojawiają się obrzęki kostek i łydek, wystarczą „domowe sposoby”, takie jak 15-minutowy odpo-



czynek z uniesionymi nogami, proste ćwiczenia pobudzające krążenie krwi, masaż stóp lub chłodny prysznic. Ulgę przynoszą też chłodzące żele i maści, dostępne w aptece bez recepty. W ciepłe dni należy dbać o właściwą „porcję” ruchu. Jeżeli mamy zamiar długo siedzieć albo udajemy się w podróż samochodem, trzeba robić częste przerwy, podczas których starajmy się chodzić, tym samym uruchamiając pompę mięśniową. W miarę możliwości prostujemy nogi, stawiamy stopy naprzemiennie na palcach i pięcie. Podczas upałów można stosować kremy, maści chłodzące którymi można smarować stopy i podudzia kilkakrotnie w ciągu dnia.

Jeśli jednak opuchlizna pojawia się często, albo po nocnym wypoczynku, może być to sygnał, że problem jest poważniejszy i wymaga konsultacji z lekarzem flebologiem – specjalistą chorób żył. Opuchnięte nogi mogą być objawem różnych chorób, np.: PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego) – gdy nogi puchną kilka dni przed miesiączką, przyczyną jest prawdopodobnie zachwiana równowaga w wydzielaniu żeńskich hormonów płciowych. Jeśli zauważasz u siebie takie objawy, zwiększ ilość wypijanej wody mineralnej, ale ogranicz potrawy zawierające sól i węglowodany, szczególnie fast foody i słodczy. Pij napary z ziół o właściwościach moczopędnych, np. z mniszka lekarskiego, pokrzywy.

Spuchnięte nogi mogą świadczyć o tym, że układ krążenia nie funkcjonuje prawidłowo. Kiedy serce nie radzi sobie z dostarczeniem odpowiedniej ilości krwi do narządów, zalega ona w naczyniach żylnych nóg, co prowadzi m.in. do obrzęków stóp. Jeśli masz takie objawy, staraj się ograniczać wysiłek fizyczny w ciągu dnia, nie forsuj się nadmiernie, ale nie unikaj ruchu. Spaceruj na świeżym powietrzu przynajmniej 30 min dziennie. W czasie snu układaj stopy nieco wyżej, aby ułatwić odpływ krwi z żył. Przestrzegaj diety o niskiej zawartości tłuszczu oraz sodu. Rano bierz naprzemienny ciepły i zimny prysznic. Idź do lekarza, który skieruje Cię na specjalistyczne badania. Przyczyną bólu i puchnięcia nóg może być też zbyt duży ciężar ciała.

W zależności od stopnia zaawansowania problemu stosowane są różne metody leczenia. Terapia zachowawcza znajduje zastosowanie w przypadku łagodnych, niewielkich zmian. Zaleca się kompresjoterapię – stosowanie specjalnych pończoch lub rajstop uciskowych, które przez kontrolowany ucisk poprawiają krążenie żyłne oraz stosowanie preparatów zawierających escynę oraz eskulinę z kory kasztanowca, które wzmacniają ściany naczyń i poprawiają przepływ krwi oraz wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Leczenie zabiegowe stosowane jest w przypadku zaawansowanych żyłaków.

Odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu rozwojowi tego schorzenia. Do najważniejszych elementów prewencji należą: utrzymywanie prawidłowej masy ciała i zdrowej diety, a więc urozmaicony jadłospis bogaty w witaminę C, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych; regularna aktywność fizyczna (spacery, pływanie czy jazda na rowerze); unikanie długotrwałego stania lub siedzenia, noszenie odpowiedniego obuwia i odzieży, która nie uciska kończyn dolnych; unikanie gorących kąpielii i sauny oraz regularne unoszenie nóg w celu ułatwienia odpływu krwi żyłnej. ■

red.



VENO MAX Active

ŻEL DO NÓG Z KASZTANOWCEM

Zmniejsza uczucie zmęczenia oraz ciężkości nóg

- Koi
- Pielęgnuje
- Odświeża

Naturel | Anika | Rancissa

STWORZONY Z NATURY

ŻEL DO NÓG Z KASZTANOWCEM

Zmniejsza uczucie zmęczenia oraz ciężkości nóg
+OCIEŻAŁOŚĆ NÓG +SKURCZE +OPUCHLIŻNA

Dostępny w aptekach | www.mascalpejska.pl

Co gryzie nas latem?

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

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

Komary atakują!

Komary znajdują nas wszędzie, bo mają niezwykle wrażliwe receptory węchowe i przyciągają je zapachy, które wydzielamy. Swoje ofiary samice komara (samce są nieszkodliwymi nektarojadami) wynajdują za pomocą termoreceptorów naprowadzających je na źródło ciepła. Posiadają także czuły receptor dwutlenku węgla wydalanego przez nas z oddechem. Szybko reagują na zapach rozgrzanego, spoconego ciała. Ulubiona pora żerowania komarów to duszny, pochmurny dzień przed burzą, wieczór i świt. Samica komara po nakłuciu wstrzykuje do naczynia krwionośnego odrobinę swojej śliny zawierającej m.in. enzymy hamujące krzepnięcie krwi. Te obce dla naszego organizmu białka wywołują w skórze miejscową reakcję alergiczną, widoczną jako czerwony, swędzący bąbel. Pokąsaną skórę najlepiej posmarować substancją o odczynie kwaśnym (jeśli nie mamy jej pod ręką, może być sok z cytryny). Kwas spowoduje zwężenie naczyń krwionośnych, przez co wstrzyknięte przez komara obce białka nie przedostaną się dalej, a spadek temperatury w miejscu, gdzie wystąpił obrzęk zahamuje odczyn zapalny. Przed komarami najlepiej obronią nas repelenty – specyfiki aplikowane na skórę, które są oparte na kombinacji zapachów nieatrakcyjnych dla komarów.

Kleszcze – prawdziwe zagrożenie

Kleszcze to maleńkie, ledwie widoczne gołym okiem pajęczaki, ale bardzo niebezpieczne. Zamieszkują przede wszystkim środowiska leśne, wilgotne, obfitujące w żywicieli, którymi są ssaki oraz ptaki. Można je spotkać również w miejskim parku, szczególnie, gdy trawniki nie są dokładnie koszone albo znajduje się tam dużo krzewów. Kleszcze nie spadają na nas z góry, np. z drzew, a zsuwają się w momencie gdy je mijamy. Są drapieżnikami i swoje ofiary rozpoznają po zapachu i temperaturze ciała. Przebijając się przez skórę kleszcz wpuszcza substancję znieczulającą, nie czujemy więc bólu ani swędzenia. Dostrzegamy go dopiero wtedy, gdy jego odwłok zaczyna puchnąć od krwi. O obecności kleszcza w skórze daje nam znać stan zapalny i świąd, jaki pojawia się po kilku- kilkunastu godzinach od wczepienia. Kleszcze wczepiają się najczęściej w delikatną i dobrze ukrwioną skórę dołów podkolanowych, pachwin, brzucha, a także pod pachami i za uszami. Samo ugryzienie nie byłoby dla nas groźne, gdyby nie fakt, że niektóre kleszcze są nosicielami groźnych wirusów i bakterii powodujących choroby – kleszczowe zapalenie mózgu oraz boreliozę. W przypadku boreliozy ugryzienie przez zakażonego pajęczaka nie oznacza zachorowania – prawdopodobieństwo rośnie wraz z czasem, w którym kleszcz jest przytwierdzony do ciała.



Dlatego im wcześniej kleszcz zostanie usunięty z naszego ciała, tym mniejsze ryzyko zakażenia.

Zaszczep się!

Szybkie i sprawne usunięcie kleszcza może uchronić przed boreliozą, jednak nie gwarantuje ochrony przed zachorowaniem na kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Wirus tej choroby znajduje się w jego śliniankach, zatem do zakażenia dochodzi już w momencie ukąszenia. Na szczęście przed KZM można skutecznie zabezpieczyć się za pomocą szczepionki. Jest w pełni bezpieczna i wolna od ryzyka powikłań poszczepiennych. Pełny cykl szczepienia uodparnia na 3 lata, po pierwszej dawce przypominającej następne podaje się co 5 lat

Jak zabezpieczyć się przed kleszczami?

Wychodząc do lasu czy na łąkę, należy włożyć pełne buty, długie spodnie, opasujące ściśle

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

red.

skuteczna ochrona

KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI 2025

Świat farmacji
Produkt Roku 2025
MUGGA
- seria

MUGGA®

INSECT REPELLENT

URZĄDZENIE ELEKTRO OCHRONA 45 NOCY

NR 1
wśród farmaceutów *

NOWOŚĆ!

45 nocy

→ Ochrona przed:
- komarami do 12 h
- kleszczami do 8 h

→ Najmocniejszy repelent na rynku: 50% DEET

URZĄDZENIE ELEKTRYCZNE PRACUJĄCE KLASOM MUGGA®

MUGGA®
INSECT REPELLENT
Balsam kojący

Z apteczką na wakacyjny urlop

Wakacje to czas, na który zawsze niecierpliwie czekamy. Są okazją do podróży i wypoczynku. Aby były udane, trzeba się dobrze przygotować.

Wakacyjna apteczka powinna być poręczna, praktyczna, zaopatrzona w medykamenty umożliwiające doraźne rozwiązanie drobnych problemów, a nadto pozwalające uniknąć tych poważniejszych. Gdy zmagamy się z chorobą przewlekłą, nie wolno zapominać o lekach, które przyjmujemy na stałe. Należy zaopatrzyć się w odpowiedni ich zapas, tak aby nie było

konieczności przerywania wakacyjnych podróży na wizyty u lekarza.

Termometr. Mimo że gorączkę można zwykle rozpoznać po zewnętrznych objawach, trudno jednak ocenić, jak wysoka jest temperatura. A od tego zależy postępowanie. Gorączka może być reakcją obronną organizmu m.in. na infekcję bakteryjną, wirusową i grzybiczą, informacją o przegrzaniu organizmu np. na skutek długotrwałego przebywania na słońcu. W praktyce przyjęła się zasada, że zbijanie gorączki jest konieczne wtedy, gdy przekroczy ona 38,5°C. Gdy temperatura ciała „dobija” do 40 bezwzględnie wymagana jest lekarska interwencja.

Co włożyć do wakacyjnej apteczki?

Leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, przeciwzapalne i elektrolity. Leki powinny być dobrane odpowiednio do wieku – inne środki stosujemy u dzieci, inne u dorosłych. W leczeniu infekcji wirusowych najczęściej wykorzystuje się leki na bazie paracetamolu, ibuprofenu, kwasu acetylosalicylowego (aspiryna) czy polopiryny. Działają przeciwgorączkowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. U dzieci do 12. r.ż. nie wolno stosować aspiryny i jej pochodnych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reya. Gorączka i intensywne pocenie się sprzyjają odwodnieniu. Dlatego bardzo ważne jest, aby chory przyjmował spore ilości płynów. W sytuacji gdy gorączce towarzyszą wymioty lub biegunka, należy pić specjalne mieszanki elektrolitów, które pomogą szybciej regenerować organizm i uzupełnią braki substancji, których organizm potrzebuje.

Środki łagodzące objawy przeziębienia, syropy: przeciwkaszlowy (by przespać spokojnie

noc, zdecydowanie doraźny) i wykrztuśny (by oczyszczać drogi oddechowe); leki łagodzące ból gardła czy spray do nosa na katar.

Preparaty odstrasżające owady, tzw. repelenty. Zazwyczaj zawierają one dwie substancje: ikarydynę lub DEET (dietylotoluamid). Wykazują podobny mechanizm działania, tworząc na skórze parującą warstwę ochronną o wyjątkowo nieprzyjemnym dla owadów zapachu. Najbardziej skuteczne w odstrasżaniu owadów są preparaty zawierające substancję DEET. Można je stosować zarówno u dorosłych, jak i dzieci, w zależności od stężenia (od 20 do 50%, zgodnie ze wskazaniami na etykietce); działają na kleszcze, komary, meszki i inne owady.

Maści, żele i preparaty na oparzenia. W czasie letnich wyjazdów korzystamy z kąpeli słonecznych i nawet jeśli pamiętamy o preparatach z filtrami UV, jesteśmy narażeni na oparzenia słoneczne. Dlatego też produkty łagodzące objawy nadmiernej

ekspozycji na słońce powinniśmy mieć pod ręką. Zawierają one substancje, które łagodzą ból, pieczenie, obrzęk – d-panthenol, alantoina, witaminy A, E, F, aminokwasy, aloes. Warto także zwrócić uwagę, jaką formułę ma produkt. Gdy skóra piecze, najlepiej sprawdzą się żele, pianki, lekkie balsamy i spraye. Lepiej unikać gęstych maści czy kremów, które trudno wsmarować w skórę. Optymalne są formy hydrożelowe, najlepiej wybierać produkty wielofunkcyjne na każdą okoliczność

Żel na afty – posiadanie go na wyjeździe jest bardzo ważne. Bolesne wykwity w postaci aft, pęśniawek czy owrzodzenia w jamie ustnej, mogą pojawić się w okresie wypoczynku samotnie lub być spowodowane przemęczeniem po podróży, infekcją wirusową lub bakteryjną oraz nadwrażliwością na niektóre składniki pokarmu. W takim przypadku warto mieć przy sobie apteczny żel, który działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, odizoluje bolesną zmianę na błonie śluzowej od doraźnie drażniących czynników zewnętrznych oraz wspomogą regenerację nabłonka w jamie ustnej.

Preparaty przeciwbiegunkowe, zawierające m.in. chlorowodorek loperamidu, który szybko przynosi ulgę lub nifuroksazyd, który działa przeciwbakteryjnie. Bez recepty dostępne są diosmektydy lub wspomagający leczniczo węgiel. Niezbędne są w takich przypadkach elektrolity, które uzupełnią utracone mikroelementy i minerały oraz probiotyki, które odbudują utraconą mikroflorę bakteryjną.

Tabletki łagodzące objawy choroby lokomocyjnej. Większość wymaga zastosowania, nim wyruszyście z domu. Dolegliwości mogą pojawić się w niesprawdzonym wcześniej środku transportu (np. na statku), więc lepiej się przygotować, by po przerwie spokojnie kontynuować podróż. Dostępne są różne plastry uciskowe, tabletki na bazie imbiru. W razie potrzeby, ale po konsultacji z lekarzem, można zaopatrzyć się w preparaty na receptę.

Krople do oczu – wiatr, morska lub chlorowana woda, słońce mogą spowodować podrażnienie

oczu. Zanim dotrzemy do okulisty można pomóc sobie przez zastosowanie jałowego roztworu soli fizjologicznej oraz jednego z preparatów typu „sztuczne łzy”.

Środki do dezynfekcji i przemywania ran.

Otarcia naskórka, stłuczenia i pęknięcia skóry, skaleczenia ostrym narzędziem, ukąszenia owadów, oparzenia czy poważniejsze rany mogą zdarzyć się wszędzie. Praktycznie każde uszkodzenie skóry lub jej wierzchniej warstwy – naskórka, jest utratą bariery ochronnej organizmu i naraża na działanie patogenów stanowiących ryzyko infekcji.

Niezależnie od miejsca i rodzaju rany ważne jest jak najszybsze przemycie rany, usunięcie z niej zanieczyszczeń (brud, piasek, szkło itd.) oraz dezynfekcja, aby zapobiegać infekcji. Przemywanie rany należy również wykonać przy każdej zmianie opatrunku. Jedne z najbardziej uniwersalnych, wszechstronnych i bezpiecznych zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci są preparaty do przemywania ran i dezynfekcji na bazie kwasu podchlorynowego. Jest to związkiem hipoalergicznym, bez ograniczeń wiekowych. Kwas podchlorynowy można zastosować do ran powierzchniowych, również w obrębie twarzy, oka, a także ran głębokich i ran przewlekłych. Stosując kwas podchlorynowy nie musimy wymywać z rany, jest hipoalergiczny, nie powoduje podrażnień i pieczenia.

Odkażanie i przemywanie rany to pierwszy element leczenia. Drugim etapem jest stosowanie opatrunków w postaci plastrów, jeśli rana jest mała, lub dużych opatrunków jeśli rany są duże. Jeśli w ranie może dojść do zakażenia zawsze warto zastosować produkty na bazie srebra jonowego – w postaci kremu (na rany cięte) lub sprayu (na oparzenia, duże otarcia, rany sączące). Chronią one ranę przed infekcją i wspomagają proces leczenia. W przypadku przyschnięcia opatrunku do rany, można go zwilżyć roztworem soli fizjologicznej lub kwasu podchlorynowego. Udanego urlopu! ■

Podróż bez zakłóceń

Zazwyczaj podróże nas ekscytują. Są jednak osoby, dla których są problemem... kójarzą się bowiem z nudnościami i wymiotami. To skutki choroby lokomocyjnej.

Choroba lokomocyjna, zwana również kinetozą, jest częstym schorzeniem występującym podczas podróży. Uogólniając, można powiedzieć, że spowodowana jest przez „konflikt informacyjny w naszej głowie”. Czym jest spowodowany? Wszystkie bodźce związane z siłami grawitacyjnymi i przyspieszeniem, czyli ruch i spoczynek, oddziałujące na nasz organizm są rejestrowane w mózgu przez błędnik – narząd równowagi. Umiejscowiony jest on w uchu wewnętrznym i składa się z trzech półkolistych kanałów, tworząc swoisty labirynt. Błędnik jest pierwszym narządem, który rejestruje informacje o zmianie położenia naszego ciała. Dane te następnie są przesyłane do mózgu, przystosowując organizm do nowej sytuacji. Układ autonomiczny jest układem odpowiedzialnym za szybkie przystosowanie organizmu do nowych zmian, które dochodzą do mózgu przez impulsy docierające z błędnika. Układ ten unerwia wiele ważnych dla życia narządów. Nadmiernie pobudzony błędnik, np. podczas szybkiej jazdy samochodem, nie nadąża przekazywać zmieniających się informacji do układu autonomicznego i w tym samym czasie do narządów. Powiązanie sprzecznych sygnałów od różnych zmysłów, najczęściej wzroku, powoduje czynnościowy chaos, a w tej sytuacji układ autonomiczny broni organizm, uruchamiając szereg procesów obronnych. To oznacza dla naszego organizmu początek choroby lokomocyjnej.

Objawy

Najczęstszymi objawami pojawiającymi się na początku są osłabienie i uczucie rozbicia, brak apetytu, uczucie zmęczenia, które w skrajnych przypadkach może wywołać nawet stan letargu

i odrętwienia. Podróżnik po pewnym czasie zaczyna skarżyć się na objawy takie jak:

- znużenie i brak koncentracji,
- senność i zwolnienie rytmu serca,
- ból głowy połączony z zawrotami,
- pocenie się, uderzenia gorąca lub zimna,
- zwilgotnienie i ochłodzenie twarzy lub dłoni,
- błądność,
- nadwrażliwość lub zaburzenia w prawidłowym odbieraniu zapachów i smaków,
- ślinotok objawiający się częstym przetykaniem śliny lub suchość w ustach,
- nudności i wymioty.

Jak sobie radzić?

Przed wyjazdem należy dokładnie przewietrzyć pojazd, usunąć choinki zapachowe oraz urządzenia



z aromatami. Posiłek przed podróżą powinien być lekkostrawny i nie za duży. Zarówno pusty żołądek, jak i nadmiar jedzenia są niewskazane. Do picia należy przygotować chłodną niegazowaną wodę mineralną. Zmęczenie i stres potęgują objawy choroby lokomocyjnej, więc przed podróżą należy wypocząć. Na wszelki wypadek warto zawsze mieć przy sobie plastikową torebkę, wilgotny ręcznik, a dla dziecka ubranko na zmianę. Wybierając miejsce, należy zwrócić uwagę na to, aby:

- usiąść przodem do kierunku jazdy z wygodnym podparciem pod głowę,
- miejsce w autobusie lub pociągu było jak najdalej od osi kół,
- w samolocie usiąść w okolicy skrzydeł.

Jeżeli to możliwe, podczas jazdy należy patrzeć na horyzont jako stabilny punkt krajobrazu. Pamiętajmy, że wszystkie migające na poboczu drzewa, domy i inne obiekty nasilają objawy choroby. Jeżeli jedziemy samochodem, trzeba robić co jakiś czas krótki odpoczynek na świeżym powietrzu i wietrzyć pojazd, w pociągu na stacjach otwierać okno.

Istnieją proste sposoby, aby zapobiec chorobie lokomocyjnej; należy:

- skupić uwagę na czym innym niż na widoku przewijającym się przez okno,
- unikać czytania, grania podczas podróży,
- unikać zbędnych ruchów głową za pomocą poduszki lub zagłówka,
- unikać ciężkich, tłustych posiłków,
- zapewnić wentylację, otwierając okno lub używać klimatyzacji – unikać przegrzania,
- starać się zachować spokój.

Jeśli sposoby te nie przynoszą efektu, powinniśmy sięgnąć po farmaceutyki.

Pomoc z apteki

Preparaty ziołowe mogą pomóc w walce z chorobą lokomocyjną. Wykazują minimalne skutki uboczne i nie powodują senności.

Korzeń imbiru w postaci herbaty lub czysty mielo-

ny imbir spożyty przed podróżą pomaga zwalczyć chorobę lokomocyjną. Działa przeciwwymiotnie i nie wywołuje senności. Preparaty z imbirem dostępne są w postaci: tabletek, cukierków, syropów, herbaty oraz surowego korzenia. Przeznaczone są dla dzieci powyżej 3. lub 6. roku życia, w zależności od stężenia wyciągu. Nie zaleca się kobietom w ciąży, matkom karmiącym oraz osobom zażywającym przewlekłe środki zmniejszające krzepliwość krwi – ze względu na zwiększone ryzyko krwawień.

Popularną i naturalną metodą zapobiegania chorobie lokomocyjnej są specjalne plastry akupresurowe. Nie uwalniają żadnych substancji chemicznych, nie powodują efektów ubocznych. Nie ograniczają zdolności kierowania pojazdami mechanicznymi. Skuteczność plastrów trwa tak długo, jak długo jest przyklepiony do nadgarstków. Mają działanie uspokajające, poprawiają samopoczucie i likwidują objawy stresu. Plastry należy nakleić ok. 15 minut przed rozpoczęciem podróży. Nie należy naklejać ich w miejscach, gdzie występują rany, podrażnienia skóry.

Kolejną naturalną substancją stosowaną w chorobie lokomocyjnej jest kwas izowalerianowy. Działa on spazmolitycznie na mięśnie przewodu pokarmowego oraz uspokajająco. Wywołuje senność, więc nie jest wskazany dla osób prowadzących pojazd.

W razie potrzeby, ale po konsultacji z lekarzem, można zaopatrzyć się w preparaty na receptę. Substancjami czynnymi stosowanymi w chorobie lokomocyjnej są m.in. prometazyna oraz dimenhidrynat (Aviomin). Należą do grupy leków przeciwhistaminowych pierwszej generacji. Działają przeciwwymiotnie, uspokajająco, wpływają hamująco na działanie błędnika, zapobiegają nudnościom i wymiotom. Niestety, mają zazwyczaj efekty uboczne, m.in. senność, suchość w jamie ustnej, zaburzenia gastryczne, zaburzenia widzenia. Nie powinno się kierować pojazdami mechanicznymi po ich zażyciu.

Udane podróży! ■

red.

Ochrona przeciwsłoneczna maluchów

Wydawałoby się, że wszyscy rodzice są świadomi faktu, że małe dziecko należy chronić przed działaniem słońca. Niestety, obserwacje lekarzy wciąż temu przeczą...

Nadal opalenizna jest błędnie kojarzona z oznaką zdrowia. Tymczasem zbyt intensywny kontakt ze słońcem może być przyczyną poważnych kłopotów.

Opalenizna to przebarwienie, które powstaje w wyniku zbyt długiego przebywania na słońcu bez żadnych zabezpieczeń. Zwykle już po 2 godz. opalania u dorosłych pojawia się rumień. Delikatna skóra dziecka, która nie ma jeszcze mechanizmów obronnych właściwych skórze dorosłego człowieka jest szczególnie wrażliwa na jego działanie. Niezwykle łatwo dochodzi do jej poparzenia i już po 20 min pojawia się rumień, a nawet pęcherze.

Słońce? Tak, ale...

Niekorzystne działanie słońca to nie tylko bolesne zaczerwienienie skóry. To często jej trwałe uszkodzenie. Poparzenia słoneczne, zwłaszcza te z wczesnego dzieciństwa, w przyszłości sprzyjają powstaniu zmian nowotworowych. Dlatego dzieci nie powinno się opalać, a te najmłodsze, do 3. r.ż. w ogóle nie powinny przebywać w pełnym słońcu. Lekarze radzą, by latem wychodzić na spacer rano do godz. 10, gdy słońce nie jest zbyt silne lub po południu po godz. 16. Jeśli konieczne jest wyjście w godzinach największego nasłonecznienia, należy pamiętać o posmarowaniu malca kremem z filtrem i o dodatkowej ochronie przed słońcem, np. parasolce przy wózku.

W trakcie pobytu niemowlęcia na dworze powinien on przebywać w cieniu lub półcieniu.

Jeśli śpi w wózku, należy postawić budkę, by promienie nie padały mu na buzię, a do wózka przymocować dodatkowo przeciwsłoneczną parasolkę. Na główce dziecko powinno mieć lekką, bawełnianą czapeczkę z daszkiem lub rondem. Całe ciało powinno być ukryte pod lekkim, przewiewnym ubrankiem. To szczególnie ważne, jeśli dziecko nie lubi przesiadywać przez cały spacer w wózku – gdy niesiemy je na rękach, albo spaceruje po parkowych alejkach, siłą rzeczy wychodzi z cienia.

Obowiązkowo trzeba stosować filtry UV blokujące promienie słońca. Smarowanie kremem z filtrem (zawsze przeznaczonym do skóry dziecka) nie może odbywać się dopiero na spacerze, a tym bardziej na plaży. Dobra pora na kremowanie to 20–30 min przed wyjściem z domu. Noworodka i niemowlę w pierwszych miesiącach życia można smarować kremami (maksymalnie z filtrem 20–25) tylko wyjątkowo – jeśli nie ma możliwości uniknięcia słońca. Ale nie codziennie! Lekarze jednak z naciskiem podkreślają, że tak małych dzieci najlepiej po prostu nie wystawiać na słońce.

Krem należy nakładać obficie. To ważne, ponieważ jeśli nałożymy zbyt cienką warstwę, działanie będzie o połowę słabsze! Generalna zasada brzmi: 2 mg kremu powinno przypadać na cm kw. skóry dziecka. Niestety, niewiele to mówi. Można zastosować „przeliczenie łyżeczkowe” – dwie łyżeczki kremu na głowę i tułów, po jednej na górne i dolne kończyny. Można także oszacować porcje tak: podczas jednej aplikacji powinniśmy wetrzeć w skórę dziecka 10–15 ml preparatu. To znaczy, że buteleczka o pojemności 200 ml wystarczy maksymalnie na 20 aplikacji. Dlatego wyjeżdżając na wakacje, warto się zaopatrzyć w kilka opakowań.

Zwróć uwagę na...

Zanim wybierzemy krem przeciwsłoneczny, trzeba sprawdzić, który krem nadaje się dla dziecka. Nie wszystkie bowiem przeznaczone są dla noworodków i niemowląt. U niemowląt poniżej 1. r.ż. trzeba stosować kremy ochronne bez filtrów chemicznych, które mogą uczulać. Dla najmłodszych najlepszy będzie kosmetyk o wysokim współczynniku ochrony przeciwsłonecznej – nie mniejszym niż 30, z naturalnymi filtrami mineralnymi, które nie tylko skutecznie zapobiegają przenikaniu promieni UV w głąb skóry, ale również zabezpieczają ją przed reakcjami alergicznymi i podrażnieniami. Łatwo je poznać: pozostawiają na skórze białą warstwę, która się nie wchłania. Dla najmłodszych dzieci to właśnie takie filtry są najbezpieczniejsze.

Regularna aplikacja

Dziecka nie wystarczy raz dziennie posmarować. Jeśli spacer trwa dłużej niż 3 godz., należy malcowi powtórzyć aplikację kremu ochronnego co 2–3 godziny. Krem ściera się z powierzchni skóry (np. przez wycieranie ręcznikiem), spływa z potem, zmywa się podczas kąpieli i ulega rozkładowi pod wpływem promieni słonecznych. Powłokę kremu trzeba uzupełniać, nawet gdy używamy kosmetyku wodoodpornego. Trzeba pamiętać, że woda nie zabezpiecza przed poparzeniem – promienie słoneczne przenikają nawet na 30 m w głąb. Dlatego po każdej kąpieli wodnej dokładnie należy wycierać całe ciało dziecka ręcznikiem i smarować kolejną warstwą kremu.

Tak samo jak skórę dziecka należy chronić jego oczy. Zakładać mu czapkę z daszkiem (lub kapełusz z rondem), na oczy okulary przeciwsłoneczne. Nie wolno jednak kupować okularów na straganie, lecz w sklepie optycznym. Soczewki powinny być pokryte specjalnymi powłokami z filtrem UV. Po opalaniu koniecznie należy zastosować nawilżające preparaty intensywnie pielęgnujące delikatną skórę dziecka, podrażnioną nadmierną ekspozycją słoneczną. ■

red.



Jak dbać o oczy latem?

Lato to trudny czas dla oczu. W tym okresie mają one kontakt z wieloma czynnikami zewnętrznymi będącymi dla nich zagrożeniem. Mowa m.in. o szkodliwym promieniowaniu UV, ale nie tylko!

Dbłość o oczy w letnich miesiącach jest niezwykle ważna – zarówno w kontekście zdrowia, jak i komfortu, tak pożądanego w trakcie wakacyjnego wypoczynku. Korzystanie z okularów przeciwsłonecznych to podstawa. Jednak aby oczy pozostawały nawilżone i wypoczęte przez długi czas oraz odporne na schorzenia, bardzo ważne jest stosowanie nawilżających kropli oraz zadbanie o profilaktykę – zbilansowaną dietę, a także higienę oczu i ich okolic.

Co jest zagrożeniem dla naszych oczu latem?

Latem występuje wiele czynników zewnętrznych, które stanowią duże zagrożenie dla naszych oczu. Oto najgroźniejsze z nich:

Promieniowanie UV

Największe niebezpieczeństwo dla oczu latem to mocne słońce, a wraz z nim promieniowanie UV. Najgroźniejsze są godziny 9 oraz 14–15. Wbrew pozorom nie jest to południe; o godz. 12 słońce znajduje się wysoko, a przed nim – ustawionym pod takim właśnie kątem – chronią nas łuki brwiowe. Oczy są niezwykle wrażliwe na promieniowanie słoneczne i pochłaniają je w całości. Skutki długotrwałej ekspozycji pojawiają się po latach, ale mogą być bardzo dotkliwe. Światło UV zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych chorób oczu, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma, jak też nowotwory powiek, spojówki i rogówki. Promienie słońca szczególnie groźne są nad wodą (jeziorem, morzem, rzeką) i w górach, gdzie oddziałują na nas ze zdwojoną siłą.

W pierwszym przypadku to sprawa taflí wody, przypominającej lustro, a w drugim – rozrzedzonego powietrza.

Intensywne światło

Latem wielu osób skarży się na światłowstręt, czyli nadwrażliwość na promienie słoneczne o dużym natężeniu. Efektem tego może być początkowo coraz częstsze i mocniejsze mrużenie oczu, ale z czasem również ból i brak możliwości prawidłowego postrzegania otoczenia. Światłowstręt może, ale nie musi być objawem choroby. W większości przypadków stanowi naturalną reakcję na mocne słońce, z jakim mamy do czynienia w środku lata.

Gorące i suche powietrze

Letnie powietrze jest suche i bardzo ciepłe. Często też wolny czas spędzamy przy dymiącym grillu lub ognisku. Czynniki te powoduje nadmierne parowanie łez oraz zaburzenia w produkcji filmu łzowego. Skutkiem tego są suche, podrażnione i zaczerwienione oczy.

Klimatyzacja

Wielu z nas spędza letnie dni w biurach i mieszkaniach, a w nich coraz częściej działa klimatyzacja. Ta, choć przynosi ulgę w upałach, niekorzystnie wpływa na jakość powietrza – drastycznie obniża jego wilgotność. Wysuszone powietrze powoduje jego suchość i drażliwość oczu. W takich warunkach normą staje się ich pieczenie, zaczerwienienie i przedwczesne zmęczenie oczu.

Jak dbać o oczy latem?

Ochrona oczu latem polega na minimalizowaniu oddziaływania wymienionych wyżej niekorzystnych czynników zewnętrznych. Służą do tego okulary przeciwsłoneczne, a także soczewki kontaktowe z filtrami UV i krople nawilżająco-lagodzące.

Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV

Podstawowym wyposażeniem latem powinny być dobrej klasy okulary przeciwsłoneczne z certyfikowanymi filtrami UV. W ofertach producentów są okulary z filtrami różnych kategorii. Kategoria UV 4 jest najwyższa i oznacza, że okulary przepuszczają zaledwie 3–8% szkodliwego promieniowania. Dobre będą też okulary z kategorii UV 3, których przepuszczalność szacuje się na około 18%. Przy wyborze trzeba zwrócić uwagę, czy okulary przeciwsłoneczne są certyfikowanym produktem i unikać kupowania okularów niecertyfikowanych, czyli na wszelkiego rodzaju bazarkach.

Jeżeli chcesz, by okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV zapewniały nie tylko odpowiednią ochronę, ale też najwyższą jakość widzenia – bez refleksów i odbłasków – poszukaj okularów dodatkowo wyposażonych w polaryzację, czyli filtr, przepuszczający wyłącznie światło spolaryzowane, a który blokuje światło rozproszone, odbijające się od różnych powierzchni. Warto też zwrócić uwagę, by okulary nie tylko blokowały dostęp UV od przodu, ale także od boków i z góry. Dobrze przylegające, wyprofilowane i z szerokim zauszniakiem spiszą się najlepiej.

Soczewki kontaktowe z filtrem UV

Latem warto wybrać soczewki wzbogacone o filtry UV. Zapewnią oczom lepszą ochronę, niż okulary z filtrami UV, bo soczewka pokrywa całe oko i – w przeciwieństwie tradycyjnych oprawek – światło nie ma możliwości przedostać się do oczu tam, gdzie znajduje się wolne miejsce między oprawką a twarzą.

Specjaliści zalecają jednak łączenie soczewek kontaktowych z okularami przeciwsłonecznymi z filtrem UV. Wtedy Twoje oczy zyskują pełną ochronę przed słońcem, a Ty maksymalny komfort widzenia.

Krople nawilżające do oczu

Nawilżanie oczu w letnich miesiącach to podstawa. Dobre i regularnie stosowane krople

nawilżające niwelują skutki przebywania w otoczeniu suchego i ciepłego powietrza. Najlepsze będą krople o zwiększonej zawartości hialuronianu sodu, dzięki nim można w łatwy i szybki sposób uwolnić się od suchości i podrażnień oczu. Jeżeli oczy mają skłonność do zaczerwienienia, należy szukać kropli, które mają dodatkowo właściwości łagodzące.

Bardzo ważna jest profilaktyka

Przed wszystkim dieta oraz wypracowanie nawyków dobrych dla oczu. Jeśli to możliwe, ogranicz liczbę godzin spędzanych przed ekranami wszelkiego rodzaju urządzeń elektronicznych, w tym komputera, tabletu, telefonu i telewizora. Emitowane przez nie, niebieskie światło szkodzi oczom o każdej porze roku, także latem. W trakcie korzystania z nich mniej mrugasz, a to również przyczynia się do suchości i zmęczenia oczu. Kiedy więc musisz używać tych urządzeń, postaraj się robić regularne przerwy – mniej więcej raz na godzinę. I mrugaj! To naturalna ochrona dla oczu.

Dieta dla zdrowia oczu

Zadbaj o to, by w jadłospisie nie zabrakło produktów bogatych w witaminy A, C, E, D i witamin z grupy B. Ponadto włącz do diety „zdrowe” tłuszcze, czyli kwasy omega-3 i omega-6 oraz minerały cenne dla oczu: cynk, selen i miedź. Większość z nich dostarczysz, zwiększając liczbę zjadanych owoców i warzyw – zwłaszcza tych surowych, a także strączków. Możesz też rozważyć suplementację.

Dieta dla dobrego wzroku zacznie skutkować dopiero po tygodniach, a nawet miesiącach prawidłowego odżywiania. Dlatego tak ważne jest, by zbilansować jadłospis na długo przed rozpoczęciem lata. Warto zrobić to, tym bardziej że posiłki bogate w witaminy, tłuszcze i minerały wpłyną pozytywnie na cały organizm, w tym poprawią odporność. ■

red.

Letnie niezbędniki

Kilka produktów – wielki komfort i dużo przyjemniejsze funkcjonowania. Do lata w mieście dobrze się przygotować, by czerpać z niego same korzyści.

Lato, choć kojarzy się z czasem beztroski i relaksu, może być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Gdy żar leje się z nieba, warto mieć ze sobą produkty, które pomogą nam w dobrej formie przetrwać dzień.

O tym, żeby mieć ze sobą wielorazową butelkę lub bidon z wodą wszyscy wiedzą, ale to nie wszystko, co przyda się w upalny dzień nie tylko w wielkim mieście.

1. Chusteczki odświeżające

Mokre chusteczki są na wyposażeniu torby każdej młodej mamy, ale zdecydowanie przydadzą się również osobom, które małych dzieci nie posiadają. Przetarcie spoconych rąk po długiej podróży samochodem, po zjedzonej pysznej jagodziance, a nawet odświeżenie twarzy czy karku – to tylko niektóre sytuacje, w których nawilżające chusteczki będą naprawdę przydatne. Dostępne są w różnych opakowaniach, również w poręcznych, niewielkich, bez trudu mieszczących się w torebce.

2. Nawilżające krople do oczu

Gdy na dworze słupek rtęci szaleje, nasz organizm nie tylko odczuwa pragnienie. W gorące dni warto pamiętać o oczach, które są narażone na drażniące czynniki zewnętrzne – wysoką temperaturę i ostre słońce. Tu z pomocą przyjdą nawilżające krople do oczu – najlepiej wybierać te bez konserwantów i nadające się do stosowania razem z soczewkami kontaktowymi. To ważne szczególnie dla okularników, którzy latem częściej korzystają z soczewek i okularów przeciwsłonecznych lub noszą „kontakty” podczas uprawnia sportów.

3. Ściereczka do okularów

Bez względu na to, czy nosisz okulary korekcyjne czy przeciwsłoneczne, latem nieodzowna jest miękka ściereczka do przecierania szkieł, które w wakacje brudzą się częściej – wszechobecne pyłki, kurz, pot – wszystko to osadza się na oprawkach i soczewkach. Najlepsze są te wykonane z mikrofibry, bo czyszczą delikatnie, nie rysując szkieł. Nie wymagają też stosowania żadnych detergentów.

4. Plastry – tradycyjne i na odciski

Stylowe sandały na obcasie nie tylko wydłużają nogi i dodają lekkości wakacyjnym stylizacjom, ale nierzadko są też głównym powodem otarć skóry na stopach. Są osoby, które mają tak delikatne stopy, że każde buty powodują bolesne skaleczenia. Jest to szczególnie odczuwalne latem, gdy skóra nie jest chroniona skarpetką czy rajstopami. Doraźnym rozwiązaniem będą plastry, warto mieć je np. w portfelu.

W przypadku pań chodzących na obcasach, przydadzą się też specjalistyczne plastry na odciski i żelowe podkładki, zwiększające komfort noszenia pięknych, acz niewygodnych butów.

5. Chusteczki matujące

Na koniec produkt już strictly urodowy, podnoszący komfort – chusteczki matujące, które pomagają utrzymać makijaż i niwelują nadmierne świecenie się twarzy, o co nietrudno w upalne dni w wielkim mieście. Jeśli chcesz wyglądać nieskazitelnie na spotkaniach, miej je zawsze w pogotowiu – są w poręcznym opakowaniu, mniejszym niż chusteczki higieniczne. Latem dadzą podobny efekt do poprawiania makijażu pudrem, a nie obciążają tak cery jak kosmetyki. ■

red.

Zdrowie jest czymś więcej...

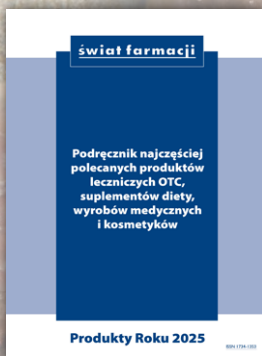
niż brakiem choroby: fizyczną i duchową witalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

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,
e-mail: info@aptekamedia.pl
www.aptekamedia.pl

CZY WIESZ, ŻE?

Wakacyjne wyjazdy zwiększają ryzyko biegunki. W większości przypadków nie powoduje to poważnych konsekwencji zdrowotnych, ale przewlekłe lub ostre biegunki mogą prowadzić do odwodnienia organizmu.

Warto profilaktycznie przyjmować w trakcie wakacyjnego wyjazdu odpowiedni probiotyk, który zmniejszy ryzyko, że biegunka nie zepsuje odpoczynku. **Przyjmowanie probiotyków warunkuje istotną redukcję ryzyka wystąpienia oraz czasu trwania biegunki**, jednakże skuteczność poszczególnych szczepów probiotycznych jest bardzo zróżnicowana.

ENTEROMAX polecany jest w celu uzupełnienia mikroflory jelitowej w:

- ▲ biegunkach podróżnych,
- ▲ biegunkach infekcyjnych, rotawirusowych oraz poantybiotykowych.



ENTEROMAX to skuteczny i bezpieczny **probiotyk dostępny w otwieranych kapsułkach.**

Wspiera organizm podczas zaburzeń jelitowych wywołanych nieprawidłową florą jelitową.

SUPLEMENT DIETY

