

MEDIA  
PLANET

2 LIPCA 2008

# TWOJE SERCE

JAK ZDROWY TRYB ŻYCIA MOŻE JE OCHRONIĆ



**Flora**  
pro-activ®

**ŻADEN PRODUKT SPOŻYWCZY  
NIE OBNIŻA** ŚWIATOWY LIDER SPRZEDAŻY WŚRÓD  
PRODUKTÓW ZE STEROLAMI ROŚLINNYMI\*  
**CHOLESTEROLU BARDZIEJ**

\*Hasło produktu Flora pro.activ jest oparte na danych firmy AC Nielsen, 07.2007





## SPIS TREŚCI

Podstępny cholesterol . . . . .	3
Sport to zdrowie, każde serce Ci to powie . . . . .	4
Witaminki, witaminki . . . . .	4
Stresująca praca?? . . . . .	6
Wyluzuj! . . . . .	6
Domowy detoks . . . . .	7
Każdemu się może zdarzyć... . . . . .	8
Marzenia świętych krwinek . . . . .	8
Ciężkie życie mózgu . . . . .	9
Nie tylko miłość łamie serce . . . . .	10
Pierwsza pomoc na złamane serce . . . . .	11
Zdradliwe ciśnienie . . . . .	12
Technologia pomocną w walce z tłuszczami . . . . .	13
Zmora żył . . . . .	14
W służbie zdrowiu . . . . .	15

# MEDIA PLANET

TWOJE SERCE  
JAK ZDROWY TRYB ŻYCIA  
MOŻE JE OCHRONIĆ

## Project Manager:

Kamil Grudziński,  
kamil.grudzinski@mediaplanet.com

Redaktor naczelny: Adrienne Mazurek

Opracowanie graficzne: Rafał Skoczeń

Druk: Presspublica Sp. z o.o.

Mediaplanet jest wiodącym domem wydawniczym na rynku Europejskim. Specjalizujemy się w tworzeniu wysokiej jakości publikacji tematycznych w prasie codziennej, online oraz broadcast.

Aby uzyskać więcej informacji na temat naszych publikacji prosimy o kontakt:

Henrik Kanekrans  
0 22 356 24 36  
info.pl@mediaplanet.com  
www.mediaplanet.com

# Profilaktyka jest bardzo ważna

W całej Europie zauważa się spadek zachorowań śmiertelnych w przypadku chorób cywilizacyjnych, takich jak udar mózgu czy zawał serca. Czy wynika to z większej wiedzy społeczeństwa na temat chorób serca, mózgu i układu krążenia? Przeprowadzone sondaże mówią wyraźnie – tak. Również specjaliści są zgodni, większa świadomość – mniejsze ryzyko.

Profilaktyka jest bardzo ważna – mówi profesor Anna Członkowska – A świadomość ryzyka pomaga uniknąć wielu niepotrzebnych zagrożeń. Prowadzenie regularnej profilaktyki udarowej, u osób chorych na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę lub mających zbyt wysoki poziom cholesterolu znacznie zmniejsza ryzyko udaru. Również popularyzacja wczesnych oznak udaru mózgu zwiększa szanse pacjenta na przeżycie choroby oraz na dalsze życie już po udarze. Pani profesor zaznacza również, że wiele zależy od szybkości z jaką po wystąpieniu pierwszych objawów pacjent trafi na odpowiedni oddział i otrzyma fachową pomoc lekarską. Obecnie leczenie trombolityczne, które można zastosować do 3 godzin od wystąpienia udaru niweluje niemal zupełnie komplikacje poudarowe. Przy zawałce serca również są pewne procedury oraz pewien określony czas, po którego upływie w organizmie zachodzą trudne do odwrócenia zmiany.

Gdy zapytaliśmy Panią profesor o przydatność programu uświadamiającego społeczeństwo w zakresie chorób, uznała to za bardzo dobry pomysł. Na rozwój choroby pracuje się już od najmłodszych lat – mówi – im większa świadomość zagrożenia tym walka z chorobami staje się łatwiejsza. Popularyzacja wczesnych oznak udaru zwiększa szanse na bezpieczne przeżycie choroby. Również ważna jest edukacja osób po przeżytym udarze – muszą wiedzieć jak uniknąć kolejnego udaru mózgu. Zwraca również uwagę na właściwe leczenie udaru oraz na rehabilitację pacjentów. W naszym szpitalu około 30 – 40 % pacjentów po dwóch tygodniach wraca do domu, mają oni dość dobrą sprawność ruchową. 20 – 35 % wymaga dłuższej rehabilitacji aby odzyskać samodzielność i poprawić zaburzenia mowy. W pozostałych przypadkach proces reha-

bilitacji jest niemożliwy lub nie przynosi efektu z powodu utrudnionego kontaktu z pacjentem lub bardzo dużego uszkodzenia mózgu. Gdyby osoby potencjalnie zagrożone miały wiedzę na temat pierwszych oznak groźnych chorób serca, mózgu i układu krążenia z pewnością liczba pacjentów, którzy mogą cieszyć się szybkim powrotem do domu wzrosłaby. Naukowo udowodnione zostało również i to, że nadwaga oraz brak aktywności fizycznej sprzyjają rozwojowi groźnych chorób. Potwierdza to Pani profesor Anna Członkowska, bardzo ważne są także wizyty u lekarzy i



Prof. dr hab. n. med. Anna Członkowska

leczenie innych chorób, które mogą przyczynić się do rozwoju udaru mózgu oraz innych schorzeń – dodaje. Jeżeli więc pocujemy ból w klatce piersiowej nie wstydźmy się przypuszczać, że może to być zawał. Jeżeli wystąpią zaburzenia mowy, osłabienie lub drętwienie kończyn, zaburzenia widzenia, bardzo silny ból głowy – nie udawajmy, że nic się nie stało, przecież to może być udar i trzeba natychmiast szukać pomocy w szpitalu. Im wcześniej będziemy leczeni tym większa szansa na wyzdrowienie.

Warto więc dbać o swoje zdrowie, regularnie kontrolować poziom cholesterolu, ciśnienie oraz swoje serce – może nam to uratować życie. Szybko rozpoznana choroba dużo łatwiej da się wyleczyć niż zaniedbany problem. Jednak warto poczekać w kolejce do lekarza, kilka minut w perspektywie dłuższego życia – oplacalne.

## Dbajmy o siebie

Nie wiecie jaki powinien być bezpieczny poziom cholesterolu we krwi? Nie mierzycie regularnie ciśnienia i nie sądzicie, że nadciśnienie może być poważnym zagrożeniem? Macie dość zylaków?

Informacje zawarte w tej publikacji powinny pomóc! Zachęcamy Was gorąco do zapoznania się z problemami serca, mózgu oraz układu krążenia. Przecież są sposoby na zapobieganie groźnym powikłaniom zdrowotnym. Jakże? Wystarczy zdrowo jeść i regularnie ćwiczyć! Poprawa samopoczucia, lepsza kondycja, zdrowsze serce i cały organizm – gwarantowane. Należy także kontrolować swoje zdrowie u specjalistów – to bardzo ważne. Mając świadomość, że jesteśmy zagrożeni możemy podjąć leczenie farmakologiczne oraz zmienić pewne przyzwyczajenia, jak na przykład brzydkie zwyczaj palenia tytoniu. Taki papieros – niby nic, a spustoszenie, jakie wyrządza w organizmie jest straszne. Podobnie jest z nadużywaniem alkoholu, choć wiadomo – dobrze wypić kieliszek wina dziennie. Znudzenie zylakami nie powinno objawiać się kupowaniem rozreklamowanej maści! Nie lepiej skonsultować się ze specjalistą i poczekać na jego diagnozę? Może to być coś poważniejszego... albo może przyczynić się do rozwoju czegoś takiego. Korzystajmy z usług medycznych – warto!

Naszym założeniem jest przekazać Wam jak najwięcej wiedzy o coraz popularniejszych chorobach. Dobrze jest wiedzieć jak pomóc sobie, ale możemy też naszą wiedzą uratować innych. Czy każdy zna zasady pierwszej pomocy? A pierwsze objawy zawału serca lub udaru mózgu? Przecież im szybciej zagniemy pomagać, im szybciej wezwiemy pomoc – tym szanse na bezpieczeństwo nasze lub drugiej osoby wzrastają.

Poznając przyczyny chorób możemy na nie wpływać i czasem zupełnie niwelować ryzyko. Przecież odmówienie sobie ociekającej tłuszczem tradycyjnej polskiej kuchni nie staje się dla nas wielkim wyrzeczeniem jeśli w perspektywie mamy uregulowany poziom cholesterolu? Albo takie pół godziny dziennie ćwiczeń? Niby nic, a zbawienne w skutkach. Czy prowadząc siedzący tryb życia nawet do sklepu oddalonego o 500 metrów musimy jechać samochodem? Dla zdrowia, a przede wszystkim dla urody naszych nóg, pozbawionych zylaków – można spróbować się przejść.

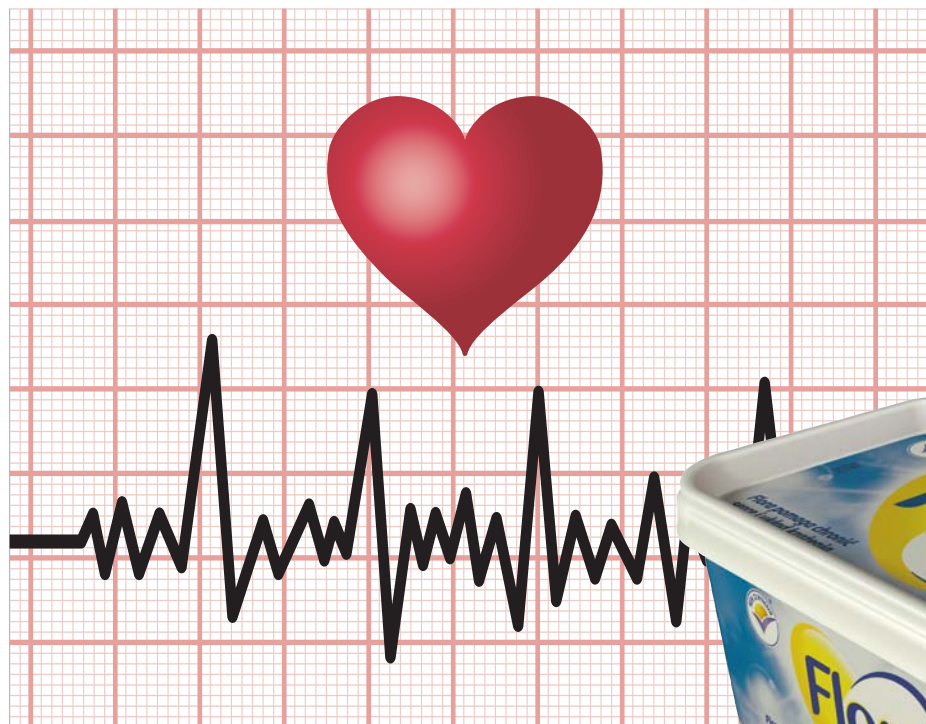
Zapraszamy bardzo serdecznie do zapoznania się z groźnymi i mniej groźnymi, ale równie niebezpiecznymi chorobami oraz do zmian na lepsze!

# Podstępny cholesterol

Na pewno każdy z nas słyszał pojęcie cholesterol i mówił : „ Tak, wiem co to jest, ale mam jeszcze sporo czasu na zainteresowanie się tym”. Nic bardziej mylnego! Poziom cholesterolu należy zacząć mierzyć już w 20. roku życia i badanie powtarzać co 3-4 lata, o ile cholesterol utrzymuje się w normie.

Zalecenia dotyczące mierzenia poziomu cholesterolu już od tak młodych lat naszego życia mówią jednoznacznie – ryzyko jest. Fakt, że znacznie częściej powinny badać się osoby starsze, zwłaszcza kobiety w okresie menopauzy, niż młodzież, ale nie zwalnia to z zainteresowania problemem. Badania takie są konieczne ze względu na zagrożenia płynące z nadwyżek cholesterolu we krwi człowieka. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z ryzyka, a problem ten dotyczy szerszej społeczności, i to już od wieku, w którym o poziomie cholesterolu raczej się nie myśli, a szkoda.

Przedstawienie zagadnienia cholesterolu należy zacząć od przedstawienia co właściwie kryje się pod tym terminem. Cholesterol to związek chemiczny występujący w naszym ciele w postaci kwasów tłuszczowych. Możemy go podzielić



ważnych zagrożeń dla zdrowia, a nawet życia człowieka, warto zatroszczyć się o zdrową dietę. Jeżeli to niezbędne należy zastosować odpowied-

Warto pamiętać, że osoby otyłe lub mające problemy z utrzymaniem stałej masy ciała są zwykle bardziej narażone na choroby serca oraz mają predyspozycje do wyższego poziomu cholesterolu. Dlatego bardzo ważne jest przestrzeganie właściwej diety oraz odbywanie przez minimum 30 minut dziennie ćwiczeń dostosowanych do swojej kondycji i wieku.

Dzienna maksymalna dawka cholesterolu w pożywieniu nie powinna przekraczać 300 mg. Zdaniem dietetyków najzdrowszą dietą jest – dieta śródziemnomorska. Zdrowo jest spożywać ciemne pieczywo, margarynę miękką (ale tylko w małej ilości, polecana jest margaryna marki Flora), płatki owsiane, ryż, kaszę i otręby. Najlepsze mięso dla osób o podwyższonym poziomie cholesterolu to kurczak oraz chuda wędlina (np. polędwica). Zalecane jest także picie niskotłuszczowego mleka oraz czerwonego

wina (w małych ilościach), a także spożywanie jogurtu oraz białego sera. Dietetycy zalecają również włączenie do swojego jadłospisu ryb – makreli, tuńczy-

ka i lososia, ponieważ mięso tych ryb jest bogate w kwasy tłuszczowe, które zapobiegają chorobie wieńcowej serca.

Czego natomiast nie należy jeść? Przede wszystkim należy ograniczyć spożywanie cukrów – słodczy, ciast, lodów oraz innych

wyrobów cukierniczych. W następnej kolejności należy wykreślić ze swojego menu mięsa zawierające cholesterol : salami, boczku, wątróbki, podrobów, konserw oraz innych tłustych mięs. Należy unikać także potraw smażonych – jeżeli już decydujemy się na smażony posiłek, używajmy do jego przygotowania olejów rzepakowych i oliwkowych, unikajmy masła, smalcu, słoniny oraz oleju słonecznikowego. Osoby o podwyższonym cholesterolu powinny wyeliminować ze swojej diety masło, białe pieczywo, pełnotłuste mleko, żółty ser oraz śmietanę i jajka.

Ogólna ilość cholesterolu w organizmie człowieka jest oceniana na około 100- 150 g.

Na przekroczenie tej normy narażone są szczególnie osoby z nadwagą, palące tytoń oraz przebywające w długotrwałych sytuacjach stresowych. Każde odstępstwa od przeciętnego poziomu powinny skłaniać do konsultacji z lekarzem i do podjęcia odpowiednich przeciwdziałań. Nie wolno lekceważyć cholesterolu ponieważ zbyt duża jego ilość przyczynia się do rozwoju bardzo poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego (choroba wieńcowa, zawał serca, udar mózgu) oraz do rozwoju miażdżycy.



“Zdaniem dietetyków najzdrowszą dietą jest – dieta śródziemnomorska”

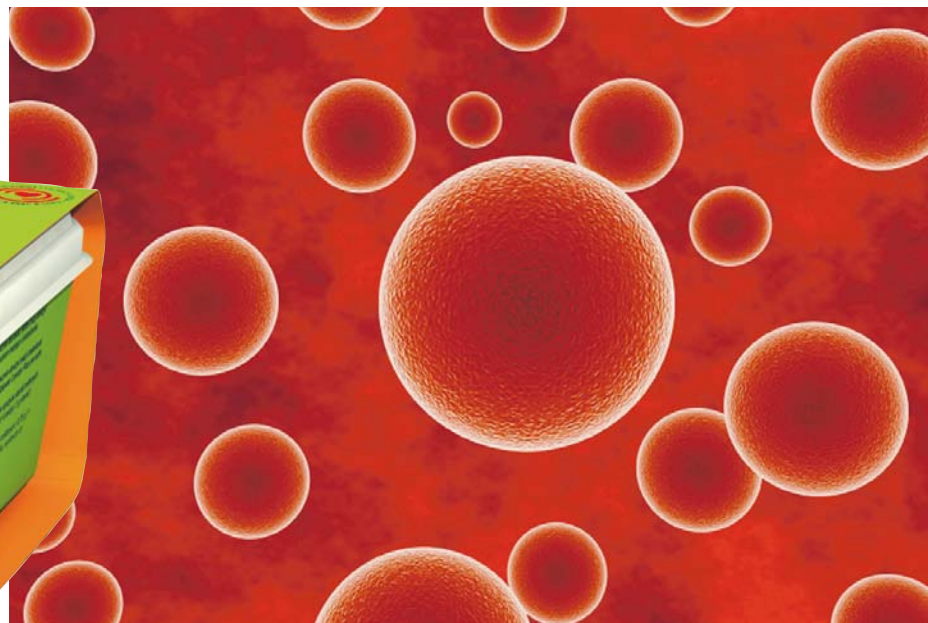
na tak zwany „dobry” i „zły” cholesterol. „Dobry” cholesterol (HDL ) zbiera nadmiar cholesterolu z naczyń krwionośnych i transportuje je do wątroby. Jego wysoki poziom jest korzystny. Natomiast „zły” cholesterolem (LDL) określamy związek, który przenosi cholesterol z wątroby do komórek. W przypadku, gdy komórki nie potrzebują już większej ilości cholesterolu, osadza się on na komórkach ścian tętniczych, a tym samym zwiększa ryzyko miażdżycy i choroby wieńcowej.

Z powodu po-

nie leczenie farmakologiczne, by obniżyć poziom cholesterolu, a tym samym zmniejszyć ryzyko groźnych chorób.

Cholesterol wytwarzany jest w organizmie człowieka w sposób ciągły (głównie w wątrobie), a tylko 20-40% tego składnika pochodzi z pożywienia - jest to tak zwany cholesterol egzogeny. Jednak pożywienie oraz tryb życia ma wielki wpływ na poziom cholesterolu we krwi.

“Nie wolno lekceważyć cholesterolu ponieważ zbyt duża jego ilość przyczynia się do rozwoju bardzo poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego”



# Sport to zdrowie, każde serce Ci to powie

Instytut Flory podczas badania świadomości Polaków o chorobach serca zanotował, że aż 96 % społeczeństwa nie łączy aktywności fizycznej ze schorzeniami układu krążenia. Błąd. Przecież to właśnie brak aktywności fizycznej, nierzadko w połączeniu ze złą dietą powoduje, oprócz oczywiście równie niezdrowej otyłości, wiele groźnych chorób serca.

Oczywiście przyczynia się do rozwoju także mniej poważnych schorzeń, których dopiero następstwami mogą być choroby powodujące nawet śmierć. Cztery osoby z aż stu ankietowanych zauważają związek pomiędzy siedzącym trybem życia a chorobami serca i układu krążenia. Czy w takim razie tylko cztery osoby na sto cieszą się dłuższym życiem, wspaniałym samopoczuciem i świetną kondycją? Wystarczy ćwiczyć przez 30-45 minut dziennie by poprawić funkcjonowanie całego organizmu! Oczywiście ważne jest, by ćwiczenia były starannie dobrane do wieku i aktualnej kondycji, przemęczanie organizmu również nie jest zdrowe.

Na co wpływają ćwiczenia? Przede wszystkim wpływają one na serce, zmuszając je do wysiłku i poprawiając jego kondycję oraz przyspieszając wchłanianie się tlenu w całym

organizmie. Ćwiczenia wpływają bardzo pozytywnie również na mózg – wysiłek powoduje lepsze dotlenienie, a my dzięki temu możemy cieszyć się lepszą koncentracją. Aktywność fizyczna ma także zbawienny wpływ na nasze mięśnie i skórę – regularność ćwiczeń poprawia kondycję całego organizmu, mięśnie są mocniejsze, przez co my mniej męczymy się przy wykonywaniu codziennych czynności. Nasza cera jest dużo ładniejsza, zdrowsza, skóra staje się bardziej jędrna i elastyczna, a to wszystko dzięki lepszemu jej dotlenieniu i szybszemu przepływowi krwi. Ćwiczenia fizyczne ważne są także dla płuc, które są sprawniejsze i zwiększają swoją pojemność (a dzięki temu cały nasz organizm jest lepiej dotleniony i zdrowszy!) oraz dla stawów – są ruchome, sprawniejsze i nie bolą nawet ludzi starszych.

Widać więc wyraźnie, że ćwiczenia są bardzo ważne dla naszego zdrowia. W połączeniu ze zdrową dietą dają rewelacyjne efekty, które warto wykorzystać, by cieszyć się swobodą i spędzać aktywnie czas, nawet na starość. Ale niestety nie każdy z nas zdaje sobie z tego sprawę. Z sondażu Instytutu Flory wynika, że 67% Polaków jest zadowolonych ze swojego aktualnego stanu zdrowia. Tymczasem taki sam procent naszych rodaków jest dotknięty chorobami serca lub układu krążenia. Przede wszystkim niewiedza wynika z niezainteresowania problemem. Niedopuszczalne jest stanowisko obojętności wobec tych zagrożeń i przeświadczenia, że nas to nie dotyczy. Każdego dotyczą tego rodzaju choroby, występują one znacznie częściej niż nowotwory i warto wiedzieć o nich wiele, by móc się skutecznie ustrzec. Instytut Flory przepro-



wadził badania, jak duży procentowo wpływ mają poszczególne czynniki ryzyka chorób układu krążenia. 31% zapytanych uznało stres za główną przyczynę występowania chorób krążenia, 21% najważniejszym czynnikiem powstawania tych chorób okrzyknęło papierosy. 8% postawiło na nadwagę, 7% na wysokie ciśnienie, kolejne 7% uznało spożywanie tłuszczu zwierzęcego za główną przyczynę. 5% ankietowanych uważało, że spożywanie alkoholu jest ważnym czynnikiem, 4% zdecydowało się na wysoki poziom cholesterolu we krwi, jako na

główną przyczynę chorób serca, i wreszcie ostatnie 4% przypa- dło braku aktywności fizycznej. Tak uznali ankietowani, a jak jest na prawdę?

Najważniejszymi czynnikami jest powodującymi choroby serca i układu krążenia jest niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej oraz wysoki poziom cholesterolu we krwi. Spożywanie tłuszczów zwierzęcych jest bardzo ważnym zagrożeniem dla zdrowia, a tymczasem tylko 7% ankietowanych zdawało sobie z tego sprawę. Stres oraz palenie tytoniu zwiększa ryzyko chorób serca, to prawda, ale

poza tymi dwoma czynnikami jest szereg innych, z których każdy powinien zdawać sobie sprawę, by uniknąć zbędnego ryzyka.

Ważnym czynnikiem powodującym choroby serca jest także nadciśnienie tętnicze. Tylko 7% społeczeństwa zdaje sobie sprawę z jego zagrożeń, podczas gdy około 30% jest chorych. Najlepszym sposobem na uniknięcie problemów wynikających z podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi jest profilaktyka – zaznacza prof. Marek Naruszewicz, kierownik Zakładu Farmakologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert Instytutu Flory. Odpowiednio zbilansowana dieta w połączeniu z umiarkowaną i systematyczną aktywnością fizyczną pomaga obniżyć zbyt wysokie ciśnienie tętnicze krwi – kontynuuje profesor. Ale przecież tego typu profilaktyka pomaga też w zmniejszeniu ryzyka innych chorób. Dlatego bardzo ważne jest by zdrowo jeść, a wystarczającą motywacją do wykonywania ćwiczeń fizycznych powinno być nasze własne zdrowie! Nie zwlekając zatem udajmy się na spacer, wyjdźmy na rower ze znajomymi, poćwiczmy chwile na siłowni. Na prawdę – warto.

## Co powinniśmy zrobić, aby nasze ciało było w dobrej kondycji?

Aby obniżyć poziom cholesterolu, powinniśmy przejść na specjalną dietę, zwłaszcza zalecane jest stosowanie margaryn marki Flora, które obniżają poziom cholesterolu. Są one rekomendowane przez specjalistów i na prawdę, bardzo skuteczne. Poza ćwiczeniami bardzo dobrze jest, spożywać duże ilości soków – bez względu na wiek i aktywność fizyczną. Dostarczają one witamin, minerałów i błonnika oraz pełnią funkcję ochronną dla naszego organizmu. Pijąc sok zaspokajamy zapotrzebowanie naszego organizmu na owoce i warzywa, a jednocześnie dostarczamy cenne substancje, które pomogą nam utrzymać dobrą kondycję przez cały rok – mówi Agnieszka Nosalik, odpowiedzialna za markę Cappy w Polsce.

# Witaminki, witaminki

Wiemy już, że zdrowe żywienie jest niezbędne tak dla naszego ciała jak i dla pogody ducha. Kwestia tego, jak zmienić nasze nawyki? Zmienić je oczywiście na lepsze, na zdrowsze, by wszystko szło nam jak z płatka!

Nasz organizm ma ogromne zapotrzebowanie na witaminy, różnego typu składniki mineralne, które dostarczyć mu możemy porą letnią w zdrowych owocach i warzywach, a zimą – w kapsułkach. Niezależnie jednak od pory roku – pamiętajmy, o dokładnym analizowaniu spożywanych potraw, eliminowaniu tłuszczu i cukrów oraz soli, spożywaniu minimum 1,5 litra napojów dziennie. To ważne, bo w zdrowym ciele – zdrowy duch! Wielu zastanawia się pewnie, że łatwo powiedzieć, ale z wykonaniem i przystosowaniem się do takiej diety już troszeczkę gorzej. Nic bardziej mylnego. Kto z nas nie lubi pysznych warzyw i owoców, sałatek, delikatnych i aromatycznych zup oraz delikatnego mięsa? Oczywiście wszystko powinno być dobrane i spożywane z umiarem. Dorzucmy do tego kilka ćwiczeń wykonywanych dziennie i wychodzi nam piękna figura i pełna energii osobowość. A oto kil-



ka porad, jak być szczęśliwym i zdrowym w to lato!

Pamiętajmy, że powinniśmy spożywać przepisowe pięć posiłków dziennie ( pierwsze śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja). Jak rozplanować artykuły spożywcze, tak by było pysznie, zdrowo i bogato w witaminy?

Na śniadanie można zjeść sałatkę owocową z takich skład-

ników jak : banan, kiwi, mandarynka lub pomarańcz, kielki słonecznika. Można także wyżej wymienione owoce spożyć z muesli i jogurtem. Jeśli ktoś woli jajka – nic prostszego! Możemy zjeść jajko w połączeniu z grzanką i popić wszystko filiżanką zielonej lub białej herbaty.

Co poleca się na drugie śniadanie? Powinno ono być skromniejsze od pierwszego i odpowiednio

wyważone, tak, by nie przekraczało wartości kalorycznej pierwszego posiłku. Nie może być to batonik! Proponuję coś lekkiego i smacznego – banana, pieczywo pełnoziarniste z miodem, delikatna surówka ( np. z marchewki), chrupkie pieczywo, grejpfrut. Nasz posiłek popijmy najlepiej jakimś smacznym soczkiem.

Obiad, czyli posiłek w środku naszego dnia, powinien być

lekkostrawny! Najlepiej gotowany, ewentualnie pieczony. Co polecają specjaliści? Zupy! Są to rewelacyjne mieszanki warzyw, więc obfitują w niezbędne naszemu organizmowi substancje! Można zjeść chłodnik, zupę prezydencką lub brokułową, jeżeli ktoś potrzebuje do niej pieczywa, musi pamiętać by wybrać to pełnoziarniste lub chrupkie. Kolejną docenioną potrawą są ryby – bardzo bogate w witaminy

koktajlem truskawkowym, jagodowym, ananasowym lub innym. Można zjeść orzechy ( zamiast chipsów lub popcornu – do filmu) lub pieczone jabłko – w połączeniu z dżemem i cynamonem smakuje pysznie.

Teraz przejdźmy do kolacji – to ostatni nasz posiłek i dobrze by był pożywny i zarazem mało kaloryczny. Najlepiej przygotować sałatkę! Można także zjeść serek wiejski w połączeniu z owocami

“Pamiętajmy, że powinniśmy spożywać przepisowe pięć posiłków dziennie ( pierwsze śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja)”

oraz kwasy Omega 3 są niezbędne dla naszej diety. Można także spalać z smakiem omelet lub ryż z warzywami, urozmaicić posiłek o surówkę lub smaczne warzywo, które naszym zdaniem dobrze komponuje się z potrawą. Na pewno fasolka szparagowa gotowana, brokuły lub brukselka urozmaicą nasz posiłek!

Po obiedzie pora na podwieczorek. Co zjeść, aby dzienna dieta była kompletna? Można uraczyć się brzoskwinia, maślanką,

lub muesli, kanapkę ( na pełnoziarnistym lub chrupkim pieczywie!) lub surówkę.

Ważne by pomiędzy posiłkami pić dużo płynów i znaleźć czas na trochę ruchu!

Kilka rad czego unikać : unikajmy masła, jeśli już musimy – stosujmy margarynę. Unikajmy cukrów przede wszystkim – czyli czekolad i innych substancji tego typu! Blokują one przemianę materii, zatrzymują wodę w organizmie, szkodzą na cerę.



## Czy dostajesz wystarczająco dużo?

Korzyści płynące z owoców i warzyw

Badania wykazały także korzyści, jakie może przynieść połączenie różnych owoców.



„WIEM, ŻE OWOCE I WARZYWA SĄ DLA NAS WAŻNE. ALE CHCIAŁABYM WIEDZIEĆ, DLACZEGO?”

**O**becnie ludzie bardziej świadomie traktują swoją dietę niż w przeszłości. Mimo to owoce, warzywa i zboża stanowią mniejszą niż kiedyś część tego, co spożywają. Czy nie ma w tym sprzeczności?

Wszyscy wiedzą, że owoce i warzywa są ważnym elementem naszej diety i że zaleca się spożywać je w pięciu porcjach dziennie, ale dobrze jest też wiedzieć, dlaczego. Oczywiście rośliny są doskonałym źródłem witamin, minerałów i błonnika, ale tak naprawdę mogą nam dać dużo więcej – jako że naukowcy nadal odkrywają nowe fakty.

**Związki phyto-odżywcze – strażnicy roślin...** Phyto to greckie słowo oznaczające po prostu roślinę. A związki phyto-odżywcze stanowią szeroką gamę substancji, które rośliny wytwarzają dla własnej ochrony. Zaliczają się do nich polifenole, karotenoidy i limonoidy. Te związki phyto-odżywcze pomagają chronić rośliny przed bakteriami, wirusami, grzybami i szkodliwym wpływem słońca.

**...mogą chronić także nas** Naukowcy badają obecnie korzystny wpływ związków phyto-odżywczych na nasze zdrowie. Przede wszystkim interesuje ich to, w jaki sposób mogą one chronić nasz organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i niektórych czynników rakotwórczych oraz wspomagać zdrowie i długowieczność.

**Jest jeszcze wiele do odkrycia w phyto-związkach...** Badania nad dobroczynnym wpływem poszczególnych związków phyto-odżywczych wciąż trwają, co nie jest zaskakujące wobec faktu, że w owocach, warzywach i ziarnach zbóż zidentyfikowano dotąd pięć tysięcy różnych substancji z tej grupy. W samej pomarańczy naukowcy odkryli ponad 170 rodzajów związków phyto-odżywczych.

**...a Cappy zamierza przetrzeć szlak**

Cappy stosuje najbardziej wymagające standardy jakości w wytwarzaniu soków. To pozwala zachować całe dobro znajdujące się w owocach, zarówno ich smak, jak i związki phyto-odżywcze.

Wiele dobroczynnych związków phyto-odżywczych znajduje się w skórce owoców. By uchwycić to, co najlepsze z tego, co owoce mają nam do zaoferowania, Cappy rozwija i udoskonala sposoby uzyskiwania soku z owoców. Stosowane przez Cappy metody wyciskania sprawiają, że całe dobro pomarańczy trafia do Twojej szklanki.

Cappy przeprowadza liczne testy laboratoryjne w trakcie procesu wytwarzania soków, tak aby zapewnić wysoki poziom związków phyto-odżywczych przez cały rok.



→ [www.cappy.pl](http://www.cappy.pl)

Współcześnie Cappy w ścisłej współpracy ze światowej sławy naukowcami prowadzi badania nad pełniejszym zrozumieniem dobroczynnego wpływu związków phyto-odżywczych na nas. Gromadząc wiedzę i doświadczenie na temat związków phyto-odżywczych, Cappy ma nadzieję przyczynić się do poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.




# Stresująca praca??

Zapanować nad stresem łatwo nie jest, ale nie możemy dopuścić, by męczyły nas sytuacje, które nie są naszym zmartwieniem. Albo jeszcze gorzej – by mało istotne rzeczy stawały się dla nas bodźcami powodującymi ogromny stres.

Nasze życie jest ciągłym spieraniem się z sytuacjami, które mogą być dla nas w pewien sposób niekomfortowe. Nie możemy jednak przeżywać każdej zmiany w naszym życiu, nawet tej na lepsze. Przecież zmiana pracy, szkoły lub wizyta u fryzjera nie powinny na nas aż tak negatywnie działać. Oczywiście, że stres z życia zawodowego miesza się z tym z życia osobistego, choć oczywiście nie powinien. Co zrobić gdy sytuacja nas przerasta? Psychologowie są zgodni – wziąć kartkę i długopis i spokojnie wypisać co jest dla nas powodem do stresu

Często zdarza się, że sytuacja stresowa jest irytujący szef czy koleżanka. Z takimi sytuacjami możemy sobie łatwo

rozsądek! Niestety największa ilość naszych rodaków stresuje się. Stresy w pracy przekładają się na życie prywatne, niepo-

by radzenia sobie ze stresem i emocjami powinny zajmować ważne miejsce w naszym życiu – w końcu mogą wpłynąć pozytywnie na wszystko co robimy. Niestety są też negatywne sposoby rozładowania stresu. Należą do nich między innymi ucieczki w używki – w alkohol, papierosy, nawet w jedzenie. Zdarza się bowiem tak, że osoby zestresowane opychają się niezdrową żywnością, by „poprawić sobie humor”. Szukamy ucieczki w telewizji i Internecie lub po prostu w śnie. Do negatywnych prób na pozbycie się stresu należą także: unikanie kontaktów z przyjaciółmi, nadmierna kłótniowość (ogólne rozdrażnienie), picie dużej ilości kawy, brawura i podejmowanie ryzyka oraz narzekanie i hipochondria. Gdy tylko usłwia-

“Co zrobić gdy sytuacja nas przerasta? Psychologowie są zgodni – wziąć kartkę i długopis i spokojnie wypisać co jest dla nas powodem do stresu”

poradzić – wyznaczmy innym granice, których przekroczyć im nie wolno. I pilnujmy ich – delikatnie, acz stanowczo. Do niczego nie doprowadzi nas przerażenie lub rozchwianie emocjonalne, gdy nasz szef jest zbyt wymagający. W takiej sytuacji potrzebny jest zdrowy

wodzenia osobiste na pracę – koło się zamyka.

Jak radzić sobie ze stresem? Metody są różne, nie zawsze skuteczne. Począwszy od prostych ćwiczeń przez medytację do zaawansowanego uprawiania ćwiczeń w połączeniu z medytacją. Pró-

## Pierwsze oznaki stresu:

- wzmożone napięcie mięśni
- migrenowe bóle głowy
- ogólna drażliwość
- stany lękowe
- potliwość
- uczucie ciała obcego w gardle, chrząkanie
- kłopoty z sercem
- zawroty głowy
- kłopoty ze snem
- dekoncentracja
- zaburzenia układu pokarmowego
- brak apetytu

domimy sobie, że któreś z wymienionych zachowań jest naszą próbą reakcji na stres, musimy o niezwłocznie zmienić. Przecież nie możemy narażać własnego zdrowia!

Przecież prawie nikt nie ma wymarzonej pracy, no może wyjątki się zdarzają. Każdy narażony jest na sytuacje stresujące, ale nie jest to powód do krzywdzenia siebie i swojego organizmu. Wzmocniony stres może spowodować poważne zaburzenia. Abstrahując od prób jego rozładowania prze-

wlekły stres wpływa negatywnie na serce i cały układ krążenia! Dlatego zmienimy coś, zanim będzie za późno. Tylko pytanie co zmienić? Czy do ograniczenia stresu wystarczyć ćwiczenia? Dla niektórych mogą być one niewystarczające. Ale inne próby rozładowania stresu mogą być pozytywne! Jeżeli mamy się opychać – jedźmy jabłko, jeżeli chcemy ryzykować – skoczmy na bungee, niech nasze nałogi i sposoby staną się pozytywne, a my sami pocujemy się lepiej!

# Wyluzuj!

Stres dopada nas wszędzie - w domu, w biurze, na ulicy, w pracy i w szkole. Jak sobie z nim radzić? Odpowiedź nie jest łatwa, ponieważ każdy z nas inaczej na stres reaguje i inaczej go przeżywa.

Dla wszystkich niektóre sytuacje są sterujące – ale dla jednych powodem stresu może być chwila spóźnienia, inni popatrzą na to z przynurzeniem oka. Jedno jest pewne, a mianowicie jak stres działa na nas – bardzo źle. Dlatego za wszelką cenę należy z nim walczyć!

Stres, inne napięcia psychiczne oraz negatywne emocje mają bez wątpienia duży wpływ na nasz organizm, a do pozytywnych on nie należy. Co należy zrobić, by poczuć się odprężonym nawet po bardzo złym dniu w pracy? Specjaliści radzą – poćwiczyć. Nie trzeba dużo, chwila rozciągania i po wszystkim. Stres wpływa na napięcie mięśni, które w efekcie zaczynają boleć. Aby je rozluźnić trzeba napiąć je jeszcze bardziej! Dlatego większość ćwiczeń relaksacyjnych zaczyna się od napinania mięśni, a dopiero potem się je rozluźnia. Po kilku takich próbach można przejść do ćwiczeń wytrzymałościowych oraz rozciągających. Na efekt nie trzeba czekać długo – rozluźnione ciało i lepsze samopoczucie skutkują zdrowszym wyglądem oraz lepszym snem. Jedną z zalet takiego systemu ćwiczeń jest to, że możemy je wykonywać nawet w pracy, siedząc za biurkiem lub rozmawiając przez telefon. Wystarczy tylko

napinać poszczególne mięśnie, a po skończonych czynnościach chwilę się porozciągać. Możemy także, o ile pracujemy w biurze, zrezygnować z windy. Marsze i spacer oraz wchodzenie po schodach również dobrze wpływa na rozluźnienie całego organizmu.

Jeżeli natomiast dręczy nas nieustanny brak czasu, wszędzie jesteśmy spóźnieni a przed nami jeszcze multum rzeczy do zrobienia pora zastosować me-

całe stopy na podłodze, kolana mają być ugięte pod kątem 90 stopni. Plecy proste, a ręce położone na karku z szeroko rozstawionymi łokciami. Przy wdechu, który wykonujemy przez nos, wyginamy dodatkowo łokcie do tyłu. Robiąc wydech zaokrąglamy nasze plecy, a głowa i łokcie spokojnie opadają. Wystarczy zaledwie kilka powtórzeń, a już odczujemy ulgę. Ważne jest także, by powietrze, którym oddychamy

“Wszystko zaczyna się od oddechu, jego prawidłowe wykonanie wyciszy nasz organizm, a my sami, dzięki dobremu dotlenieniu mózgu będziemy działać szybciej i sprawniej”

tość relaksacji poprzez oddech. Wszystko zaczyna się od oddechu, jego prawidłowe wykonanie wyciszy nasz organizm, a my sami, dzięki dobremu dotlenieniu mózgu będziemy działać szybciej i sprawniej. To bardzo proste ćwiczenie, które wykonać możemy siedząc cały czas za biurkiem. Oprzyjmy

było świeże – przed podjęciem ćwiczeń przewietrzmy pokój.

W pracy spędzamy bardzo długi czas, a z pewnością kto lepiej się czuje pracuje efektywniej. Dowiedziono, że pracownik, który ma regularne przerwy w pracy, siedzi w miło urządzonej gabinecie, najlepiej z klimatyzacją (zwłasz-



cza ważny aspekt wystroju podczas upalnego lata), w atmosferze niestresującej działa dużo efektywniej od swoich kolegów, którym takie warunki zapewnione nie zostały. Bardzo ważny jest też wystój wnętrza – przyjemne, stonowane kolory, cisza lub cicha muzyka relaksacyjna, najlepiej klasyczna. Wiele z ćwiczeń relaksacyjnych można wykonywać na siedząco, są one bardzo dobre właśnie dla osób o siedzącej pracy, bez możliwości przerwy i wyjścia na świeże powietrze. Oto przykłady: siedząc przy biurku zakładamy ręce za oparcie fotela, oddychamy tak przez chwilę – usprawnia to przepływ krwi. Innym ciekawym ćwiczeniem jest odsunięcie do siebie stóp na szerokość barków, po czym odchylenie głowy do tyłu i wyciągnięcie

ręk na boki – zataczamy nimi małe kółeczka.

Musimy uważać także na nasze oczy – odrywamy je często od komputera i wykonujemy nimi proste ruchy – np. zataczamy ósemki. Aby uniknąć śpięć w karku – masujemy nasze usta – na prawdę działa. Jeżeli potrzebujemy szybkich ćwiczeń na stojąco i na to znajdzie się rada! Stańmy przy ścianie plecami do niej, w czasie wdechu unosimy ramiona do góry, następnie powolutku je opuszczamy robiąc wydech. Możemy także zrobić kilka skłonów na boki lub tych tradycyjnych – z pewnością nie zaszkodzi. Można także medytować – obecnie na zachodzie w modzie są specjalne pokoje do medytacji dla zestresowanych pracowników – są idealnie urządzone, wszędzie stoją

kwiaty, w tle pobrzmiwa muzyka, a po środku sali stoją fotele, skąd zmęczeni pracownicy mają widok na rozwieszony pejzaż. W powietrzu, które ma odpowiednią temperaturę, unosi się zapach olejków. Spełnienie marzeń... Ale póki jeszcze nie mamy aż takich możliwości relaksacji wykorzystajmy to co jest na dane.

Ćwiczenia fizyczne są bardzo ważne dla nas, jako dla ludzi żyjących w stresie, w biegu, z pokazną liczbą problemów. Wykonywanie nawet prostych ćwiczeń ułatwia nam koncentrację, pomaga w osiągnięciu większych sukcesów w pracy. Każdy z nas chciałby wrócić do domu bez bólu głowy i zmartwień, jeżeli to właśnie ćwiczenia mają nam pomóc – dlaczego nie spróbować?

# Domowy detoks

„Oczyszczenie organizmu podstawą zdrowego życia” - jest napisane niemal przy każdej wizji diety. Im więcej jednak diet tym coraz dziwniejsze pomysły, i choć dietetycy odradzają ściąganie naszego sposobu żywienia z Internetu, zawsze znajdzie się ktoś, kto „wie lepiej”. Takie przekonanie może być opłakane w skutkach. Czy głodząc się osiągniemy cokolwiek?

Poza pozbawieniem naszego organizmu wielu cennych substancji, zaburzeniem naszego metabolizmu, może nawet uda się schudnąć (zazwyczaj z efektem jojo). Raczej kiepskie doświadczenie, jeżeli dodamy fakt, że odmawiamy sobie wielu przyjemności na naszą niekorzyść.

Każdy z nas chce mieć piękną cerę, wspaniałe samopoczucie, czuć się lekko i przede wszystkim - zdrowo. Aby to osiągnąć należy pozbyć się z naszego ciała toksyn, które negatywnie wpływają w zasadzie na wszystko. Popularną metodą oczyszczania organizmu z substancji trujących jest tak zwana dieta oczyszczająca, czyli popularnie detoks. Na czym ona polega?

To po prostu odnowienie organizmu z zalegających w nim toksyn oraz uzupełnienie brakujących składników mineralnych. Czas, podczas którego dajemy odpocząć naszym organom, które są odpowiedzialne za usuwanie zbędnych składników - nerkom i wątrobie.

Czym się dieta taka charakteryzuje i kto powinien ją stosować? Eksperci są zgodni - każdy, wyłączając ludzi, którym nie pozwala na to stan zdrowia. Przecież takie odtrucie może być idealnym lekarstwem na życie w stresie oraz

temat sposobu żywienia. Po natychmiastowym wyeliminowaniu wielu substancji mogą pojawić się zawroty głowy, wygląd cery może ulec pogorszeniu, dlatego należy powoli i dyplomatycznie usuwać z diety szkodliwe skład-

„Należy także pamiętać o codziennej porcji płynów, oprócz napojów uwzględnionych w jadłospisie wypijaj każdego dnia od 1,5 do 2 litrów niegazowanej wody mineralnej”

szybki i niezdrowy - bo siedzący - tryb życia. Detoks do przyjemnych nie należy, przypomina trochę rzucanie palenia, ale i do niego również należy podejść po uzyskaniu minimalnej wiedzy na

temat. Wiadomo, jak każda dieta, i ta może mieć różne postacie. Do najbardziej podstawowej należy zwyczajna eliminacja z naszej lodówki wszystkiego, co zawiera cukry rafinowane, alkohol, tłusz-



czy zwierzęce, należy także ograniczyć spożywanie soli, i czarnej kawy oraz herbaty.

Jedne diety zalecają picie wody, inne picie herbatek i naparów ziołowych, niesłodzonych soków, są też takie, które przypominają dietę wegetariańską lub ich zupełne przeciwieństwa - zalecające spożywanie chudego czerwonego mięsa. Co wybieremy zależy od nas samych.

Typowa dieta „detoks” to nic innego jak głodówka, która nie powinna być stosowana dłużej niż

5 dni. Spowalnia ona metabolizm i może spowodować osłabienie i zawroty głowy. Z tego względu poleca się raczej diety ograniczone - bezpieczniejsze i łatwiejsze do zastosowania. Niektórzy polecają wspomaganie się środkami przyspieszającymi metabolizm lub ich zupełne przeciwieństwa - zalecające spożywanie chudego czerwonego mięsa. Co wybieremy zależy od nas samych.

Teraz ustalmy - kiedy należy zastosować takie radykalne oczyszczanie organizmu. Jeżeli cierpimy na nadwagę, mamy problemy żołądkowe, jesteśmy zmę-

czeni i ospali - nie wahajmy się. Dieta taka to rewelacyjna metoda na dodanie naszemu ciału energii, naszej skórze witalności a naszej cerze - pięknego wyglądu. Musimy pamiętać, że jesteśmy tym, co jemy. Jemy niezdrowo - nasze ciało reaguje na to, a my mamy mniej energii i nie cieszymy się drobiazgami. Co innego, gdy nasz organizm czuje się zdrowy i wypoczęty - my sami promieniujemy. Pozytywne objawy kuracji możemy dostrzec już w czasie jej stosowania - uczucie lekkości, więcej energii, znikną problemy żołądkowe, a my po obudzeniu będziemy się czuć wypoczęci, a nie zmęczeni snem.

Jak widać zdrowe żywienie jest dla naszego organizmu niezwykle ważne. Wpływa ono na, dosłownie wszystko, począwszy od problemów jelit i żołądka, poprzez jamę ustną (nieswieży oddech, słabe uzębienie), problemy z sennością, brak energii i motywacji, może także przyczynić się do częstszych przeziębień. Jedząc zdrowo i naturalnie, unikając cukrów, tłuszczu i innych zbędnych substancji oraz regularnie oczyszczając nasz organizm z toksyn wprawimy nasze ciało w doskonały nastrój, a inni będą nam w skrytości ducha zazdrościć energii, radości i pięknego wyglądu. Przecież wszystko zależy od nas, naszej woli i samozaparcia. Może dieta detoks nie należy do najprzyjemniejszych, ale kiedyś musi być ten pierwszy raz! Warto spróbować, skoro efekty są gwarantowane.

**ALOES**  
SOK Z ALOESU  
SUPLEMENT DIETY

LABORATORIA NATURY  
Producent naturalnych preparatów  
OBJĘTOŚĆ 500 ml

**LABORATORIA NATURY**

## Aloes nr 1 w Polsce\*

- odporność
- lepsze trawienie
- oczyszczanie
- regeneracja
- pielęgnacja skóry

Aloes z firmy Laboratoria Natury posiada Certyfikat Międzynarodowej Rady Naukowej ds. Aloesu (IASC), który jest przyznawany jedynie preparatom o kontrolowanej zawartości i najwyższej czystości aloesu.

Pamiętaj, że zdrowy tryb życia i zrównoważony sposób odżywiania pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i zachowaniu dobrej kondycji.

[www.laboratorianatury.pl](http://www.laboratorianatury.pl), infolinia: 0 801 800 132

\* najczęściej kupowany aloes w Polsce według danych IMS

# Każdemu się może zdarzyć...

Kto może być zagrożony? Odpowiedź jest bardzo prosta – każdy. W wielu przypadkach są to choroby dziedziczne, jednak to właśnie my w dużej mierze decydujemy o naszym sposobie życia, a ten, nie da się ukryć wpływa na nasze zdrowie.

Choroby serca i układu krążenia wynikają bardzo często z naszej złej diety, otyłości czy też braku aktywności fizycznej. Nie są to jedyne przyczyny, ale są jednymi z najważniejszych. Dlatego należy zmodyfikować nasz styl życia, o ile oczywiście istnieje taka potrzeba. Prawidłowa dieta jest bogata w po-

go organizmu, a nam samym bynajmniej nie poprawiają samopoczucia. Ważna jest walka z nadwagą, a specjaliści zalecają redukcję masy ciała poprzez ćwiczenia. Aktywność fizyczna jest istotnym czynnikiem niwelującym ryzyko chorób serca i układu krążenia. Regularne uprawianie sportu zwiększa

„Choroby serca i układu krążenia wynikają bardzo często z naszej złej diety, otyłości czy też braku aktywności fizycznej”

kręmię zawierające skrobię, białe mięso, nabiał, ryby morskie, warzywa i owoce. Aby dieta była skuteczna należy ustalać ją ze specjalistą, który dobierze odpowiednie składniki pokarmowe do danego organizmu. Nie można przecież stosować diet drakońskich, które tylko powodują wyniszczenie nasze-

sprawność mięśnia sercowego, a tym samym zmniejsza zachorowalność nie tylko na zawał. Specjaliści zalecają 2- 4 razy w tygodniu uczęszczanie na zajęcia sportowe typu aerobik, basen lub siłownię oraz dodatkowe ćwiczenia w ciągu dnia. Najlepiej rano przez 45 minut. Poranne ćwiczenia powodują



nawet podwójne przyspieszenie spalania tłuszczu podczas rutynowych czynności, dodatkowo wpływają też na dobre samo-

poczucie. Ranne ćwiczenia powodują również lepsze dotlenienie mózgu. Osoby starsze również powinny być aktywne

ruchowo. Jeżeli mają aktualnie problemy zdrowotne mogą udać się do specjalisty, który dobierze odpowiednie zestawy ćwiczeń do kondycji oraz stanu zdrowia. Nigdy nie jest za późno na poprawę kondycji, wydolności płuc i czerpanie radości z ćwiczeń fizycznych.

Jeżeli chcemy ograniczyć ryzyko chorób powinniśmy niezwłocznie rzucić palenie lub nigdy nie podejmować nawet prób odpalenia papierosa. Palenie tytoniu zwiększa, jak podają statystyki czterokrotnie zapadalność na zawał mięśnia sercowego i aż piętnastokrotnie zapadalność na raka płuc. Powinniśmy także ograniczyć spożywanie alkoholu w nadmiarze. Specjaliści zalecają picie kieliszka wina lub jednego drinka dziennie, ale tylko u osób po 30. roku życia. Na rozwój chorób serca ma wpływ także przewlekły stres oraz brak odpoczynku. Zalecany jest ośmiogodzinny odpoczynek nocny oraz unikanie stresów, zarówno tych w pracy jak i w domu. Jeżeli stosujemy się do podanych wskazówek zmniejsza-

szamy znacznie ryzyko zachorowania, jednak nie możemy zapomnieć o regularnych wizytach u lekarza. Należy kontrolować nasze ciśnienie oraz poziom cholesterolu, aby w razie wystąpienia nieprawidłowości móc skutecznie i szybko przeciwdziałać. Kontrole lekarskie oraz inne badania (np. EKG) są bardzo ważne, ponieważ każdy z nas może mieć wrodzone wady serca lub być narażonym na schorzenia z powodu zbyt późnej zmiany trybu życia. Dlatego konsultacje ze specjalistą są istotnym czynnikiem zmniejszającym ryzyko chorób.

Warto także zaznaczyć, że istnieją różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami. To właśnie płęć męska częściej choruje, lecz u kobiet więcej jest przypadków śmiertelnych. Inne jest też leczenie po chorobie, u kobiet bardzo często pojawia się depresja. Objawy chorób serca mogą również być nieco inne u kobiet niż u mężczyzn. Różnice te są badane przez ekspertów z American Heart Association, lecz różnicowanie objawów ze względu na płęć jest jeszcze w fazie badań.

Należy pamiętać, że każda wątpliwość, bez względu na płęć czy wiek, powinna być skonsultowana z odpowiednim lekarzem specjalistą, by uniknąć ewentualnych nieporozumień, i aby pomóc swojemu zdrowiu.

## Marzenia ściętych krwinek

Mowa tu o miażdżycy, której przeoczyć nie sposób. Na nasze szczęście wykrywana jest stosunkowo wcześniej, gdyż to lekarz rodzinny może zaobserwować jej początkowy rozwój.

Oczywiście zależy to od inicjatywy lekarza, czy bada u pacjenta tętno w kończynie dolnej, a jeśli tak to gdy tylko wykryje jakąś nieprawidłowość od razu kieruje na specjalistyczne badania. Myślę jednak, że nie wszyscy lekarze przy każdej wizycie badają w ten sposób swoich pacjentów, dlatego możemy się upomnieć. Przecież to żaden wstyd wykazać, że zależy nam na naszym zdrowiu. Sondaże podają, że zmiany miażdżycowe dotyczą 50 % populacji po 40. roku życia i aż 90% po 70. Znaczący się, że dotyczy to niemal wszystkich. A choroba jest groźna, polega na odkładaniu się w tętnicach i żyłach płytek miażdżycowych, składających się głównie z cholesterolu. Nagle więc dowiadujemy się, że cholesterol jest jednak groźny, a my go zaniedbaliśmy. Jednak aby jej zapobiec nie wystarczy tylko dbać o niespożywanie cholesterolu. Jeżeli całkowicie wyeliminujemy cholesterol z naszej diety, organizm będzie wytwarzał sam sobie cholesterol, który będzie znacznie trudniejszy do usunięcia niż ten spożywany. Co więc rekomendują specjaliści? Otóż lekarze zalecają ćwiczenia ruchowe, np. spacer czy gimna-



stykę, zwłaszcza osobom starszym, które nie chodzą dużo, czy to przez wzgląd na problem z chodzeniem, czy też na posiadanie samochodu. Osoby takie nie czują pierwszych bóli miażdżycowych. Ból pojawia się dopiero potem, gdy mia-

żdżycy jest w zaawansowanej fazie i nosi nazwę bólu nocnego spoczynkowego. Nazwa ładna, ale wtedy na skuteczne leczenie jest już za późno.

Wyróżnia się wiele odmian miażdżycy między innymi mózgu, naczyń wieńcowych

i tętnic. Każda z odmian jest niebezpieczna dla zdrowia, może stać się przyczyną zawału, udaru mózgu, tętniaka, lub mało groźnego krwiaka. U osób z rozwiniętą miażdżycą kończyn dolnych pojawiają się widoczne tego symptomy, ta-

kie jak owrzodzenie nóg, czy też brak czucia. Dodatkowo miażdżycy tętnic mózgu może powodować zmiany psychiczne u chorego, które z czasem się nasilają i są nieodwracalne. Miażdżycy pojawia się prawie wyłącznie w tętnicach dużego układu krążenia, szczególnie tam, gdzie istnieje wysokie ciśnienie krwi (aorta i tętnice

czynniki ryzyka u tej samej osoby wybitnie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca.

Jest rzeczą nadzwyczaj ważną, że miażdżycy jest procesem dynamicznym wykazującym skłonność do cofania się. Zostało to w szczególności jasno wykazane w badaniu pod nazwą Lifestyle Heart Trial. W badaniu tym poddano zmianie tryb życia i następnie oceniono jakie zaszły zmiany w organizmie pacjenta. Zastosowano dietę niskotłuszczową i niskocholesterolową i obserwowano jej wpływ na miażdżycę tętnic wieńcowych. Dodatkowo pacjent zaprzestał palenia tyto-

„Jest rzeczą nadzwyczaj ważną, że miażdżycy jest procesem dynamicznym wykazującym skłonność do cofania się!”

bezpośrednio od niej odchodzące) oraz w miejscach rozgałęzień tętnic.

Przenikanie cholesterolu do ściany tętnic jest wyraźnie nasilone przez wysokie ciśnienie krwi, dlatego właśnie nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko zawału serca. Przenikanie cholesterolu jest także szybsze, jeżeli ściana tętnicy jest uszkodzona, jak to bywa u palaczy tytoniu. Dlatego współistnienie kilku

ni, kontrolował poziom stresu oraz wykonywał minimum ćwiczeń fizycznych dziennie. Po roku przestrzegania zaleceń wystąpiło cofnięcie się miażdżycy udokumentowane badaniami oraz znaczna poprawa kliniczna. Obserwowano również znaczny spadek poziomu cholesterolu. Było to pierwsze badanie, które udokumentowało, że na choroby układu krążenia mamy wpływ my sami.



# Ciężkie życie mózgu

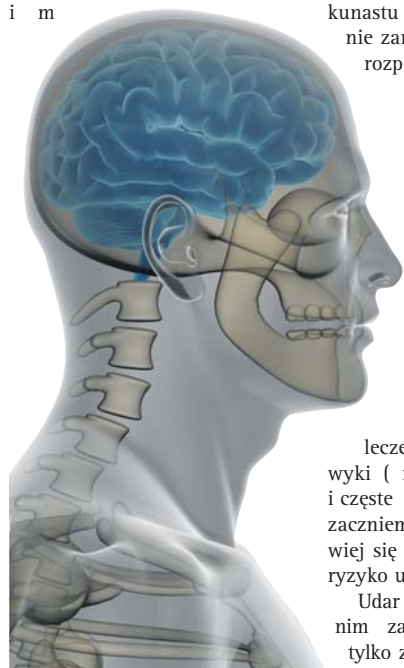
Nasz mózg ma na prawdę ciężkie życie. Nie dość, że jest wykorzystywany do procesu przetwarzania informacji to jeszcze nie dbamy o niego jak należy. Przecież tak nie wypada, zwłaszcza, że jest to organ wybitnie niezbędny do funkcjonowania.

Wystarczy, że zmianom chorobowym ulegnie jego niewielki obszar, a my już nie będziemy mogli na przykład płynnie się wysłowić. Przykre, ale prawdziwe. W samej Polsce rejestruje się około 60 000 udarów rocznie! To ogromna liczba, choć średnia wieku wynosi 70 lat. Nie tylko osoby starsze mogą jednak zachorować, musimy pamiętać, że udar może wystąpić także u dzieci. W Polsce śmiertelność osób chorujących na udar mózgu wynosi 40%, natomiast w Europie Zachodniej 18 – 20%. Z czego to wynika? Zapewne z uświadomienia społeczeństwa o chorobie, jej objawach i próbach przeciwdziałania udarowi przez poszczególne, zagrożone nim jednostki. W Polsce wiele osób nie interesuje się zagrożeniami na większą skalę, wystarcza im

możemy wyróżnić te niezależne od nas (niemodyfikowalne) i te zależne od nas (modyfikowalne). W grupie ryzyka znajduje się każdy po 55. roku życia, szczególnie często udar występuje w rasie żółtej i czarnej, częściej także u mężczyzn niż u kobiet - to są właśnie czynniki niemodyfikowalne. Jakże są natomiast te, na które możemy wpłynąć? Należy poznać je dokładnie i unikać wszystkiego, co mogłoby sprzyjać rozwojowi udaru. Oto czynniki zewnętrzne: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, cukrzyca, otyłość, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, niedoczynność tarczycy. Bywają też stany określone mianem przemijających ataków niedokrwiennych mózgu. Objawy ich są dokładnie takie same jak udaru mózgu, trwają do kilkunastu godzin, po czym zupełnie zanikają. Jeżeli już wtedy rozpoczniemy prawidłowe

chory musi znaleźć się w szpitalu pod nadzorem specjalistów, którzy zdiagnozują problem i zastosują odpowiednie leczenie. Opieka lekarska jest niezbędna, ponieważ wielu chorych umiera na komplikacje (zapalenie płuc, zaburzenie pracy serca), jakie wywołuje udar. Do tej pory panowało przekonanie, że pierwsze objawy udaru można przeczekać, jest to jednak nieprawda, a szybkie rozpoznanie u siebie objawów i zgłoszenie się do szpitala może uratować życie i przyczynić się do dobrego rokowania po przebytej chorobie.

Oto kilka sugestii dotyczących naszej diety. Po pierwsze udar mózgu jest bardzo często spowodowany poprzez zmiany miażdżycowe w tętnicach doprowadzających krew do mózgu. Należy więc ograniczyć w swoim pożywieniu te składniki, które przyczyniają się do rozwoju miażdżycy. Należy ograniczyć ilość soli



“Udar mózgu jest bezpośrednim zagrożeniem życia, gdy tylko zauważymy jego objawy należy wezwać reanimacyjną karetkę pogotowia”

leczenie, porzucimy złe nawyki ( np. palenie papierosów i częste spożywanie alkoholu), zaczniemy żyć aktywniej i zdrowiej się odżywiać zmniejszymy ryzyko udaru aż o 40%.

Udar mózgu jest bezpośrednim zagrożeniem życia, gdy tylko zauważymy jego objawy należy wezwać reanimacyjną karetkę pogotowia. Aby jednak poprawnie zdiagnozować udar, należy znać jego podstawowe objawy. Najczęściej u chorych występuje jednostronne osłabienie lub drętwienie kończyn, zaburzenia w rozumieniu mowy lub niemożność wypowiedzania słów, zaburzenia widzenia. Mogą wystąpić także nagłe i silne zawroty głowy, połączone z zaburzeniami połykania. Jednym z objawów udaru może być także wyjątkowo silny, różniący się od dotychczasowych ból głowy. Zdarzają się również częste nawroty udaru, statystyki podają, że w przeciągu roku 10% chorych doznaje powtórnego udaru, natomiast w przeciągu 5 lat, aż 40%. Jednak nawrotom udaru można również zapobiegać stosując odpowiednie leczenie, dobrane w zależności od rodzaju i wielkości przebytego udaru. Ze względu na różnice w sposobie leczenia warto wspomnieć, że udary dzielimy na znacznie częściej spotykany niedokrwienny i na rzadko występujący (około 20% chorych) -krwotoczny. W obu przypadkach

przy spożywanych potrawach (najlepiej w ogóle nie solić), nie jeść dań bogatych w tłuszcze, wieprzowiny, wołowiny, kaczek, gęsi, tłustych wędlin, unikać dań smażonych i duszonych. Jeść dużo warzyw i owoców, które są źródłem witaminy C, masło zastąpić miękką margaryną, stosować oleje roślinne (zwłaszcza słonecznikowy). Pełnoziarniste pieczywo dostarcza do organizmu witaminę E, natomiast produkty mleczne wapń, potas i magnez. Powinno się spożywać także ryby morskie, ponieważ zawierają one kwasy tłuszczowe, które zapobiegają sklejaniu się krwinek oraz regulują poziom cholesterolu. W przypadku osób cierpiących na nadwagę należy przejść na dietę odchudzającą, którą najlepiej dobrać dietetyk.

W Polsce Narodowy Program Profilaktyki i Leczenia Udaru Mózgu zorganizował „Dni Wiedzy o Udarze Mózgu” aby zwrócić uwagę społeczeństwa na to ważne zagadnienie jednej z wielu chorób, które mogą dotyczyć każdego z nas. Tego typu akcje edukacyjne są niezbędne, aby zmniejszyć śmiertelność wśród osób chorych oraz by zapobiegać ewentualnym przyczynom udarów mózgu i innych chorób, na które my sami mamy wpływ.

wiedza, że takie problemy w ogóle występują. Przecież to niedopuszczalne, a wprawianiu sobie, że ciągle jesteśmy młodzi i zdrowi, że nas to nie dotyczy jest bez sensu. Pomyślmy, może naszą wiedzą moglibyśmy pomóc komuś, kto w przeciwieństwie do nas znajduje się w potrzebie? A jeśli zdarzy nam się nagła niemoc warto pójść do lekarza, by nie owa chwilowa niewydolność nie przyprawiła nas o większy problem. Udar mózgu, dawniej nazywany był apopleksją, a w czasach starożytnych, w Grecji, chorych określano jako „padających od rażenia piorunem”. Nazwa starogrecka jest adekwatna, ponieważ udar występuje nagle, rozwija się bardzo szybko i trwa powyżej 24 godzin.

Czym dokładnie jest udar mózgu i kogo dotyczy? Jest to nagłe zaburzenie unaczynienia mózgu, może go wywołać zablokowanie tętnicy lub jej pęknięcie. Jak w przypadku wielu chorób cywilizacyjnych wśród czynników powodujących udar

## Ratuj swoje serce przed zawałem!

Dowiedz się czy jesteś w grupie osób zagrożonych wylewem lub zawałem serca

- Masz więcej niż 45 lat  tak  nie
- Masz nadwagę i mało się ruszasz  tak  nie
- Żyjesz w stresie i dużo pracujesz  tak  nie
- Masz podwyższone ciśnienie ( $\geq 140/90$  mmHg) i poziom cholesterolu ( $>200$ mg/DL)  tak  nie
- Twoja dieta zawiera duże ilości białego pieczywa, tłuszczów i słodczy  tak  nie
- Palisz papierosy  tak  nie
- W Twojej rodzinie występowały choroby układu krążenia – zawał serca, udar mózgu  tak  nie

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, to znaczy, że jesteś w grupie zwiększonego ryzyka.

**Wybierz Bestpirin<sup>®</sup>**  
acidum acetylsalicylicum  
aby chronić serce przed zawałem



**Best pieczeństwo dla serca**  
Raz dziennie, profilaktycznie.

● tabletkę powlekaną - bezpieczną dla żołądka

Dowiedz się więcej na [www.bestpirin.pl](http://www.bestpirin.pl)

Bestpirin 1 tabletkę powlekaną zawiera 75mg kwasu acetylosalicylowego. Tabletki dojelitowe. Kategoria dostępności: OTC (lek dostępny bez recepty). Wskazania: Profilaktyka zawału mięśnia sercowego; zapobieganie powtórnemu zawałowi mięśnia sercowego w przebiegu choroby niedokrwiennej serca, profilaktyka występowania przejściowych napadów niedokrwiennych (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjenta z TIA. Pozwolenie: MZ Nr 7415;

Podmiot odpowiedzialny: Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Emilii Plater 53, 01-113 Warszawa. Informacji udziela: Teva Polska®, ul. Domaniewska 50A, 02-672 Warszawa, tel. (22) 345 93 00.

**TEVA**

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# Nie tylko miłość łamie serce

Choroby serca i krążenia nie bez przyczyny nazywane są chorobami cywilizacyjnymi. To właśnie one występują obecnie najczęściej i to również one są najczęstszą przyczyną zgonów. Czyli ryzyko jest duże, a z przeprowadzonych sondaży naukowych wynika, że tylko 70 % społeczeństwa zdaje sobie sprawę, że zawał spowodować może zaniedbanie leczenia nadciśnienia tętniczego.

Dlaczego nie wszyscy wiedzą? Przecież około 30% społeczeństwa cierpi na to właśnie nadciśnienie tętnicze, które w większości wypadków rozpoznawane jest przypadkowo, podczas rutynowego pomiaru ciśnienia. Czy tak wygląda dbanie o siebie i wysoka świadomość grożącego nam ryzyka...A może żyjemy w myśl zasady kto nie ryzykuje, ten nie żyje? W tej „grze” stawką może okazać się na prawdę nasze własne życie. Dla naszego zdrowia groźne jest nie tylko wspomniane nadciśnienie tętnicze, ale również np. miażdżyca, która choć na pozór nie groźna, może stać się przyczyną innych poważnych chorób.

Jednak wyżej wymienione choroby to tylko niektóre z licznych i bardzo groźnych problemów układu krążenia, pośród których, poza wrodzonymi wadami serca, znajdują się zawały i zapalenia mięśnia sercowego, udary mózgu, tętniaki. Niestety nie na wszystko mamy wpływ, ale warto bardzo dobrze poznać przyczyny i objawy chorób, które mogą również nas dotyczyć, aby móc szybciej i skuteczniej je leczyć, i aby przede wszystkim móc im skutecznie zapobiec.

Jakie są najczęstsze przyczyny chorób serca i układu krążenia? Jeżeli zdaje nam się, że wiemy i że wszystkie są takie same – ból, to warto zajrzeć do literatury fachowej i szybko się uświadomić. Czasem nawet choroba może przebiegać bezobjawowo, zdarzają się przecież tak zwane przechodzone zawały – pacjent nawet nie wie, że miał zawał! W zależności od rodzaju choroby objawy są one różne, jednak z badań naukowców wynika, że wielu można zapobiec prowadząc zdrowy i higieniczny tryb życia. Niemal na wszystkie choroby, jak i na nasze samopoczucie ma wpływ zdrowe odżywianie oraz ak-



tywność fizyczna. Wszędzie słyszane slogany o potrzebie ruchu i negatywnym wpływie cukrów oraz tłuszczu na

wiedzieć czym on jest i jak są jego przyczyny. Zaczniemy od początku, nieco fachowym językiem – zawał to martwica

cia, częściej u mężczyzn niż u kobiet, choć to właśnie u płci pięknej częściej kończy się śmiercią. Do najważniejszych czynników ryzyka należą także: otyłość, palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej, cukrzyca, marskość wątroby, predyspozycje rodzinne oraz nadciśnienie tętnicze i wysoki poziom cholesterolu. Aby zmniejszyć ryzyko zawału należy więc prowadzić aktywny tryb życia, kontrolować poziom cholesterolu, stosować odpowiednią dietę. Warto też wiedzieć, że zawały występują częściej latem niż zimą (aż dwukrotna różnica). Ważne jest konsultowanie się z lekarzem specjalistą, ponieważ rozpoczęcie leczenia do dwóch godzin od początku objawów zawału może zniwelować całkowicie jego wystąpienie.

Niestety pomimo właściwego trybu życia ryzyko pojawienia się zawału mięśnia sercowego ciągle występuje. Skoro znajdujemy się w grupie, która jest zagrożona, należy poznać pierwsze objawy zawału oraz metody jego leczenia. Nawet jeżeli uważamy, że nas ta choroba nie dotyczy, dobrze jest poznać podstawowe zachowania z zakresu pierwszej pomocy, naszym szybkim działaniem możemy uratować komuś życie. Najpowszechniejszymi objawami zawału są błądź, duszność, spadek ciśnienia, ostry ból w klatce piersiowej (trwa od 20 minut do kilku godzin) oraz pobudzenie ruchowe. Często zdarza się, że chore odczuwa nieuzasadniony lęk przed śmiercią, czasem występuje też gorączka. Statystyki podają, że około 20% zawałów może przebiegać bezobjawo-

wo, a przypadki takie zdarzają się najczęściej u osób chorych na cukrzycę.

Gdy tylko podejrzewamy, że ktoś z naszego otoczenia może mieć zawał, należy niezwłocznie wezwać karetkę! Najważniejsze są trzy pierwsze doby od wystąpienia zawału, jest to także okres najbardziej niebezpieczny dla chorego. Ze statystyk wynika, że około 50-70% pacjentów umiera jeszcze przed wezwaniem karetki, dlatego nie można zwlekać. Jeśli u chorego wystąpiło zatrzymanie krążenia i brak

do tyłu, zaciska palcami nos i wdmuchuje się do ust powietrze, tak by klatka piersiowa lekko się uniosła. Czasem prowadzenie podstawowych zabiegów reanimacyjnych jest jedynym ratunkiem dla chorego, mogącym uratować mu życie. Gdyby wiedza o podstawowych zabiegach reanimacyjnych była bardziej rozpowszechniona, mniej osób ginęłoby w ostrej fazie zawału serca. Istotne dla przytomnego pacjenta jest ograniczenie jego ruchów do minimum, aby nie przeciążać układu krążenia. Należy pamiętać także o podaniu aspiryny i nitrogliceryny.

Zdarza się, że u 2-4% chorych występuje tak zwany przechodzony zawał serca. Znaczący to tylko tyle, że u osoby objawy zawału były tak słabe, że nawet nie zdawała sobie sprawy z tego, że miał on miejsce. Zdarza się to najczęściej u pacjentów z cukrzycą, a zostaje odkryte podczas badania EKG. Nie oznacza to jednak, że tylko osoby chore na cukrzycę mają obowiązek regularnych badań. Każdy z nas powinien je wykonywać regularnie.

Bardzo ważne jest dbanie o siebie i szeroka wiedza na tematy chorób często występujących. Komplikacje zdrowotne, jakie spowodować może zawał mięśnia sercowego są ogromne. Każdy zdaje sobie sprawę, że w najgorszej postaci może nastąpić zgon, ale już nie każdy wie, że zawał powoduje również niedowład kończyn górnych, niewydol-

„Czasem nawet choroba może przebiegać bezobjawowo, zdarzają się przecież tak zwane przechodzone zawały – pacjent nawet nie wie, że miał zawał!”

nasz organizm są jak najbardziej prawdziwe. Prawdziwe są również stwierdzenia, że miażdżyca może stać się przyczyną udaru mózgu oraz że nieleczone nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko zawału serca mięśniowego.

Aby skutecznie zapobiec chociażby zwiększonemu ryzyku zawału, trzeba dokładnie

fragmentu mięśnia serca spowodowana niedokrwieniem tego mięśnia. Jest on bardzo groźny, ponieważ może okazać się śmiertelny, może także spowodować wiele komplikacji, jak np. pęknięcie serca lub wstrząs. Warto wiedzieć, że nie każdy z nas znajduje się w grupie ryzyka. Na ogół zawał spotykany jest po 40. roku ży-

„Ze statystyk wynika, że około 50-70 % pacjentów umiera jeszcze przed wezwaniem karetki, dlatego nie można zwlekać”

## Bestpiryna

**Bestpiryna** (kwas acetylosalicylowy - powszechnie nazywany aspiryną) to lek, który w dużych dawkach (400-500 mg) działa przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie, przeciwbólowo. Mniejsze dawki leku (poniżej 200-300 mg) zmniejszają gromadzenie się i sklejanie płytek krwi (czyli hamują ich agregację), a tym samym ograniczają ryzyko powstawania zakrzepów w tętnicach.

Niebezpieczeństwo związane z powstawaniem zakrzepów polega na tym, że mogą one zamknąć ważne tętnice w miejscach zwężenia powstałych w skutek miażdżycy i stać się przyczyną ostrego niedokrwienia, które, jeśli dotyczy serca lub mózgu, może zagrażać życiu.

Leczenie kwasem acetylosalicylowym w małych dawkach, np. Bestpirin 75 mg, jest więc szczególnie wskazane u osób obciążonych ryzykiem choroby sercowo-naczyniowej, zapobiega bowiem zawałom serca, udarom niedokrwinnym mózgu i niedokrwieniu kończyn dolnych w przebiegu miażdżycy tętnic; stosuje się je również w leczeniu wspomagającym migotania przedsionków.

Wyniki najnowszych badań potwierdziły, że codzienne przyjmowanie kwasu acetylosalicylowego przez osoby po zawałach serca zmniejszyło niebezpieczeństwo powtórzenia zawału o 20 proc.

A u pacjentów z rozpoznaną i kontrolowaną chorobą wieńcową nawet o 50 proc.

Lek. med. Eliza Klinert

oddechu należy niezwłocznie rozpocząć podstawowe czynności reanimacyjne. Masowanie serca poprzez uciskanie klatki piersiowej powoduje podtrzymywanie krążenia krwi. Jest to bardzo ważne, szczególnie dla mózgu – po 4 minutach niedotlenienia zachodzą w nim nieodwracalne zmiany. Klatkę piersiową uciska się u dorosłych na głębokość 5 cm, mniej więcej w 1/3 dolnej długości mostka, z częstotliwością około 100 razy na minutę, wykonując co 30 uciśnięć dwa oddechy. Jak wykonać prawidłowy oddech? Po upewnieniu się, że drogi oddechowe są drożne (usunąć ciało obce, protezy zębowe), odgina się głowę ratowanego

ność krążenia, obrzęk płuc oraz tętniaka serca. Tego typu komplikacje są przyczyną kolejnych zawałów, bardzo złego samopoczucia i długotrwałego przebywania w szpitalu. Każdy z nas chciałby tego uniknąć. Jak? Należy udać się do lekarza, przeprowadzić badania, zastosować się do zaleceń specjalisty i dbać o siebie.

Według badań przeprowadzonych w USA śmiertelność wśród osób u których występują choroby serca i układu krążenia może spaść nawet o 50%. Warunkiem tak dużego postępu jest kontrola organizmu poprzez częste wizyty w poradni kardiologicznej oraz świadomość jak ważny dla naszego zdrowia jest nasz tryb życia.

# Pierwsza pomoc na złamane serce

Nie tylko na złamane serce, ale na wypadek wielu różnych nagłych i niebezpiecznych dla zdrowia i życia sytuacjach warto znać podstawowe zasady pierwszej pomocy. Jak jej udzielić, jak się zachować?

Nie tylko na złamane serce, ale na wypadek wielu różnych nagłych i niebezpiecznych dla zdrowia i życia sytuacjach warto znać podstawowe zasady pierwszej pomocy. Jak jej udzielić, jak się zachować? Najważniejsze jest, abyśmy zachowali trzeźwość umysłu – nie panikujmy. Od razu należy dzwonić po specjalistów, od których szybkiego przybycia nierzadko zależy życie poszkodowanego.

Oczywiste jest, że różne sytuacje wymagają różnej pomocy, jednak aby trafnie ocenić stan poszkodowanego jest zwykle zbyt mało czasu. Tak

jak w przypadku udaru mózgu pierwszymi objawami są zaburzenia mowy, drętwienie kończyn, tak w przypadku zawału serca są pewne określone typy zaburzeń, które pozwalają na jego stwierdzenie. Jednym z nich jest ból w klatce piersiowej, który rozchodzi się na całe ciało. Najważniejsze jest, by podtrzymać czynności życiowe ofiary. Aby to jednak zrobić właściwie, należy znać zasady udzielania pierwszej pomocy. Oto i one: sprawdź, czy poszkodowany oddycha! Aby poprawnie to ocenić, obserwuj ruchy klatki piersiowej oraz nastłuchuj jego oddechu.



Co należy zrobić, gdy osoba, której chcemy pomóc nie oddycha?

- ułóż ręce na klatce piersiowej, tak aby nie wywierać nacisku ani na żebra ani na brzuch poszkodowanego;
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do

mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm, nie bój się robić tego mocno, przecież właśnie ratujesz komuś życie;

- powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), pamiętając, że okres uciskania i zwalniania nacisku na mostek powinien być taki sam;

stosować nie tylko przy zawale serca, ale w każdej sytuacji, gdy mamy kontakt z osobą, która utraciła przytomność i nie oddycha. Musimy jednak pamiętać i o naszym bezpieczeństwie. Podstawą do tego są założenia, że jeżeli życie ratownika jest w niebezpieczeństwie, istnieje jego zagrożenie – powinien on ewakuować się z miejsca zdarzenia czym prędzej. Warto pamiętać też o podstawowych zasadach higieny – unikajmy kontaktu z krwią poszkodowanego. W przypadku, gdy mamy taką możliwość połóżmy na usta osoby, której ratujemy życie specjalną maseczkę, pozwalającą na higieniczne wykonanie resuscytacji.

Jeżeli poszkodowany jest przytomny lub szybko odzyska przytomność powinniśmy wypytać go o aktualne stan zdrowia – możliwe, że to z powodu przebytej choroby czuje się źle. Nie wolno pozostawiać potrzebującego samejmu sobie!

- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę, jednocześnie zatkać nos osobie, której pomagasz;

- następnie upewniając się, że nie ma nigdzie przecieku powietrza wdmuchnij powoli powietrze do płuc poszkodowanego, czynność tę powtórz dwa razy;

- po wdmuchnięciu powietrza powróć do uciskania klatki piersiowej. Pamiętaj, że na 30 uciśnięć wykonuje się tylko dwa oddechy;

- działania można przerwać tylko jeśli poszkodowany znacznie oddycha!

Takie działania możemy za-

## OBJAWY UDARU MÓZGU:

- mdłości
- silne bóle głowy
- zaburzenia mowy
- paraliż twarzy
- utrata świadomości
- porażenie ruchowe
- uczucie drętwienia kończyn
- zaburzenie czucia po jednej stronie ciała

## OBJAWY ZAWAŁU SERCA:

- ból w okolicy mostka
- duszność
- nieregularny puls
- nudności i wymioty
- błądność
- nadmierna potliwość
- wrażenie ciasnoty w klatce piersiowej

# Dieta dla serca

Ilość i rodzaj spożywanych tłuszczów ma szczególne znaczenie dla utrzymania serca i układu krążenia w dobrym stanie do późnych lat. Szczególnie ważne dla zdrowia są tłuszcze nienasycone, bogate w Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe.



## OEPAROL

WIESIOŁEK W KAPSUŁKACH SUPLEMENT DIETY

### NNKT ZAWARTE W OLEJU WIESIOŁKOWYM:

- korzystnie wpływają na gospodarkę cholesterolu i trójglicerydów,
- wspomagają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego,
- wspomagają naturalną odporność,
- korzystnie wpływają na gospodarkę hormonalną.

Dla wszystkich chcących utrzymać serce w dobrej kondycji.

**AGROPHARM®**  
ul. Starościńska 33, 95-080 Tuszyn

# Zdradliwe ciśnienie

Jak przystało na każdego raz do roku wybieramy się na pomiar ciśnienia, przecież częstsze mierzenie to strata czasu. Ku naszemu zaskoczeniu wynik pomiaru jest wysoki, a pielęgniarka sugeruje nam częstsze wizyty. Umawiamy się na jutro, na kolejny pomiar, ale nagle okazuje się, że w telewizji leci fajny film i musimy go obejrzeć. Tak mija kolejny rok

Nagle, nie wiadomo skąd, zaczynamy czuć się źle. Nie przechodzi, więc idziemy do lekarza. Lekarz nas bada i wysyła na mierzenie ciśnienia, nieco zaskoczeni pojawiają się kilka razy o różnych porach dnia na owo badanie. Dostajemy wyniki i znowu idziemy do lekarza. Pada diagnoza – nadciśnienie tętnicze. Dostajemy zalecenia od lekarza, może nawet leki, zależy od stadium choroby. I tylko nie mówmy, że nie bagatelizujemy problemu nadciśnienia tętniczego. To duży błąd, ale niestety większość społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy z tego, do czego może doprowadzić nieleczone nadciśnienie. Przecież może ono spowodować nawet rozwój zawału mięśnia sercowego czy bardzo poważnego udaru mózgu. Wpływa też negatywnie na nasze samopoczucie. Warto zainteresować

samo ciśnienie nazywane jest skurczowym. Kiedy następuje rozkurcz serca, ciśnienie obniża się osiągając najniższą wartość. Ciśnienie takie nazywane jest, analogicznie do pracy serca, ciśnieniem rozkurczowym. Optymalne wartości to 120 mm/Hg dla ciśnienia skurczowego oraz 80 mm/Hg

Wśród czynników sprzyjających rozwojowi nadciśnienia znajdują się między innymi: otyłość, palenie papierosów, nadmierne spożywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, stres, przyjmowanie leków zawierających sterydy oraz niektórych tabletek antykoncepcyjnych. Istotną rolę

oraz zawroty głowy. Do symptomów może należeć także obrzęk łydek, bezsenność oraz częste krwawienie z nosa.

Jak leczyć, czyli sposób na nadciśnienie.

Leczenie rozpoczyna się w każdym przypadku, gdy ciśnienie przekroczy 140/90 mm Hg. Jeżeli ciśnienie nie jest zbyt wysokie, można rozpocząć leczenie od pozbycia się istniejących obciążeń – masy ciała, niezdrowej diety. Jednak, gdy wartość ciśnienia jest bardzo wysoka od razu stosuje się farmakoterapię. W przypadku nadciśnienia wtórnego leczenie polega zazwyczaj na przeciwdziałaniu chorobie, która je spowodowała. Jeżeli chodzi o nadciśnienie pierwotne, trwa ono do końca życia i wymaga systematycznego leczenia.

“Nadciśnienia nie można rozpoznać na podstawie jednego pomiaru”

dla rozkurczowego. O nadciśnieniu mówi się, gdy pierwsza wartość przekracza 140 mm/Hg, druga natomiast - 90 mm/Hg. Oczywiście jest, że do ustalenia choroby potrzebne są

przypisuje się również czynnikom genetycznym, inaczej – obciążeniom rodzinnym. Wyżej wymienione czynniki sprzyjają rozwojowi tzw. nadciśnienia pierwotnego, na które cierpi około 90% chorych. Ponad 5% pacjentów choruje na nadciśnienie wtórne, którego bezpośrednią przyczynę można stwierdzić. Zwykle wpływają na nie następujące choroby: miażdżyca, nadczynność tarczycy, choroby mózgu, przewlekłe choroby nerek i gruczołów dokrewnych oraz zapalenie kłębków nerwowych. Nadciśnienie wtórne rozpoznawane jest już od 130/80 mm Hg i od razu stosuje się leczenie farmakologiczne

Warto wiedzieć, że zbyt wysokie ciśnienie w przeciwieństwie do niskiego, jest bardzo groźne dla naszego organizmu. Nielezione znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, jest przyczyną niewydolności krążeniowo- oddechowej oraz zaburzeń pracy nerek. Przyczynia się także do nieodwracalnych zmian w oczach.

Najczęściej nadciśnienie tętnicze wykrywane jest przypadkowo podczas rutynowego pomiaru ciśnienia krwi. Statystyki podają, że około 1/3 chorych jest nieświadoma swojego stanu.

Kto znajduje się w polu ryzyka?

Szczególnie narażone są osoby po 50-tym roku życia, oraz osoby o niższym statusie społeczno- ekonomicznym. Nadciśnienie dotyczy częściej mężczyzn niż kobiet. Dlaczego tak się dzieje?

Otóż mężczyźni spożywają więcej alkoholu niż kobiety, ich dieta jest uboższa w warzywa i owoce, są mniej zainteresowani zdrowym odżywianiem oraz różnego rodzaju dietami.

Do objawów nadciśnienia należą przede wszystkim bóle głowy w okolicy potylicznej, uczucie zmęczenia, zmniejszenie wydolności fizycznej



“Mierzac często ciśnienie szybciej wykryjemy chorobę, która w początkowym stadium rozwoju jest niegroźna”

Stosując się do zaleceń lekarza można jednak dobrze kontrolować nadciśnienie oraz zahamować rozwój jego powikłań. Podczas leczenia farmakologicznego stosuje się beta-blokery i diuretyki oraz leki działające na centralny układ nerwowy. Poza far-

makoterapią należy zmienić tryb życia, który wpłynął na rozwój choroby. Niezbędna jest modyfikacja dotychczasowego sposobu odżywiania, pozbycie się nałogu palenia tytoniu, redukcja masy ciała (u osób z nadwagą) oraz rozpoczęcie aktywnego try-

bu życia. Należy ograniczyć spożywanie soli, a urozmaicić swoją dietę w artykuły spożywcze bogate w potas, na przykład: rośliny strączkowe, owoce cytrusowe, pestki słonecznika, ziemniaki, zielone warzywa. Warto unikać typowo polskiej kuchni, która jest ciężkostrawna i wysokokaloryczna, deserów, napoi gazowanych, dosładzanych oraz alkoholu, dań smażonych i panierowanych, jak również majonezu. Najlepiej, zdaniem dietetyków, spożywać dania mięsne i rybne pieczone lub z grilla, dużo warzyw i owoców oraz pić przynajmniej 1,5 litra płynów dziennie (zwłaszcza wody mineralnej i zielonej herbaty). Lekarze zalecają również równe odstępy czasowe pomiędzy posiłkami, najlepiej jeść regularnie, od 4 do 5 posiłków dziennie, średnio co 2-3 godziny. Ważne, by posiłki były stosunkowo małe objętościowo oraz by w każdym głównym daniu była porcja warzyw. Owoce można spożywać pomiędzy posiłkami, można również pozwolić sobie na inne niskokaloryczne przekąski - kefir, jogurt, soki warzywne i owocowe.

Nadciśnienie stało się również jedną z chorób rozpowszechnionych na bardzo dużą skalę. Najlepiej na przykładzie tej właśnie choroby widać jak wiele zależy od nas samych. Dla zdrowia, dla dłuższego życia warto zapoznać się z problemem nadciśnienia tętniczego, zadbać o częste wizyty u lekarza, próbować zapobiegać problemowi jeszcze przed jego wystąpieniem. Najlepiej zacząć już teraz, ponieważ każdy z nas jest narażony na nadciśnienie, a konsekwencje nieleczonego problemu mogą być brzemienne w skutkach.



Podwyższone ciśnienie stanowi problem, gdy:

- odczuwamy zmęczenie
- mamy zawroty głowy, lub często odczuwamy ból w okolicy potylicy
- obrzęk łydek
- krwawienie z nosa
- bezsenność
- spadek kondycji fizycznej

Masz nadciśnienie – masz problem, co robić?

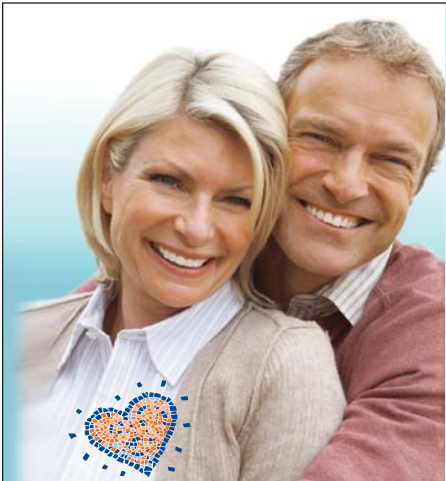
- unikaj alkoholu oraz innych używek, jak palenie tytoniu
- jedz zdrowo – dużo warzyw i owoców, nie wahaj się zastosować diety!
- ogranicz spożywanie soli! Czy wiesz, że jej maksymalna dawka już znajdują się w pożywieniu? Czyli w praktyce – nie dosalać.
- konieczne jest picie dużej ilości płynów, szczególnie polecana jest zielona herbata
- pamiętaj, by odstępy pomiędzy posiłkami były kilkudziesięciodzinne, a same posiłki – małe objętościowo
- ćwicz regularnie – 30 – 45 minut dziennie, poprawi Ci się kondycja, a serce poprawi swoją wydolność. Być może nadciśnienie nie zniknie od razu, ale z pewnością to dobry początek końca problemu podwyższonego ciśnienia

się tym problemem, ponieważ w tym przypadku bardzo wiele zależy od nas i naszych przyzwyczajzeń. W celu skutecznego zapobiegania nadciśnieniu tętniczemu (łac. hipertonia arterialis) należy dokładnie poznać jego przyczyny. Warto także wiedzieć kiedy mówimy o nadciśnieniu jako o chorobie. Przecież każdemu może się zdarzyć podwyższone ciśnienie krwi, zwłaszcza w sytuacji stresowej. Czy to znaczy, że jesteśmy chorzy?

Nadciśnienia nie można rozpoznać na podstawie jednego pomiaru, a ciśnienie tętnicze zmienia się w zależności od fazy cyklu serca. Podczas skurczu serca, krew tłoczona jest z bardzo dużą siłą do aorty oraz do dużych tętnic – właśnie w tym momencie osiągana jest najwyższa wartość ciśnienia, a

wyniki uzyskane podczas kilku pomiarów, które powinny być wykonywane kilka razy w ciągu dnia i w stanie spoczynku pacjenta. Konieczne jest także wykonanie EKG serca zarówno spoczynkowego, jak i wysiłkowego. Niektórzy specjaliści zalecają również wykonanie funduskopii – badania dna oka, pomocnego w diagnostyce.

Często u osób starszych zdarza się, że tylko jedna wartość ciśnienia jest podwyższona. Taka sytuacja również może stanowić podstawę do stwierdzenia nadciśnienia tętniczego. W przypadku podwyższenia ciśnienia skurczowego do wartości powyżej 140 mm Hg, przy prawidłowym tzn. niższym niż 90 mm Hg ciśnieniu rozkurczowym, rozpoznawane jest tzw. izolowane skurczowe nadciśnienie tętnicze



# Triomar – omega-3 dba o Twoje serce

Zauważyłaś, że ostatnio szybciej się męczysz. Czasem Twoje serce bije nieregularnie, budzi to Twój niepokój. Być może poziom cholesterolu jest zbyt wysoki, a lekarz zalecił dietę, której tak naprawdę nie masz czasu stosować? To mogą być oznaki, że Twoje serce powoli traci dawną sprawność. Co możesz zrobić, aby utrzymać je w dobrej kondycji?

## Ryby – pożywienie dla serca

To już pewne – ryby morskie mają bardzo duże znaczenie w profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych. Są one bogatym źródłem kwasów omega-3 (EPA i DHA). Już w latach 70-tych zauważono, że Eskimosi mimo nadmiernego spożywania tłuszczów, głównie z ryb, nie chorują na miażdżycę i choroby serca jak mieszkańcy Europy. Od tamtego czasu szereg badań potwierdza, że kwasy omega-3 zmniejsza ryzyko m.in. miażdżycy czy arytmii serca. Obni-

żają również ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu oraz znacznie zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów żylnych.

## W naszej diecie brakuje ryb morskich!

Chociaż wiemy, że ryby są zdrowe, nie spożywa my ich tyle, ile powinniśmy. Często brakuje nam czasu, aby przyrządzić rekomendowane 2 porcje z ryb morskich tygodniowo. Polscy Eksperci potwierdzają: spożywamy zaledwie niecałe 50% dziennej porcji ryb morskich! W statystykach wypadamy o wiele gorzej niż Norwegowie czy Japończycy.

## Triomar – wysoka dawka kwasów omega-3

Jeśli nie lubimy lub nie możemy dostarczać z codzienną dietą odpo-

wiedniej ilości ryb morskich, powinniśmy przyjmować kwasy omega-3. Triomar Möller's Omega-3 Ochrona serca suplement diety został stworzony specjalnie z myślą o Twoim sercu. Dzięki wysokiej dawce kwasów omega-3, witaminom z grupy B (w tym kwasowi foliowemu) oraz wit. E dba kompleksowo o ca-

ły układ krwionośny. Triomar Ochrona serca to produkt wysokiej jakości, produkowany w Norwegii. Przyjmując go codziennie, możesz czuć się bezpiecznie, że troszczysz się o Twoje serce i układ krwionośny. Pomyśl o swoim sercu, zażywaj regularnie Triomar Ochrona serca! Produkt dostępny tylko w aptekach.



**Ekspert OMEGA-3**

- wysoka dawka kwasów omega-3 (EPA i DHA)
- formuła wzbogacona witaminami z grupy B i E
- kraj pochodzenia produktu – Norwegia

**Dbaj o Twoje serce każdego dnia!**

Informacji udziela: Axellus Sp. z o.o., ul. Puławska 17, 02-515 Warszawa, tel. 022 349 67 00

# Technologia pomocna w walce z tłuszczami i cholesterolem

„Jesteśmy tym co jemy” - zmień złe nawyki żywieniowe i ulegnij pokusie zdrowego gotowania z firmą Zepter!



Znak przyznany naczyń 3,5 l Zeptera przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie



Jedz szybko – wydaj mało – slogan, który reprezentuje sobą wcielenie niezdrowego żywienia! Często zamiast zrobić w domu pożywny obiad udajemy się do taniej restauracji, by tam żywić się bogatymi w tłuszcz, cukier i cholesterol daniami o małej wartości odżywczej. Przecież może to nas doprowadzić do zrujnowania zdrowia, bo na małą ilość zaoszczędzimy na pewno.

ników? Zapewne pytanie to zadawano sobie nie raz, ale zawsze rozwiązanie wydawało się trudne, o ile w ogóle możliwe. Dzięki nowym rozwiązaniom firmy Zepter i ich nowej kolekcji naczyń, umożliwiających gotowanie bez wody, soli oraz smażenie bez tłuszczu. Mowa tu

„Dzięki nowym rozwiązaniom firmy Zepter i kolekcji Naczyń Masterpiece, możliwe jest gotowanie bez wody, soli oraz smażenie bez tłuszczu”

Ból głowy, mdłości, alergie, otyłość, ból brzucha – oto pierwsze symptomy. Badania dowiodły, że 70 % chorób takich jak nadciśnienie lub inne problemy z układem krążenia oraz problemy stomatologiczne są wynikiem złej diety. Złej, bo bogatej w sól, cukier i tłuszcz. Ale jak gotować w domu, bez użycia tych skład-

o Kolekcji Masterpiece, do której stworzenia wykorzystano najnowsze technologie, a rezultat jest rewelacyjny. Możemy gotować z radością i świadomością, że



wszystkie naturalne składniki odżywcze zawarte w użytych produktach zostaną zachowane! Jak to możliwe? Specjalny design kolekcji sprawia, że w naczyniu tworzy się zamknięty obieg pary wodnej, która tuż pod pokrywą ulega skropleniu, a nasze przyszłe dania gotują się w swoim własnym wywarze.

Bardzo zdrowy i zarazem ekonomiczny sposób na przyrządzenie posiłku. Ale to nie wszystkie plusy.

Warto jeszcze dodać, że dodatkową zaletą naczyń z Kolekcji Masterpiece jest szybki i łatwy sposób przyrządzania posiłków. Przecież gotowanie kilku potraw na jednym palniku to wygodna, oszczędność miejsca, ale też czasu i energii. Technologia ta pozwala nam radykalnie zmienić swoje przyzwyczajenia żywieniowe, możemy schudnąć, utrzymać zdrową dietę bez wielu wyrzeczeń. Warto spróbować i cieszyć się, bez zbędnych wyrzeczeń, zdrowiem. Dopiero teraz gotowanie może sprawić radość – wiemy, że nasze posiłki będą smaczne, zdrowe i przyrządzone przez nas, a nie w restauracji, gdzie nie mamy wglądu do kuchni oraz jej wyposażenia.

więcej informacji na [www.zepter.pl](http://www.zepter.pl), oraz pod nr Infolinii 0 801 300 300

# Zmora żył

Każdy z nas obawia się czegoś, więc nasze żyły nie są w swych obawach odosobnione. Mogłoby się wydawać, że choroby układu krążenia dotyczą tylko głównych tętnic oraz serca, jest to jednak nieprawdziwe stwierdzenie ponieważ wiele chorób, bardzo groźnych dla naszego zdrowia, lokalizuje się w naszych żyłach.

Każdy z nas obawia się czegoś, więc nasze żyły nie są w swych obawach odosobnione. Mogłoby się wydawać, że choroby układu krążenia dotyczą tylko głównych tętnic oraz serca, jest to jednak nieprawdziwe stwierdzenie ponieważ wiele chorób, bardzo groźnych dla naszego zdrowia, lokalizuje się w naszych żyłach. Zmory mogą być różne – od żylaków do zapaleń, czyli innymi słowy wiele zdradliwych chorób. Jedną z takich właśnie zdradliwych

chorób jest zapalenie żył, które może się rozszerzyć. Niewielkie powierzchowne zapalenie żył potrafi ustąpić samoistnie. Skrzep może nawet sam się wchłonąć, a żyła zarasta się samoistnie. Czekanie jednak na taką samoistną reakcję organizmu może być ryzykowne i doprowadzić do poważnych powikłań. Po wyleczeniu zapalenia żył pacjent jest kierowany zazwyczaj na inne leczenie, a mianowicie leczenie żylaków, ponieważ

tego warto zainteresować się właśnie tą mniejszą, a jakże znaczącą chorobą.

Każdy z nas ogląda reklamy proponujące liczne preparaty do walki z obolałymi i opuchniętymi nogami. Nierzadko zdarzają się też reklamy promujące bezpośrednio leki na żylaki, które przyczynić się może do rozwoju wyżej wymienionych schorzeń. Oczywiście żylaki są łatwe do wyleczenia, odkąd w 2002 roku zaczęto stosować metody laserowego ich usuwania. Jednak lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Żylaki są niczym innym jak opuchniętymi, krętymi żyłami widocznymi pod skórą. Ich rozwój jest zależny od niewydolności zastawek, a ta z kolei ma związek z wiekiem chorego. Choroba ta dotyczy około 1/5 dorosłych, a kobiety są na nią narażone trzy razy częściej niż mężczyźni. Pierwsze obja-

wnie można zaobserwować już w 20 roku życia, choć na ogół występują dopiero koło 40. roku życia. Najczęściej są widoczne na łydkach, w zgięciu kolanowym oraz na udach, a ich kształt również może być różny. Najczęściej spotyka się trzy typy żylaków, tzw. pajęczynowate (najmniejsze, o średnicy 1 mm), siatkowate (obejmują żyły powierzchowne o średnicy od 2 do 4 mm) oraz żylaki głównych pni żylnych i ich odgałęzień (sieć niebieskawych żył o wężykowatym przebiegu). Rozwój żylaków jest ciągłym procesem, mogą się powiększać powodując ból, zmiany skórne (owrzodzenia), a w najgorszym wypadku może dojść do zakrzepowego zapalenia żylakowatych żył. Jednak niewielkie żylaki nóg możemy le-

czyć sami, stosując się do rad specjalistów. Najważniejszym czynnikiem wpływającym na rozwój żylaków jest długie stanie, nieprzerwany odpoczynek w pozycji leżącej lub siedzącej, należy więc zastąpić dotychczasowe zwyczaje

długimi spacerami, które powodują napinanie się mięśni, a co za tym idzie – popychają krew w żyłach. W czasie siedzenia lub leżenia unosić nogi do poziomu – poprawia to krążenie. Niektórzy specjaliści zalecają noszenie pończoch uciskowych oraz unikanie ubrań uciskających w pasie. Jeżeli żylaki są dla nas uciążliwym i bolesnym

kończyn dolnych prowadzą do rozwoju innych powikłań, takich jak zatorowość żylna, zakrzepowe zapalenie żył, przewlekła niewydolność żylna oraz owrzodzenie podudzi. Ciekawostką jest, że cieszące się złą sławą hemoroidy to nic innego jak żylaki okolicy odbytu. Często są nazywane chorobą pracowników biu-

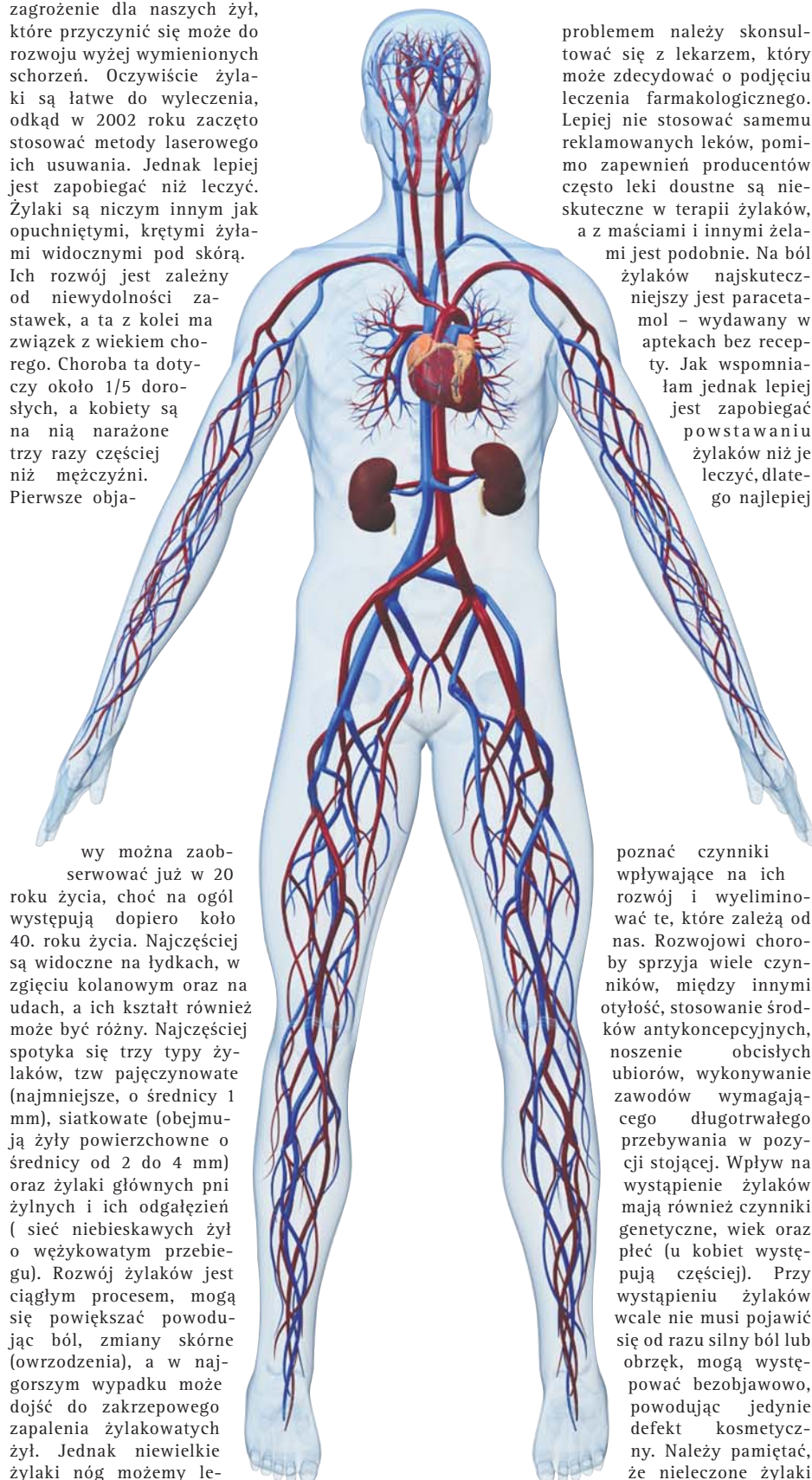
“Najczęściej spotyka się trzy typy żylaków, które są widoczne na łydkach, w zgięciu kolanowym oraz na udach, a ich kształt również może być różny”

## Szybkie zapobieganie

- porzućmy obcisłe ubiory – większa swoboda i lepszy przepływ krwi
- zdrowa dieta jest najważniejsza – wpływa pozytywnie na cały organizm, między innymi na żyłki.
- Spacerowanie – siedzący tryb życia to raj dla żylaków

dolegliwości jest zapalenie powierzchowne żył. Choć jego przebieg jest dość łagodny, nie można jednak zlekceważyć tej choroby, zresztą, jak żadnej innej. Proces zapalny przebiega zazwyczaj w żyłach kończyn dolnych, choć zdarza się także, że dotyczy żył klatki piersiowej czy kończyn górnych. Z reguły są to zapalenia spowodowane diagnostycznymi czy leczniczymi interwencjami lekarskimi, np. po podłączeniu kroplówki. W

to właśnie one przyczyniają się często do rozwoju choroby. Innym typem zapalenia żył jest zapalenie zakrzepowe żył głębokich. To schorzenie jest już dużo bardziej poważne, ponieważ może spowodować zator tętnicy płucnej. Do najważniejszych objawów tej choroby należy ból i niesymetryczny obrzęk kończyn, występuje także zsinienie stóp i podudzi oraz gorączka i przyspieszona akcja serca. Warto wspomnieć,



problemem należy skonsultować się z lekarzem, który może zdecydować o podjęciu leczenia farmakologicznego. Lepiej nie stosować samemu reklamowanych leków, pomimo zapewnień producentów często leki doustne są nieskuteczne w terapii żylaków, a z maściami i innymi żelami jest podobnie. Na ból żylaków najskuteczniejszy jest paracetamol – wydawany w aptekach bez recepty. Jak wspomniałam jednak lepiej jest zapobiegać powstawaniu żylaków niż je leczyć, dlatego najlepiej

rowych i kierowców ponieważ wielogodzinne siedzenie sprzyja ich powstawaniu. Szacuje się, że na tego typu żylaki cierpi około 30 % dorosłych, a występują szczególnie często u kobiet w ciąży, osób prowadzących siedzący tryb życia oraz będących po 50. roku życia. Są to niewielkie sploty naczyniowe wypełnione krwią i usytuowane w kanale odbytu. Ich obecność utrudnia prawidłowe funkcjonowanie końcowej części układu pokarmowego a z czasem powoduje wzrastający dyskomfort, uniemożliwiający pacjentowi normalne funkcjonowanie. Przyczyny wystąpienia tego typu żylaków są różne począwszy od uwarunkowań genetycznych, poprzez niewłaściwą dietę, częste zaparcia do niewłaściwego, siedzącego trybu życia. Oczywiście wpływ na powstawanie tego typu żylaków mają także schorzenia wątroby, nadciśnienie oraz otyłość, czy też zbyt niskie ilości spożywanego błonnika. Choć dla wielu hemoroidy są wstydlivą chorobą, nie należy zwlekać z pójściem do lekarza, który poprzez bezbolesne badanie ustali, czy stadium rozwoju choroby żylakowej oraz dobierze odpowiednie środki pomagające w zwalczeniu tej dolegliwości. Na długo nielezione żylaki jest tylko jeden sposób – operacja, która jest bolesna i może spowodować wiele komplikacji. Pomimo leczenia farmakologicznego warto zadbać o zdrową dietę. Należy spożywać pokarmy bogate w błonnik, unikać zaparc, zadbać o odpowiednią masę ciała oraz zwiększyć aktywność fizyczną.

Warto też od razu, z każdym najmniejszym nawet problemem od razu skonsultować się z lekarzem specjalistą. Dbanie o swoje ciało jeszcze nigdy nie zaszkodziło, wręcz przeciwnie, zawsze pomaga. Nawet jeśli z powodu uwarunkowań genetycznych jesteśmy narażeni na wystąpienie żylaków czy też hemoroidów dbając o siebie możemy sprawić, że zostaną one szybko zaleczone a ich objawy będą dla nas niej przykre w skutkach.

“Nawet jeśli z powodu uwarunkowań genetycznych jesteśmy narażeni na wystąpienie żylaków, czy też hemoroidów dbając o siebie możemy sprawić, że zostaną one szybko zaleczone a ich objawy będą dla nas mniej przykre w skutkach”

szczególnym przypadku zapalenie może nawracać w tym samym lub w odległym miejscu, a określa się je jako wędrujące zakrzepowe zapalenie żył. Bardzo łatwo rozpoznać ten rodzaj choroby. Pod skórą wyczuwalny jest stwardniały powrózek, a wokół występują zaczerwienienia. Czasem zda-

że zakrzepica żył głębokich może przebiegać skąpo lub bezobjawowo. Wymienione objawy jedynie sugerują jej istnienie. Szybkie jej rozpoznanie wpływa na zniwelowanie skutków ubocznych jakie może spowodować. Bardzo często występuje u osób, które cierpią na żylaki, dla-

tego warto zainteresować się właśnie tą mniejszą, a jakże znaczącą chorobą. Każdy z nas ogląda reklamy proponujące liczne preparaty do walki z obolałymi i opuchniętymi nogami. Nierzadko zdarzają się też reklamy promujące bezpośrednio leki na żylaki, które przyczynić się może do rozwoju wyżej wymienionych schorzeń. Oczywiście żylaki są łatwe do wyleczenia, odkąd w 2002 roku zaczęto stosować metody laserowego ich usuwania. Jednak lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Żylaki są niczym innym jak opuchniętymi, krętymi żyłami widocznymi pod skórą. Ich rozwój jest zależny od niewydolności zastawek, a ta z kolei ma związek z wiekiem chorego. Choroba ta dotyczy około 1/5 dorosłych, a kobiety są na nią narażone trzy razy częściej niż mężczyźni. Pierwsze obja-

wnie można zaobserwować już w 20 roku życia, choć na ogół występują dopiero koło 40. roku życia. Najczęściej są widoczne na łydkach, w zgięciu kolanowym oraz na udach, a ich kształt również może być różny. Najczęściej spotyka się trzy typy żylaków, tzw. pajęczynowate (najmniejsze, o średnicy 1 mm), siatkowate (obejmują żyły powierzchowne o średnicy od 2 do 4 mm) oraz żylaki głównych pni żylnych i ich odgałęzień (sieć niebieskawych żył o wężykowatym przebiegu). Rozwój żylaków jest ciągłym procesem, mogą się powiększać powodując ból, zmiany skórne (owrzodzenia), a w najgorszym wypadku może dojść do zakrzepowego zapalenia żylakowatych żył. Jednak niewielkie żylaki nóg możemy le-

# W służbie zdrowia

Czy każdy z nas zdaje sobie sprawę, że Polska, jak każdy kraj, musi mieć sprawnie działającą służbę zdrowia? Na pewno wiemy o tym wszyscy, ponieważ każdy z nas jest ubezpieczony na wiele różnych okoliczności, a najważniejszym z naszych ubezpieczeń jest właśnie zdrowotne. I choć często narzekamy na kolejki do lekarzy, brak miejsca w szpitalu i inne niedogodności, to musimy pamiętać, że ten system istnieje i działa całkiem sprawnie. A jeżeli coś nam nie odpowiada – mamy alternatywę – lekarz prywatny.

Na czym opiera się cały system? Na lekarzu podstawowej opieki zdrowotnej, czyli innymi słowy, na lekarzu rodzinnym. To właśnie ta osoba odpowiedzialna jest za nasze zdrowie i leczenie. To od niej możemy uzyskać skierowanie do innych specjalistów, jeśli taka konieczność zajdzie. Oczywiście jest, że tego skierowania nie wymagają wizyty w takich poradniach jak ginekologiczna, okulistyka, psychiatryczna, dermatologiczna i stomatologiczna. Jaki z tego wniosek? Jeżeli chcemy skorzystać z porady ginekologa lub stomatologa to zbędna jest wcześniejsza wizyta u naszego lekarza, gdyż nie potrzebujemy od niego żadnego skierowania. Dobrze jest wiedzieć, że skierowanie takie nie jest wymagane od osób chorych na gruźlicę, zarażonych wirusem HIV, inwalidów wojennych oraz osób represjonowanych. Ustalono także, że osoby uzależnione od różnych substancji, aby podjąć leczenie nie potrzebują wyżej wspomnianego skierowania.

Jeżeli zdarzył się nam wypadek wymagający natychmiastowej pomocy lekarskiej i nie ma czasu na, nawet szybką, wizytę u lekarza rodzinnego, jedziemy od razu do szpitala. Aby nas tam przyjęli potrzebna jest legitymacja ubezpieczeniowa lub legitymacja emeryta - rencisty. Oczywiście



dokument możemy donieść w przeciagu dwóch tygodni od daty wizyty. Warto dodać, że taka legitymacja uprawnia nas do uzyskania świadczeń zdrowotnych nie tylko w szpitalu, ale także w przychodniach.

Na pewno każdy jest ciekawy, jak wygląda opieka naszego systemu ubezpieczeń poza granicami Polski. Czy jesteśmy i tam ubezpieczeni? Jeżeli na wakacjach zdarzy nam się

wypadek, możemy pójść do szpitala i przyjąć nas tam bez zbędnego płacenia?

Oczywiście! Jeżeli przed wyjazdem udamy się do biura Narodowego Funduszu Zdrowia i dowiemy się, że do takich świadczeń uprawnia nas Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego. Czyli innymi słowy osoby ubezpieczone w NFZ przed wyjazdem do krajów Unii Europejskiej w celach

rekreacyjnych muszą wyrobić sobie specjalną kartę, która uprawnia do korzystania ze świadczeń zdrowotnych w zakresie i na zasadach, na jakich przysługują one obywatelom danego kraju członkowskiego. Jednak nie możemy się zapominać i liczyć, że uzyskamy na taką kartę leczenie specjalistyczne, jeśli celem naszego wyjazdu jest uzyskanie świadczeń medycznych.

Co z osobami, które pracują w krajach Unii Europejskiej? Cóż, taka karta wydawana jest na okres trzech miesięcy, więc osoby pracujące na czarno po upływie tego czasu nie są już ubezpieczone. Natomiast jeśli ktoś pracuje legalnie objęty

najbardziej uciążliwe dla pacjentów, a dla lekarzy? Oczywiście zbyt niskie płace, co wiąże się z masową emigracją lekarzy specjalistów do innych krajów Unii. Zdarza się więc, że pacjenci są niezadowoleni z usług pozostałych lekarzy, gdyż niektórzy wybitni specjaliści wyjeżdżają. Istotnym problemem jest także zadłużenie publicznych zakładów opieki zdrowotnej. Z czego te problemy wynikają? Niby łatwo powiedzieć, ale zmienić coś jest ciężko. Co z tego, że wiemy, że służba zdrowia jest zbyt słabo finansowana z systemu środków publicznych? Co z tego, że polityka w zakresie refundacji leków jest nieprzejrzysta? Że nie zdefiniowano zakresu świadczeń dostępnych w

formie przedpłaty, na wypadek jakichś nieoczekiwanych kosztów, związanych z chorobą. Dlaczego takie prywatne ubezpieczenia istnieją? Czy nie wystarczy to co państwo nam oferuje ze środków publicznych? Na ogół ubezpieczenia prywatne są tylko uzupełniające, lub przeznaczone dla osób, które zrezygnowały z udziału w publicznym systemie opieki zdrowotnej. Wszyscy czasem jesteśmy niezadowoleni, że w przypadku wizyty u lekarza państwowego, nagle okazuje się, że sami musimy pokryć część kosztów albo, że usługa nie była wykonana fachowo. Takie niedogodności stwarzają dobre warunki do powstawania prywatnych placówek

„Statystyki mówią, że do 2010 roku liczba osób które zrezygnują z publicznej służby zdrowia wzrośnie do 15 %”

ramach ubezpieczenia w NFZ? Można by długo wymieniać, ale problemem tym zająć powinno się państwo, nie obywatele. Więc coż nam pozostaje? Zawsze możemy korzystać z usług prywatnych – te, choć często drogie, z pewnością są łatwo dostępne, a na wizytę nie trzeba zapisywać się miesiąc wcześniej.

Kryzys służby zdrowia wpłynął na rozwój ubezpieczeń prywatnych. I choć na razie oferty są znacznie skromniejsze niż w innych krajach, można już skorzystać z wielu tego typu projektów. Z pewnością rozwojowi tego sektora sprzyja wzrost świadomości ubezpieczeniowej społeczeństwa. Wiadomo, że to właśnie ubezpieczenia zdrowotne stanowią jedną z form pokrywania kosztów związanych z zaspokajaniem potrzeb zdrowotnych. Wnieślenie odpowiedniej składki uprawnia nas do podjęcia leczenia. I choć to państwo odpowiada w dużym stopniu za opiekę medyczną, czasem

oraz do chętniejszego korzystania z ubezpieczeń prywatnych. Jednak coraz częściej okazuje się, że działanie placówek prywatnych jest niezgodne z prawem – na przykład oferują oni przyjęcie do szpitala, podczas gdy innych pacjentów obowiązuje kolejka. Niejasności wynikają z braku uregulowań prawnych, które pozwalają tylko na to, by ubezpieczenie prywatne było jedynie dodatkiem do ubezpieczenia w sektorze publicznym.

Coraz częściej można spotkać ulotki reklamujące tego typu ubezpieczenia. Ostatnio ciekawym rozwiązaniem są ubezpieczenia on-line. Ubezpieczamy się przez Internet, nawet nie wychodząc z domu. Z sondażu wynika, że już w 2004 roku 7% obywateli całkowicie zrezygnowało z publicznej służby zdrowia, korzystając z ubezpieczeń prywatnych. Statystyki mówią, że do 2010 roku liczba takich osób wzrośnie do 15%. Skoro więc ubezpieczenia



Chcesz wyjechać za granicę, ale Twoim problemem jest służba zdrowia? Boisz się, że nie będziesz mógł skorzystać z opieki lekarskiej za granicą, chyba że po uiszczeniu odpowiedniej opłaty? Nic bardziej mylnego. Co zrobić, by móc skorzystać z opieki medycznej za granicą na koszt naszego polskiego NFZ? Oto rada : idziemy do biura NFZ i po przedstawieniu zaświadczenia, że regularnie płacimy składki otrzymujemy specjalną kartę – Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. I co dalej? Nic – owa karta upoważnia nas do korzystania z usług opieki medycznej kraju, do którego jedziemy. Otrzymujemy ją na określony czas – 3 miesiące, potem staje się nieważna. Jeżeli pracujemy w kraju Unii Europejskiej legalnie objęci jesteśmy systemem ubezpieczeniowym danego kraju!

## Zalety prywatnej służby zdrowia:

- większe zadowolenie pacjenta z wykonanej przez lekarza usługi
- szybki dostęp do wysoko wykwalifikowanych specjalistów
- wygląd placówek, miła atmosfera, większa prywatność
- nowoczesny sprzęt medyczny
- szeroki zakres oferowanych usług

jest systemem ubezpieczeniowym danego kraju.

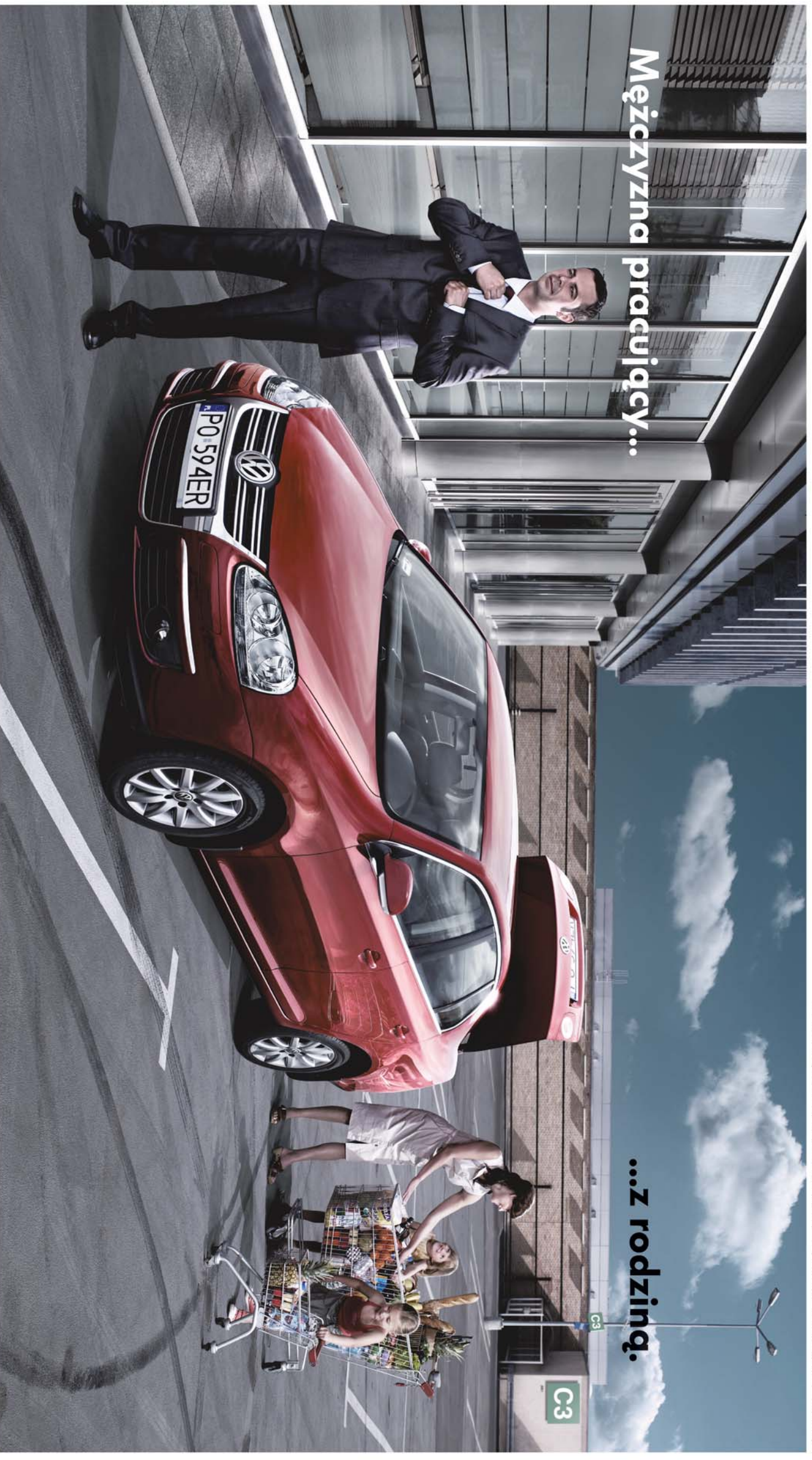
Niestety każdemu z nas nieobce są problemy polskiego systemu opieki zdrowotnej. Jakiego typu problemy nękają tenże system? Najważniejszym jest chyba utrudniony dostęp do leczenia specjalistycznego oraz długie kolejki chorych oczekujących na przyjęcie. To

lepiej dmuchać na zimne i zaufać także prywatnemu zakładowi oferującemu bogatą i szybką pomoc medyczną. Czym jest prywatne ubezpieczenie? Otóż jest to dobrowolny zakup specyficznej usługi, która zabezpiecza nas przed wydatkami na leczenie naszego zdrowia. Czyli zabezpieczamy się, w

prywatne mają same niemal zalety, czy jest choć jeden ich minus? Niestety tak, zakres ich usług obejmuje tylko świadczenia ambulatoryjne, świadczenia szpitalne oferuje tylko mała ich część. Mimo to dla zdrowia, dla profilaktyki, dla rehabilitacji, dla wyższego standardu, dla lepszych specjalistów – warto.

Mężczyzna pracujący...

...z rodziną.



## Jetta od 62 490 zł. Z dobrej rodziny.

Bagażnik o imponującej pojemności 527 l i komfortowe wnętrze to nie wszystko. Dla najbardziej wymagających rodzin przygotowaliśmy długą listę wyposażenia dodatkowego w pakiecie 990: m.in. obręcze kół ze stopu metali lekkich Toronto 16", reflektory przeciwmieglne, radioodtwarzacz RCD 310 z mp3 i ośmioma głośnikami, komputer pokładowy MFA, autoalarm, funkcja coming/leaving home, trójramienna kierownica, gałka zmiany biegów i dźwignia hamulca ręcznego obszyte skórą. Wartość pakietu to 7320 zł, a płacisz tylko 990 zł. Sprawdź również atrakcyjne warunki finansowania zakupu.

**VOLKSWAGEN BANK POLSKA S.A.**



Das Auto.