

Jesień 2023



# ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM  
**LUXMED**  
MEDYCZNE



 **Po co ta gorączka?**  
Kiedy powinna niepokoić

 **Wyzwanie**  
siedzącego trybu życia

 **Depresja nastolatków**  
Plaga cywilizacyjna?

 **Grzyby**  
Niezwyczajne dary lasu



[luxmedlublin.pl](https://luxmedlublin.pl)



[luxmedlublin](https://luxmedlublin)



[centrum\\_medyczne\\_luxmed](https://centrum_medyczne_luxmed)

## Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Nadszedł wrzesień i spotykamy się, czytając gazetę Luxmed jesienią. Pogoda za oknami nas nie rozpieszcza. Głównie przez swoją zmienność i perspektywę coraz krótszych i chłodniejszych dni. Wiąże się to bardzo często z naszym samopoczuciem. Wielu z nas mniej lub bardziej odczuwa zmiany pogody i reaguje na jej kaprysy. Właśnie o meteopatii przeczytacie Państwo w artykule Czy jesteś meteopatą?

W gazecie znajdziecie również dużo informacji o właściwościach zdrowotnych grzybów i najnowszych badaniach na temat wpływu kawy na profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych, takich jak na przykład choroba Alzheimera.

Państwa uwadze polecam tekst pokazujący, jak zadbać o serce, suplementując wybrane witaminy i minerały. Jest to szczególnie ważne w okresie jesienno – zimowym. Ciekawy, zawierający wiele praktycznych porad, jest artykuł na temat gorączki. A ona często pojawia się podczas infekcji, dobrze więc wiedzieć, jak się zachować i kiedy konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Nie można nie przeczytać informacji o depresji młodych ludzi. Badania w tej kwestii są niepokojące, nasze obserwacje również. Każdy z nas powinien posiadać wiedzę na ten temat.

Nie mniej ważny jest artykuł dotyczący profilaktyki kobiecych nowotworów. W jesiennej gazecie Luxmed nie zabrakło też tekstu, który pomoże zadbać o urodę. O tym poczytacie Państwo w artykule Kolagenowy eliksir młodości.

**Życząc Państwu jak najdłużej pięknej pogody, zachęcam do lektury.  
Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak**

## Spis treści

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Witaminy i minerały dla serca.....                | 3  |
| 2. Po co ta gorączka? .....                          | 4  |
| 3. Profilaktyka kobiecych nowotworów.....            | 6  |
| 4. Kolagenowy eliksir młodości.....                  | 8  |
| 5. Czy jesteś meteopatą? .....                       | 10 |
| 6. Grzyby - niezwykle dary lasu .....                | 11 |
| 7. Wpływ kawy na choroby neurodegeneracyjne.....     | 12 |
| 8. Depresja nastolatków - plaga cywilizacyjna? ..... | 13 |
| 9. Wyzwanie siedzącego trybu życia .....             | 14 |

## Nasze marki



# Witaminy i minerały dla serca

**WARUNKIEM ZDROWIA I ZDROWEGO SERCA JEST DOSTARCZENIE WSZYSTKIM TKANKOM NASZEGO ORGANIZMU NIEZBĘDNYCH WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH. ICH NIEDOBORY, SZCZEGÓLNIIE WYSTĘPUJĄCE PRZEZ DŁUŻSZY CZAS, WYWIERAJĄ NIEKORZYSTNY WPŁYW NA ZDROWIE. O ICH WŁAŚCIWOŚCIACH ROZMAWIAMY Z INTERNISTĄ I KARDIOLOGIEM, DR ANNA KRAJEWSKĄ.**

## Które witaminy są szczególnie ważne dla pracy serca?

- Nie ma jednej cudownej witaminy. Ważne są przede wszystkim antyoksydanty: witaminy C, E, witaminy z grupy B, witamina D, beta-karoten, kwas foliowy i pierwiastki: potas, wapń, magnez, sód, selen, cynk i krzem.

## A które z nich są najbardziej potrzebne dla układu sercowo-naczyniowego?

- Wszystkie są ważne. Każda z wymienionych wspiera serce i cały układ sercowo-naczyniowy. Witamina C na przykład, ułatwiając wchłanianie żelaza, pomaga w leczeniu niedokrwistości, która pogarsza przebieg i rokowanie w przewlekłej niewydolności serca. Poza tym ma silne właściwości przeciwutleniające, a zatem może zmniejszać ryzyko miażdżycy. Dodatkowo utrzymuje prawidłowy stan naczyń krwionośnych i ściegien, ponieważ uczestniczy w produkcji kolagenu. Witamina E z kolei pełni funkcję ochronną w stosunku do nienasyconych kwasów tłuszczowych i beta-karotenu, wykazuje też działanie antynowotworowe i przeciwzakrzepowe. Witamina A ma właściwości przeciwzapalne. Witamina B6 odgrywa dużą rolę przy produkcji hemoglobiny i bierze udział w przemianach białek i innych procesach metabolicznych. B12 uczestniczy w produkcji krwinek czerwonych przez szpik oraz w przemianie białek, tłuszczów i węglowodanów. Obniża też stężenie cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL.

## A witamina D? Też jest ważna dla serca?

- Receptory witaminy D znajdują się na większości komórek i tkanek. Odpowiada ona za wchłanianie wapnia i fosforanów z przewodu pokarmowego. Witamina D może brać udział w patogenezie chorób układu krążenia poprzez wpływ na procesy zapalne i zwapnienia tkanek, pełni więc istotną rolę w procesie powstawania blaszek miażdżycowych. Jej niedobór stwierdzano u pacjentów z zawałem serca, nadciśnieniem tętniczym, migotaniem przedsionków czy niewydolnością serca. Pamiętając, iż większość populacji polskiej cierpi na niedobór witaminy D, trzeba zadbować o regularną jej suplementację szczególnie w okresach jesienno-zimowych. Należy jednak podkreślić, że szkodliwy jest zarówno jej niedobór, jak i nadmiar.

## W jaki sposób minerały wzmacniają nasz układ sercowo-naczyniowy?

- Żeby nasz organizm sprawnie działał, musi być w nim zachowana równowaga makro- i mikroelementów. Każdy z pierwiastków: potas, wapń, magnez, sód, selen, cynk czy krzem pełni inną funkcję. Wapń jest niezbędny do prawidłowego krzepnięcia krwi. Potas obniża ciśnienie krwi i bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych, inicjowaniu skurczu mięśni i regulacji częstości akcji serca. Sód z kolei, spełniając istotną funkcję w gospodarce wodnej organizmu, kontroluje ciśnienie krwi.

## Domyślamy się, że pozostałe mikroelementy są również ważne...

- Tak. Magnez pełni istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, ale reguluje też częstość akcji serca i krzepliwość krwi, obniża ciśnienie krwi. Krzem zapewnia tkankom łącznym sprężystość i elastyczność, jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ścian naczyń krwionośnych. Istotny jest też selen. Zmniejsza zdolność płytek krwi do agregacji, czyli tworzenia skrzepów, tym samym obniżając ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Ponadto wykazuje działanie przeciwnowotworowe. I tak o każdym z pierwiastków można by mówić jeszcze więcej.

## Czy w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych konieczna jest suplementacja witamin i minerałów?

- Największe znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia ma odpowiednia dieta. Suplementy mogą być jedynie dodatkiem. Przed suplementacją konieczne jest oznaczenie poziomu witamin i minerałów w organizmie (badania dostępne w placówkach CM Luxmed). Musimy pamiętać, że zarówno niedobór, jak i nadmiar witamin i minerałów jest niebezpieczny. Stosowanie suplementów bez konsultacji z lekarzem może okazać się szkodliwe dla zdrowia.

Dziękujemy za rozmowę



# Po co ta gorączka?

POWSZECHNIE ZNANA WARTOŚĆ TEMPERATURY NASZEGO CIAŁA  $36,6^{\circ}\text{C}$  WYSTĘPUJE W NASZYM ORGANIZMIE BARDZO RZADKO. FIZJOLOGICZNIE NORMY TEMPERATURY ZALEŻĄ OD WIEKU I PŁCI. U NIEMOWLĄT TEMPERATURA MOŻE WAHAĆ SIĘ W GRANICACH  $36,2 - 37^{\circ}\text{C}$ , OSOBY STARSZE MOGĄ MIEĆ NIEZNACZNIE OBNIŻONĄ TEMPERATURĘ CIAŁA, A U KOBIET BĘDZIE ONA ZALEŻAŁA OD FAZY CYKLU MENSTRUACYJNEGO. JEJ WZROST JEST ZAWSZE PRZYZYNYNĄ NIEPOKOJU, ŚWIADCZY O TYM, ŻE COŚ SIĘ W ORGANIZMIE DZIEJE.



O tym, czym jest gorączka i jak postępować w sytuacjach, kiedy osiąga wysokie wartości rozmawiamy z **pediatrą Grażyną Polak-Kocon**.

## Czym jest gorączka z medycznego punktu widzenia?

- Nie ma jednoznacznej definicji gorączki. Bardzo rzadko jest objawem samoistnym. Najczęściej jest odpowiedzią organizmu w przebiegu niektórych chorób. Temperaturę ciała kształtuje środowisko wewnętrzne organizmu, który może funkcjonować tylko w określonych wartościach temperatury.

## Od czego zależą te wartości? Uczyliśmy się, że $36,6^{\circ}\text{C}$ to norma fizjologiczna...

- Temperatura ciała zależy od wielu czynników. Ważny jest sposób pomiaru, ponieważ temperatura w ustach i w odbytnicy jest zwykle o  $0,5-0,8^{\circ}\text{C}$  wyższa niż mierzona pod pachą. Istotne znaczenie ma też pora dnia, przyjmowane leki i osobnicze właściwości organizmu. Przyjmuje się, że średnia temperatura ciała wynosi  $36,8^{\circ}\text{C}$  z wahaniami w ciągu doby ok.  $1,3^{\circ}\text{C}$ .

Na ogół granice  $37-38^{\circ}\text{C}$  uznaje się za stan podgorączkowy,  $38,5 - 39,5^{\circ}\text{C}$  za gorączkę umiarkowaną, a  $39,5 - 40,5^{\circ}\text{C}$  za gorączkę znaczną.

## Jakie są najczęstsze przyczyny pojawiania się gorączki?

- Gorączka zawsze jest objawem, sygnałem alarmowym, że coś się w organizmie dzieje. Jest naturalną i prawidłową odpowiedzią organizmu na atak z zewnątrz. Oznacza, że nasz system immunologiczny ma wystarczająco siły, by pobudzić ustrój do walki z chorobą. Gorączka może pojawić się w przebiegu wielu chorób o charakterze infekcji, tj. grypa, angina, zapalenia oskrzeli. Często jest objawem przy różnych dolegliwościach ze strony układu pokarmowego, tj. zatrucia, grypa jelitowa.

## Gorączka wywołuje w nas niepokój i chcemy się jej jak najszybciej pozbyć. To dobrze?

- Nie powinno się gwałtownie obniżać gorączki za pomocą silnie działających leków farmakologicznych. Leczyć trzeba przy-

czynę, a nie samą gorączkę. Tak naprawdę podwyższona temperatura jest naszym sojusznikiem w walce z chorobą. Zanim zaczniemy zbijać temperaturę silnymi lekami, odczekajmy 2 – 3 dni i dajmy szansę naszemu układowi immunologicznemu. Silny organizm zwalczy chorobę, a gorączka spełni swoją fizjologiczną rolę.

#### Do jakich wartości temperatury ciała możemy zachować spokój?

- Gorączka powyżej 39°C jest stanem obciążającym organizm, dlatego konieczna jest wówczas konsultacja z lekarzem.

- Zawsze też, kiedy gorączka utrzymuje się na wysokim poziomie dłużej niż kilka dni (zwłaszcza u dzieci i osób starszych), jeśli ma charakter nawracający, dochodzą do niej inne objawy (np. silny ból głowy, wymioty, trudności w oddychaniu lub ból w klatce piersiowej, ból brzucha, wysypka). Dużą czujnością powinni wykazać się rodzice niemowląt i małych dzieci, u których podwyższenie temperatury ciała może następować gwałtownie i szybko. Trzeba u takich maluchów często mierzyć gorączkę.

#### Kiedy podać leki, a kiedy udać się do lekarza z dzieckiem?

- Jeśli u dzieci pojawia się temperatura powyżej 38°C, jest ona wskazaniem do wizyty u lekarza i podania leków przeciwgorączkowych. Temperaturę w zakresie 37 – 37,9°C uznaje się za stan podgorączkowy, który u dzieci nie wymaga podawania leków. Trzeba jednak zachować czujność i w razie wzrostu tem-

peratury odpowiednio zareagować. Utrzymujący się przez kilka dni stan podgorączkowy jest również wskazaniem do konsultacji z lekarzem. Natychmiastowej pomocy lekarskiej wymagają też objawy występujące u dzieci, tj. nadmierna senność, ból głowy, zaburzenia widzenia, drgawki, bóle brzucha, wymioty, szybki i niespokojny oddech, odwodnienie.

#### Jak postępować w czasie gorączki?

- Podwyższonej temperaturze często towarzyszą poty i odczucie gorąca albo dreszcze i uczucie zimna. Ponieważ organizm walczy, chory z gorączką zazwyczaj dużo śpi. Stąd konieczne są: nawadnianie chorego, odpoczynek i sen. Jeśli gorączce towarzyszy rozpalenie i poty, można zastosować stopniowo i delikatnie zimne okłady do czoła, na kark i pachwiny. Jeśli temperatura rośnie szybko, można przygotować chłodną kąpiel (woda o 1-2°C chłodniejsza od temperatury ciała). W przypadku, kiedy gorączce towarzyszą dreszcze, trzeba wywołać poty. Można podać choremu ciepłą herbatę z kwiatów lipy, herbatę lub sok z malin. Trzeba też zadbać o nawilżanie powietrza. Jeśli nie posiadamy nawilżacza, to sprawdzą się nawet domowe sposoby, np. wieszanie na kaloryferze mokrych ręczników. Optymalna temperatura w pomieszczeniu powinna oscylować około 21°C – 22°C, a pokój powinien być regularnie wietrzony.

Dziękujemy za rozmowę



BEZPŁATNE

BADANIA

### Profilaktyka 40 PLUS

To program obejmujący pakiet bezpłatnych badań diagnostycznych dla osób, które mają 40 lat i więcej.

### Gdzie wykonasz badania?

Badania możesz wykonać w każdej placówce i Punkcie Pobrań CM Luxmed.

### Jak się zapisać?

Możesz to zrobić na 2 sposoby:

#### 1 Zadzwoń do nas

na dedykowaną infolinię tel. 81 473 61 04, w godzinach pon.-pt. 7.00-18.00, sobota 8.00-14.00

#### 2 Wyślij do nas wiadomość

przez formularz kontaktowy znajdujący się na naszej stronie: [luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl)

**Badania można wykonać ponownie, jeżeli od zrobienia ich po raz pierwszy upłynęło co najmniej 12 miesięcy.**

# Profilaktyka Kobięcych Nowotworów

**ŚWIADOMOŚĆ NA TEMAT ZNACZENIA PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW ROŚNIE, JEDNAK WCIAŻ ZBYT WOLNO. NATURALNYM JEST, ŻE PRÓBUJEMY ODDALIĆ OD SIEBIE MYŚL O CHOROBY TYM SAMYM UNIKAMY BADAŃ. ISTNIEJE WIELE PSYCHOLOGICZNYCH I EMOCJONALNYCH CZYNNIKÓW, KTÓRE PRZYCZYNIĄ SIĘ DO TEGO ZACHOWANIA. STRACH PRZED DIAGNOZĄ CHOROBY, KTÓRY MOŻE BYĆ OGROMNIE PRZYTŁACZAJĄCY. NIKT NIE CHCE SŁYSZEĆ, ŻE JEST CHORY, ZWŁASZCZA GDY WIAŻE SIĘ TO Z POTENCJALNIE POWAŻNYMI KONSEKWENCJAMI DLA ZDROWIA LUB ŻYCIA. ISTNIEJE TAKŻE ZJAWISKO ZAPRZECZANIA, CZYLI IGNOROWANIA OBJAWÓW CHOROBY LUB PRZEKONYWANIA SIEBIE, ŻE WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU. ZANIEDBUJEMY BADANIA PROFILAKTYCZNE RÓWNIEŻ Z BRAKU CZASU, ZAJĘTE RODZINĄ, PRACĄ I INNYMI OBOWIĄZKAMI.**

**PAŹDZIERNIK JEST MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI. JEST TO WIĘC DOBRY CZAS ABY ZADBAĆ O SIEBIE. KAŻDY MA REALNY WPŁYW NA SVOJE ZDROWIE, JEŚLI JEST ŚWIADOMY I ROZUMIE ZAGROŻENIE. W ARTYKULE WYJAŚNIMY ZATEM JAK PROFILAKTYKA ODPĘDZA NOWOTWORY.**

## Na czym polega profilaktyka?

Profilaktyka to z definicji zapobieganie. To działanie! w celu zapobiegania, redukcji ryzyka oraz utrzymania zdrowia i dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Profilaktyka może przyjmować wiele form, w tym:

**Profilaktyka pierwotna:** To działania podejmowane przed wystąpieniem choroby lub problemu zdrowotnego, mające na celu zmniejszenie ryzyka jego wystąpienia. Przykłady to szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym, edukacja zdrowotna, zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna i unikanie czynników ryzyka, takich jak palenie papierosów.

**Profilaktyka wtórna:** To działania podejmowane po wystąpieniu problemu zdrowotnego lub choroby w celu wczesnego wykrycia, leczenia i ograniczenia jego skutków. Przykładem może być badanie mammograficzne w celu wykrycia raka piersi we wczesnym stadium.

**Profilaktyka trzeciorzędna:** To działania podejmowane w celu zapobiegania powikłaniom i nawrotom po przebytych problemie zdrowotnym. Przykładem jest kontrola po leczeniu cukrzycy w celu uniknięcia powikłań.

## Profilaktyka raka piersi

### Samobadanie piersi

Rak piersi to najczęściej spotykany nowotwór u kobiet w Polsce. Pierwszym i podstawowym badaniem, którego nawyk należy w sobie wyrobić jest samobadanie piersi. Zaczynaj jak najwcześniej, samobadanie powinno się wykonywać nawet już od 20 roku życia.

Kontrolę piersi powinno wykonywać się zawsze tydzień po okresie (samobadanie, USG, mammografię). Wahania hormonalne sprawiają, że przed miesiączką oraz w czasie jej trwania piersi mogą być opuchnięte i nadwrażliwe.

### Badanie mammograficzne

Mammografia to zdjęcie radiologiczne piersi umożliwiające wykrywanie małych, niewyczuwalnych ręką zmian nowotworowych. Jej czułość ocenia się na 80-90%. Uznana za najlepszy sposób wykrywania wczesnego raka sutka u kobiet powyżej 40. roku życia. Obecnie mammografię wykonuje się w zaawansowanym systemie cyfrowym, co zdecydowanie zwiększa precyzję obrazowania i umożliwia powiększanie dowolnych fragmentów w celu dokładniejszej analizy. Dzięki mammografii dowiesz się jakie jest prawdopodobieństwo raka w przypadku rozpoznanej zmiany. Badanie umożliwi wybranie sposobu dalszego postępowania.

### Profilaktyka raka jajnika

Rak jajnika jest niezwykle trudny do zdiagnozowania we wczesnej fazie, ponieważ rozwija się bezobjawowo. Świadomość istnienia choroby jest niska, w związku z tym pomijane są działania profilaktyczne. Jakże są główne czynniki ryzyka?

- wiek powyżej 50 lat
- przebycie menopauzy
- rak jajnika w rodzinie
- odziedziczone nieprawidłowe geny (BRCA1 i BRCA2)
  - 15% wszystkich zachorowań
- stymulacja owulacji
- niepłodność, bezdzietność
- endometrioza
- nadmierna masa ciała
- palenie papierosów
- cukrzyca.



### Diagnostyka raka jajnika – testy genetyczne

Jeśli w rodzinie wystąpił rak jajnika Pacjentki powinny poddać się badaniu genetycznemu na obecność mutacji genów BRCA1 i BRCA2. Uważa się, że u ponad 40% kobiet, które odziedziczyły uszkodzoną kopię genu BRCA1/2, rozwinie się rak jajnika, u ok. 70% rak piersi. Osoby z mutacją BRCA1/2 mają również większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka trzustki czy prostaty. Wykonanie badania molekularnego mutacji w genach BRCA1/2 pozwala na wczesną identyfikację statusu nosicielstwa mutacji w tych genach. Wykrycie mutacji u osoby zdrowej stanowi wskazanie do objęcia jej nadzorem onkologicznym nakierowanym na wcześniejsze wykrycie raka.

Do głównych działań profilaktyki nowotworowej zalicza się:

- prowadzenie prozdrowotnego trybu życia
- ograniczenie czynników ryzyka
- regularne wizyty ginekologiczne (w tym wykonywanie USG przezpochwowego).

### Profilaktyka raka szyjki macicy

Dane epidemiologiczne wskazują, że rak szyjki macicy jest drugim najczęściej występującym złośliwym nowotworem u kobiet. Na temat profilaktyki raka szyjki macicy krąży mit, z którym walka trwa od wielu lat. Mówi się, że profilaktyka nic nie daje. Nie jest to prawda! Są bardzo skuteczne metody pozwalające wykryć znamiona choroby na wczesnym etapie rozwoju takie jak np. cytologia.

### Cytologia

Profilaktyczne wykonywanie cytologii jest podstawowym narzędziem do zapobiegania rozwojowi raka szyjki macicy. W początkowym stadium choroby rak nie powoduje dolegliwości bólowych, jednak znamiona stanu przednowotworowego (tzw. dysplazja szyjki macicy), mogą pojawić się na wiele lat przed rozpoznaniem choroby. Regularne badanie cytologiczne jest w stanie je wykryć, tym samym będąc skuteczną bronią w walce z rakiem szyjki macicy.

### Test na HPV

Wirus HPV, znany również jako ludzki wirus brodawczaka, pełni kluczową rolę w rozwoju wielu chorób. Chociaż w większości przypadków jest odpowiedzialny za łagodne patologie, niektóre jego genotypy mogą powodować transformację nowotworową prowadzącą do powstawania stanów przedrakowych i w konsekwencji raka. Szczególnie znaczącą rolę wirus HPV odgrywa w powstawaniu raka szyjki macicy u kobiet. Badanie HPV ma na celu wykrycie obecności DNA wysokoonkogennych typów wirusa. Wczesna i dokładna identyfikacja wirusa HPV umożliwia prawidłowe leczenie i profilaktykę choroby. Zakażenie którymkolwiek z wysokoonkogennych typów wirusa HPV stwarza wysokie ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej.

## Przyłącz się do akcji „TWOJE ŻYCIE – Twój STYL”

Badania z kuponem

# -30%

- ◆ Mammografia
- ◆ Cytologia
- ◆ Cytologia płynna LBC
- ◆ HPV



Zobacz więcej na

[luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl)

# Kolagenowy eliksir młodości

KOLAGEN KOJARZY SIĘ PRZEDĘ WSZYSTKIM Z MŁODOŚCIĄ I URODĄ. TO WŁAŚNIE KOLAGEN ODPOWIADA ZA ELASTYCZNOŚĆ I JĘDRNOŚĆ SKÓRY, DLATEGO JEGO NIEDOBÓR MOŻE PROWADZIĆ DO POWSTAWANIA ZMARSZCZEK, WIOTCZENIA SKÓRY I INNYCH OBJAWÓW STARZENIA SIĘ. ALE KOLAGEN TO TEŻ ZDROWIE I KONDYCJA. ZAPEWNIĄ WYTRZYMAŁOŚĆ KOŚCI, STAWÓW I MIĘŚNI, DLATEGO JEGO NIEDOBÓR MOŻE PROWADZIĆ DO OSTEOPOROZY, ARTRETYZMU I INNYCH PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH.



- Niestety, wraz z wiekiem produkcja kolagenu w organizmie spada, co prowadzi do objawów starzenia się – mówi **kosmetolog mgr Wioletta Kopciowska**.

- Kolagen jest jednym z głównych elementów budulcowych naszej skóry. To istotna część tkanki łącznej, stanowi 30% wszystkich znajdujących się w naszym organizmie białek. To on zapewnia skórze elastyczność, sprężystość, odpowiednie napięcie, które z wiekiem tracimy, ponieważ zaczyna go ubywać.

Odczuwamy wtedy różne nieprzyjemne dolegliwości, pojawiają się problemy ze stawami – bóle kolan, bioder i nadgarstków. Braki kolagenu najbardziej widać na skórze twarzy i szyi, ponieważ kolagen ma ogromny wpływ na skórę. W ko-

lagenie znajdziemy cały zestaw ważnych dla zdrowia aminokwasów. To one sprawiają, że białko jest tak cenne dla wielu funkcji naszego organizmu.

**Starzenie się to proces naturalny. Dlaczego zatem nie przebiega on jednakowo u każdego?**

- Staram się uświadamiać moje Pacjentki, że istnieją również inne czynniki, prócz wieku, mogące dodatkowo nasilać proces starzenia się, np. palenie tytoniu, nadmierna ekspozycja na słońce, nadmiar alkoholu, brak aktywności fizycznej oraz snu, dieta ubogobiałkowa z małą ilością warzyw i owoców. Skóra staje się wtedy cienka, szara, wiotka, traci napięcie, pojawiają się widoczne zmarszczki. O te element powinnyśmy zadbać przede wszystkim.

## Kolagen jest obecnie szeroko dostępny na rynku. Czy istnieje skuteczny suplement?

- Zgadza się. Coraz większą wagę przykładają się do suplementacji kolagenu. Wiąże się to z faktem, że problem jest powszechny i dotyczy wszystkich. Spadek ilości kolagenu rozpoczyna się w wieku 18-29 lat, po 40. roku życia spadek wynosi średnio 1% na rok. Suplementacja kolagenu ma na celu: poprawę jakości skóry, utrzymanie prawidłowej jędrności, elastyczności i nawilżenia skóry, a także działania przeciwstarzeniowego, zwiększa gęstość masy kostnej i mięśniowej, zmniejsza ból towarzyszący chorobie zwyrodnieniowej stawów i wspomaga gojenie ran.

Aby ograniczyć proces zanikania tego białka, należy również spożywać produkty bogate w witaminę C i A oraz witaminę E. Suplementacja kolagenem może być elementem medycyny prewencyjnej w zakresie chorób układu krążenia, prowadzi do obniżenia stężenia cholesterolu LDL. Ma również korzystny wpływ na zdrowie włosów i paznokci, jak również na pracę mózgu.

## Czyli warto kolagen stosować, a jaki w takim razie wybrać?

- Najprościej ujmując, pamiętajmy by wybierać produkty sprawdzonych firm i trzymać się zalecanej dziennej dawki spożycia. Kolagen "ma moc". To podstawowy składnik pre-

paratów do pielęgnacji zarówno twarzy, jak i ciała, stosowany w całych liniach gabinetowych oraz pielęgnacji domowej pod różnymi postaciami. Kolagen to popularny składnik zabiegów regeneracyjnych w medycynie estetycznej i kosmologii. Jego produkcję pobudza się, aktywując fibroblasty. W ten naturalny sposób skóra odmładza się. Do zabiegów tego typu należą np. mezoterapia igłowa, mezoterapia mikroigłowa i osocze bogatopłytkowe.

**Kolagen to naturalny eliksir młodości, który może pomóc zachować piękno i młodość skóry.** W naszym organizmie kolagen umożliwia spójność tkanek i narządów, jest spoiwem łączącym skórę, kości i chrząstki, wpływa na nawilżanie, odporność, elastyczność skóry, pozwala na sprawne gojenie się ran, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób zwyrodnieniowych stawów.

**Stosując zabiegi regeneracyjne z wykorzystaniem kolagenu, możemy skutecznie spowalniać procesy starzenia się i cieszyć się gładką, elastyczną i młodą skórą przez długie lata.**

Dziękujemy za rozmowę

**Mama daje dziecku miłość.  
Prenatal® daje mamie wsparcie.**

• w okresie przygotowań do ciąży  
• do 12. tygodnia ciąży



**REDUKCJA  
UCZUCIA MŁOŚCI**  
zawiera standaryzowany  
ekstrakt z imbiru

• od 13. tygodnia ciąży  
• do końca okresu karmienia piersią



**SKUTECZNOŚĆ  
I BEZPIECZEŃSTWO**  
potwierdzone wynikami  
badania

• od początku ciąży  
• do końca okresu karmienia piersią



**TECHNOLOGIA  
KAPSUŁKI REDUKUJĄCA  
ODBIJANIE SIĘ RYBĄ**  
specjalna, matowa  
otoczka

[www.Prenatale.pl](http://www.Prenatale.pl)

Jesteś moim pępkiem świata

**Prenatal®**  
by NutroPharma

Materiał powstał przy współpracy z NutroPharma®  
Piśmiennictwo na podstawie, którego powstał tekst znajduje się  
na stronie [www.prenatale.pl](http://www.prenatale.pl)

SUPLEMENT DIETY

# Czy jesteś meteopatą?

**METEOPATIA ALBO METEOROPATIA JEST DOLEGLIWOŚCIĄ BARDZO POWSZECHNĄ. SPECJALIŚCI Z IMGW PODAJĄ, ŻE METEOPACI STANOWIĄ NAWET 50-70% LUDZI W PRZEDZIALE WIEKOWYM OD 18 DO 75 LAT. I CHOCIAŻ METEOPATIA NIE JEST JEDNOSTKĄ CHOROBOwą, MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO Z NAS, W RÓŻNYCH OKRESACH NASZEGO ŻYCIA. SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONE SĄ NA NIĄ OSOBY STARSZE, PRZEWLEKLE CHORE, PRZEPRACOWANE I ŻYJĄCE W CIĄGŁYM STRESIE. W ARTYKULE PODPOWIADAMY, JAK RADZIĆ SOBIE Z WPŁYWEM POGODY NA NASZE ZDROWIE.**

## Objawy meteopatii

Panujący w Polsce klimat, a zwłaszcza jesienne zmiany pogody, sprzyjają problemom meteopatycznym. Wśród głównych symptomów, jakie może zaobserwować meteopata wyróżnia się:

- skoki ciśnienia,
- uczucie zmęczenia,
- nadmierną senność,
- problemy z koncentracją,
- nieuzasadnione zdenerwowanie,
- bóle głowy, migreny,
- pogorszenie nastroju,
- pogłębienie stanów depresyjnych,
- puchnięcie dłoni i stóp.

Oprócz tych wyżej wymienionych, objawy mogą być znacznie bardziej dotkliwe, ponieważ zmiana warunków atmosferycznych u meteopatę cierpiącego na jakiegokolwiek schorzenie chorobowe potęguje symptomy tych dolegliwości. Na przykład, jeśli meteopata cierpi na schorzenia reumatyczne, może je odczuwać dotkliwiej. Lekarze wskazują też na związek zmian pogodowych z występowaniem zawałów. Skoki ciśnienia nasilają dolegliwości ze strony układu krążenia, a rosnąca wilgotność powietrza prowadzi do obniżenia poziomu cukru we krwi. Zdarza się, że meteopaci odczuwają dolegliwości bólowe w miejscach dawnych złamań lub innych urazów, a nawet blizn pooperacyjnych.

## Przyczyny meteopatii

Jednoznaczne przyczyny meteopatii nie zostały dotąd naukowo wyodrębnione. Wskazuje się na osłabienie organizmu, dlatego też najczęściej uskarżają się na te dolegliwości osoby starsze, chore, przepracowane i przemęczone, żyjące w ciągłym stresie. Wpływ zmian pogody na samopoczucie zdecydowanie bardziej odczuwają mieszkańcy miast niż wsi. Do 50. roku życia meteopatami są częściej kobiety (ze względu na uwarunkowania hormonalne) niż mężczyźni, a po 50. roku życia mężczyźni. Przyczyną meteopatii są też niewątpliwie zmiany cywilizacyjne i niezdrowy styl życia.

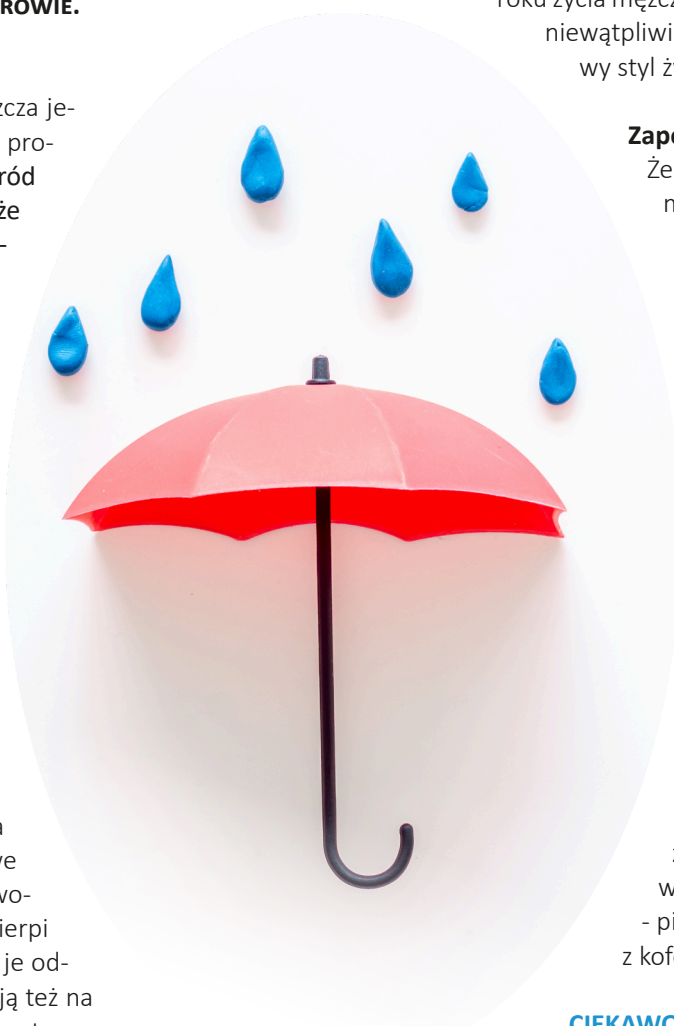
## Zapobieganie meteopatii

Żeby zmniejszyć ryzyko rozwoju meteopatii lub ograniczyć nasilenie objawów z nią związanych, możemy wiele zrobić. Do sprawdzonych sposobów zapobiegania tym dolegliwościom należą:

- regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu,
- odpowiednia ilość snu,
- odpowiednio zbilansowana dieta, lekkostrawna, bogata w witaminy i minerały,
- Hartowanie organizmu: sauna, naprzemienny ciepłoty zimny prysznic,
- suplementacja witaminy D podczas okresu jesienno-zimowego,
- napary z ziół tj. melisa, lipa, żeń-szeń, różeniec górski, dziurawiec, jeżówka purpurowa,
- picie kawy lub innych napoi z kofeiną przy bólach głowy.

## CIEKAWOSTKA - Kawa a meteopatia

Przy bólach głowy zaleca się meteopatom picie kawy lub innych napojów z kofeiną. Ale trzeba też wiedzieć, że meteopaci mają najczęściej dość niskie ciśnienie. Gdy nadchodzi wyż atmosferyczny, reagują wzrostem ciśnienia tętniczego, któremu mogą towarzyszyć problemy z sercem i krążeniem, pulsujący ból głowy i zdenerwowanie. W takiej sytuacji kawa może spotęgować te dolegliwości. Wtedy warto sięgnąć po napary z ziół, np. z melisy lub lipy.



# Grzyby - niezwykle dary lasu

W POWSZECHNEJ ŚWIADOMOŚCI PANUJE PRZEKONANIE, ŻE GRZYBY SĄ CIĘŻKOSTRAWNE I NIE MAJĄ ZBYT WIELU WARTOŚCI ODŻYWCZYCH. TEN MIT ZOSTAŁ JUŻ WIELOKROTNIE OBALONY. ALE JAKIE SĄ TO WARTOŚCI I JAK BEZPIECZNIE SPOŻYWAĆ GRZYBY, ŻEBY FAKTYCZNIE DOSTARCZYĆ ORGANIZMOWI TO CO W NICH JEST NAJLEPSZE? SEZON JESIENNY, A TYM SAMYM I GRZYBOWY TRWA, WIĘC PODPOWIADAMY, JAK WYKORZYSTAĆ DOBRODZIEJSTWO GRZYBÓW W DIECIE.

## Moc składników odżywczych w grzybach

Grzyby, w zależności od gatunku, zawierają około 70-90% wody. Suchą masę stanowią białka, błonnik, witaminy i minerały. Dostarczają witaminy B1, B2, B5, C, E i niespotykanej w pokarmach roślinnych D. Są też źródłem potasu, magnezu, wapnia, fosforu, miedzi, żelaza, cynku i selenu. Znajdują się w nich związki fenolowe o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Dla przykładu: 100 gram grzybów zapewnia ponad 20% dziennego zapotrzebowania na witaminy B2, B3, B5.

## Spożywanie grzybów Jak spożywać grzyby?

Grzyby ze względu na sporą zawartość błonnika i chitynę (której człowiek nie trawi) mogą być ciężkostrawne, więc ich spożywanie nie jest wskazane dzieciom do 7. roku życia, osobom starszym i na diecie łatwostrawnej. Nie zaleca się spożywania grzybów kobietom w ciąży. Przeciwwskazaniem są też niektóre choroby, np. choroba Wilsona, ze względu na możliwą zawartość miedzi.

## Mykoterapia, czyli leczenie grzybami

Najbardziej znanymi grzybami leczniczymi są te wykorzystywane w medycynie Dalekiego Wschodu, zwłaszcza shiitake, maitake i reishi. Ale nasze rodzime grzyby też mają pozytywny wpływ na zdrowie. Podkreśla się przede wszystkim ich przeciwnowotworowe działanie. Niektóre grzyby obniżają poziom cholesterolu, cukru we krwi i ciśnienia, zwalczają wirusy i bakterie, łagodzą ból i stany zapalne.

## Grzyby, które leczą

**Borowik szlachetny, koźlarz, maślak, opieńka miodowa, pieczarka, bocznik** zawierają substancje mające charakter przeciwutleniaczy, które ograniczają rozwój komórek nowotworowych.

**Borowiki** dostarczają organizmowi fosfor, potas, magnez, żelazo i witaminy z grupy B. Zalecane są też osobom chorującym na cukrzycę.

**Kurki (pieprzniki jadalne)** wykazują silną aktywność antibakteryjną przeciwko gronkowcowi złocistemu. Są jednym z najlepszych źródeł witamin z grupy B i witaminy D, ale również ryboflawiny, niacyny i kwasu foliowego. W swoim składzie mają więcej beta-karotenu niż marchew. Pozytywnie wpływają na układ nerwowy.

**Bocznik** zawiera ekstrakty metanolowe, łagodzące stany zapalne. Może też obniżać poziom cholesterolu LDL i glukozy we krwi. Jego spożywanie wpływa na zmniejszenie ryzyka powstawania miażdżycy, uszkodzenia naczyń wieńcowych i mięśnia sercowego.

**Podgrzybki** dzięki zawartych w składzie flawonoidach wykazują działanie przeciwzapalne i detoksykujące. Są cennym źródłem kwasu palmitynowego, oleinowego i linolowego, który wspiera procesy odchudzania.

**Kozaki** (koźlarze) dostarczają witamin z grupy B, zwłaszcza B3 (niacyny).

**Opieńka miodowa** wykazuje działanie grzybobójcze i bakteriobójcze. Doskonale wpływa na ukrwienie kończyn, mózgu i serca. Poprawia wzrok.

**Rydze** (mleczaje rydze) są bogate w składniki wspomagające trawienie. Pozytywnie wpływają też na układ kostny i nerwowy. Pomagają w walce z nadciśnieniem tętniczym i ze stresem. Wykazują też działanie antybiotyczne m.in. na prątki gruźlicy.

**Gąski** wykazują działanie przeciwalergiczne, pomagają zwalczać katar sienny i łzawienie. Mogą wykazywać właściwości przeciwzakrzepowe, a niektóre odmiany obniżać poziom cukru we krwi.

Trudno zaprzeczyć zdrowotnym właściwościom grzybów. Należy jednak pamiętać o dbaniu o dobrą jakość zjadanych grzybów. Grzyby przeznaczone do spożycia powinny być jędrne, suche, czyste i bez uszkodzeń.

I przede wszystkim powinny być sprawdzone, czy są jadalne.



# Wpływ kawy na choroby neurodegeneracyjne

**FILIŻANKA KAWY OD 2016 ROKU ZNAJDUJE SIĘ W GRAFICZNEJ PIRAMIDZIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ INSTYTUTU ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA. KAWA, DOTĄD UZNAWANA ZA UŻYWKĘ, STAJE SIĘ NAPOJEM WYKORZYSTYWANYM W PROFILAKTYCE WIELU CHORÓB. NAJNOWSZE BADANIA POKAZUJĄ, ŻE MOŻE MIEĆ TEŻ SWÓJ UDZIAŁ W PROFILAKTYCE CHORÓB NEURODEGENERACYJNYCH, TJ. CHOROBA ALZHEIMERA CZY CHOROBA PARKINSONA.**

## Kawa to nie tylko kofeina

Kawa jest mieszaniną wielu substancji: kofeiny, polifenoli, kwasu chlorogenowego, niacyny, potasu, magnezu, diterpeny, witaminy E i innych (palona kawa zawiera ok. 1000 związków biologicznie aktywnych). I na przykład, spożycie kwasu chlorogenowego wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi: zwiększeniem zdolności komórek do tworzenia nowych połączeń, działaniem przeciw toksynom, działaniem przeciwzapalnym, zmniejszeniem ciśnienia tętniczego, działaniem przeciwłukowym, zmniejszeniem wrażliwości na ból, zmniejszeniem masy ciała. Polifenole hamują niekorzystne działanie wolnych rodników i rozwój miażdżycy w naczyniach mózgu. Kwercetyna poprawia pamięć, ma działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwnowotworowe. Przypuszcza się, w przypadku chorób neurodegeneracyjnych, że to właśnie działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne kawy może mieć korzystne znaczenie w profilaktyce.

## Kawa w profilaktyce chorób Alzheimer'a i Parkinsona

Choroba Alzheimer'a jest najczęściej występującą chorobą neurodegeneracyjną, stanowi 50-70% przypadków schorzeń zwyrodnieniowych mózgu. Badań dotyczących związku pomiędzy piciem kawy a zachorowalnością na tę chorobę wciąż przybywa, a te już opublikowane wskazują na korzystny wpływ regularnego picia kawy. Siła tego związku jest zróżnicowana, ale sugestywna. Eksperci sugerują, że nawyk picia kawy zmniejsza ryzyko rozwoju choroby o około 30% w porównaniu z osobami niepijącymi tego napoju. Inne badania z kolei wskazują, że picie 3-5 filiżanek kawy dziennie może obniżyć ryzyko zachorowania nawet o 60-65%. Stwierdzono też zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby Parkinsona o około 25% u osób wypijających około 4 filiżanek kawy dziennie. Takie wyniki w badaniach potwierdzają związek między piciem kawy a zachorowalnością na choroby neurodegeneracyjne. Trudno konkretnie wskazać składniki kawy odpowiadające za te optymistyczne badania. Większość uwagi skupia się na kofeinie i polifenolach oraz ich pozytywnym oddziaływaniu. Na tym etapie badań stwierdza się, że nawyk

picia kawy nie przyspiesza zachorowania na choroby neurodegeneracyjne, a może przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka ich wystąpienia.

## Profilaktyka - ile kawy wypijać?

Uznaje się, że 3-5 filiżanek espresso (czyli nie więcej niż 400 mg kofeiny) to przeciętnie odpowiednia dzienna dawka kawy dla osoby zdrowej. Ale spożywanie kawy uzależnione jest przede wszystkim od indywidualnej tolerancji kofeiny. I to jest czynnik decydujący w kwestii ilości picia tego napoju. Wystąpienie problemów ze snem, dużego niepokoju, mdłości są przesłankami świadczącymi o przedawkowaniu kofeiny. Trzeba też pamiętać o czynnikach charakteryzujących osoby pijące kawę. U palących tytoń na przykład, metabolizm kofeiny jest znacznie szybszy. Z kolei kobiety w ciąży nie powinny przekraczać 200 mg kofeiny dziennie. Ważna tu jest zawartość kofeiny w filiżance kawy, która jest inna w różnych częściach świata, np. w Europie Północnej i Wielkiej Brytanii wynosi około 140 mg, w Europie Południowej natomiast 50 mg, a w Stanach Zjednoczonych 85 mg. Istotny jest też gatunek kawy: Robusta zawiera ok. 180 mg kofeiny w 1 filiżance kawy (240 ml), Arabika około 100 mg. A nie mniej istotny jest sposób jej przygotowania – stopnie mielania, temperatura wody i różny czas parzenia.

**Okazuje się więc, że kawa może być naszym sojusznikiem w walce z przedwczesnym starzeniem się mózgu. Może być również istotna w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych, a osoby starsze nie muszą rezygnować z przyjemności picia kawy.**



# Depresja nastolatków - plaga cywilizacyjna?

## ZABURZENIE DEPRESYJNE CZY NORMALNY SMUTEK?

NIE KAŻDY SMUTEK JEST DEPRESJĄ, CHOCIAŻ JEGO PRZEŻYWANIE JEST NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM TEJ JEDNOSTKI CHOROBOWEJ. DO ROZPOZNANIA EPIZODU DEPRESJI, STAN PACJENTA POWINIEN SPEŁNIAĆ PEWNE KRYTERIA, KTÓRE DODATKOWO MUSZĄ UTRZYMYWAĆ SIĘ W OKRESIE DWÓCH TYGODNI LUB DŁUŻSZYM. SMUTEK BĘDZIE RACZEJ KRÓTKOTRWAŁY I SAMOISTNIE PRZEMIJAJĄCY. KONKRETNE OBJAWY SZCZEGÓŁOWO OPISUJE KLASYFIKACJA DSM-5, A NALEŻY PODKREŚLIĆ ISTOTĘ OBNIŻONEGO NASTROJU LUB DRAŻLIWOŚCI PRZEZ WIĘKSZĄ CZĘŚĆ DNIA. CZĘŚCIEJ NIŻ MŁODSZE DZIECI NASTOLATKI BĘDĄ MÓWIĆ O DEPRESYJNYM NASTROJU, SMUTKU I POCZUCIU PUSTKI. MOGĄ POJAWIĆ SIĘ OBJAWY OBNIŻONEJ SPRAWNOŚCI PSYCHORUCHOWEJ, A TAKŻE LICZNE BÓLE MIĘŚNI, GŁOWY, BRZUCHA. WSZECHOBECNE MOŻE BYĆ ZŁE SAMOPOCZUCIE, NIEZALEŻNIE OD ZMIENIAJĄCYCH SIĘ OKOLICZNOŚCI. TO, CO DO TEJ PORY SPRAWIAŁO RADOŚĆ, TERAZ STAJE SIĘ OBOJĘTNE.

## DŁACZEGO NIE MOŻEMY BAGATELIZOWAĆ OBJAWÓW?

Niestety, wraz z objawami mogą występować myśli samobójcze. Statystyki są bezwzględne, a ryzyko odebrania sobie życia przez osoby poniżej 18. roku życia staje się coraz wyższe. Z danych komend wojewódzkich wynika, że w 2022 roku odnotowano 2031 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży, z czego 150 zakończyło się zgonem. To wzrost o 150 proc. w stosunku do 2020 roku.

## CO JEST PRZYCZYNĄ?

Najczęściej jako predysponujące wskazuje się zaburzone relacje w rodzinie (często występujące konflikty, brak wsparcia ze strony bliskich, choroby i uzależnienia w rodzinie). Kolejnymi zmiennymi mogą być doświadczenia negatywnych, przykrych zdarzeń i niepowodzenia. Jeżeli do tych źródeł dodamy jeszcze cechy nastolatka, takie jak niska samoocena, nieumiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, pesymizm i bierność w działaniu, zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia depresji.

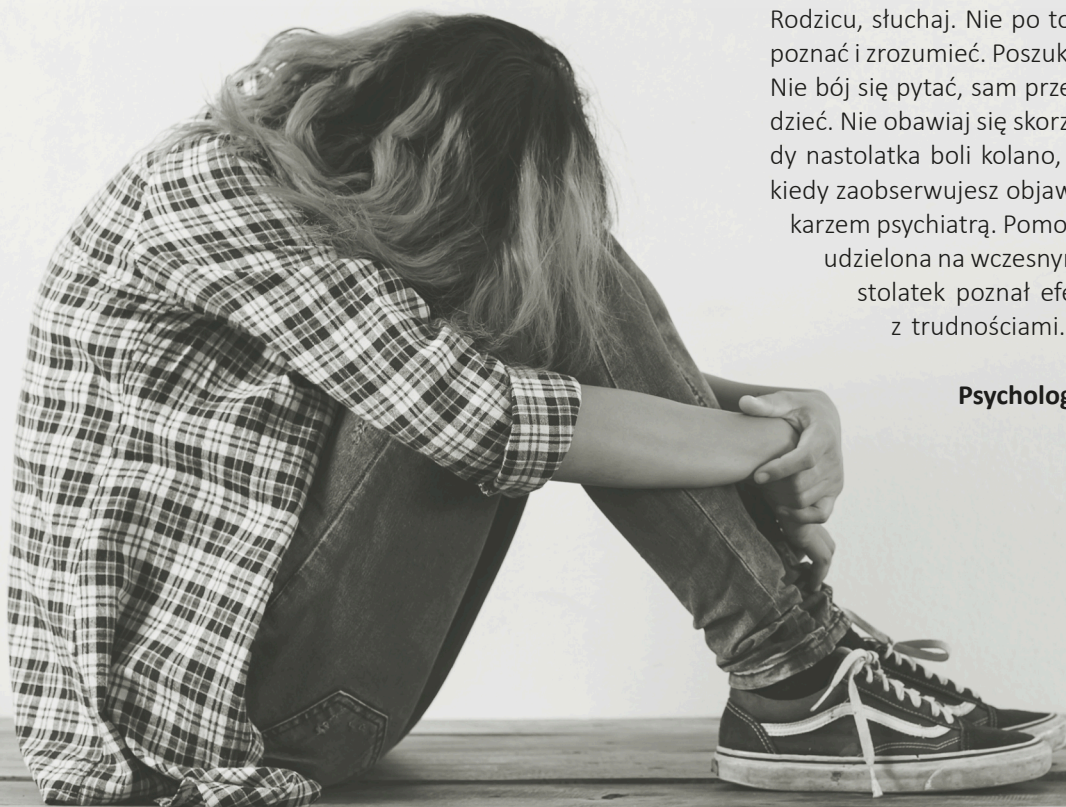
## CZY TO JUŻ PLAGA?

Depresją nie da się zarazić, ale na pewno dzisiejszy świat sprzyja temu, aby się rozprzestrzeniała. Plagą można nazwać natomiast obniżoną jakość relacji międzyludzkich, szczególnie tych rodzinnych. Z praktyki terapeutycznej wynika, że nastolatki wcale nie chcą uciekać w świat smartfonów byle tylko szukać rozrywki. Nastolatki szukają sposobów na radzenie sobie z trudnościami i problemami życia codziennego, a to po prostu jest najszybciej dostępny środek. Nieobecni rodzice, nierzadko sami uzależnieni od smartfonów, nie dają przestrzeni na to, by młody człowiek dzielił się z nimi troskami. Młodzież czuje się osamotniona. Jeśli już istnieje komunikacja pomiędzy bliskimi, to najczęściej dotyczy ona wyciągania konsekwencji. Nastoletni pacjenci skarżą się na ogromną presję. Z jednej strony mają nieograniczony dostęp do szerokiego zakresu wiedzy o świecie, ale z drugiej strony nie zawsze są w stanie go przetworzyć i udźwignąć, ponieważ ich układ nerwowy nadal się rozwija.

## WSKAZÓWKI DLA RODZICA

Rodzicu, słuchaj. Nie po to, by odpowiedzieć, ale po to, by poznać i zrozumieć. Poszukaj pomocy w lokalnej przychodni. Nie bój się pytać, sam przecież nie musisz wszystkiego wiedzieć. Nie obawiaj się skorzystania z pomocy specjalisty. Kiedy nastolatka boli kolano, zapisujesz go do ortopedy, więc kiedy zaobserwujesz objawy depresyjne, skonsultuj się z lekarzem psychiatrą. Pomoc psychiatryczna i psychologiczna udzielona na wczesnym etapie jest dużą szansą, aby nastolatek poznał efektywne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Bądź obok i daj znać, że jesteś.

**Psycholog mgr Aleksandra Kruk-Sprawka**



# Wyzwanie siedzącego trybu życia

**LICZBA OSÓB SKARŻĄCYCH SIĘ NA BÓL PLECÓW ROŚNIE LAWINOWO. NIE JEST TAJEMNICĄ, DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE. SPOŁECZEŃSTWO CORAZ BARDZIEJ SKŁANIA SIĘ KU SIEDZĄCEMU TRYBOWI ŻYCIA. DOTYCZY TO ZARÓWNO MŁODZIEŻY, OSÓB PRACUJĄCYCH, JAK I OSÓB W PODESZŁYM WIEKU. NASZA CODZIENNA RUTYNA JEST CORAZ BARDZIEJ STATYCZNA, A TO MOŻE MIEĆ POWAŻNE KONSEKWENCJE DLA ZDROWIA. BÓL PLECÓW TO TYLKO WIERZCHOŁEK GÓRY ŁODOWEJ DOLEGLIWOŚCI Z JAKIMI PRZYJDZIE NAM SIĘ ZMIERZYĆ.**

PRZECZYTAJ, DLACZEGO RUCH JEST KLUCZEM DO ZACHOWANIA PEŁNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I PSYCHICZNEJ NA DŁUGIE LATA.

## Hipokinezja: Pasażerowie We Własnym Ciele

Rozwój cywilizacyjny niesie ze sobą wygodę, ale również wyzwania zdrowotne. Hipokinezja, czyli zbyt mała aktywność fizyczna, stała się naszym współczesnym wrogiem. Spędzanie większości czasu w pozycji siedzącej może wywołać lawinę negatywnych skutków dla organizmu. Od układu krążeniowego po układ mięśniowo-szkieletowy, hipokinezja ma dalekosiężne konsekwencje.

## Układ Krążeniowy i Oddechowy: Oddech dla Życia

Długotrwałe siedzenie prowadzi do sztywności klatki piersiowej i ograniczonej częstości oddechów. Niewystarczająca ilość tlenu dostarczana do płuc ma wpływ na krążenie krwi i dystrybucję tlenu do tkanek. To z kolei utrudnia dostarczenie substancji odżywczych oraz usuwanie toksyn. Skutki tego procesu są odczuwalne na różnych poziomach - od zmęczenia po poważne choroby układu krążenia.

## Układ Ruchu: Ciało Skostniałe

Stawy i mięśnie są zaprojektowane do ruchu, a ich pasywność może prowadzić do wielu problemów. Ograniczanie naturalnego zakresu ruchu w stawach prowadzi do obkurczenia się torebek stawowych i skrócenia mięśni. To z kolei prowadzi do utraty elastyczności i siły mięśniowej, a także zwiększa ryzyko kontuzji. Coraz trudniej jest nam zachować poprawną postawę ciała i wykonywać codzienne czynności.

## Hipokinezja a Kręgosłup: Historia Ograniczeń

Przyjrzyjmy się wpływowi hipokinezji na przykładzie kręgosłupa. Przedłużające się siedzenie może prowadzić do dehydratacji dysków międzykręgowych, co sprawia, że tracą one

swoje właściwości amortyzujące. Skutkuje to obniżoną elastycznością i wzmożoną kruchością tych struktur. Długotrwałe siedzenie może w efekcie doprowadzić do dyskopatii, czyli uszkodzenia dysków międzykręgowych. Objawy są różnorodne - od bólów kręgosłupa po drętwienie kończyn.

## Ruch jako Lek: Klucz do Długotrwałego Zdrowia

Ruch to nie tylko korzyść, to konieczność. Jak medykament, musi być odpowiednio dawkowany. Zachęcamy do wprowadzenia aktywności fizycznej do naszego życia, aby utrzymać zdrowie i sprawność. Budowanie kondycji fizycznej i siły mięśniowej w młodości oraz w dorosłym wieku pozwala uniknąć wielu problemów zdrowotnych. Jeśli długo prowadziliśmy siedzący tryb życia, nigdy nie jest za późno, by zacząć dbać o swoje ciało.

**Zapamiętajmy - ruch to klucz do zdrowia. Niech to będzie motywacją do podejmowania codziennych aktywności fizycznych, które umożliwią nam cieszenie się pełną sprawnością na każdym etapie życia.**

mgr Fabian Burakowski

Fizjoterapeuta, kierownik działu rehabilitacji CM Luxmed



## Jak ćwiczyć w pracy? Zestaw kilku prostych ćwiczeń przy biurku



### INFORMACJE

#### Adresy placówek

**Lublin**  
ul. Radziwiłłowska 5  
ul. Królewska 11  
ul. Zwycięska 6A  
ul. Koncertowa 4D  
ul. Orkana 7  
81 532 37 11

**Biłgoraj**  
ul. Kościuszki 50  
84 686 95 33

**Kraśnik**  
ul. Lubelska 56A  
81 884 47 90

**Chełm**  
Plac Kupiecki 12  
82 540 80 51

**Świdnik**  
ul. Niepodległości 14  
81 532 37 11

**Krasnystaw**  
ul. Czysta 3  
82 540 80 41

**Zamość**  
ul. Pocztowa 3  
84 539 80 40

#### Samodzielne punkty pobrań

**Lublin**  
ul. Bazylianówka 58  
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43  
ul. Łabędzia 17  
ul. Zana 14

**Biała Podlaska**  
ul. Janowska 76  
ul. Łomaska 46

**Lubartów**  
ul. Cicha 19

**Tomaszów Lubelski**  
ul. Zamojska 13

**Parczew**  
ul. Żabia 11

**Hrubieszów**  
ul. Szeroka 3a

**Poniatowa**  
ul. 11 Listopada 1

**Radzyń Podlaski**  
ul. Pocztowa 4

**Łęczna**  
ul. Górnicza 3

**Biłgoraj**  
ul. Pojaska 3

**Włodawa**  
ul. Wojska Polskiego 1

**Chełm**  
ul. Piłsudskiego 11B  
ul. Szymanowskiego 6

**Tarnogród**  
ul. 1 Maja 69

**Zamość**  
ul. Koszary 55

**Godziny otwarcia:**  
**Pn-Pt: 9.00 - 18.00**  
**tel. 81 528 09 25**



- + PIELUCHOMAJTKI, PODKŁADY NA ŁÓŻKO**
- + MATERACE I PODUSZKI PRZECIWODLEŻYNOWE**
- + WYROBY PRZECIWŻYŁAKOWE**  
(rajstopy, pończochy, podkolanówki)
- + POMOCY ŁAZIENKOWE**  
(uchwyty, taborety i krzesła prysznicowe)
- + WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DO OBUWIA**  
(gotowe i wykonywane na zamówienie)

**W KAŻDĄ ŚRODĘ**  
**-20%**  
**NA ASORTYMENT**  
**POMOCNICZY**

**W KAŻDY PIĄTEK**  
**-15%**  
**NA ASORTYMENT**  
**DO STÓP**

\* szczegóły promocji dostępne pod nr tel 81 528 09 25 lub na stronie [www.stasiak-med.pl](http://www.stasiak-med.pl)

**ul. Jana Sawy 9 lok 1, 20-632 Lublin [www.stasiak-med.pl](http://www.stasiak-med.pl)**