

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI
ełckie.pl
KURIER
gołdapski.pl
GŁOS
olecka.pl

lipiec-wrzesień 2022
dodatek bezpłatny

Sport jest dla niej tlenem i bez niego nie wyobraża sobie życia. Trenuje „od zawsze” i od początku wiedziała, że będzie aktywna, nawet w trakcie stanu błogosławionego i po porodzie – nasza rozmówczyni jest szczęśliwą mamą małej Polci. Poznajcie Karolinę Mądrowską, instruktorkę-specjalistkę TRX, z którą porozmawialiśmy o zagadnieniu treningu fizycznego i ciąży



W ZDROWEJ MAMIE ZDROWY MALUCH s. 8-9

fot. Karolina Mądrowska

LEKKIE & CHŁODNE
RADY NA LATO

str. 2

UŻĄDLENIE KTÓRE
MOŻE ZABIĆ

str. 11

OBALAMY MITY
NA TEMAT AZS!

str. 15





Lekkie & chłodne rady na gorące lato

Lato bez wątplenia jest jedną z najprzyjemniejszych pór roku – miła ciepłota i piękna pogoda sprzyjają wypoczynkowi na świeżym powietrzu jednak i tutaj jesteśmy narażeni na szereg dolegliwości wynikających z „nadmiaru” słońca – przecież każdy z nas to zna – żar z nieba, lepkie ciało i (czasami) wysoka wilgotność powietrza potrafią zamienić tę miłą porę roku w prawdziwe piekło na ziemi.

Na szczęście na przestrzeni lat ludzkość wypracowała wiele sposobów na skuteczne niesienie sobie ulgi podczas dotkliwego skwaru i spiekoty oraz niwelowanie dolegliwości wywołanych zbytnim przegrzaniem organizmu.

Cesarz Fajans nie wiedział gdzie się schować przed prażącym słońcem. Nieco ulgi niesło krycie się w cieniu bambusowych altan, jakimi licznie naszpikowany był jego letni pałacowy ogród. To było jednak za mało, podobnie, jak chłodne kąpiele, jakich władca zażywał w przypałowce fontannie.

Wreszcie, znękaną upałami i duchotą zawezwał do swojej komnaty nadwornego medyka, o którym, jak słyszał, krążyły pogłoski, jakoby znał doskonałe sposoby na radzenie sobie podczas upalnej pory. Teraz stał przed cesarzem Fajansem gotowy i słuchał jego narekań.

Ponadto, władca nie czuł się za dobrze i zwał to na kark prażącego słońca – kręciło mu się w głowie, miał problemy

ze złapaniem oddechu a do tego strasznie rozboleła go cesarska głowa.

Medyk rozkazał swoim pacholkom przygotować chłodny napój z cytryny i miodu, a gdy cesarz siorbał napitek ze smakiem, doktor podzielił się z władcą swoją bogatą wiedzą w materii radzenia sobie podczas upałów oraz sposobami na ulżenie cierpieniom, jakie niesie ze sobą gorąca pora.

Jakich zatem rad udzielił medyk swojemu panu? No cóż, były one na tyle skuteczne, że są stosowane po dziś dzień i nawet teraz, w XXI wieku nie straciły nic na swojej aktualności.

- Nawodnienie – picie odpowiedniej ilości płynów, najlepiej w postaci wody, pozwala na utrzymanie właściwego nasycenia tkanek tą życiodajną substancją. Świetnie w celu nawodnienia posłużą napoje izotoniczne, które mają odpowiednią osmolalność (stężenie), podobną do tej, jaką posiadają płyny naszego ciała. Zapewni to skuteczniejszą podaż elektrolitów (magnez, potas, wapń, sód) i niezwykle wydawnie zapobiega potencjalnemu odwodnieniu podczas upalnej pogody.

Dlatego zawsze gdy leje się z nieba skwar dobrze mieć przy sobie butelkę wody. Odpowiednie nawodnienie jest szczególnie ważne w przypadku osób w podeszłym wieku (seniorów) oraz małych dzieci, gdyż właśnie w tym wieku ludzie są najbardziej narażeni na dolegliwości wynikające z upałów.

- Ograniczenie aktywności fizycznej – taką radę dał medyk cesarzowi Fajansowi miał rację. Podczas wysiłku fizycznego organizm pracuje szybciej – serce wskakuje na wyższe obroty oraz przyspiesza metabolizm. Upał nie jest dobrą okazją na zażywanie ruchu, a bynajmniej nie forsownego.

O ile więc cesarz mógł korzystać południowych, niespiesznych spacerów, jakie



podjeżdżał po swoim ocienionym ogrodzie w trakcie dnia, to medyk zalecił mu przełożenie ulubionych przez władcę ćwiczeń fizycznych na porę ranną lub wieczorową. Nie chciał, aby cesarz przegrzał ciało – już teraz lekarz zaobserwował u niego pierwsze objawy udaru słonecznego.

- Spożywanie wychładzających pokarmów – pewne rodzaje pożywienia mają

właściwości rozgrzewające (np. imbir oraz pieprz przyprawy), a więc logicznym jest, że inne potrafią nieco schłodzić nasze ciało. Do takich należą np. owoce cytrusowe, które mają właśnie właściwości wychładzające.

To zrozumiałe, przecież same uwielbiają słońce, a „oddają” chłód. Spróbujcie i przekonajcie się sami. Również

nabiał wychładza organizm, dlatego cesarz ucieszył się, że jego ulubione kozie mleko może spożywać podczas upałów w zasadzie bezkarnie.

- Zadbanie o odpowiednią wentylację sypialni/pomieszczeń mieszkalnych – tutaj sprawa jest prosta. Medyk doradził cesarzowi na czas dnia... zamykać okna oraz zaciągać sztory. Wówczas do pomieszczenia nie mają dostępu ani światło słoneczne niosące ciepło, jak i generalnie nagrzane powietrze z zewnątrz.

Okna cesarz otwierał od tej pory tylko na czas nocnego wypoczynku i był bardzo zadowolony z tej rady medyka. Tutaj należy także wspomnieć, iż lekarz polecił władcy, aby spał po schłodzonych wodą prześcieradłami co miało zapewnić Fajansowi odpowiednie schłodzenie podczas gestych od wilgoci i ciepłych nocy.

- Noszenie lekkiej i przewiewnej odzieży – jakkolwiek szaty cesarskie są oznaką władzy to medyk zalecił Fajansowi, aby ten na czas dotkliwych upałów chadzał w delikatnej todze, które sprawiała, że wiatr owiewał jego ciało dając efekt schłodzenia. Ten efekt mogą zapewnić tylko naturalne materiały, jak len czy bawełna, ale także konopie.

- Chłodne kąpiele – co prawda ich efekt jest raczej doraźny, ale nie ma to jak zimny prysznic. Ciało można także chłodzić przykładając w pewne jego miejsca zimne kompresy, np. na nadgarstki.

Oprócz tych, jakże skutecznych, sposobów na radzenie

sobie podczas morderczych upałów, cesarski medyk odniósł się także do samopoczucia władcy. Otóż stwierdził, iż ma on typowe objawy udaru słonecznego, takie jak: odwodnienie (stąd ból głowy), przegrzanie ciała (temperatura ok. 40 stopni), młdości (brak elektrolitów i nawodnienia), a także lekkie splątanie mentalne – cesarzowi kręciło się w głowie dosłow-

nie i w prężności, po prostu ciężko mu było zebrać myśli.

Na szczęście Fajans jako przykładowy władca nie nadużywał alkoholu oraz używek, co tylko spotęgowałoby jego dolegliwości i jeszcze bardziej „odkryło” jego organizm na destrukcyjny nadmiar żaru słonecznego.

Tutaj medyk również miał rozwiązanie – podaż dużej ilości płynów, obłożenie cesarskiego czoła chłodnymi, wilgotnymi szmatkami oraz wypoczynek w ciemnej komnacie, z nogami w misce z chłodną wodą – godzina takich zabiegów i cesarz momentalnie stanął na nogi. Następnie wezwał przed siebie swojego wybawcę i zapytał, jakiej nagrody żąda za swoje usługi.

– Panie – ugiął się w ukłonie medyk – Nie śmiałbym pytać o większą nagrodę, jak taka, abyś kazał spisać moje rady i rozesłać do najdalszych zakątków świata, aby mieli z nich użytek także nasi potomni i cała ludzkość.

– Niech zatem tak się stanie – skinął głową Fajans – Od tej pory każdy będzie wiedział, jak przynieść sobie ulgę podczas dotkliwych upałów.

List cesarza dotarł także do naszej redakcji. Wskazówki starożytnego medyka są aktualne do dzisiaj i warto z nich skorzystać, tym bardziej, że są one naturalne, proste w zastosowaniu i uniwersalne. Mówią także, jak zadbać o zdrowie, gdy już jesteśmy „naruszeni” nadmiarem słońca i jak zapobiec wynikającym z tego dolegliwościom (jak wspomniany udar słoneczny).

Są one tym istotne, że nie ma przecież tabletki, którą możemy zażyć, aby uchronić się przed przegrzaniem organizmu, dlatego tak ważna jest w tej materii prewencja.

Przypilnowanie zaledwie kilku prostych zasad pozwoli na pełne czerpanie z dobrodziejstw lata, do którego przecież i tak zatęsknimy przy pierwszych jesiennych słotach.

Maciej Chrościelewski

ROZMAITOŚCI
etckie.pl

GŁOS
olecka.pl

KURIER
gołdapski.pl

Redakcja w Elku
19-300 Elk
ul. Armii Krajowej 31 lok. 10U
tel. 503 631 962
tel. 512 051 419

Redakcja w Olecku
tel. 508 656 691
tel. 608 449 734

gazetaolsztynska.pl/elk
elk@gazetaolsztynska.pl

gazetaolsztynska.pl/olecko
olecko@gazetaolsztynska.pl

gazetaolsztynska.pl/goldap
goldap@gazetaolsztynska.pl

Reklama w Elku
tel. 512 051 419
tel. 885 505 283

W Olecku i Gołdapi
tel. 508 656 691

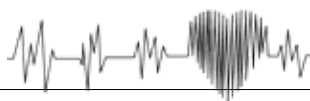
Reklama w Olsztynie
tel. (89) 539 77 77

Redaktor naczelny
„Gazety Olsztyńskiej”
Maciej Matera

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

DRUKARNIA PRASOWA
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. (89) 639 74 21





Podejrzewasz, że bliska Ci osoba gorzej słyszy?

Nie bagatelizuj tematu. Zacznij działać. Skorzystaj z naszych wskazówek.

Problem niedosłuchu dotyka ludzi w każdym wieku. Najczęściej jednak występuje w grupie seniorów. Zmaga się z nim co czwarty Polak w wieku 65+ oraz co trzeci w wieku 75+. Starsze osoby zwykle nie zauważają swoich problemów ze słuchem, co negatywnie wpływa na atmosferę w domu, powoduje nieporozumienia oraz sprawia, że konflikty narastają. Dodatkowo trudności w komunikacji niedosłyszący interpretują jako niechęć bliskich do siebie, co tylko pogłębia problem i powoduje, że zaczynają się izolować i powoli przywykają do życia w ciszy.



JAKIE POWINNY BYĆ PIERWSZE KROKI?

Najważniejsze jest zainicjowanie rozmowy na ten temat z osobą niedosłyszającą. W bardzo delikatny sposób, empatyczny, gdyż wiele osób może zareagować przerażeniem, albo

bagatelizowaniem tematu czy nawet złością. Aparaty słuchowe nie tylko rehabilitują słuch czy przeciwdziałają pogłębianiu utraty słuchu, ale też zapobiegają możliwym chorobom współistniejącym, takim jak depresja czy demencja.

Kolejnym krokiem powinna być już wizyta u protetyka słuchu. Przeprowadzi on audiometryczne badania słuchu. Dobierze i profesjonalnie zajmie się dostrojeniem aparatów słuchowych pod konkretny ubytek słuchu. Na pewno warto towarzyszyć bliskiej osobie podczas badań. Przy okazji można zbadać także swój słuch, a we dwójkę będzie na pewno różniej.

KTÓRY APARAT SŁUCHOWY WYBRAĆ?

Aparat słuchowy powinien być dobrany indywidualnie pod rodzaj niedosłuchu i prowadzoną aktywność życiową, konkretne potrzeby i oczywiście możliwości finansowe.

Na rynku dostępnych jest kilka rodzajów aparatów:

- aparaty wewnątrzkanalowe – umieszcza się je w kanale słuchowym, nie mają dodatkowych funkcji;

- aparaty wewnątrzuszne – umieszcza się je częściowo w małżowinie usznej oraz w kanale słuchowym, mogą mieć dodatkowe funkcje, ale wtedy urządzenie staje się większe i bardziej widoczne w uchu;

- aparaty zauszne – najbardziej zaawansowane, z największą liczbą funkcji, umieszcza się je za małżowiną uszną i są praktycznie niewidoczne.

- Najlepsze są aparaty zauszne – odpowiada Wojciech Włodarczyk, protetyk słuchu z Centrum Słuchu Audika. - To już są prawdziwe superkomputery. Ich technologia pozwala na idealne dopasowanie pod kątem rodzaju ubytku słuchu. Zapewniają też najwyższej jakości dźwięk, komfort użytkowania i mają atrakcyjny wygląd. Dostępne są modele z ładowaniem indukcyjnym i na baterie – dodaje.

ILE KOSZTUJE APARAT SŁUCHOWY?

To zależy od wybranego rozwiązania. Ceny podstawowych modeli zaczynają się od 1500 zł za sztukę. Te najnowszej generacji to wydatek kilku tysięcy złotych za aparat. Warto pamiętać, że aby właściwie rehabilitować słuch należy aparatować obuusznie. Refundacja NFZ wynosi 700 zł za aparat słuchowy, czyli 1400 zł na dwa aparaty (osoby represjonowane i inwalidzi wojenni otrzymują dofinansowanie w wysokości 1000 zł i odpowiednio 2000 zł na dwa aparaty). Warunkiem dofinansowania z NFZ jest średnia wartość progu słyszenia (niedosłuchu), która musi przekraczać 40 DB. Taka refundacja dla seniorów przysługuje raz na 5 lat. Istnieje także możliwość rozłożenia płatności na raty.

mat. nadesłany/Anna Ziętek

REKLAMA

Centrum Słuchu Audika

już OTWARTE!

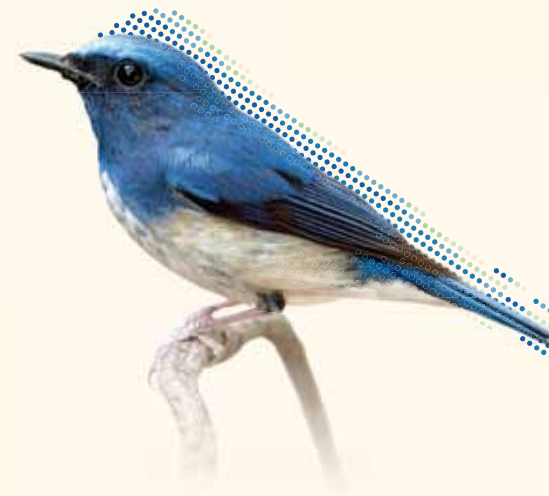
Zapraszamy mieszkańców Ełku

na bezpłatne badania słuchu

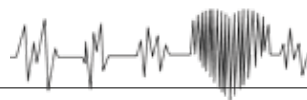
Centrum Słuchu Audika
(wcześniej **SŁUCHMED**)

Ełk, ul. Armii Krajowej 35

rejestracja: tel. 733 008 847



„Świat jest pełen dźwięków.
Pomagamy usłyszeć je wszystkie



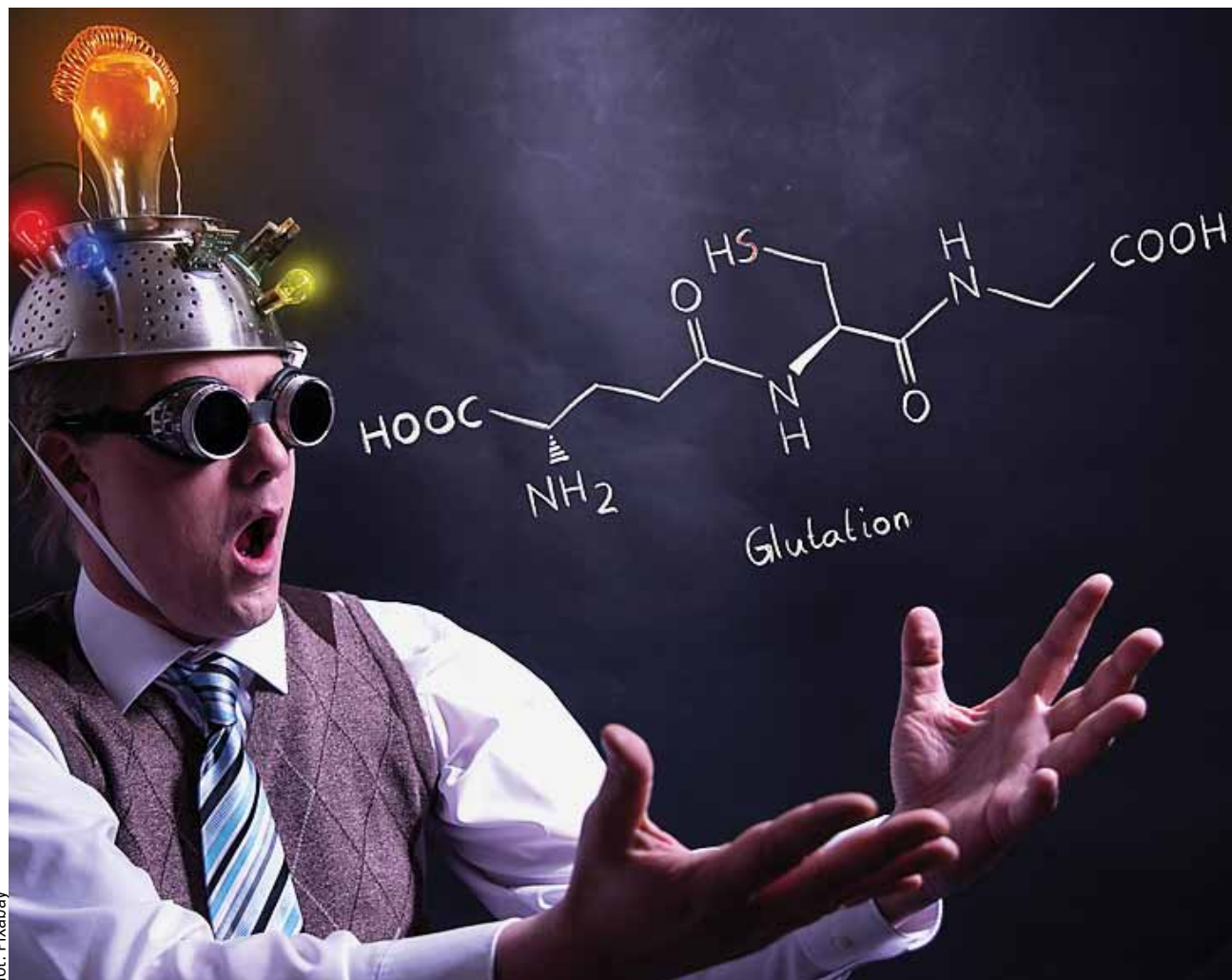
Cudowne właściwości tajemniczego glutationu

Fani dobrego kina doskonale znają sytuację, w której bohater czy bohaterka drugoplanowa swoją grą przykrywają aktorów głównych. Wiadomo, ktoś musi być tym „pierwszym”, a ktoś „drugim”, drugoplanowym. Medycyna jest pełna takich przykładów, a stosunkowo świeże badania wykazały, że mamy tutaj do czynienia z kolejnym „mistrzem drugiego planu”, który ma właściwości prozdrowotne dorównujące powszechnie znanym substancjom, a nawet de facto przewyższa je w wielu aspektach. I tutaj właśnie wchodzi glutation.

Glutation wychodzi z cienia i zawstydzia konkurencję

Czym jest glutation? To najbardziej obficie występujący w ciele ludzkim antyoksydant. Ale nie jest tylko zwykłym antyoksydantem. Tak jak magnez jest królem minerałów, glutation jest szefem wszystkich antyoksydantów, prawdziwym wśród nich cesarzem. Wielu uczonych nazywa go matką wszystkich innych antyoksydantów, a jak wykazują badania, jego rola dla zdrowia organizmów żywych jest nieoceniona.

Każdy organizm obecny na naszej planecie zawiera jakies ilości glutationu w swoich komórkach. Sam w sobie jest zbudowanym z trzech aminokwasów trójpeptydem (glicyna, cysteina i kwas glutaminowy) powstającym w każdej żywej komórce. Glutation ma opinię naturalnego suplementu przyszłości, z racji szeregu swoich prozdrowotnych cech (o tym zaraz) zbudowanych na trzech filarach jego właściwości. Glutation wpływa na odporność organizmu, świetnie detoksykuje nasze ciało na poziomie komórkowym oraz ma przepotężne działanie przeciwutleniające. Świat medycyny zgłębia tajemnice glutationu szczególnie intensywnie od ostatnich kilku lat. Do tej pory przeprowadzono niemal 100 tys. badań skupionych na jego właściwościach. Wielu uczonych, na ich podstawie nieśmiało przebakuje, że glutation to panaceum na „wszelkie zło” – jego działanie prozdrowotne na żywy organizm jest tak szerokie, że zabrakłoby nam



Czym jest glutation? To najbardziej obficie występujący w ciele ludzkim antyoksydant. Wielu uczonych nazywa go matką wszystkich innych antyoksydantów, a jak wykazują badania, jego rola dla zdrowia organizmów żywych jest nieoceniona.

tutaj miejsca na wymienienie chorób i przypadłości, w jakich jest pomocny. Skupimy się zatem na tych najlepiej przebadanych, w przypadku których glutation rzeczywiście okazał się mitologicznym panaceum.

Glutation? Z czym to się je?

No właśnie. Glutation jest produkowany naturalnie w komórkach naszego ciała, a suplementowanie go drogą zewnętrzną to raczej szyfrowa praca. Na dodatek wraz z wiekiem jest go naszych ciałach coraz mniej. Sytuację pogarsza fakt, iż na poziom glutationu ma wpływ nasz tryb życia. Palisz? Pijesz dużo alkoholu? Jesteś nerwusem? Na bank masz go bardzo mało w swoim organizmie. Jego poziom obniżają także

różnorakie choroby, jak np. cukrzyca, alzheimer, rak, choroby serca, czy marskość wątroby, a nawet AIDS.

Badania nad glutationem są prowadzone bardzo intensywnie. Obecnie świat medycyny głowi się, jak w najskuteczniejszy sposób zamienić go w łatwo przyswajalny suplement, który mógłby pomóc milionom ludzi w uporaniu się z trapiącymi ich schorzeniami, szczególnie chorobami cywilizacyjnymi. Dostępnie w tej roli sprawdza się tzw. glutation liposomalny. Póki co najlepszą formą suplementacji glutationu dla przeciętnego człowieka jest odpowiednie pożywienie. Świetnie sprawdza się w tej roli białko serwatkowe, o czym wiedzą doskonale bywalcy siłowni. Przyda się także czosnek i cebula. Równie

dobrze służy nam tutaj spożywanie warzyw, zwłaszcza tych ciemnozielonych. I tutaj jedna uwaga. One same w sobie nie są źródłem glutationu, ale odpowiednich substancji (prekursorów), które pozwalają naszym komórkom na „wyprodukowanie” dużych jego ilości.

JAKIE ZATEM ROLE PEŁNI GLUTATION? Antyoksydant

W naszym ciele powstają wolne rodniki, które można zobrazować jako wewnętrzne śmieci naszego ciała. Gdy się ich nabiera za dużo zaczynają cuchnąć i zatrwać otoczenie. Dlatego regularnie służby porządkowe muszą je wywozić – robią to właśnie antyoksydanty. Czasami mogą mieć problem i po prostu nie

wyrabiać się ze swoją pracą. Wówczas wolne rodniki kradną zdrowym komórkom brakujący im elektron i upośledzają nasze DNA. Glutation, jako najpotężniejszy antyoksydant całkowicie stopuje wolne rodniki „zakazując” im ich niecnego złodziejskiego procederu. Glutation daje sobie radę niemal z każdym rodzajem wolnych rodników i zapewnia naszemu organizmowi kompleksową obsługę porządkowo-sanitarną.

Uzdrowiciel serca

Badania wykazały, że wysokie poziomy glutationy skutecznie chronią przed epizodami sercowymi, np. arytmiami czy zawałem serca. Tutaj glutation działa jako strażnik naczyń krwionośnych, utrudniając powsta-

wanie blaszki miażdżycowej i odrywanie się jej skrzepów. W formie enzymy, peroksydazy glutationowej, zapobiega tzw. oksydacji lipidowej. Mówiąc wprost – glutation czyści okablowanie naszego ciała, czyli nasze arterie.

Prywatny trener

Glutation zdobywa sobie coraz większą sławę wśród zawodowych sportowców. Jego podaż przed wysiłkiem fizycznym znacznie zwiększa wydolność badanych osób. Po treningu czuli się mniej zmęczeni i nie narzekali na zakwasy. Sam w sobie glutation dociera w każdy zakątek naszego ciała, co w przypadku sportowców ma duże znaczenie ponieważ dostarczane przez nich substancje odżywcze i suplementy są skuteczniej rozprowadzane po organizmie.

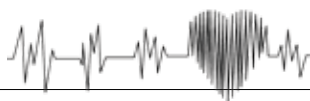
Kosmetolog i dermatolog w jednym

Wypryski? Egzema? Spuchnięte bądź podkrążone oczy? Tutaj także glutation pomoże. To właśnie dzięki niemu komórki skóry skuteczniej regenerują się, a ona sama staje się gładza. Badania wykazały, że kilkutygodniowa podaż glutationu przełożyła się na rozjaśnienie przebarwień i skaz skórnych u badanych osób, a także zniesienie objawów łuszczycy. Panie doceniają zapewne fakt, iż glutation świetnie uelastycznia skórę i jest niemal cudownym remedium na zmarszczki.

Trener mózgu

Wręcz z wiekiem ten kluczowy organ ulega stopniowej neurodegeneracji. Glutation występuje tutaj w potężnej roli – trenera i lekarza, który spowalnia ten proces, a nawet, jak w przypadku kilku zbadanych schorzeń, jest w stanie odwrócić proces choroby! Mowa tutaj o Parkinsonie i alzheimie, w których mamy do czynienia na poziomie komórkowym do intensywnego stresu oksydacyjnego niszczącego nasze nerwy. Z kolei chorzy na boreliozę, u których pilnowano wysokiego poziomu glutationu mieli znacznie lepsze objawy tej podstępnej choroby oraz mniejsze ryzyko powikłań.

Maciej Chrościelewski



Gastroskopia – nie ma się czego bać!

Czasami nasze problemy zdrowotne wymagają wykonania określonych badań. W przypadku chorób układu trawiennego wypadaloby ocenić stan przewodu pokarmowego, jego górnej części. W tym celu przeprowadza się gastroskopię, badanie, za którym pacjenci raczej nie przepadają.

Co to jest gastroskopia i na czym polega?

Gastroskopia jest wymagana, aby właściwie ocenić stan przewodu pokarmowego, co pozwoli wykazać ewentualne problemy na linii: przełyk, żołądek, dwunastnica. Badanie polega na wprowadzeniu do

przełyku pacjenta (poprzez gardło) odpowiedniego przyrządu – endoskopu – który oprócz zobrazowania stanu naszego przełyku, może zostać wykorzystany także w drobnych celach zabiegowych, jak usuwanie polipów, poszerzanie światła przełyku czy nawet „łatanie” krwawiących miejsc. Zadaniem gastroskopii jest także sprawdzenie, czy nie szaleje w nas bakteria *helicobacter pylori*, która odpowiada za stany zapalne i szereg innych problemów układu trawiennego.

Kiedy należy zrobić gastroskopię?

Gastroskopia jest badaniem, które przeprowadza się obowiązkowo w przypadku podejrzenia nowotworów związanych z układem trawiennym, z rakiem żołądka i przełyku na czele. Wskazaniem do jej przeprowadzenia są także problemy z wypróżnianiem się, bóle brzucha, ale także



foto: Pixabay

może pomóc w zdiagnozowaniu przyczyn naszej anemii (problemy z wchłanianiem żelaza).

Badanie nie jest przyjemne dla chorego, a oprócz tego niestety nie każdy może się poddać gastroskopii. Są pewne przeciwwskazania. Nie jest zalecana w przypadku świeżych zawałców, zaawansowanych pacjentów kardiologicznych (wieńcówka,

arytmia itd.), ale także gdy pacjent ma wyraźne zmiany fizjologiczne przełyku (perforacje, mocne uchyłki itd.).

Gastroskopia – jak przebiega badanie?

Zanim poddamy się gastroskopii wymagane jest odpowiednie przygotowanie się do badania. 6-8 h przed nim nie można nic jeść. Nie stosujemy także produktów, które

mogą podrażnić przełyk, np. papierosów, broń Boże nie wolno spożywać alkoholu.

Gastroskopia może być nieprzyjemna dla badanej osoby, więc najczęściej stosuje się znieczulenie, które także obniża odruch wymiotny, pojawiający się kiedy do naszego gardła zagląda endoskop.

Podczas badania leżymy na boku (lewym), a do naszego przełyku jest wprowadzany endoskop, który „podróżując” w głąb diagnozuje jego stan, co pozwala lekarzowi zidentyfikować ewentualne stany chorobowe lub nieprawidłowości fizyczne.

Po badaniu należy powstrzymać się przed jedzeniem, aby dać czas przełykowi na dojdzie do siebie, gdyż po gastroskopii jest zazwyczaj mocno wyczulony.

Czy gastroskopia jest bezpieczna?

Prawidłowo przeprowadzone badanie gastroskopowe

jest jak najbardziej bezpieczne, ale czasami może zdarzyć się drobny wypadek przy pracy. To zabieg medyczny, także zawsze istnieje jakieś ryzyko powikłań. Mogą zdarzyć się arytmie (zaburzenia rytmu serca), problemy z oddychaniem, niewydolność serca a nawet problemy z płucami, czy mechaniczne uszkodzenia przełyku.

Nie zmienia to faktu, że gastroskopia jest w wielu wypadkach badaniem „sine qua non”, jeżeli chodzi o potwierdzenie lub wykluczenie ewentualnych problemów zdrowotnych naszego układu trawiennego. Gastroskopii powinien, w ramach profilaktyki, poddać się każdy po 50-tym roku życia, gdyż to właśnie wówczas wchodzimy w okres, w którym zaczynają nas nękać choroby cywilizacyjne, z nowotworami układu trawiennego na czele.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA



Program „KORPUS WSPARCIA SENIORÓW” na rok 2022

Informacja o realizacji programu w Etku

Zakres wsparcia:

MODUŁ I

- wsparcie społeczne: wsparcie wolontariuszy, pracowników socjalnych m.in. w zakresie wspólnego spędzania czasu, w szczególności z samotnie zamieszkującymi,
- ułatwienie dostępności do podstawowej oraz specjalistycznej opieki zdrowotnej m.in. poprzez wsparcie/pomoc w umawianiu wizyt lekarskich w miejscu zamieszkania seniora,
- pomoc w załatwieniu prostych spraw urzędowych,
- wsparcie psychologiczne: informowanie o dostępie do ogólnopolskich telefonów zaufania dla seniorów oraz informowanie o dostępie do ofert wsparcia na

terenie miasta Etku, o możliwości objęcia wsparciem z zakresu pomocy społecznej,

- wsparcie w czynnościach dnia codziennego.

MODUŁ II

zapewnienie dostępu do tzw. opieki na odległość, wyposażenie w opaski bezpieczeństwa, posiadające co najmniej trzy następujące funkcje:

- przycisk bezpieczeństwa – sygnał SOS,
- detektor upadku,
- lokalizator GPS,
- funkcje umożliwiające komunikowanie się z centrum obsługi i opiekunami,
- funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe (puls i saturacja).

Moduł I: wsparcie seniorów w wieku 65 lat i więcej przez świadczenie usług wsparcia wynikających z rozeznanych potrzeb.

Moduł II: poprawa bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez dostęp do tzw. opieki na odległość

Adresaci programu:

seniorzy w wieku 65 lat i więcej, mieszkańcy miasta Etku, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzący samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

Jak się zgłosić?

Dzwoniąc na ogólnopolską infolinię **22 505 11 11**, bezpośrednio kontaktując się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Etku, tel. **87 732 67 17** lub **87 732 64 52**, Etckim Centrum Rewitalizacji Społecznej „STAJNIA”, tel. **87 732 65 45** lub **798 695 885**. Program Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Udział w programie jest bezpłatny.

Program dofinansowany ze środków Funduszu Przeciwdziałania COVID-19



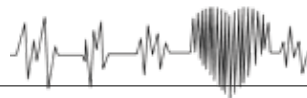



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PRZECIWDZIAŁANIA COVID-19

Program
„Korpus Wsparcia Seniorów”
na rok 2022

DOFINANSOWANIE
80 350,00 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ
80 350,00 zł



Mamo! Nie pij proszę!

Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych FASD

Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych FASD (ang. fetal alcohol syndrome)

jest pojęciem parasolowym, obejmującym wiele schorzeń i zaburzeń płodu wynikających ze spożycia alkoholu w trakcie ciąży.

Dzieci z FASD są dotknięte często poważnymi defektami i schorzeniami. Do najważniejszych należą: uszkodzenia neurologiczne, uszkodzenia OUN (ośrodkowego ukła-

du nerwowego), zaburzenia zachowania, upośledzenie/niedorozwój umysłowy, ruchowa nadpobudliwość. Na etapie prenatalnym mogą do tego dojść wady rozwojowe, najczęściej stawów oraz serca.

Powyższe nieprawidłowości mają bezpośrednie przełożenie na funkcjonowanie dziecka objawiające się m.in. trudnościami w przyswajaniu wiedzy, koncentracją uwagi, pamięcią, zaburzeniami mowy, koordynacją ruchową, a nawet relacjami z ludźmi oraz przestrzeganiem norm społecznych. Niestety takie „dziedzictwo” ciągnie się za dziećmi dotkniętymi FASD całe życie, mają one problemy w trakcie dojrzewania i jako dorośli ludzie. Problemy i symptomy FASD mogą być obserwowalne już u noworodków: nadmierne pobudzenie, zaburzenia napięcia mięśni, bardzo duża nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne i zaburzony biorytm, co manifestuje się bardzo skróconym cyklem snu.

Płodowy Zespół Alkoholowy FAS

Jednym z kluczowych zespołów w ramach FASD jest Płodowy Zespół Alkoholowy FAS (ang. fetal alcohol syndrome). FAS dotyczy dzieci, które w trakcie życia płodowego ucierpiały od alkoholu wyjątkowo mocno i z tej racji jest ujęty w MKC ICD-10 jako jednostka chorobowa. FAS jest najcięższą formą uszkodzeń wywołanych pićm alkoholu przez kobiety w ciąży. Na szczęście pełnoobjawowy FAS to zaledwie ok. 10 proc. przypadków zaburzeń zaliczanych w poczet nieprawidłowości ujętych w FASD.

Problem ciężarnych kobiet pijących alkohol jest wciąż stosunkowo mało znany ogółowi społeczeństwa. Nasza spostrzegawczość zazwyczaj ogranicza się do zauważenia wpływu alkoholu na kobiety jako takie. Tymczasem w nich samych wzrasta nowe życie. Życie, które na każdym swoim etapie jest narażone na bardzo nieprzyjemne powikłania. Te medycyna ujęła w tzw. FASD, zwracając uwagę, na jego szczególnie ciężki wariant – FAS.

FAS to jednak nie tylko uszkodzenia układu nerwowego, ale również wyraźniejsze zaburzenia fizyczne. Pierwsze co rzuca się w oczy, gdy widzimy dziecko dotknięte FAS, to charakterystyczne defekty twarzy: wieczne opadające powieki, rozstawione oczy (w tym zmarszczka nakątna – wcięcie oka), krótkie i dziwacznie zadarte nos oraz anomalie w budowie warg i samej żuchwy. Do tego często zdeformowane kości oraz stawy. Ale to nie wszystko. Zaburzenia motoryki i koordynacji, zaburzone odczuwanie pragnienia, głodu i bólu, niewłaściwe funkcjonowanie zmysłów, problemy pamięciowe i adaptacyjne – nie bez racji FAS został wyodrębniony jako jednostka chorobowa.

FASD/FAS fundują swoim dzieciom ich własne matki. I w wielu przypadkach skazują na życie w wiecznym cierpieniu. Paleta zagrożeń wynikających ze spożywania alkoholu przez panie spodziewające się potomstwa jest bardzo szeroka. Wpływa na płód na każdym etapie jego rozwoju. Należy tutaj zastrzec, że wszystkie powyższe uszkodzenia i defekty właściwe FASD i FAS, mogą być spowodowane czynnikami innej natury, np. genetycznymi. Właściwe zdiagnozowanie może być bardzo trudne i wymagające dodatkowych badań. Sprawa jest ułatwiona, jeżeli ciężarna jest uzależniona od alkoholu. Dlatego tak ważne jest, aby panie w ciąży znajdowały się pod regularną kontrolą lekarską.

ZABIJASZ WŁASNE DZIECKO!

O ile medycyna nie jest w stanie wskazać wyraźnych przyczyn powstawania zaburzeń wchodzących w FASD, jest w stanie wskazać, jak alkohol wpływa na dojrzewające w niej życie. Wprost rujnuje układ nerwowy płodu. Niszczy tzw. szare komórki, upośledza proces powstawania nowych, w tym kluczowych do zdrowego funkcjonowania. Uszkodze-

niu ulegają kluczowe obszary mózgu: płaty czołowe (planowanie, organizowanie procesów poznawczych), mózdzek (koordynacja ruchowo-wzrokowa), jądro ogoniaste, ciało migdałowate (proces uczenia się, pamięć oraz emocje). Największe niebezpieczeństwo FASD pojawia się w pierwszym trymestrze ciąży, kiedy płód wykształca kluczowe do życia narządy. Alkohol niszczy, wynaturza i mutuje ten proces.

MAMO, NIE PIJ PROSZĘ!

FASD/FAS są nieuleczalne, ale jednocześnie bardzo łatwe do uniknięcia. Wystarczy przed planowaną ciążą oraz w jej trakcie nie sięgać po alkohol. Jeżeli więc przyszła mama chce mieć gwarancję, że jej potomstwo w 100 proc. uniknie zaburzeń związanych z FASD/FAS, musi zachować bezwzględny abstynencję oraz być szczególnie uważna, jakie produkty spożywa. Niektóre – np. słodczyce – mogą mieć alkohol, szkodzi każda jego ilość. Jak zwracają uwagę eksperci, szczególnie powinny uważać młode dziewczęta, które dopiero wchodzą w dorosłe życie, z pełnymi jego blaskami i cieniami. Również z tymi rzucanymi przez podstępny alkohol.

— Bardzo istotne jest przygotowanie się do macierzyństwa. Aby nie doszło do tego, że dziewczyna nie wie, że mogło dojść do zapłodnienia i towarzyszyło temu spożywanie alkoholu, bo już wtedy ten spożyty alkohol może spowodować deficyty, które wpłyną na dziecko — zwraca uwagę specjalista psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji, Katarzyna Sapieżko, prezes Stowarzyszenia Trzeźwego Życia.

*** Materiał sponsorowany przygotowany w ramach kampanii edukacyjnej ze środków Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Miasta Ełku na rok 2022.

REKLAMA

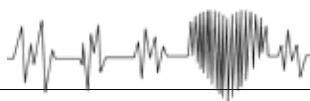
Poradnia Rodzinna zaprasza mieszkańców Ełku na bezpłatne:

- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, socjoterapeutyczne dla dzieci, młodzieży, rodziców,
- poradnictwo rodzinne i małżeńskie,
- porady prawne,
- spotkania grup DDA,
- konsultacje indywidualne dla rodzin z problemem alkoholowym,
- spotkania grup dla kobiet współuzależnionych
- pomoc osobom doświadczającym przemocy oraz pokrzywdzonych przestępstwem.

Zapisy do poszczególnych specjalistów odbywają się w godzinach 8:00-19:00 pod numerem telefonu 87 732 61 11

Poradnia Rodzinna w Ełku, ul. Kościuszki 27 A wejście B

Poradnia Rodzinna funkcjonuje w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Miasta Ełku



Noga z gazu, ręka z butelki – nietrzeźwi kierowcy na naszych drogach

Według policyjnych statystyk to właśnie latem na nasze drogi wyjeżdża najwięcej nietrzeźwych kierowców. Stanowią zagrożenie dla innych uczestników ruchu i z tej racji władze starają się ich skutecznie eliminować z krajowych dróg. Dlaczego prowadzenie pod wpływem alkoholu jest tak niebezpieczne?

Alkohol to bardzo podstępna i silnie działająca na nasze organizmy substancja psychoaktywna. Zagrożeń wynikających z bycia pod wpływem alkoholu jest mnóstwo, począwszy od fizycznych i łatwych do zaobserwowania, a kończąc na wyniszczeniu zarówno ciała, jak i psychiki.

Szczególnie niebezpieczne społecznie jest zjawisko nietrzeźwych kierowców, którzy wyjeżdżając na nasze drogi w stanie wskazującym, narażają innych uczestników ruchu drogowego oraz osoby trzecie, na utratę zdrowia, a nawet życia. Wystarczy zaledwie dawka 0,1 promila, aby pojawiły się problemy z koncentracją takiego kierowcy.

Stan po użyciu, a stan nietrzeźwości

Stąd nikogo chyba nie dziwi, że jazda pod wpływem alkoholu jest w naszym kraju zakazana. Polskie prawo dopuszcza stężenie alkoholu we krwi nieprzekraczające 0,2 promila. Gdy jest wyższe (do 0,5 prom.) mówimy o stanie po użyciu alkoholu. Jeżeli natomiast przekracza wspomniane pół promila, mamy do czynienia ze stanem nietrzeźwości. Prowadzenie pojazdów będąc pod wpływem alkoholu jest przestępstwem obwarowanym surowymi karami, różniącymi się jednak, w zależności od kwalifikacji. Jazda w stanie po użyciu alkoholu to wykroczenie. Jazda w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem.

Surowe kary

Za prowadzenie „na procentach” grożą punkty karne, kary grzywny oraz zakaz prowadzenia pojazdów. Kierowanie po użyciu może skutkować: grzywną, aresztem lub karą więzienia; zakazem kierowania od roku do 15 lat i 10 punktami karnymi (od IX 22 r. już 15) oraz karą pieniężną (od 5 tys. do 60 tys. zł – na rzecz specjalnego funduszu). Surowo kara jest recydywa. Dość wspomnieć,

że przyłapanie trzeci raz na jeździe w stanie nietrzeźwości skutkuje m.in. dożywotnim odebraniem prawa jazdy.

Ważnym zagadnieniem z perspektywy zagrożeń, jakie generują pijani kierowcy, wydaje się kwestia ich odpowiedzialności za spowodowanie wypadków. Jeżeli nie było ofiar śmiertelnych, takiemu kierowcy grozi do 4,5 roku więzienia, zakaz prowadzenia od 3 do 15 lat i kara finansowa w wysokości 10-60 tys. zł. Gdy pijany kierowca spowoduje wypadek skutkujący uszczerbkiem zdrowia lub śmiercią, może zostać ukarany odpowiednio: karą więzienia od 2 do 12 lat, dożywotni zakaz kierowania i takiej samo świadczenie, jak w niższej kwalifikacji.

Odrobina statystyki

Monitorowaniem bezpieczeństwa na drogach zajmuje się policja, która najlepiej wie, jak niebezpieczne są zdarzenia z udziałem nietrzeźwych kierowców. A tych w naszym kraju – w tym w naszym regionie i województwie – niestety nie brakuje.

W 2021 roku nietrzeźwi uczestnicy ruchu drogowego spowodowali 113 wypadków drogowych, tj. 12,3% ogółu wypadków, z czego kierujący pojazdami spowodowali 100 wypadków, natomiast piesi użytkownicy dróg – 13 wypadków. Mamy do czynienia z tendencją spadkową. Policjanci analitycy zaobserwowali też kiedy częściej dochodzi do wypadków z udziałem nietrzeźwych kierowców. Dane z ostatnich 3 lat wskazują na lato i jesień (październik), pory weekendowe i poprzedzające go piątki.

Jeżeli chodzi o statystykę w powiecie ełckim, na tle województwa wypada on średnio. W 2020 r. nietrzeźwi kierowcy spowodowali u nas 11 wypadków na spowodowanych przez 65 wszystkich kierujących ogółem. Nieco lepiej wypadliśmy w ubiegłym roku – na ogółem 52 spowodowane wypadki, tych za które odpowiadają nietrzeźwi kierujący było 7. To pocieszające wieści.

Dlaczego?

O wpadkach z udziałem pijanych kierowców sły-



szymy raz po raz. Społeczeństwo regularnie zadaje sobie pytanie: co siedzi w głowach osób, które decydują się chwycić za kluczyki po spożyciu alkoholu. Okazuje się, że czasami nic. I to niemal dosłownie, co tłumaczy Katarzyna Sa-

piezko, specjalista psychoterapii uzależnień.

— Jeżeli są to osoby uzależnione i z rozwiniętymi mechanizmami uzależnień, to jest taki mechanizm „rozproszonego ja” gdzie ci ludzie niekoniecznie dotrzymują swoich wartości, które nawet

sami sobie określili. Taki ktoś może po trzeźwemu wiedzieć, że nie powinien prowadzić po alkoholu, to jednak rozproszenie tych granic wartości może sprawić, że za kierownicę po alkoholu siadają bezrefleksyjnie.

Katarzyna Sapiezko ma doświadczenie w pracy z osobami, które decydowały się na tak ryzykowne zachowania. I ostrzega przed przekroczeniem czerwonej linii, czyli utraty kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

***** Materiał sponsorowany przygotowany w ramach kampanii edukacyjnej ze środków Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Miasta Ełku na rok 2022.**

REKLAMA

Poradnia Profilaktyczno - Konsultacyjna zaprasza mieszkańców Ełku na bezpłatne wsparcie Psychologa, Terapeuty, Profilaktyka, Coacha

W ramach poradni realizowane są programy indywidualne i grupowe:

- CANDIS, skierowany do użytkowników przetworów konopi indyjskich
- Fred goes Net, program profilaktyki selektywnej-wczesnej interwencji dla młodzieży w wieku 10-14 lat.
- Program wzmacniania Rodziny z dziećmi w wieku 10- 14 lat.

Dodatkowo prowadzone jest indywidualne wsparcie specjalistów w obszarze problemów wychowawczych, destrukcyjnych zachowań, nadużywania multimediów, używania substancji psychoaktywnych.

Z pomocy poradni mogą korzystać mieszkańcy Ełku, dzieci (od 10 roku życia), młodzież (do 19 roku życia), rodzice, pedagodzy szkolni, asystenci rodzinni, kuratorzy etc.

Poradnia mieści się w Ełku przy ulicy Małeckich 3/18, czynna jest od wtorku do soboty, rejestracja pod numerem telefonu 602 373 638.

Porady i konsultacje udzielane są nieodpłatnie.

Poradnia funkcjonuje w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Miasta Ełku



ILOŚĆ PROMILI WE KRWI	WPŁYW ALKOHOLU NA ORGANIZM KIEROWCY
0,1‰	Rozproszona uwaga.
0,2‰	Dłuższe spostrzeganie.
0,3‰	Drobne zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej, zmniejszona zdolność postrzegania kształtów z oddali, obniżona zdolność postrzegania dynamicznych zmian światła.
0,4‰	Opóźniona reakcja na bodźce, obniżona sprawność motoryczna, wydłużony czas adaptacji narządu wzroku do zmian atmosferycznych.
0,5‰	Obniżenie zdolności realnej oceny sytuacji na drodze. Nadpobudliwość, upośledzenie reakcji psychofizycznych, pogorszenie ostrości widzenia i zdolności prawidłowej oceny odległości.
0,6‰	Błędna ocena własnych możliwości, znaczny spadek koncentracji i samokontroli.
0,8‰	Występowanie zjawiska słabości mięśni co powoduje znaczne osłabienie zdolności prowadzenia samochodu
1-2‰	Zaburzenia koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej, wahania nastroju, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszona akcja serca.
2-3‰	Zaburzenia mowy, wzmożona senność, znaczne obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania oraz poruszania się.
3-4‰	Spadek ciśnienia we krwi, obniżenie temperatury ciała, osłabienie funkcji życiowych, duże prawdopodobieństwo utraty przytomności.
Powyżej 4 ‰	Dawka śmiertelna, śpiączka, zatrzymanie akcji serca i oddychania.

Na podstawie broszury „Alkohol i kierowca”



W zdrowej mamie zdrowy maluc

Sport jest dla niej tlenem i bez niego nie wyobraża sobie życia. Trenuje „od zawsze” i od początku wiedziała, że będzie aktywna, nawet w trakcie stanu błogostawionego i po porodzie – nasza rozmówczyni jest szczęśliwą mamą małej Polci. Poznajcie Karolinę Mądrorską, instruktorkę-specjalistkę TRX, z którą porozmawialiśmy o zagadnieniu treningu fizycznego i ciąży. Czy panie mogą przez ten czas być aktywne? A może nawet powinny? Zapraszamy do lektury!



foto. Karolina Mądrowska

Jest pani doskonałym przykładem na to, jak bezpiecznie i z korzyścią dla siebie oraz dzidziusia podejść do kwestii treningu w ciąży. W formie była pani przed nią, w trakcie i po niej. Powiem szczerze, że trudno uwierzyć, że mam przed sobą szczęśliwą, świeżo upieczoną mamę. Powinienem w zasadzie zapytać, od kiedy w tej formie pani jest.

— Od urodzenia. Można powiedzieć, że sportowo prowadzę się całe życie, chociaż zmieniały się dyscypliny. Pasję do sportu zaszczyli mi rodzice. Zaczynałam od roweru. Jak miałam 6 lat to jeździliśmy do babci aż 30 km i dawałam radę (śmiech). Potem w szkole, chociaż nie musiałam, chodziłam na gimnastykę korekcyjną. Tak fascynował mnie sport, że każda forma była dla mnie świetna i chwytalam się wszystkiego czego mogłam.

Sporty indywidualne, czy rywalizacja drużynowa?

— W podstawówce uprawiałam lekką atletykę – pchałam kulę. Trener chodził potem za mną i chciał abym nadal się tym zajmowała, ale ja już

wtedy uprawiałam wioślarstwo (śmiech).

Rozumiem że z sukcesami?

— Największy to Akademickie Mistrzostwa Europy. Wraz z koleżanką zdobyliśmy srebro. Bardzo dużo medali – właściwie co roku – miałam z Mistrzostw Polski.

Z pani wiedzy i doświadczenia instruktorskiego korzysta wiele dziewczyn. Jako specjalistka treningu z taśmami TRX pomaga pani kobietom złapać sportowego bakačila, uszlachetnić ciało, poprawić zdrowie. Niektóre twierdzą, że nawet życie. Jak to się zaczęło?

— Trenowałam w pewnym klubie na TRX-ach i zaczęły dołączać się do mnie inni. Finalnie utworzyła się grupa osób. Trenowałam z nimi, a cały czas byłam de facto klientką klubu (śmiech).

Z jakiegoś powodu pani zaufali. Jest jakaś cecha, która w naturalny sposób ułatwia budowanie takich relacji z podopiecznymi?

— Uważam, że trener powinien sam trenować wcześniej jakąś dyscyplinę i wówczas to jest dobry trener, a nie tylko

teoretyk bez poparcia w praktyce.

Znaczenie „teorii i praktyki” treningowej jest chyba wyjątkowo istotne w kontekście tematyki, o jaką chciałabym panią zapytać.

O ile mężczyźni mogą trenować w zasadzie całe życie, to znaczna większość kochających sport kobiet rezygnuje z aktywności na czas ciąży i połogu. Wielu ciężko potem wrócić do aktywności. Pani jest żywym zaprzeczeniem tego stereotypu. Mało tego, dzięki pani coraz więcej kobiet zdaje sobie sprawę, że ciąża nie jest złym czasem, aby o siebie zadbać, a nawet wręcz idealnym momentem do podjęcia zdrowego trybu życia. Mamy potrzebowały takiej świadomości?

— Wydaje mi się, że jak najbardziej. Gdy koleżanki zobaczyły że ćwiczę w ciąży, zaczęły mnie pytać czy nie mogłyby dołączyć się do moich treningów, bo bardzo chciały to robić, ale nikt nie chce się podjąć prowadzenia kobiety w ciąży. Zgodziłam się. Są po prostu moimi partnerkami, a nie podopiecznymi.



A jak było w pani przypadku? Był gdzieś z tyłu głowy przyszykowany „ciężowy” plan treningowy? Wiedziała pani że będzie aktywna nawet będąc w stanie błogostawionym?

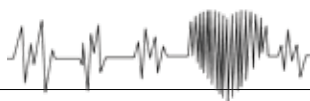
— Oczywiście. Sport jest dla mnie po prostu tlenem. Może podam ciut głupi przykład, ale wiem, że gdybym przestała ćwiczyć, to było by dla mnie tak, jakby zabrać narkomanowi narkotyki z nienacka, jednego dnia.

Jak to zatem jest z aktywnością fizyczną w trakcie ciąży? Panie mogą się ruszać? A może nawet powinny?

— Może jeszcze inaczej. Jeżeli dużo się ćwiczy i przyjdzie czas, że jest się w ciąży, gwałtowne zaprzestanie treningów może skutkować wieloma nieprzyjemnościami. Kobiety powinny o tym wiedzieć. Co innego te panie, które nie trenowały – tutaj owszem – odradzałabym im rezygnować z aktywności. Często jest tak, że kobiety mówią „nie dam rady”, „nie wypada”, „a bo dziecko” itd. Osobiście uważam że to kwestia organizacji i zagospodarowania czasu. Dziecko naprawdę w niczym nie przeszkadza. Sama słyszałam „a zobaczysz”, „nie dasz rady”, „będziesz miała nieprzespane noce”... i nic z tych rzeczy u mnie się nie sprawdziło.

Wszystko zależy od człowieka, jego podejścia i przede wszystkim chęci. Jeżeli znajdujesz czas na siedzenie na kanapie, to i znajdziesz go, aby poćwiczyć. Trenuje ze mną obecnie dziewczyna, która jest w ciąży i zdecydowała się mi towarzyszyć, ponieważ zależało jej aby nie rezygnować z aktywności. Widziała że sama trenowałam w ciąży i szybko po niej dochodzę do formy. Skoro wiedziała, że potrafię poprowadzić siebie, to na pewno będę w stanie poprowadzić kogoś.

Jakie są największe obawy pań związane z podjęciem/kontynuowaniem treningu, gdy są w stanie błogostawionym?



h – czy warto trenować w ciąży?



— Wiele pań boi się, że zajdzie w ciążę i nie będą wiedziały jak do tego podejść. Co wtedy? Gdy jeszcze prowadziłam zajęcia (p. Karolina obecnie jest na urlopie macierzyńskim i ćwiczy wyłącznie sama dla siebie, nie prowadzi zorganizowanych zajęć dla osób trzecich) to często słyszałam „jak zajdę w ciążę to co wtedy?”. Odpowiadałam takim dziewczynom „w takim razie ciebie poprowadzę!”. Gdy byłam w ciąży i ćwiczyłam, dziewczyny mówiły, że jestem dla nich przykładem na to, że „można”. Mobilizowały się, co mnie niezwykle cieszy. Tak w ogóle to uważam, że wizerunek kobiety, która w ciąży ma tylko leżeć i pachnieć, to stereotyp. I to zły. Panie

mają się bać jakiegokolwiek wysiłku fizycznego i nic nie robić, bo tak im powiedzieli jacyś teoretycy. A prawda jest taka, że kobieta ćwicząca w ciąży staje się silniejsza, mocniejsza.

Dziecko również zyskuje?

— Oczywiście, chociażby przez to, że dużo szybciej rośnie nam łożysko i jest większe, co oznacza że dziecko jest lepiej odżywione i doskonale dotlenione. Zalet jest mnóstwo. Ćwicząc w ciąży bardzo mocno dotleniamy organizm, dzięki czemu np. skóra jest o wiele zdrowsza i panie nie są narażone w takim stopniu na rozstępy. To bardzo ważne dla nas, kobiet. Kolejna kwestia – żyłki. Lepsze krążenie

dzięki regularnej aktywności znacznie obniża ryzyko ich powstawania. Ćwiczenia gwarantują, że po ciąży kobieta jest przygotowana do dźwigania dzidziusia, podnoszenia go. Kobiety ćwiczące w ciąży mają mniej dolegliwości z nią związanych. Lepiej śpią, szybciej się regenerują, rzadziej pojawiają się bóle głowy, a nawet obniża się możliwość występowania porannych mdłości. Organizm szybciej pozbywa się toksyn. W trakcie ćwiczeń dziewczyny uczą się właściwego oddychania, a to znacznie ułatwia poród.

Jest pani ekspertką jeżeli chodzi o ćwiczenia na tzw. TRX-ach. To bardzo wymagająca i wszechstronna aktywność ciała metoda treningowa. Rozumiem że jest w pełni bezpieczna dla przyszłych mam.

— Jak najbardziej bezpiecznie, a nawet wskazany. Jest to trening podczas którego ćwiczymy kilka grup mięśniowych, jednocześnie nie obciążając stawów co jest bardzo ważne, gdyż i tak są one narażone na większe obciążenie, gdy przybieramy na wadze. Ćwiczenia z taśmami TRX zapobiegają bólowi pleców, które tak często doskwierają paniom w ciąży. W trakcie

treningu TRX zaangażowane są mięśnie głębokie, które nie są aktywowane przy klasycznym treningu na maszynach w siłowni. Dodam tylko, że to bardzo wymagający kondycyjnie trening dlatego jest kierowany również dla bardziej wymagających. Zdarzało się, że zaglądali do mnie panowie i odpadali w połowie sesji treningowej (śmiech). Często okazywało się, że moje dziewczyny na TRX-ach miały tak naprawdę lepszą od nich kondycję, dynamikę i siłę.

Wierzę bezdyskusyjnie od czasu kiedy uświadomiłam sobie, jakie obciążenia i napięcia oraz ból przechodzi kobiece ciało w trakcie porodu. Ilu kobietom pomogła pani przejść ciążę aktywnie?

— Jeżeli chodzi o takie, które były w ciąży i przyszły się zniemka zaktywizować, to takich nie miałam. Pojawiały dziewczyny, które też same ćwiczyły, ale widząc jak ja to robię, przychodziły ćwiczyć wraz ze mną. Przeprowadziłam przez cały proces trzy dziewczyny. Dwie praktycznie od początku, a jedna niedawno zrezygnowała, ponieważ jest już naprawdę na końcówce, ale ćwiczyła dzielnie do 34. tygodnia.

Do kiedy zatem panie mogą ćwiczyć bezpiecznie dla siebie i człowieczka, którego noszą pod sercem?

— Generalnie uważam, że takie lekkie ćwiczenia można wykonywać do ostatniego miesiąca. Oczywiście z każdym zmieniamy ćwiczenia, zmienia się ich forma, intensywność, są dobierane odpowiednio do każdego trymestru.

No dobrze, a zatem szczęśliwa i aktywna mama rodzi zdrowego dzidziusia. Kiedy może bezpiecznie wrócić do reżymu treningowego?

— Generalnie przyjmuje się, że z powrotem do treningu należy poczekać do końca połogu, gdyż jest to czas naszej regeneracji i powrotu do sił. Dopiero po jego zakończeniu, gdy nie ma przeciwwskazań, możemy powoli zaczynać. Aczkolwiek bardzo delikatne ćwiczenia wzmacniające ramiona, kręgosłup oraz kończyny możemy rozpocząć już około 2 tygodnie od porodu. Należy jednak pamiętać, że zabronione w tym czasie jest wykonywanie klasycznych „brzuszków” wznosów nóg czy podnoszenie ciężkich przedmiotów. Jeżeli w trakcie wykonywania ćwiczeń będziemy czuć jakikolwiek dyskomfort, wówczas trzeba zrezygnować i dać sobie czas. W okresie połogu należy również skupić się na ćwiczeniu mięśni Kegla, gdyż w trakcie porodu zostają one mocno osłabione. W ciut gorszej sytuacji znajdują się Panie rodzące przed CC, gdyż one zanim podejmą na nowo aktywność muszą odczekać chwilę dłużej.

Obecnie jest pani na urlopie macierzyńskim, nie prowadzi zajęć i ćwiczy wyłącznie dla siebie. Tęsknią państwo na pewno partnerki treningowe, ale ja chciałbym jeszcze wspomnieć o... panach. Czy tatusiowie mogą jakoś pomóc swoim kobietkom?

— Oczywiście, oprócz wspierania w samej ciąży i mobilizowania do aktywności, panowie mogą fajnie pomóc po rozwiązaniu, choćby ćwicząc razem z partnerką. Pamiętajmy również, że mogą zaopiekować się dzieckiem,

aby ta znalazła choćby godzinkę na zdrowy trening, dzięki czemu skuteczniej wróci do formy.

Chciałbym jeszcze zapytać o suplementację w trakcie ciąży? Panie noszące w sobie nowe życie mają zwiększone zapotrzebowanie na wiele makro i mikroelementów.

— Kobieta w trakcie ciąży powinna brać wszystkie witaminy zalecane dla pań w ciąży. Absolutnie żadnych dodatkowych odżywek typu BCAA, kreatyna itd. To wszystko powinny odstawić na czas ciąży i karmienia, ponieważ tak naprawdę nikt tego nie przebadał dokładnie pod kątem wpływu na płód i noworodka. Jeżeli chodzi o odżywianie to należy jeść zdrowo, żadnych fast foodów, przesłodzonych napojów gazowanych, a za to więcej owoców i warzyw.

Czy panie decydujące się na cesarkę powinny inaczej podchodzić do kwestii treningu, niż te rodzące naturalnie?

— Jeżeli chodzi o same treningi to uważam że nie. Najbardziej liczy się motywacja i gotowość do treningu, aczkolwiek panie po cesarce muszą po prostu odczekać nieco dłużej, ponieważ miała przecież przecięte warstwy skóry i mięśni, a to musi się zagoić. Po 2-3 miesiącach może zaczynać już delikatne treningi.

To może na koniec krótka zachęta dla pań, które kiedyś planują być mamami, a właśnie teraz, po przeczytaniu naszej rozmowy, zastanawiają się nad podjęciem treningów.

— Ciało kobiety w ciąży się zmienia. Mogą pojawić się kompleksy, smutek, strach przed rozstępami, że nie zrzućmy potem nadmiarowych kilogramów itd. Obaw może być mnóstwo. Ale tak wcale nie musi być, do tego można się przygotować, wystarczy odpowiednio wcześniej zacząć się ruszać i po prostu podjąć zdrowy tryb życia. To się zawsze opłaca. Od sierpnia wracam z własnymi zajęciami, także jeżeli któraś z pań ma ochotę osobiście przekonać się o zaletach taśm TRX, zapraszam na treningi.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiał: Maciej Chrościelewski



Gdy nieproszeni goście rozrosną się ciut za bardzo

Jak zapewne słyszeliście, w naszych organizmach żyją grzyby. Ale spokojnie – większość z nich współżyje z nami w symbiozie i jest nieszkodliwa. Niestety są także takie, które powodują choroby, w tym typowe infekcje np.: grzybicę skóry, włosów i paznokci, stopę sportowca, a nawet kandydozę.

Zakażenia grzybicze są spowodowane przez mikroskopijne rośliny, których zarodniki unoszą się w powietrzu i są wdychane przez osoby przebywające w środowisku. Mogą również dostać się do ciała poprzez nacięcie w skórze. Zarodniki grzybów mogą osadzić się w płucach, zacząć się namnażać i tworzyć skupiska. W końcu przedostają się do krwiobiegu i podróżują po całym ciele. Podobnie jak wiele organizmów zakaźnych, mogą powodować poważne choroby, zwłaszcza u osób przewlekle chorych, z racji tego, że ich układ odpornościowy jest już osłabiony przez inną chorobę, by wymienić np. raka lub AIDS.

W pozbyciu się niechcianych gości z naszych organizmów pomaga wiele preparatów. Niektóre z nich są lekami bez recepty, podczas gdy inne muszą być przepisane przez lekarza. Pomocne są także suplementy, zwłaszcza te oparte na naturalnych substancjach. W przypadku grzybic ogólnoustrojowych (kandydoza itd.) proces leczenia należy zacząć od odpowiedniej diety.

Probiotyki fundamentem

Ogólnoustrojowe infekcje grzybicze przytrafiają się najczęściej osobom przewlekle chorującym, np. na cukrzycę lub takim z obniżoną odpornością organizmu (np. nosicielom wirusa HIV). Przeciętna



foto: Pixabay

części populacji najczęściej doświadcza infekcji grzybiczych (wewnętrznych) z powodu... antybiotyków. Mogą one, zbyt silnie i długo stosowane, zabić niestety także przydatne bakterie bytujące w naszym układzie trawienia. To właśnie dlatego lekarze zalecają wspierać się podczas kuracji antybiotykowych osłonowo, stosując probiotyki. Świetnie odbudowują florę bakteryjną nadżartą antybiotykami, poza tym same w sobie mogą być pomocne w zwalczaniu np. dobrze już poznanej grzybiczy

w postaci candidy (candida albicans). Jogurcik zagrzany ogóreczkiem? Jak najbardziej, ale może nie tak od razu po sobie – jedno i drugie to świetny probiotyk.

Ogranicz węglowodany

Drożdżaki i inne patogeny w postaci grzybów wzrastają szybko na miękkiej podusi z węglowodanów. Wysoki poziom „cukru” we krwi sprzyja namnażaniu się candidy i zachęca do infekcji. Co ciekawe, pośród badań potwierdzających zasadność ograniczenia cukru

znalazło się miejsce dla kilku, które... temu zaprzeczają.

Walka jak z wampirami?

Ale nie srebrem i nie wodą święconą. Tutaj potrzebne jest coś działającego od wewnątrz i na poziomie komórkowym. Co nam zostaje? Tak, dokładnie – stary dobry czosnek! (teraz już wiecie, dlaczego Van Helsing działał zazwyczaj sam – zapaszek z buzi?). Czosnek dzięki alicynie osłabia działanie drożdżaków candidy i to niemal równie skutecznie co sprawdzone farmaceutyki. W badaniach stosowano duże dawki alicyny, niedostępne przeciętnemu zjadaczowi czosnku. Wykazano jednak, że spożywanie go w surowej postaci znacznie ogranicza „obecność” candidy w jamie ustnej, a to już coś.

Hinduskie złoto na ratunek

Mowa o kurkuminie – substancji zawartej w popularnej w kuchni hinduskiej i wykorzystywanej na całym świecie

przyprawie – kurkumie. Badania wykazały, że kurkumina znacznie osłabia namnażanie się drożdżaków i grzybów, w tym candidy. Co ciekawe, potwierdzono jej świetne działanie protekcyjne u osób zarażonych wirusem HIV – kurkumina dbała o ich jamę ustną skuteczniej, niż powszechnie stosowany lek, flukonazol.

Robinson Crusoe nie musiał chodzić do dentysty

Bo jadł smaczne kokosy i spijał z nich cenny i odżywczy olej kokosowy. Badania wykazały, że olej kokosowy jest świetnym źródłem kwasu laurynowego, substancji, która wspomaga układ immunologiczny. Tak się składa, że kwas laurynowy jest zaciekle wrogiem drożdżaków i grzybów. Można się o tym przekonać samemu – wystarczy umyć zęby przy użyciu metody tzw. płukania olejem, właśnie kokosowym. Świetnie zabija grzyby w jamie ustnej i dba o zdrowie zębów.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA



KLINIKA DUOMED
CHIRURGIA I STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet Chirurgiczny
dr n. med. Andrzej Popow

17-200 Hajnówka, ul. 11 Listopada 17
REJESTRACJA: pon.-pt. 9-16, sob. 9-13, tel. 85 873 20 00

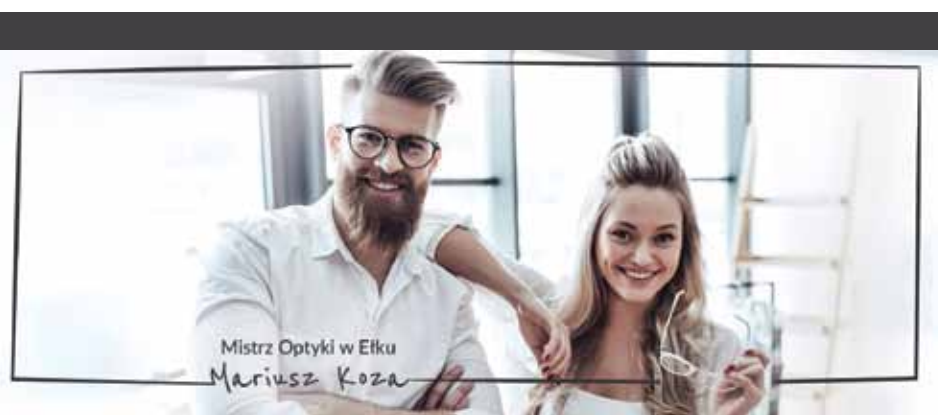
PRZEŁOM W LECZENIU ŻYLAKÓW!!!

- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żylaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego, otyłość)
- Laserowe usuwanie zmian skórnych z niezbędną histopatologią
- Badania USG Color Doppler
- Skleroterapia hemoroidów (żylaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne



Usuwanie żylaków laserem
fala 1940 (EVLT), żylaków
kwalifikowanych do operacji
klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl



Mistrz Optyki w Elku
Mariusz Koza

OFERUJEMY SZEROKĄ GAMĘ PRODUKTÓW:

- opraw okularowych wykonanych z metalu, tworzywa, a także oprawy bezniklowe i antyalergiczne
- soczewek kontaktowych systematycznej wymiany
- okularów słonecznych, zapewniającą doskonałą ochronę wzroku przed promieniami UV
- soczewek okularowych największych renomowanych światowych producentów: **Hoya, Essilor, JZO, Rodenstock**



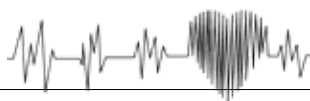
ZAKŁAD OPTYCZNY
MISTRZA OPTYKI

Mariusz Koza

Elk, ul. Mickiewicza 15 godziny otwarcia
tel./fax 87 610 98 76 pon.-pt. 9-17, sob. 9-13

e-mail: optyk@elk.com.pl www.optyk.elk.pl

Gabinet okulistycki prowadzi lek. med. Romuald Szafranko,
specjalista chorób oczu, chirurg, emerytowany ordynator
Oddziału Okulistycznego Szpitala Wojskowego.
Rejestracja telefoniczna 87 610 98 76



Uządlenie które może zabić - czym jest wstrząs anafilaktyczny?

Piękna, letnia pogoda i wakacyjny nastrój wyjątkowo zachęca do korzystania z uroków wypoczynku na świeżym powietrzu. Niestety niektóre przypadłości lub choroby potrafią wydatnie ograniczyć radość z takich form wypoczynku. Jest jednak grupa osób, które pozornie są całkowicie zdrowe, a pomimo tego powinny szczególnie uważać na zagrożenia płynące wręcz z letniego otoczenia. Mowa o alergikach, a zwłaszcza tych, którzy mogą dostać tzw. anafilaksji – czyli reakcji szokowej organizmu po ekspozycji na alergen, najczęściej jest to jad owadów.

Czym jest anafilaksja?

Po raz pierwszy ten termin zaproponował Charles Richet. Francuski lekarz prowadził eksperymenty z alergenami na psach – regularnie wstrzykiwał pod skórę nieszczęsnego zwierzęcia toksyny pochodzące z pewnego rodzaju ukwiałow. Początkowo pies był na nie odporny, jednak już w trzy tygodnie rozwinęły się u zwierzęcia reakcje anafilaktyczne. Niestety śmiertelne.

Richet spodziewał się, że pies po ekspozycji na toksynę nabierze odporności (hartowanie organizmu podobne do mechanizmu szczepionki), więc był zaskoczony tym, że doznał szoku i zdechł. Już w 19013 roku Francuz za swoje odkrycie otrzymał Nagrodę Nobla. Szkoda, że nie przyznawano jej w czasach antycznych, ponieważ już wówczas ludzkość odnotowywała przypadki reakcji uczuleniowej, w postaci właśnie wstrząsu anafilaktycznego – anafilaksji.

W większości przypadków alergicy cierpią na średnio dotkliwe przypadłości wynikające z alergii, jak np. łzawienie z oczu, katar czy wysypka. Niestety niektórzy po wystawieniu się na kontakt z alergenem mogą nawet stracić życie – właśnie na skutek anafilaksji. Taki wstrząs może generować uczulenie na żywność, jad owadów, leki, a nawet niektóre substancje czy materiały, jak lateks. Dlatego bardzo ważne, także dla otoczenia alergika (potencjalnej ofiary anafilaksji), jest posiadanie podstawo-

wej wiedzy na temat prewencji i skutecznego przeciwdziałania tak ciężkiej reakcji alergicznej, jaką jest wstrząs anafilaktyczny. Minuty mogą zdecydować o czymś życiu lub śmierci! Z braku miejsca (i szacunku dla Waszych oczu) skupimy się na objawach występujących podczas anafilaksji oraz sposobach znoszenia tego stanu bezpośredniego zagrożenia życia.

Jakie są objawy wstrząsu anafilaktycznego?

Symptomy wstrząsu anafilaktycznego pojawiają się zniemacka i postępują błyskawicznie. Te pierwsze mogą być delikatne, jak typowe dolegliwości wynikające z alergii (np. na pyłki roślin) – katar, wysypka i uczucie rozbicia oraz osłabienia. Niestety podczas anafilaksji stopniowo dochodzą kolejne, już takie realnie zagrażające życiu nieszczęsnego alergika. Pojawiają się problemy z oddychaniem, zlewne poty, uczucie ścisnięcia gardła, wymioty, a nawet bóle brzucha. Gwałtownie spada ciśnienie, alergik może czuć się splątany lub zderalizowany. Gwałtownie przyspiesza rytm serca, pojawia się uczucie nadchodzącej zagłady, panika, lęki. Reakcja organizmu na alergen może nawet zatrzymać serce takiego nieszczęsnika i doprowadzić do jego zgonu.

Istotny jest fakt, że osoby, które już raz doznały anafilaksji są narażone na kolejne „mordercze” ataki dlatego tak ważna jest prewencja w tym zakresie. Wówczas konieczne

należy zawsze nosić przy sobie podręczną pomoc w przypadku doznania szoku anafilaktycznego – adrenalinę.

Zastrzyk, który ratuje życie

Podczas „ataku” nieszczęsnik powinien jak najszybciej zaaplikować sobie domięśniowo (ale także podskórnie) dawkę adrenaliny za pomocą wyposażonego wigły iniektora. Wstrzyknięcie adrenaliny może takiemu alergikowi

wręcz uratować życie! Osoby, które doznały już szoku anafilaktycznego w przeszłości powinny wyjątkowo dbać o prewencję – muszą znać „swoje” alergeny, odpowiednio rodzaje pożywienia, których koniecznie należy unikać, podobnie z owadami (pszczoły, osy, szerszenie). Oczywiście anafilaktycy powinni także uważnie dobrać porę roku do rodzaju aktywności.

Medycyna XXI wieku i lata doświadczeń zaowocowały opracowaniem przez alergologów oraz lekarzy pogotowia swoistego poradnika postępowania, jaki należy wdrożyć podczas szoku anafilaktycznego – SAFE. Instrukcja ma także charakter prewencyjny. Co więc zrobić, aby być „Bezpiecznym” podczas anafilaksji?

S – szukanie błyskawicznej pomocy lekarskiej, nawet,

gdy podano już adrenalinę i objawy zdają się wycofywać. Wizyta na pogotowiu jest konieczna ponieważ często dochodzi do tzw. anafilaksji dwufazowej – objawy wracają po kilkunastu godzinach, często znacznie spotęgowane.

A – identyfikacja alergenu. Osoba uczulona powinna posiadać dogłębną wiedzę w temacie alergenów i znać doskonale te „własne”. Gdy taki nieszczęsnik trafia na SOR lekarze znacznie szybciej przyniosą mu pomoc, gdy alergen jest już wcześniej zidentyfikowany.

F – regularny kontakt z alergologiem. Konsultacje z takimi specjalistami pozwolą na dobranie odpowiednich testów alergologicznych, jak i skuteczniejsze leczenie (odczulanie).

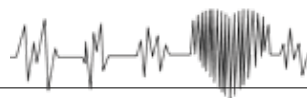
E – noszenie przy sobie adrenaliny (epinephrine). Peny z adrenaliną przypominają te, z jakich korzystają cukrzycy. One także są wyposażone w autoiniektry, które po naciśnięciu przycisku dozują poprzez igłę (wstrzykują) odpowiednią dawkę tego ratującego życia hormonu.

Maciej Chrościelewski



foto: Pixabay





Repelenty - naturalny pancierz przeciwko insektom

Jestem myśliwym od dziecka, kocham zwierzęta i dlatego lubię je zabijać – pamiętacie ten legendarny skecz Monty Pythona, w którym Graham Chapman wciela się w myśliwego? Jakkolwiek my także kochamy zwierzęta, ale ich nie zabijamy, to przed niektórymi jesteśmy zmuszeni się chronić. Zwłaszcza w porze letniej, gdy z racji sprzyjającej aury bardzo często odpoczywamy na świeżym powietrzu. Mowa oczywiście o przeróżnych insektach, które potrafią uprzykrzyć nam popołudniowy relaks na werandzie, czy zepsuć nocną imprezę przy ognisku.

Latem, zwłaszcza wilgotne i ciepłe to raj dla wszelkich insektów. Znaczna większość z nich ma bardzo krótki cykl życiowy i tylko jeden cel – rozmnożyć się i solidnie opić się Waszej krwi. Ryzykujemy także bolesne ukąszenia/ugryzienia, ale głównym zagrożeniem płynącym z bytowania wśród owadów jest ryzyko złapania groźnych chorób, jak np. malaria czy wirus Zika. Jak wówczas uchronić się przed potencjalnym „atakami”? Właśnie tutaj z pomocą przechodzą repelenty.

Czym są repelenty?

Jak sama nazwa podpowiada (repel – odpierać/odstraszać) to środki, których zadaniem jest odstraszenie od nas insektów. Są to substancje chemiczne lub naturalne sprawiające, że przestajemy być dla głodnego komara apetycznym kąskiem. Najpopularniejszym repelentem stosowanym przez człowieka jest DEET – organiczna substancja chemiczna powodująca, że dla owadów i insektów stajemy się nieprzyjemni w zapachu, a wręcz cuchniemy. DEET jest pierwszym wyborem wszelkich Globtrotterów, zagorzałych turystów czy podróżników. Jest skuteczny i wydajny, ale nie pozostaje bez wpływu na zdrowie użytkownika. Na szczęście mamy do dyspozycji także szereg repelentów naturalnego pochodzenia. Te nie powodują żadnych skutków ubocznych mając przy okazji często mnóstwo innych zalet, jak np. piękne zapachy w przypadku olejków eterycznych. Ponadto z racji

naturalnego pochodzenia, takie repelenty nie są toksyczne dla środowiska. Przygotowaliśmy dla Was krótką listę substancji, które mogą być świetną alternatywą dla syntetycznych repelentów. Zerknijcie sami.

Tymianek

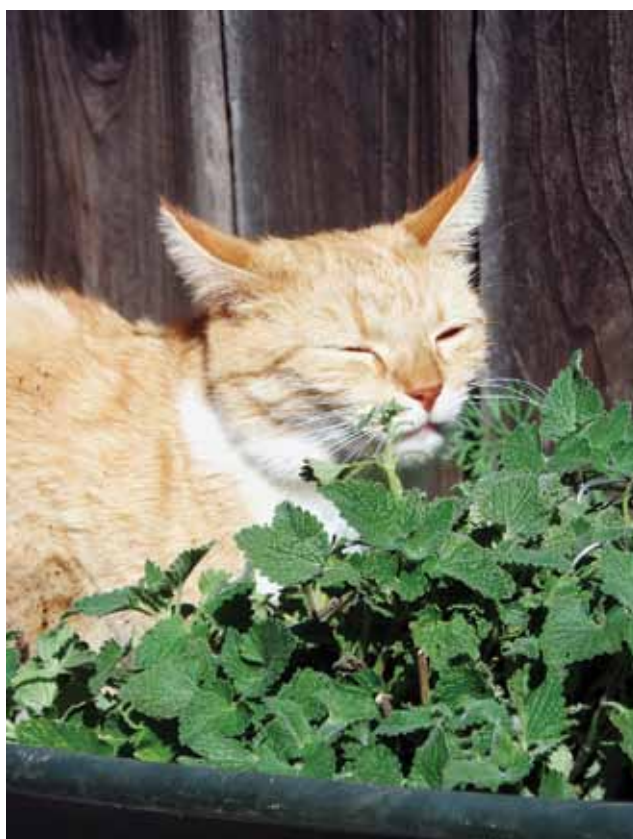
Zaczynamy od tego popularnego zioła ponieważ zostało dość dokładnie zbadane, w tym jego właściwości odstraszaające insekty. Zgłębianie tajników olejku tymiankowego wykazało, że posmarowanie skóry lub fragmentu odzieży preparatami opartymi na tymianku zapewniało nawet do 98% ochronę przeciwko klasycznemu komarom. Efekt ten utrzymywał się przez niemal 1,5 godziny. Tymianek można również wykorzystać jak kadzidełko. Ten sposób pozwoli świetnie wygnać komary z waszych domów lub zamkniętych werand czy patio.

Kocimiętka

Nepeta cataria, bo tak brzmi łacińska nazwa tej roślinki uwielbianej przez koty, także ma świetne właściwości odstraszaające insekty, a zwłaszcza jednego. Mowa o szczególnie niebezpiecznych komarach, bo tych przenoszących żółtą febrę. Przeprowadzone badania wykazały, że te szczególnie zjadliwe insekty nienawidzą zapachu kocimiętki. Jest ona tak silnym naturalnym repelentem, że z powodzeniem „radzi sobie” także ze zwykłymi komarami. Gdy wyczują od nas terpeny i związki aromatyczne obecne w tej roślince błyskawicznie przestajemy być dla nich łakomym kąskiem.



fol. Pixabay



Eukaliptus

Preparaty i wyciągi z eukaliptusa mają bardzo wiele zastosowań, w tym jako repelenty. Z racji mocnego stężenia olejku eukaliptusowego warto go łączyć z nośnikiem bazowym w postaci innego oleju. Tutaj świetne właściwości odstraszaające wszelkie latające tałatajstwo da zmieszanie olejku eukaliptusowego z olejem kokosowym. Posmarowanie się takim kremem daje 93% szans na to, że nie użre nas żaden komar. I to aż nawet na 4 godziny!

Bazylija

Dokładnie tak! Ta roślinka, którą znamy głównie w formie przyprawy kojarzonej z pizzą ma także właściwości odstraszaające insekty. Jakkolwiek nie jest może ona tak „mocna”, jak niektóre inne zioła i rośliny to została dokładnie przebadana pod tym względem. W Afryce przeprowadzono badania praktyczne, które wykazały, że już sama obecność roślinki w doniczce niemal o połowę zwiększa nasze szanse uniknięcia ugryzień komarów. Z kolei w warunkach laboratoryjnych wyekstrahowany olejek bazylikowy gwarantował 100% ochronę przed komarami roznoszącymi żółtą febrę, i to aż na 6 godzin!

Trawa cytrynowa

Delikatnie pachnące cytrusami zioło także może posłużyć jako skuteczny i naturalny repelent. Stosunkowo świeże badania wykazały, że trawa cytrynowa w postaci olejku zapewnia niemal 100% ochronę przed latającymi agresorami żądnymi ludz-

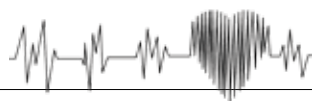
kiej krwi. Najlepiej działa tutaj mix olejku z trawy cytrynowej i zwykłej oliwki – wysmarowanie się taką tynkturą chroni nas przed komarami nawet do 3 godzin.

Mięta pieprzowa

Wszyscy znają jej zapach i smak i chyba znaczna większość z nas odbiera go za przyjemny. Na szczęście mięta pieprzowa i jej kuzynki nienawidzą komary i inne latające insekty. Skorzystanie z dobrodziejstw olejku miętyowego może zapewnić nam nawet do 3 godzin całkowitej ochrony przed komarami. Wyciągi i ekstrakty z mięty są jednymi z najdokładniej poznanych, jeżeli chodzi o właściwości odstraszaające insekty.

Melia indyjska

W tym rosnącym w Indiach drzewie z rodziny miodłowatych (melia to inaczej miodła indyjska) znajduje się szereg terpenów oraz związków aromatycznych, które są również skuteczne w odstraszeniu insektów, jak chemiczny DEET. Badania przeprowadzone na sześciu ochotnikach wykazały, że skoncentrowany wyciąg 20%-owy olejku z melii zapewniał 70% ochronę na czas 3 godzin. Jedyna przeważająca DEET-u to długość utrzymywania się efektu ochronnego. Tutaj wynosił on 8 godzin, jednak wyciągi i oleje z melii, z racji ich naturalnego pochodzenia, nie powodowały jakichkolwiek skutków ubocznych. Takie wnioski płyną z licznych afrykańskich testów i badań nad właściwościami tej pożytecznej rośliny.



Dzieląc się sobą możesz uratować inne życie

Chwilę temu, w czerwcu, przypadła Światowy Dzień Krwiodawstwa, ustanowiony przez WHO na pamiątkę Karla Landsteinerja, odkrywcy grup krwi (1901 r.), urodzonego 14 czerwca 1868 roku. Ten dzień był doskonałą okazją, aby podziękować dawcom i przypomnieć o krążącej w naszych żyłach i tętnicach życiodajnej substancji. Substancji, której świat nauki nie jest w stanie zastąpić analogicznym odpowiednikiem.

fot. MCH/KPP Elk/Streetworking Elk/FB



Światowy Dzień Krwiodawstwa był także okazją, aby docenić rolę dawców krwi. To właśnie dzięki ludziom dobrej woli, osoby chore oraz poszkodowane w wypadkach, często zawdzięczają swoje życie. Krew jest również potrzebna przy wszelkich operacjach, stąd jej rola jest nieoceniona. W Elku również można liczyć na dawców krwi. Tak było 14 czerwca w elckiej terenowej stacji Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Warszawie, do której zajrzeliśmy przy okazji tamtego święta.

— Krew jest potrzebna nie tyle dawcom, który ją oddali, co biorcom, ale nie wiadomo kiedy komu ona będzie potrzebna. Dlatego tak naprawdę to jest święto całego społeczeństwa. Przychodzą do nas zazwyczaj stali dawcy, ale dzisiaj pojawiło się kilka nowych, młodych osób — mówi kierownik elckiej stacji WCKiK.

W jednej z sal zastaliśmy personel opiekujących się dawcami, którzy akurat byli w trakcie oddawania krwi. Na fotelach wygodnie i spokojnie leżała trójka młodych ludzi: Marta, Kamil oraz Mateusz. Jak widać po uśmiechach, procedura nie była dla nich żadną nowością.

Oddali krew chętnie i na pewno zrobili dobry użytek z małego „zadoścuczynienia”, w postaci 8 tabliczek czekolady oraz słodkiego napoju.



Ale to nie wszystko, bo dawcom przysługują także dwa dni wolnego. To często miła zachęta, do przedłużenia sobie weekendu. Krew można oddawać co 8 tygodni. A dla czego akurat czekolada?

— Należy jakoś zrównoważyć deficyt energetyczny wynikający z oddania 450 ml krwi, stąd czekolada, która

jest bogatym źródłem żelaza i magnezu.

Krew jest substancją wyjątkową i nie można jej póki co zastąpić jakimkolwiek substytutem laboratoryjnym, stąd jest zawsze „towarem” deficytowym i szpitale nigdy nie mają jej nadmiaru. Przydaje się każda grupa krwi i w każdej ilości. Jednak jedna z nich jest potrzebna szczególnie.

— Największy deficyt jest grupy O Rh-, która jest grupą uniwersalną dla każdego biorcy. Z kolei ta sama grupa jest „najgorsza” dla osoby chorej, bo może ona przyjąć tylko taką samą — precyzuje kierownik elckiej stacji WCKiK.

Również w czerwcu, ale kilka dni wcześniej (11 VI) w naszym mieście odbyła się akcja poboru krwi. Mobilny punkt stanął przed Galerią „Brama Mazur”. 17 osób oddało krew, pozyskano 7, 650 litra krwi. Włodarz Elku, Tomasz Andrukiewicz, również docenia rolę dawców i nie omieszkał wspomnieć o tym z okazji ich święta.

— Dziękuję wszystkim tym, którzy bezinteresownie

dziela się swoją krwią, bezcennym darem, który może uratować komuś życie. Jest to bardzo szlachetny gest, który w każdej chwili może odwrócić czyjś los. Serdecznie dziękuję wszystkim osobom, elczanom, którzy oddali swoją krew. Dziękuję za postawę godną naśladowania.









23 lipca w apelu do oddawania krwi włączyły się dzieciaki z grupy Streetworking Elk. Ekipy 5-cio - 10-cio osobowe pracowały 10 godzin nad malowaniem ogrodzenia terenowej stacji krwiodawstwa w Elku. Inicjatywa młodzieży została bardzo miło przyjęta przez mieszkańców miasta.

W akcję oddawania krwi regularnie zaangażowani są elscy policjanci, którzy zainaugurowali ją chwilę przed Świętem Policji (24 VII) i zapowiedzieli, że punkty pobrań będą odwiedzać regularnie.

Latem potrzeba jej znacznie więcej, ponieważ wielu honorowych dawców wyjeżdża na urlopy. Jednocześnie wzrasta liczba osób, które tej krwi pilnie potrzebują.

Maciej Chrościelewski

Stan zapasów krwi:

A _{Rh+} 	B _{Rh+} 	AB _{Rh+} 	O _{Rh+} 
A _{Rh-} 	B _{Rh-} 	AB _{Rh-} 	O _{Rh-} 

(Aktualizacja: 21/7/2022 | 7:53:01)



fot. Archiwum GO

Koronawirus znowu w natarciu?

— Koronawirus nie zniknął, choć... zniknął na jakiś czas z mediów — podkreśla Janusz Dzisko.

Bać się, czy nie bać? Kolejna fala koronawirusa już daje o sobie znać. Mamy wakacje, chętnie podróżujemy, a liczba zakażeń rośnie na całym świecie. Coraz więcej jest też ich w Polsce. A jak wygląda sytuacja na Warmii i Mazurach?

Omdlenia i niedociśnienie

Europa zapala czerwone światło. W Polsce mamy natomiast sytuację alertową — tak minister zdrowia Adam Niedzielski mówi o obecnej sytuacji epi-

demii COVID-19 w kraju. Bo liczba zakażonych koronawirusem szybko rośnie. Jednak o restrykcjach rząd na razie nie myśli.

Za początek siódmej fali pandemii odpowiedzialne

są subwarianty mutacji omikron BA.4 i BA.5. Zwłaszcza ten drugi budzi szczególnie obawy, bo znacznie skuteczniej niż wcześniejsze omija odporność nabytą w wyniku szczepień lub przechorowania COVID-19. Szacuje się, że ponowne infekcje są tu nawet ośmiokrotnie częstsze w porównaniu z wcześniejszymi wariantami. Specjaliści zakażenie nim wywołane określają go już nie jako COVID-19, ale COVID-22. Jego objawy to kaszel, gorączka, ból głowy, ból mięśni i nocne poty. Występują też bardzo niepokojące objawy charakterystyczne tylko dla „nowego koronawirusa” — omdlenia i niedociśnienie. Symptomy są intensywne i uciążliwe. Część zakażonych osób może jednak w ogóle nie zdawać sobie sprawy, że jest zainfekowana.

Coraz więcej zakażeń w regionie

— W naszym województwie w tygodniu od 27 czerwca do 3 lipca zanotowaliśmy 57 zakażeń. Od 4 do 10 lipca stwierdziliśmy już 183 zakażenia. Wzrost jest ogromny. Zwłaszcza gdy weźmiemy pod uwagę małą liczbę badań. Większość z nich wykonywana jest u pacjentów przed planowanym zabiegiem albo gdy w nagłym stanie trafia-

II
ŁĄCZNIE OD 4 MARCA 2020 R., GDY WYKRYTO W POLSCE PIERWSZE ZAKAŻENIE SARS-COV-2, POTWIERDZONO 6 024 488 PRZYPADKÓW. ZMARŁO 116 458 OSÓB Z COVID-19.

bardzo mało osób. Nie raportuje się ludzi, którzy testują się prywatnie — zauważa Janusz Dzisko, szef olsztyńskiego sanepidu. — Do tego gwałtownie rośnie procent zakażonych w stosunku do wykonanych badań. Dwa tygodnie temu było to 4-5 proc. W tej chwili mamy już 15-17 proc. Bez wątplenia omikron się rozprzestrzenia, i to w szybkim tempie.

I dodaje: — Większość zakażeń przechodzi łagodnie. Niektóre osoby kojarzą to z infekcją, która pojawia się po zjedzeniu lodów, wypiciu zimnego napoju czy przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu. Oł, wakacje. Gdy coś nam dolega, nie idziemy od razu do lekarza. A nawet gdy zdecydujemy się na wizytę, lekarz też kwalifikuje nasze samopoczucie jako typowe przeziębienie. W Centralnej Bazie Rezerw Materiałowych według moich informacji jest sporo testów antygenowych, które nieodpłatnie lekarze POZ mogliby wykorzystywać.

Jedną z osób, które właśnie teraz zachorowały, jest Andrzej Chyra. Aktor poinformował o tym fakcie na swoim profilu na Instagramie. Wyjaśnił, że nie przechodzi infekcji najłżej. — Bez gorączki i kaszlu. Za to z wata-

w głowie, arytmia i brakiem sił — zdradził. Gwiazdor na końcu zaapelował, żeby ludzie kupowali testy. Podkreślił: „Chroń siebie i innych”.

O zakażeniu poinformowała też Monika Olejnik. — Kochani, dopadł mnie covid — stwierdziła dziennikarka na swoich profilach społecznościowych. — Obroniłam się przed covidem w najgorszych czasach pandemii, a teraz nagle w najmniej oczekiwanym momencie... Lekki katar, nie musiałam, ale zrobiłam test i okazało się... Na szczęście czuje się dobrze i mam nadzieję do zobaczenia wkrótce — napisała.

Dlaczego teraz mamy wzrost zakażeń?

Letnia fala zakażeń koronawirusa i innymi zakażeniami przyszła dość gwałtownie, być może dlatego, że mamy gwałtowne zmiany pogody i zmiany klimatyczne. Ludzie też bardzo intensywnie podróżują, bo próbują nadrobić zaległości z okresu pandemii, a nowy tzw. subwariant omikronu rozprzestrzenia się niezwykle szybko.

— Omikron BA.4 i BA.5 jest bardziej zakaźny niż odra. Szansa, że się nim zakażymy, jest ogromna — podkreśla Janusz Dzisko. — Koronawirus nie zniknął, choć... zniknął na jakiś czas z mediów.

Na razie spokojnie

Ministerstwo Zdrowia przekazuje, że w tej chwili nie ma jeszcze powszechnego zagrożenia związanego z koronawirusem. Szef resortu Adam Niedzielski podkreśla, że do momentu, gdy liczba hospitalizacji z powodu zakażenia nie przekroczy progę 5 tysięcy, nie będzie żadnych nowych restrykcji. Minister apeluje jednak, żeby osoby starsze i o osłabionej odporności, gdy przebywają w tłumie, zakładały maseczki. Dla własnego bezpieczeństwa mimo braku oficjalnych, prawnych regulacji.

— Dzisiaj obywatel w masce wygląda dziwnie. Ale gdy idzie się na koncert, gdzie jest 5-10 tys. ludzi głowa przy głowie, nawet na świeżym powietrzu, trzeba wiedzieć, że to może być niebezpieczne. A co, gdy weźmiemy pod uwagę tłumy w pociągu czy w autobusie? — zastanawia się Janusz Dzisko. — Do tego będziemy też we Francji, we Włoszech, w Niemczech, Portugalii czy Grecji. W większości tych krajów stwierdza się już kilkadziesiąt tysięcy zachorowań. Tam szansa zakażenia się jest ogromna.

Ada Romanowska

REKLAMA

Sklep Specjalistycznego
Zaopatrzenia Medycznego

DLA ZDROWIA

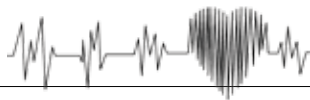
- pasy ortopedyczne
- stabilizatory ■ ortozy
- wkładki ortopedyczne
- rajstopy, pończochy przeciwżylakowe
- produkty zielarskie i naturalne produkty lecznicze

i wiele innego asortymentu pomocniczego i ortopedycznego.

Elk, ul. Gdańska 24A (lok. 3)
tel. 87 621 21 32



3772ekwe-A - P



Wycieńcza swoich pacjentów, którzy nie dosypiają (swędząca skóra nie daje im spokojnie odpocząć), stają się z tego powodu zestresowani, co finalnie prowadzi do znacznego pogorszenia się ich samopoczucia psychicznego. Lekarze potrafią utrzymać atopowe zapalenie skóry w ryzach, ale nie znaleźli póki co sposobu na całkowite wyleczenie dotkniętych nią pacjentów. Jest to jednocześnie na tyle tajemnicza choroba, że z biegiem lat powstało wiele mitów z nią związanych. Niektóre windują ją do rangi super niebezpiecznej (mit zaraźliwości), inne z kolei przedstawiają ją w delikatniejszym świetle, co jest równie szkodliwe (np. mit wyrastania z AZS). Czas, dla dobra pacjentów, zweryfikować fakty i odsiać ziarna od plew.

fot. Pixabay



Atopowe zapalenie skóry jest zaraźliwe

Zaczęliśmy chyba od najważniejszego i kluczowej kwestii, jeżeli chodzi o społeczny odbiór osób chorujących na AZS. Kiedy chodzimy po mieście z wyraźnie spaskudzoną skórą, a do tego mamy np. wyraźne objawy choroby w postaci krost na ciele nie możemy się dziwić postronnym ludziom, że liczą się z tym, iż chorujemy na coś zaraźliwego i lepiej może się nie zbliżać. Ale mamy tutaj dobre wieści – AZS nie jest w żadnym wypadku chorobą zaraźliwą. Z racji tego, iż winę za nią ponoszą (najprawdopodobniej) nasze geny, nie możemy nią zarazić kogokolwiek, czy to przez kontakt ze skórą, śliną czy drogą powietrzną. Dobrze, że wyjaśniliśmy sobie to na samym początku. Powtarzamy zatem: AZS nie możemy się zarazić. Na AZS choruje się samemu z siebie, jakkolwiek by to dziwnie nie brzmiało...

AZS jest chorobą, która szkodzi tylko i wyłącznie naszej skórze

Błąd. I to bardzo mocny, jeżeli wiemy, jak stresujące i nieprzyjemne w codziennym obcowaniu potrafi być atopowe zapalenie skóry. Otóż choroba niesie ze sobą także potężny wór problemów, które, mówiąc potocznie, siadają na czachę – brak snu (ach te swędzenie) powoduje irytację, zmęczenie, a wszystko to jest podlane sporą dawką trzymającego w swoim żelaznym uścisku stresu. A że stres „pomaga” chorobie w atakowaniu naszego ciała wpadamy w swoistą zakłęta pętlę, gdzie jedno pomaga drugiemu zaistnieć.

Rozwiewamy mity na temat atopowego zapalenia skóry

Atopowe zapalenie skóry jest bardzo frustrującą i wymagającą chorobą. Nieustanne swędzenie skóry, która do tego jest sucha i sztywniejąca, nieestetyczne wizualnie wypryski na twarzy plus szereg dodatkowych uciążliwości związanych z AZS sprawia, że de facto przestaje ona być czysto fizyczną przypadłością.

AZS to przecież inna nazwa egzemy i łuszczycy

Powolutku. Skoro mamy tu aż trzy różne nazwy chorób to najwyraźniej nie powstały one bez powodu, prawda? Co do egzemy – zgadza się, atopowe zapalenie skóry można nazwać egzemą, a nawet więcej, jest to dokładnie jedna z form tej choroby skóry. Po prostu nie wszystko co jest egzemą, jest AZS-em, ale każdy AZS jest egzemą. Łapiecie? Natomiast łuszczycy nie ma nic wspólnego z naszą „bohaterką” i jest po prostu inną jednostką chorobową, jakkolwiek często można ją pomylić z AZS-em (np. z racji występowania liszajów w obu tych przypadłościach).

AZS nie jest takie straszne bo z tej choroby się wyrasta

A to dobre! Fajnie by było, miliony chorych na atopię (bo tak także określa się AZS) właśnie w tym momencie zbroją się w cierpliwość i czekają na wyzdrowienie z biegiem lat! Tyle, że prędzej doczekają się osiwienia i wylinienia, bo z tego chorobą się po prostu nie da „wyrósnać”. To nie Przygody Pingwina Pik-Poka, czy Koziołka Matołka, którymi to bajkami fascynacja odchodzi nam jak dorośniemy (co do Koziołka bym polemizował). AZS nie odpuszcza i trzyma nas w zasadzie całe życie. Po prostu niektórzy biorą mylnie dłuższe (czasami trwające lata) remisje jej objawów, jako objaw całkowitego wyzdrowienia. AZS jest jak Chuck Norris – nie śpi, tylko czuwa.

Niektóre restrykcyjne diety pomagają w leczeniu AZS-u

Tutaj sprawa jest taka: dzieci chorujące na AZS często mają skłonności do alergii pokarmowych. Mają je także osoby dorosłe, ale są na nie narażone w mniejszym stopniu. Problem w tym, że produkty alergenne mogą wywołać AZS, a raczej „dolożyć” się do mętnego i tajemniczego wywołania choroby lub jej epizodu. Najczęściej jesteśmy uczuleni na mleko krowie, jajka, ryby, orzechy, soję czy nawet zboża. Skoro więc pewne produkty mogą przyczynić się do wywołania AZS-u to logicznym będzie założenie, że ich eliminacja pomoże nam w walce z chorobą. Generalnie tak, ale w przypadku dzieci zaleca się robienie tego etapami, ponieważ mogą

zostać z dnia na dzień pozbawione kluczowych składników odżywczych, tak przecież potrzebnymi im w okresie nieustannego wzrostu. Dieta pomaga w leczeniu i zapobieganiu AZS, ale musimy robić to z głową.

Uporczywe swędzenie skóry chorych na AZS tak naprawdę siedzi w ich głowach

Nie ma nic gorszego dla chorego na atopię, który zali się na swędzenie skóry, a w zamian słyszy od mamusi dobrą radę – skoro swędzi to się nie drap i przestanie. Akurat! Prędzej ustąpi po uderzeniu kijem golfowym bo po utracie przytomności to już na pewno nic nie swędzi... Otóż sprawa z mechanizmem w postaci „drapię bo swędzi” nie jest do końca poznana. Medycyna robi kolejne kroki na drodze do odkrycia tej tajemnicy związanej z AZS, ale głowa może być tutaj współwinowajcą. W każdym razie póki co chorzy mogą sobie pomagać kremami, wilgotnymi opatunkami leczniczymi, czy tzw. emolientami – mówiąc generalnie preparatami natłuszczającymi skórę (wytwarzają na niej warstwę, która ogranicza uciekanie wody z naskórka). Skoro pijani potrafią odpalać papierosa widmo, inwalidzi mają bóle fantomowe, to osoby chore na AZS też czasami mogą być zwodzone przez głowę,

że swędzi, a tak naprawdę wcale nie.

AZS jest chorobą śmiertelną

Sama z siebie nie jest, ale jeżeli np. rozdrapie się swędzące rany, a następnie wskoczy do brudnej wody to mamy duże szanse na złapanie sepsy, a to już, cytując „eksper-tów-konstruktorów”, równia pochyła w dół...

Osoby chore na AZS powinny rzadziej brać kąpiele

Uhuu, ktoś tu chce zrobić zatopików brudasów i niechlujów? Nic z tego. Z badań wynika, że o ile częste kąpiele mogą przesadnie wysuszać i tak już naruszoną skórę chorych, to w celu utrzymania właściwej higieny wystarczy jeden prysznic dziennie. Po prostu kluczową rolę w utrzymaniu właściwego stanu skóry pacjentów chorujących na atopię odgrywa nie woda, ale odpowiednie emolienty i nawilżacze. Osoby z AZS po prostu powinny częściej robić z nich użytek, nawet po każdej większej kąpiel. Także można się pluskać w zasadzie ile wlezie, ale kto ma czas na przemian „moczyć się” w wodzie i potem w kremie. Aha, uważajcie na parabeny obecne w kosmetykach. Jakkolwiek badania co do ich szkodliwości są podważane, to warto zachować umiar w ich stosowaniu i przerzucić się na naturalne emolienty.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA



PUK
≡ EŁK ≡

**KOMPLEKSOWE
USŁUGI
POGRZEBOWE**

Zakład Usług Pogrzebowych
Ełk, ul. Kochanowskiego 1A
tel. 87 610 38 45



VIII Oleckie Święto Mleka i Miodu

Kraina mlekiem i miodem płynąca

Koncert polskiej muzyki rozrywkowej, występy lokalnych artystów, konkursy kulinarne, animacje, gry i zabawy dla dzieci oraz prezentacja żywności regionalnej, lokalnej, naturalnej i tradycyjnej wytwarzanej na terenie gminy Olecko – w niedzielę, 7 sierpnia, odbędzie się w Olecku wydarzenie „Kraina mlekiem i miodem płynąca – VIII Oleckie Święto Mleka i Miodu”.



Koncert polskiej muzyki rozrywkowej, występy lokalnych artystów, konkursy kulinarne, animacje, gry i zabawy dla dzieci oraz prezentacja żywności regionalnej, lokalnej, naturalnej i tradycyjnej wytwarzanej na terenie gminy Olecko – w Olecku, w niedzielę 7 sierpnia odbędzie się wydarzenie „Kraina mlekiem i miodem płynąca – VIII Oleckie Święto Mleka i Miodu”.

Festyn to okazja nie tylko do zabawy, ale również do spotkania lokalnych producentów naturalnej żywności oraz spróbowania regionalnych produktów.

Wydarzenie składać się będzie z dwóch bloków: kulinarnego i artystycznego.

Na część kulinarną składają się:

- kiermasze produktów lokalnych i regionalnych oraz rękodzieła ludowego,
- prezentacja produktów mleczarskich oraz miodu, produktów z miodu i pszczelarskich.

W trakcie wydarzenia przeprowadzone będą dwa konkursy kulinarne z możliwością degustacji przez publiczność – na najlepszą zupę mleczną oraz na najlepszy sernik. Z myślą o dzieciach, dietetyk przeprowadzi warsztaty kulinarne, na których to milusińscy będą mogli przygotować zdrowe przekąski oparte na produktach regionalnych, a animatorzy zadbają o gry i zabawy dla dzieci.

W części artystycznej mieszkańcy miejscowości Gąski zaprezentują utwór będący autoprezentacją ich wsi, wystąpi także Miejska Orkiestra Dęta z Olecka, zespoły śpiewacze „Oleckie Echo” oraz „Sedranianki”, nie zabraknie także oleckiego zespołu GTZ, gwiazdami wieczoru będą zespoły News i Milano.

„Święto Mleka i Miodu” odbędzie się na Placu Wolności w centrum Olecka. Początek o godzinie 12.00.

KRAINA MLEKIEM I MIODEM PŁYNĄCA VIII OLECKIE ŚWIĘTO MLEKA I MIODU



7 sierpnia 2022

Olecko, Plac Wolności

centrum miasta

godzina 12:00

Blok artystyczny

Gwiazda wieczoru

- zespół News i zespół Milano



Koncert Miejskiej Orkiestry
Dętej z Olecka

Koncert zespołów śpiewaczych
"Oleckie Echo" i "Sedranianki"



Koncert zespołu GTZ z Olecka

Blok kulinarny



Kiermasz produktów lokalnych
i regionalnych oraz rękodzieła
ludowego

Konkurs kulinarny
na najlepszą zupę mleczną



Konkurs kulinarny
na najlepszy sernik

Atrakcje dla dzieci

Gry i zabawy z animatorami

Konkursy z nagrodami

Warsztaty kulinarne
z dietetykiem

Dojenie krowy

Dmuchańce

i inne



Wydarzenie „Kraina mlekiem i miodem płynąca – VIII Oleckie Święto Mleka i Miodu”

jest realizowane przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w konkursie

„Kalendarz imprez regionalnych promujących żywność naturalną, tradycyjną, lokalną i regionalną województwa warmińsko – mazurskiego 2022 r.”

