

# O ZDROWIU SŁÓW KILKA...

## Woda to podstawa

**W**oda jest substancją niezbędną do życia. Bierze udział we wszystkich czynnościach życiowych. Woda rozpuszcza składniki odżywcze, leki, transportując je do komórek tkanek, narządów całego organizmu. Rozpuszcza zbędne i szkodliwe produkty przemiany materii i pomaga wydalic je z organizmu. Przy pomocy wody organizm jest w stanie regulować temperaturę ciała. Dobbwe zapotrzebowanie na wodę, dla dorosłego mężczyzny w zależności od masy ciała i aktywności fizycznej to od 2,7 do 3,7 litra, dla kobiet – 2,7 litra.

Pamiętajmy też, że spożywając kawę, piwo i inne napoje alkoholowe czy duże ilości cukrów narażamy się na dodatkowe straty. Z mojego doświadczenia wynika, że szczególnie u kobiet obserwuje się zaburzenia łaknienia, które powoduje ogromny deficyt wody w organizmie.

### A jakie są tego konsekwencje ?

1. Zaburzenia ciśnienia krwi oraz zaburzenia pracy serca, które pracuje szybciej i z większym wysiłkiem pompując zbyt gęstą krew.
2. Utrudnione oczyszczanie wątroby i nerek ze szkodliwych toksyn, odkładanie się złogów w pęcherzyku żółciowym i nerkach.
3. W przewodzie pokarmowym wysuszona błona śluzowa łatwiej ulega uszkodzeniu i jest narażona na zakażenia, utrudnione jest trawienie.
4. Wysuszeniu ulega gałka oczna powodując łzawienie i nieprzyjemne uczucie szczypanie i zmęczenia oka, prowadząc do jego uszkodzeń.
5. Zaburzone funkcje poznawcze mózgu, utrata pamięci, zaburzenia koncentracji.
6. Częste skurcze mięśni, uczucie bolesności nóg, uczucie zmęczenia, osłabienie mięśni, senność, zawroty głowy.
7. Uszkodzenia chrząstek stawowych.
8. Osłabienie włosów, paznokci, skóry prowadzące do utraty jej jędrności i zmarszczek.
9. Zaburzenie prawidłowej masy ciała. U osób szczupłych pojawia się niedowaga, a u otyłych cellulit, brak możliwości

schudnięcia, ponieważ organizm gromadzi zapasy wody w tłuszczu.

10. Zmniejszona skuteczność spożywanych leków, które w płynach muszą się całkowicie rozpuścić i zostać przetransportowane do odpowiednich tkanek a ich szkodliwe metabolity wydalone z organizmu.

Co  
warto  
pić?

Pijmy więc więcej płynów. Co pić? Najlepiej wodę mineralną, napary z suszonych owoców i ziół.

Przykład: do dzbanka wkrój plastry cytryny, pomarańczy lub innych dostępnych owoców lub suszu, dodaj kilka listków świeżej lub suszonej mięty lub melisy. Zalej szklanką wrzątku, odstaw na 20 min., uzupełnij wodą mineralną do pełna. Pod koniec dnia policzmy ile płynu udało się wypić.

Omijajmy dostępne powszechnie napoje słodzone, w tym gotowe soki – zawierają one zbyt dużo cukru.

Na zdrowie.

**mgr farmacji Małgorzata Obidowska**



# Po sezonie jak i przed

**W**ielkimi krokami zbliża się zima, a wraz z nią wyczekiwany przez wielu sezon narciarski. Zanim jednak wskoczymy na deskę, czy na narty, warto odpowiednio się przygotować. Zapobiegnie to problemom, kontuzjom i urazom, a sezon zakończymy w jeszcze lepszej formie. Warto zawnoczu zadbać o wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni całego ciała a w szczególności nóg. Jest to szczególnie ważne, gdyż na co dzień nie jesteśmy zbyt aktywni i dopiero białe szaleństwo zachęca nas do aktywności.

Proponuję kilka ćwiczeń aby przygotować się do wyczynów na stoku. Dobrze zacząć co najmniej 6 tygodni przed rozpoczęciem szusowania tak, by mięśnie miały czas na odbudowę i regenerację. Ćwiczenia dobrze jest wykonywać 3-4 razy w tygodniu.

Na początku wykonujemy krótką rozgrzewkę, krążenia rąk, bioder, nóg; marsz w miejscu, delikatne wymachy ramion. W czasie ćwiczeń ważne jest, by cały czas mieć lekko wciągnięty brzuch. Ćwiczenia wykonujemy w wolnym tempie koncentrując się na prawidłowej, wyprostowanej postawie.

1. Stajemy na jednej, lekko ugiętej nodze. Drugą nogę przenosimy w przód, bok, tył tylko delikatnie dotykając podłoża. Czas ćwiczenia 20-30 sek. na każdą stronę.
2. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan 30-60 sek.
3. W pozycji zjazdowej (półprzysiadzie) przenosimy ciężar ciała raz w jedną, raz w drugą stronę 30-60 sek.
4. W pozycji zjazdowej przenosimy nogę w bok i dostawiamy z powrotem. Na każdą stronę po 10-20 powtórzeń.
5. Pajacyki 20-60 sek.
6. Półprzysiad i dynamiczny wyprost z mocnym napięciem pośladków 10-25 powtórzeń.
7. Stanie na stopniu. Przenoszenie jednej nogi w przód, do brzucha a następnie wyprost do tyłu poniżej stopnia. Pilnujemy by kolano nogi na stopniu nie wysuwało się przed stopę 10-15 powtórzeń na nogę.
8. Wchodzenie bokiem na stopień 10-15 powtórzeń na stronę.
9. W leżeniu na plecach. Nogi zgięte na szerokość bioder, oparte na piętach. Unoszenie bioder nad podłoże 15-20 powtórzeń.
10. W leżeniu na plecach. Nogi zgięte. Unoszenie głowy razem z rękami w górę - „brzuski”. Kręgosłup lędźwiowy mocno dociśnięty do podłoża 15-30 powtórzeń.
11. Leżenie bokiem. Nogi zgięte. Unoszenie nogi w bok.

Pilnujemy by górne biodro nie odsuwało się w tył. Nogi cały czas ułożone równolegle. Po 15-20 powtórzeń na stronę.

**12.** Leżenie bokiem. Noga uniesiona, ułożona równolegle do drugiej. Przyciąganie kolana do brzucha a następnie wyprost nogi w tył. Po 15- 25 powtórzeń.

**13.** Leżenie na brzuchu. Ręce wyciągnięte do przodu. Przyciąganie łokci do tułowia z delikatnym uniesieniem tułowia w górę 15-20 powtórzeń.

**14.** Leżenie na brzuchu. Nogi zgięte w kolanach, Delikatne unoszenie kolana nad podłogę. Ruch jest niewielki, ważne by nie odrywać biodra od podłoża. Po 10-15 razy na każdą stronę.

Ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości. W razie wątpliwości lub pytań warto skonsultować się z fizjoterapeutą. Udanego i zdrowego sezonu!

**mgr Jadwiga Hołojuch**  
fizjoterapeuta w SPZPOZ  
w Muszynie

**Ilość powtórzeń dostosuj do swoich możliwości**



# Suplementy diety

**N**a rynku dostępnych jest coraz więcej suplementów diety. Kuszą nas reklamy środków poprawiających wygląd skóry, włosów, paznokci, poprawiających wzrok, słuch, pamięć, tabletki na odchudzanie, potencję, odkwaszające organizm. Czy warto je stosować? Czy rzeczywiście poprawią stan naszego zdrowia, czy tylko napęlnią kieszeń producentom.

Na początek zastanówmy się czym są suplementy diety. Zgodnie z ustawą o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia są to środki spożywcze, które mają uzupełniać normalną dietę, są skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych i innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. Niczego nie leczą, bo zgodnie z prawem leczyć nie mogą. Pozwalają jedynie na zmniejszenie skutków działania takich czynników ryzyka, które wpływają na nas każdego dnia i mogą spowodować powstanie choroby.

W Polsce dopuszczeniem do obrotu suplementów diety zajmuje się Główny Inspektor Sanitarny i podległe mu urzędy (a nie Główny Inspektor Farmaceutyczny i Urząd Rejestracji Leków i Produktów Biobójczych jak w przypadku leków). Prawo nie wymaga rejestracji ani szczegółowej dokumentacji gwarantującej jakość skuteczność i bezpieczeństwo stosowania. Zatem producent nie ponosi żadnej odpowiedzialności za działanie, lub brak działania danego specyfiku. Stosujemy je na własne ryzyko. Jeśli prawidłowo się odżywiamy i prowadzimy zdrowy tryb życia suplementy nie są nam potrzebne. Jeśli, zabiegani i zapraco-

wani nie mamy na to czasu wtedy suplementy diety mogą się stać naszymi sojusznikami. Oto kilka przykładów: Gdy walczymy z nadwagą oczywiście najważniejsza jest rozsądna **dieta** pod okiem specjalisty oraz regularna aktywność fizyczna. Bez tego nie ma co liczyć na efekty. Jednak przy intensywnym wysiłku fizycznym znacznie **wzrasta zapotrzebowanie organizmu na antyoksydanty oraz żelazo i magnez, które nie zawsze uda się dostarczyć w pożywieniu. Wtedy warto sięgnąć po preparatami z L-karnityną. Odchudzanie** można dodatkowo wspomóc, dostarczając organizmowi błonnika, chromu oraz wyciągu z octu jabłkowego, karczocha, białej fasoli, ananasa, zielonej herbaty czy mniszka lekarskiego, a także kwasu linolowego (CLA). Osoby, które łatwo łapią infekcje, jedzą mało świeżych owoców i warzyw, zażywają antybiotyki - potrzebują witamin, zwłaszcza C i z grupy B, wśród których najważniejsza jest B6, a także cynk. Przy dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego korzystnie działają suplementy zawierające probiotyki i prebiotyki, ponieważ poprawiając stan flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym, ułatwiają wchłanianie wielu witamin. Poza tym zmniejszają ilość gazów, ograniczają wzdęcia i - co najważniejsze - hamują rozwój patologicznej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym, która jest jedną z przyczyn rozwoju chorób nowotworowych. Suplementy diety z probiotykami i prebiotykami są także

wskazane dla osób po długiej antybiotykoterapii. Osoby, które nie lubią i nie jadają ryb nie dostarczają swojemu organizmowi odpowiedniej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), w tym wielonienasyconych z grupy omega-3, a także witaminy A i wtedy warto je suplementować gdyż ułatwiają one wchłanianie wapnia z innych produktów i przeciwdziałają miażdżycy. W naszej szerokości geograficznej, gdy w miesiącach jesienno zimowych słońce nas nie rozpieszcza wskazana jest też suplementacja witaminy D3, która nie tylko zapobiega krzywicy i zwiększa wchłanianie wapnia, ale również zwiększa odporność. Pamiętajmy jednak, że nadmiar zawsze szkodzi. Badania wykazały, że suplementy diety przyjmowane niepotrzebnie lub w zbyt dużych dawkach niekorzystnie wpływają na zdrowie. Nadmiar witamin A, C i E zwiększa ryzyko zgonów ze wszystkich przyczyn o 16 %, ponieważ osłabia własną odporność organizmu, nadmiar kwasów omega-3 zwiększa ryzyko raka prostaty, a wapnia - chorób sercowo-naczyniowych. Selen, którego jako populacji nam brakuje, w nadmiarze staje się toksyczny. Szczególną ostrożność powinny wykazać osoby starsze, które ze względu na wiek obciążone są licznymi chorobami i w związku z tym zażywają wiele leków. Suplementy diety mogą wchodzić w interakcje lub zaburzać działanie tych leków. Szczególnie wrażliwa na interakcje z suplementami

jest warfaryna - składnik wielu leków zapobiegających zakrzepom a także leki hipotensywne. I tak np. Wapń osłabia działanie leków z grupy beta-blokerów a magnez zmniejsza wchłanianie niektórych preparatów stosowanych w leczeniu nadciśnienia. Jesteśmy sami odpowiedzialni za to, jakie suplementy diety zażywamy i w jakich ilościach. Pamiętajmy, że nie ma nad nimi ścisłego nadzoru. Główny Inspektor Sanitarny prowadzi tylko wrywkowe kontrole tych produktów i prowadzone są one (tak jak w przypadku żywności) przede wszystkim pod kątem zanieczyszczeń chemicznych, mikrobiologicznych i użytych dodatków takich jak barwniki, konserwanty. Wyniki badań bywają niepokojące. Wykazały np. przekroczenie dopuszczalnych dawek arsenu, ołowiu, rtęci nawet 150 razy, użycie barwników szkodliwych dla zdrowia. A przecież istnieje również na rynku wiele fałszowanych suplementów diety. W produktach na potencję wykryto antybiotyki i pochodne sildenafilu, głównego składnika słynnej niebieskiej tabletki, a zatem leku. Natomiast w środkach na odchudzenie znaleziono zakazaną sibutraminę, pochodną amfetaminy, paracetamol, a także inne, znacznie niebezpieczniejsze substancje. Natomiast produkty ziołowe rodem z Azji zawierają składniki, które nie są znane w Europie, nie wiemy więc, jak działają i czy są w ogóle bezpieczne. Zanim więc kupimy suplement diety, zastanówmy się, czy jest nam naprawdę potrzebny i czy dokonaliśmy właściwego wyboru.

**Marzenia sprzedawane w pigułce?**

**lek. med. Katarzyna Szarek-Moskała spec. chorób wewnętrznych, lek. rodzinny w SPZPOZ**

# Maski depresji

Ryzyko zachorowania na depresję w ciągu całego życia waha się w granicach 10% - 25% dla kobiet oraz 5% - 12% dla mężczyzn (jak widzimy ryzyko to dotyczy dwukrotnie częściej kobiet). Depresja może dotknąć osoby w każdym wieku, ze szczytem zachorowania pomiędzy 20-35 rokiem życia (CHAD- choroba afektywna dwubiegunowa tzn. objawy depresji oraz manii), drugi szczyt zachorowania przypada na okres pomiędzy 40-50 r.ż. (CHAJ- choroba afektywna jednobiegunowa tzn. objawy depresji). Zagrożenie depresją dotyczy również osób starszych po 65 roku życia oraz młodzieży.

## Co tak naprawdę sprzyja pojawieniu się depresji?

W głównej mierze są to:

1. Utrata bliskiej osoby.
2. Utrata pracy.
3. Problemy ze zdrowiem.
4. Problemy szkolne.



## Jakie są jej objawy?

Trzy podstawowe objawy depresji to:

1. Obniżenie nastroju (smutek, przygnębienie)
2. Anhedonia tzn. utrata zainteresowania oraz brak odczuwania przyjemności
3. Spadek energii.

Możemy też zaobserwować objawy dodatkowe zwane maskami depresji. Są to: zaburzenia snu, zaburzenia rytmu okołodobowego, obniżona koncentracja, pamięć,

spowolnienie myślenia, napadowe i uogólnione lęki, spadek apetytu bądź wręcz przeciwnie- zwiększona chęć na słodkie, bóle i zawroty głowy, objawy ze strony układu krążeniowo-oddechowego (bóle w klatce piersiowej, uczucie kołatania serca, duszność, uczucie braku tchu), ze strony układu pokarmowego (zaparcia, niestrawność, nudności, odbijanie, bóle brzucha), ze strony układu moczowo-płciowego (spadek libido, częstomocz, bóle kolkowe), bóle mięśni i stawów.

Żeby skutecznie pomóc pacjentowi najważniejsza jest prawidłowa relacja pomiędzy chorym a lekarzem i pielęgniarką. Ważne jest aby bez niepotrzebnego skrepowania pacjent otwarcie porozmawiał ze swoim lekarzem o swoich obawach. Otwartość oraz pełne zaufanie do służb medycznych w znacznym stopniu pomagają w dalszej diagnostyce i skutecznym leczeniu depresji. Ponad połowa przypadków zaburzeń depresyjnych pozostaje nierozpoznana. Jeśli zauważyłeś u siebie powyżej wymienione objawy nie lekceważ ich. Zgłoś się do lekarza rodzinnego bądź porozmawiaj o tym ze swoją pielęgniarką środowiskową.

**lek. med. Weronika Sadowska**  
**lekarz medycyny ogólnej w trakcie specjalizacji**  
**z chorób wewnętrznych**  
**lekarz SPZPOZ w Muszynie**  
**Monika Bołoz**  
**pielęgniarka SPZPOZ w Muszynie**

# Co nowego w ośrodku...

## Nowe zabiegi rehabilitacyjne w ośrodku zdrowia

Od stycznia 2017 r. baza fizjoterapeutyczna zostanie wyposażona w nowy sprzęt, dzięki któremu pacjenci będą mieli możliwość skorzystania z szerszej gamy zabiegów:

**1. Diatermia krótkofalowa** – to metoda elektroterapii wykorzystująca prądy impulsowe małej i średniej mocy lub prąd stały - niegroźny dla człowieka, która pobudza system immunologiczny. Wskazana szczególnie przy leczeniu: chorób zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, reumatoidalnego zapalenia stawów, zmian pourazowych, leczeniu ran, nerwobóli i zapalenia nerwów.

**2. Aquavibron** – suchy masaż wykonywany aparatem z drgającą membraną. Działanie aquavibronu i skutek terapeutyczny jest podobny do masażu klasycznego. Aquavibron jest szczególnie polecany w leczeniu: nerwic, stanów wyczerpania psychicznego, nerwobóli, w szczególności nerwa kulszowego, przewlekłych schorzeń dróg oddechowych, stanów po złamaniach.

**3. Lampa do leczenia światłem spolaryzowanym** (potocznie zwana Bioptron) - Lampa ta wytwarza spolaryzowane światło, które ma zdrowotny wpływ na organizm ludzki. W sytuacjach kiedy zmagamy się

z kontuzjami sportowymi, cierpimy na reumatyzm, mamy problem z trądzikiem, a tradycyjne metody leczenia (antybiotyk lub inne środki farmaceutyczne) nie skutkują, w takich wypadkach pomocna okazuje się lampa bioptron. Wskazania do stosowania lampy to blizny, urazy kości lub stawów, przewlekłe bóle, w tym ból kręgosłupa, dyskopatia, owrzodzenia podudzi, gruźlica skóry, migrena izolowana, przeziębienia i wiele innych.

## Konsultacje z lekarzami specjalistami

Przypominamy wszystkim pacjentom SPZPOZ w Muszynie, że istnieje możliwość korzystania z bezpłatnych konsultacji z lekarzami specjalistami:

- diabetologiem
- dermatologiem
- endokrynologiem

Osoby zainteresowane konsultacjami prosimy o kontakt z rejestracją ośrodka zdrowia osobiście lub pod numerem telefonu 18 471 40 37.

Z bezpłatnych konsultacji mogą korzystać pacjenci, którzy wybrali kompleksową opiekę medyczną w SPZPOZ w Muszynie.

