

OPIEKUN FARMACEUTYCZNY



Temat numeru: Odporność

Uroda: Bądź piękna na jesień

Opieka farmaceutyczna: Jak używać kropli i maści do oczu?

Mama i Maluch: Odporność podczas ciąży

Kącik cukrzyka: Brak odporności w cukrzycy

Witaminy i minerały: Co pomoże na odporność?

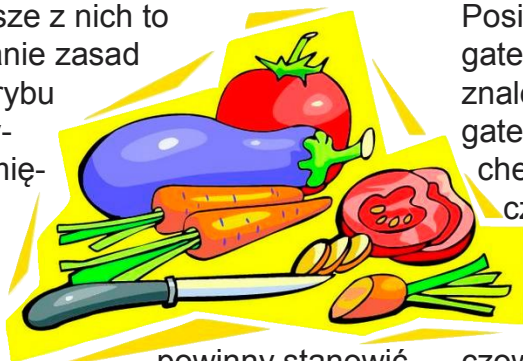
TEMAT NUMERU - Odporność

Czym jest odporność?

Odporność to nic innego tylko brak podatności naszego organizmu na zakażenie drobnoustrojami wywołującymi choroby. Człowiek posiada dwa typy odporności – wrodzoną czyli tą z którą się rodzimy, oraz nabytą czyli tą która kształtuje się całe nasze życie.

Jak więc możemy dbać o odporność naszego organizmu?

Jest wiele metod zapobiegania infekcjom. Najważniejsze z nich to przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia i odżywiania. Pamiętajmy że wypełniamy diecie 30%



powinny stanowić owoce i warzywa. Użytki takie jak alkohol czy nikotyna niestety wpływają w negatywny sposób na naszą odporność. Również siedzący tryb życia oraz stres są czynnikami działającymi na naszą niekorzyść. Regularna aktywność na świeżym powietrzu, wizyty w saunie lub hydroterapia również wspierają nasz układ ochronny. W dzisiejszych czasach możemy również znaleźć pomocną dłoń w różnego rodzaju suplementach diety.

A co kiedy infekcja i tak nas dopadnie?

W trakcie infekcji nasz organizm toczy nieustanną wojnę z mikroorganizmami chorobotwórczymi. Powoduje to osłabienie i zmęczenie, oraz pogorszenie samopoczucia. Najważniejszą rzeczą jest dostarczenie dodatkowej energii poprzez spożywanie odpowiednich posiłków. Zalecane są zupy w szczególności buliony, w których znajdują się aminokwasy potrzebne do toczenia walki. Drugą ważną rzeczą jest odpowiednia ilość płynów. W tym przypadku zaleca się picie soków warzywnych i owocowych gdyż zawierają

niezbędne witaminy oraz herbat ziołowych np. malinowej lub z dzikiej róży. Dobrze jest też spożywać niegazowaną wodę mineralną – od 1 do 3 litrów dziennie.

A co gdy wrócimy do zdrowia?

Nasz system odpornościowy stoczył wojnę z chorobą i musi odzyskać równowagę. Jeżeli mu „pomożemy” szybciej wróci do prawidłowego funkcjonowania. Co więc powinniśmy robić? Przede wszystkim zachować odpowiednią dietę. Posiłki powinny być lekkostrawne, ale bogate w białko. W naszej diecie powinny znaleźć się również owoce i warzywa bogate w witaminy i mikroelementy. Marchew i papryka zawierają witaminę A, czarna porzeczka, grejfruty witaminę C, orzechy witaminę E. Ryby, oliwki, olej słonecznikowy zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe – omega-3. Jeżeli nie jesteśmy wielkimi fanami warzyw i owoców zawsze znajdziemy suplementy diety, które dostarczą nam składników do odbudowania układu odpornościowego. Są to np. witaminy

Pamiętajmy również o odpowiedniej dawce snu, aktywności fizycznej (np. spacer na świeżym powietrzu)



TEMAT NUMERU - Odporność

Naturalne sposoby na odporność

Jak pisałem wcześniej naszą odporność możemy wzmacniać na wiele sposobów. Najlepsze jednak są produkty naturalne zawarte w diecie. Nie wszyscy jednak są miłośnikami warzyw i owoców. Dla nich firmy farmaceutyczne przygotowały ogromny wybór suplementów diety. Preparaty te zazwyczaj nie mają wygórowanej ceny.

1) Czosnek

Pierwsze wiadomości na temat czosnku pojawiły się około 3000 lat p.n.e. Już wtedy starożytni odceńali nie tylko jego walory smakowe lecz również właściwości przeciwbacze, wzmacniające i odkażające. W obecnych czasach czosnek nadal cieszy się popularnością. We wnętrzu tego niepozornej rośliny ukrywa się całe bogactwo substancji biologicznie czynnych. Jest tylko jeden minus – zapach. Niektórzy producenci suplementów diety poradzili sobie z tym problemem tworząc kapsułki bezzapachowe. Czosnek zwiększa odporność organizmu, dodaje sił witalnych. Wspomaga układ krążenia poprzez zmniejszenie poziomu cholesterolu we krwi. Wpływa korzystnie na przewód pokarmowy i wzmacnia apetyt. Substancje zawarte w czosnku mają właściwości antyoksydacyjne, czyli zmiatają wolne rodniki. Zapobiegają one starzeniu się organizmu oraz wpływają na prawidłową regenerację komórek.



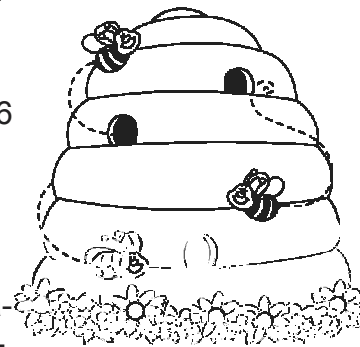
2) Miód

Oprócz tego, że miód jest bardzo odżywczy to zawiera cukry proste, witaminy B i C, magnez, wapń, sód, mangan i potas. Dodatkowo posiada właściwości bakterio i wirusobójcze. W zależności z jakich kwiatów jest zebrany posiada dodatkowe właściwości np. lipowy ma dodatkowe działanie napotne. Cenny jest miód plasterowy, który zwiększa odporność organizmu i zabezpiecza drogi oddechowe przed zakażeniem. Miód ten w swoim składzie posiada również wosk i propolis o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciw-wirusowym. W celu uodpornienia organizmu stosuje się **świeży miód**, nie poddany żadnej obróbce technologicznej, to znaczy nie odwirowany, nie filtrowany ani nie ogrzewany, pochodzący z okolic zamieszkania chorego (nie dalej niż 16 km). Miód taki zawiera składniki alergenne występujące w powietrzu danego rejonu. Podawanie miodu, stanowiącego naturalną szczepionkę, rozpoczyna się od niewielkich, stopniowo wzrastających dawek, aż do maksymalnej, którą następnie się obniża. Pyłki kwiatowe i cząsteczki kurzu obecne w miodzie odgrywają w tym przypadku rolę antygenów, pod wpływem których powstają w organizmie określone przeciwciała wzmacniające naszą odporność.



3) Propolis

Dla osób, które nie przepadają za miodem polecam tabletki lub krople propolisowe. Propolis to nic innego jak kit pszczeleli. Jest on naturalnym produktem wytwarzanym przez pszczoły z substancji żywicznych, które są zbierane z pączków drzew takich jak np. topola, brzoza czy sosna. Od dawien dawna propolis wykorzystywany jest przez człowieka. Używany był w celu eliminacji grzybów, bakterii i wirusów. Przyspieszał gojenie się ran i uciążliwych zmian skórnych. W dzisiejszych czasach wykorzystuje się głównie jego właściwości wzmacniające odporność organizmu. Składniki propolisu wykazują również bezpośredni wpływ na hamowanie poszczególnych gatunków bakterii i wirusów dzięki czemu dodatkowo wzmacnia organizm szczególnie w okresie osłabienia górnych dróg oddechowych. Dodatkowym atutem propolisu jest jego pozytywny wpływ na regenerację i gojenie się śluzówki żołądka i dwunastnicy. Działa silnie antyoksydacyjnie. Jest również źródłem łatwo przyswajalnych aminokwasów, enzymów i ważnych biopierwiastków takich jak magnez, żelazo, miedź, cynk i selen.



4) Aloes

Sok z aloesu bogaty jest w wiele składników, które są bardzo cenne dla naszego zdrowia. Są to między innymi:

- 1) Aminokwasy
- 2) Witaminy A,C, wszystkie z grupy B oraz kwas foliowy
- 3) Związki mineralne wapnia, potasu, magnezu, fosforu, sodu, cynku, żelaza, manganu, chromu, miedzi
- 4) Substancje o działaniu przeciwbólowym – kwas salicylowy
- 5) Substancje o działaniu przeciwzapalnym
- 6) Substancje o działaniu przeciwbakteryjnym

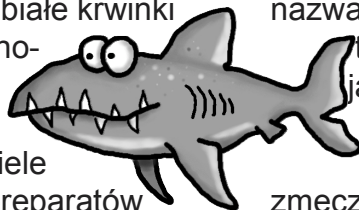
Sok z aloesu podnosi odporność poprzez dostarczenie nam wyżej wymienionych substancji. Ale nie tylko! Dodatkowo wzmacnia siłę działania białych krwinek, które odpowiedzialne są za zwalczanie wirusów, bakterii i stanu zapalnego. Kolejną zaletą aloesu jest zwiększenie wchłaniania witaminy C, która słynie ze wspomagania naszej odporności. Składnik ten możemy znaleźć np. w suplementach diety



5) Olej z rekina

Rekin - ryba, która kojarzy się z siłą i witalnością wszystkie te dobrodziejstwa może przekazać również nam. Głównym sprawcą są kwasy omega-3.

No tak, ale przecież kwasy te znajdują się w każdej rybie. Tak, to prawda natomiast tran z rekina posiada w swoim składzie dodatkowe składniki, które czynią go unikalnym. Alkiloglicerole - składnik działający pobudzająco na nasz układ odpornościowy oraz przeciwbakteryjnie. Najważniejszą substancją, która pobudza nasze białe krwinki i układ odpornościowy jest skwalen. W aptece jest wiele dostępnych preparatów "z rekina"



6) Tran

Pod pojęciem tran rozumiemy tłuszcz pochodzenia rybiego np. z dorsza czy łososia. Co powoduje, że tran potrafi wpłynąć na naszą odporność? Przede wszystkim kwasy tłuszczowe (omega-3), których nasz organizm nie potrafi wyprodukować. A to właśnie one wspomagają naszą naturalną odporność w walce z infekcjami. Dodatkowo wpływają na obniżenie "złego" cholesterolu i podniesienie tego "dobrego". A to zmniejsza ryzyko miażdżycy, zawału serca czy udaru mózgu. Dodatkowo tran zawiera również witaminy A i D. Szczególnie ta duga ma duży wpływ na utrzymanie prawidłowej odporności.



7) Olej z wiesiołka

Nasiona wiesiołka bogate są w kwasy omega-6. Możemy nazwać je takim "roślinnym tranem" Kwasy te tak jak omega-3 pobudzają naszą odporność. Zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia co ważne jest szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Mają również wpływ na skórę, powodując jej wygładzenie oraz to, że wygląda młodziej.



TEMAT NUMERU - Odporność

Dzieci i niemowlęta posiadają niedojrzały system odpornościowy, który dopiero zaczyna się uczyć rozpoznawać i niszczyć zarazki. Powoduje to że maluchy do 5-tego roku życia przeziębają się i chorują częściej niż starsze dzieci. Niestety zanim wykształci się dojrzałość immunologiczna infekcje mogą grozić powikłaniami. Dlatego pamiętajmy, że gdy małe dziecko zachoruje nie należy czekać tylko niezwłocznie udać się do lekarza!! najważniejszą rolę w kształtowaniu odporności u najmłodszych dzieci odgrywa karmienie piersią do czasu ukończenia około 1 roku. Wraz z pokarmem niemowlę otrzymuje od matki cenne substancje (m.in. laktoferynę) która kształtuje odpowiadający układ immunologiczny na atak bakterii i wirusów.

Jak więc zadbać o odporność naszego dziecka?

- 1) Należy regularnie wietrzyć mieszkanie oraz pamiętać o odpowiedniej wilgotności powietrza.
- 2) Nie można narażać dziecka na bierne palenie!
- 3) Pamiętajmy o odpowiednim ubiorze – nie przegrzewaj malucha, ale też zwracaj uwagę by nie zmarzł.
- 4) Ruch na świeżym powietrzu – jedna z podstawowych zasad prawidłowej odporności.

5) Od czasu do czasu staraj się zmieniać klimat np. przez wyjazdy nad morze lub w góry.

6) Dbaj o odpowiednią dietę.

7) Jak już wcześniej wspomniano, nie bagatelizuj nawet drobnych infekcji !!

8) Staraj się unikać dużych skupisk ludzi, szczególnie w okresach o podwyższonym ryzyku zachorowania.

9) Staraj się przekazywać swojemu dziecku podstawowe zasady dbania o zdrowie.

10) W sezonach przeziębieniowych podawać dziecku suplementy diety wzmacniające jego naturalną odporność.

11) Zapewnijmy dziecku odpowiednią ilość snu.

Jak pisałem wcześniej, nie możemy bagatelizować nawet najmniejszych niepokojących nas objawów. Dobrze jest prowadzić tabelę objawów naszego dziecka, którą możemy przekazać le-

karzowi przy wizycie. Ułatwi mu to diagnozę i będzie ona pełniejsza.

No dobrze, ale na jakie objawy powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?

Oto najważniejsze z nich:

- 1) stany gorączkowe, bez szczególnej przyczyny
- 2) suchy kaszel, występujący zwłaszcza w nocy
- 3) katar, szczególnie nawracający
- 4) nadmierna senność
- 5) obniżona aktywność naszego malucha
- 6) kiepskie samopoczucie
- 7) brak apetytu
- 8) nadmierna senność i marudność
- 9) oddychanie przez usta
- 10) mówienie przez nos, chrapanie w nocy
- 11) łzawienie i zaczerwienienie spojówek
- 12) bóle głowy



TEMAT NUMERU - Odporność

Co to jest osłabienie odporności i kiedy nasze dziecko jest najbardziej na nie podatne?

Jest to stan do którego prowadzą częste infekcje, szczególnie te w których stosowana jest antybiotykoterapia. Osłabienie odporności objawia się zwiększoną wrażliwością na kolejne zakażenia wirusowe i bakteryjne. Dzieci najbardziej narażone są wtedy gdy po chorobie wracają do środowiska gdzie przebywają dzieci nie do końca zdrowe (żłobki, przedszkola, szkoły). Poza tym uczęszczanie do szkoły lub przedszkola wiąże się u niektórych dzieci ze stresem, który jest jedną z głównych przyczyn obniżenia odporności. Nawracające infekcje mogą być często niebezpieczne dla naszych maluchów. Mogą wystąpić przewlekłe zmiany zapalne (gardła, zatok), lub wcześniej wspomniane powikłania.



Dieta a odporność dziecka.

Oprócz dostępnych w aptekach suplementów diety podnoszących odporność naszego malucha nie możemy zapominać o jednej z najważniejszych rzeczy – diecie. Urozmaicona oraz bogata w naturalne preparaty stymulujące układ odpornościowy jest skuteczną bronią w walce z różnego rodzaju infekcjami. Musimy dbać o to aby posiłki naszych dzieci bo-

gate były w białko, żelazo oraz witaminy.

Podstawowe zasady żywienia dzieci powyżej 2 roku życia przyczyniające się do zwiększenia naturalnej odporności .

1) Zadbaj o urozmaicony jadłospis

- a) produkty zbożowe – ciemne pieczywo, kasze
- b) mleko i przetwory mleczne,
- c) owoce i warzywa – najlepiej gdy występują w każdym posiłku dziecka
- d) mięso, drób, jaja i ryby – najlepsze są chude mięsa np. drób, ryby zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe przyczyniające się do prawidłowego rozwoju mózgu i oczu,
- e) tłuszcze roślinne - unikaj potraw smażonych, najlepiej używać oleju słonecznikowego lub z oliwek

2) Regularne odżywianie dziecka to podstawa.

- a) 4-5 posiłków dziennie
- b) dzieci uczęszczające do szkoły powinny jeść zawsze drugie śniadanie
- c) unikaj zbyt długich lub zbyt krótkich odstępów czasowych między posiłkami

3) Dbaj o odpowiednie racje żywieniowe

4) Nie pozwalaj dziecku podjadać między posiłkami.

a) Należy unikać podjadania między posiłkami oraz bezmyślnego przekąszania np.

podczas oglądania telewizji.
b) Produkty typu fast food, takie jak chipsy, słodycze lub podobne przekąski, są zwykle wysokoprzetworzone, bogate w tłuszcze cholesterol, sól, cukier oraz kształtują nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

5) Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka.

6) Ogranicz spożycie soli i cukru.

7) Ważny jest dobór odpowiednich napojów.

a) Należy ograniczyć spożycie napojów (w tym soków) i pokarmów słodzonych cukrem. Produkty te mogą być źródłem znacznej ilości spożytych kalorii.

b) U dzieci w wieku 1-6 lat należy ograniczyć spożywanie tego typu napojów do 120-180 ml na dobę, a u dzieci w wieku 7-18 lat do 240-350 ml.

c) Wskazane są woda mineralna niegazowana, herbaty owocowe, herbatki z kopru włoskiego, rumianku, soki warzywne, w niewielkich ilościach soki owocowe (nie więcej niż 0,3l).



WITAMINY I MINERAŁY

Wspomagamy układ odpornościowy

Układ odpornościowy jest jednym z najbardziej skomplikowanych w naszym organizmie. Ustalono, że pozytywny wpływ ma suplementacja witaminami i minerałami.

Witamina C

- pobudza białe krwinki do walki z bakteriami i wirusami
- podnosi w organizmie ilość interferonu - substancji, która działa antywirusowo
- chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- przyczynia się do uszczelnienia naczyń krwionośnych
- zwiększa wchłanianie żelaza co zmniejsza prawdopodobieństwo osłabienia organizmu
- przy zakażeniach układu moczowego przyjmowanie wit. C zakwasza mocz zmniejszając możliwość rozwoju bakterii.
- ułatwia gojenie ran

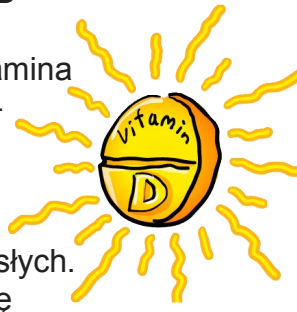


Rutyna

- wzmacnia działanie wit. C
- uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne
- działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie

Witamina D

Jest to witamina bardzo niedoceniana przede wszystkim przez dorosłych. Gdy lato się kończy i nie możemy cieszyć się długimi słonecznymi dniami zaczyna nam jej brakować. Wszystko dlatego, że organizm produkuje ją pod wpływem promieni słonecznych. Najnowsze badania dowodzą, że niedobór wit. D obniża naszą odporność co może powodować łatwiejsze zapadanie na infekcje zarówno wirusowe jak i bakteryjne. W naszym klimacie zaleca się zażywanie wit. D od września do marca. Znajduje się ona również w tranie. Suplementacja nim dostarcza więc 2 składników podnoszących naszą odporność - kwasy omega-3 i wit. D. Witaminy jednak to nie wszystko. Nie możemy zapominać również o składnikach mineralnych, które wzmacniają ich dobroczynne dla odporności działanie.



zalecane są zarówno w podnoszeniu odporności organizmu jak i wspomagająco w terapii i łagodzeniu objawów już rozwiniętych schorzeń grypopodobnych (szczególnie kataru). Warto także pamiętać o skojarzeniach rutyny i witaminy C z **wapniem**. W okresie nasilonej podatności na różnego rodzaju infekcje najbardziej wskazane jest jednoczesne przyjmowanie trzech wspomnianych składników.

Cynk

Jest mikroelementem, którego organizm potrzebuje do produkowania przeciwciał i białych krwinek - naszych podstawowych obrońców podczas infekcji. Działa również "odmładzająco" na gruczoł - gruczoł, który spełnia jedną z najważniejszych ról w układzie odpornościowym. Około 60 roku życia gruczoł ten kurczy się co może powodować obniżenie odporności.

Selen

Jest silnym antyutleniaczem - czyli niszczy wolne rodniki, które przyczyniają się do obniżania odporności organizmu i powstawania komórek nowotworowych. Drugą ważną rolą jest odtruwanie organizmu. Neutralizuje on metale ciężkie (których w dzisiejszym zanieczyszczonym powietrzu nie brakuje). Wzmacnia również układ odpornościowy.

Wapń

Jest chyba najpopularniejszym "dodatkiem" do preparatów odpornościowych. Dlaczego? Działa:

- przeciwzapalnie
- przeciwobrzętkowo
- przeciwalergicznie

Preparaty zawierające wit. C oraz rutozyd

URODA

Odkryj piękno na Jesień

Lato, choć piękne dla naszej skóry może nie być takie łaskawe. Wysokie temperatury, wiatr, przebywanie w wodzie mogą wpływać negatywnie na wygląd i stan naszej skóry. Może stać się ona sucha, szorstka, pomarszczona lub przebarwiona. Jesień przynosi nam niższe temperatury, więcej wilgoci czyli warunki, które mogą pogarszać stan naszej skóry. Ważna jest więc jej regeneracja przed zimą. Wykorzystajmy więc jesień na dodanie naszej skórze witalności i blasku

Nawilżanie to podstawa

Odpowiednie nawilżenie to podstawa młodego i zdrowego wyglądu skóry. Woda w skórze odpowiada za jej elastyczność, miękkość i gładkość. Bardzo wiele kosmetyków posiada w swoim składzie oleje roślinne, głównie z nasion owoców i kielków. Do skóry suchej poleca się szczególnie preparaty z olejami awokado, migdałowymi czy morelowymi. Do wrażliwej cery poleca się oleje sezamowe, lniane lub rokitnikowe. Bardzo popularny stał się ostatnio olej arganowy. Wykazuje on działanie przeciwstarzeniowe, nawilża, odżywia, regeneruje, zmiękcza i dodatkowo chroni przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych co cenne jest przy obniżających się jesiennych temperaturach. Ciekawą propo-



cją kosmetyków z olejkami jest nowa seria firmy Ziaja. W jej skład wchodzi masło i balsam do ciała, krem do rąk oraz krem do twarzy zawierający olej awokado, arganowy lub z pestek winogron.

Olej Canola posiada właściwości łagodzące i odżywcze. Pomaga w przywróceniu naturalnej równowagi, pozostawia na skórze ochronną warstwę zabezpieczającą przed wysuszeniem. Preparaty zawierające **olej sojowy** doskonale wiążą wodę w naskórku, utrzymując optymalny poziom nawilżenia skóry, regenerując ją i chroniąc przed negatywnym wpływem niekorzystnych czynników środowiska ze wewnętrznego.

Szukajmy kremów bogatych we **flawonoidy** (wyciągi z granatu, winogron, cytrusów), które pomagają łagodzić podrażnienia. Idealnie nadają się również do cery naczynkowej, zmniejszając reaktywność naczynek poprzez ich uszczelnianie.

Możemy również wybrać preparaty zawierające w swoim składzie **peptydy** lub **ceramidy**. Stymulują one procesy naprawy uszkodzeń skóry oraz regulują i przywracają prawidłowe procesy złuszczenia

martwych komórek naskórka.

Bardzo dobre właściwości nawilżająco-natłuszczające ma **masło kakaowe**. Regeneruje i zmiękcza skórę. Firma Ziaja proponuje całą serię (kremy, masło do ciała, szampon, mleczko do ciała) zawierającą ten surowiec.

Regeneracja

Jedną z najbardziej znanych substancji regeneracyjnych w kosmetykach jest **witamina C**. Neutralizuje wolne rodniki przez co działa przeciwzapalnie i spowalnia procesy starzenia. Pobudza również syntezę kolagenu przez co wykazuje działanie regeneracyjne. Poprawia kondycję skóry zwiódną, z przebarwieniami, pozbawioną zdrowego kolorytu i młodzieńczego blasku. Ciekawą propozycją jest seria firmy ZiajaMed ze swoją serią regeneracyjną z witaminą C.

Lanolina działa regenerująco na skórę, redukuje wysuszenie i łuszczenie. Tworzy warstwę ochronną.

D-pantenol i **alanina**, to również bardzo ważne składniki kosmetyków na jesień. Działają regenerująco, łagodząco na podrażnienia i przynoszą uczucie ukojenia i komfortu.

Apteki oferują bardzo szeroką gamę kosmetyków i dermokosmetyków

Wiele z nich mają bardzo przystępne ceny, więc pamiętajmy o przygotowaniu naszej skóry na trudne warunki jakie przyniesie jej zima.

KĄCIK MAMY I MALUSZKA

Odporność podczas ciąży



Ciąża jest czasem pięknym i wyjątkowym dla kobiety. Nie ukrywajmy jednak, że również trudnym.

Szpeciallynie teraz w okresie jesienno-zimowym kiedy zaczyna się okres przeziębieniowy. Prawie wszystkie leki są dla przyszłej mamy zakazane. Jak więc dbać o odporność kiedy dookoła wszyscy kichają? Po krótko postaram się przedstawić kilka pomysłów przyszłym mamom.

Po pierwsze...

...rzucić palenie. Jeżeli palisz papierosy, koniecznie zerwij z nałogiem. Nie dość, że wpływa on negatywnie na twoją naturalną odporność, to będzie szkodzić maluszkowi. Palenie znacznie zwiększa szansę, że przyjdzie ono na świat wcześniej, będzie mniej ważyło czy będzie łatwiej zapadało na różne choroby. Ale palenie to nie jedyny problem. Mocna kawa czy herbata oraz alkohol, źle wpływają na zdolności obronne organizmu. Dlatego jeżeli planujesz dziecko, zrezygnuj z nich. Powinnaś również odstawić napoje gazowane i energetyczne, fast food, słodczy i chipsy.

Po drugie...

...dieta. Musicie pamiętać, że kiedy zajdziecie w ciążę, dziecko będzie korzystać z Waszych zapasów witamin i minerałów, których potrzebuje ich do prawidłowego rozwoju. To, co jesz czy pijesz ma decydujący wpływ na to, jak będzie reagować twój organizm w czasie ciąży. Sama możesz zwiększyć odporność

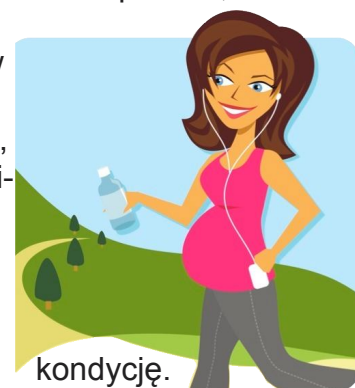
organizmu poprzez dietę.

Twój maluszek będzie potrzebował **wapnia** do budowy kości i będzie go pobierał od ciebie. Zadbaj więc, aby w twojej diecie było dużo produktów z wapniem, takich jak mleko, jogurty czy sery. W twojej diecie powinno się także pojawić pełnoziarniste pieczywo, kasze, makarony, chude mięso, jaja, a także ryby, które są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli przede wszystkim kwasów **omega-3** i **omega-6**. Jeżeli nie lubicie ryb, zawsze można sięgnąć po suplementy diety przygotowane specjalnie dla przyszłych mam

Oczywiście nie możesz zapominać o warzywach i owocach. Dieta przyszłej mamy powinna być bogata w witaminy i minerały. Warto przy tym pamiętać, że duży wpływ na twoją naturalną odporność ma witamina C. Zadbaj o to, żeby w diecie znalazły się cytrusy, czarna porzeczka czy żurawina. W aptece można kupić preparaty specjalnie przygotowane dla kobiet w ciąży podnoszące odporność lub pomagające już w czasie przeziębienia. Zawierają one za zwyczaj czosnek, który działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie, aronię zawierającą wit. C.

Ruch to zdrowie

Staraj się spacerować. Ważne jest, żebyś się ruszała. Dzięki temu w przyjemny sposób poprawisz swoją odporność. Aktywność fizyczna, odpowiednio dawkowana, bardzo pozytywnie wpływa na przebieg ciąży i porodu. Niemniej należy pamiętać, że musi być ona realizowana w sposób racjonalny i ściśle kontrolowany. Ćwiczenia nie mogą zbyt forsować kobiety i muszą być dostosowane do zaawansowania ciąży. Odpowiednie ćwiczenia po porodzie pomogą też szybko wrócić do formy sprzed ciąży. Należy pamiętać, że muszą być one wprowadzane stopniowo, od prostych



ruchów w stawach rąk i stóp, aż po ćwiczenia wzmacniające ogólną kondycję. Odpowiednia aktywność fizyczna pomoże wzmocnić nie tylko kondycję organizmu kobiety, ale także przyczyni się do wzmocnienia jej odporności.

Sen

W czasie ciąży każda kobieta odczuwa większą potrzebę snu. Sen nie tylko powoduje, że kobieta może czuć się wypoczęta, ale także jest najlepszym "lekarstwem" na zmienne nastroje czy rozterki, które mogą pojawić się na początku ciąży. Brak snu może powodować pogorszenie samopoczucia, a także ogólne osłabienie

SŁODKI KĄCIK CZYLI PORADNIK DLA CUKRZYKA

Spadek odporności związany z cukrzycą

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się podwyższonym poziomem glukozy. Związana jest z zaburzeniem działania lub wydzielania insuliny. Przewlekła hiperglikemia (wysoki poziom cukru) doprowadza do zaburzeń w obrębie drobnych oraz dużych naczyń krwionośnych, co prowadzi do zaburzeń czynności różnych narządów lub do ich niewydolności. W przebiegu tej choroby metabolicznej dochodzi również do obniżenia sprawności układu odpornościowego.

Zaburzenie mechanizmów obronnych organizmu jest jedną z podstawowych przyczyn zwiększonej podatności na zakażenia diabetyków. Organizm cukrzyka nieprawidłowo wychwytuje i wchłania bakterie, pierwotniaki, grzyby czy wirusy przez wyspecjalizowane w tym kierunku komórki układu odpornościowego.

Rozwojowi grzybic sprzyjają również zmiany naczyniowe (sprzyjające zaburzeniom w przepływie krwi oraz stanom zapalnym) oraz neuropatia (zapalenie nerwów) występujące, jako przewlekłe powikłania cukrzycy. Dla osób cierpiących na neuropatię cukrzycową poleca się suplementację diety w kwas alfa-liponowy. Przyspiesza spalanie glukozy, zwiększa zapasy glikogenu w wątrobie, korzystnie wpływając na metabolizm węglowodanów i lipidów (np. preparat LIPONEXIN). W przypadku niewyrównanej cukrzycy z dużymi poziomami cukru dochodzi do spadku wydzielania śliny oraz zmian jej składu, co prowadzi do częstszych grzybic w obrębie jamy ustnej. Ponadto obecność

dużej ilości cukru we krwi, pocie i moczu daje drobnoustrojom dobre warunki do rozwoju stanowiąc dla nich pożywkę.

Najczęstsze schorzenia wynikające z upośledzonej odporności.

Zakażenia skóry są dość częstym problemem chorych na cukrzycę. Najczęściej bakteryjne i drożdżakowe. Wśród zakażeń bakteryjnych najczęściej występuje czyracznosc (liczne czyraki). Czyrak jest to ropne zapalenie około mieszkowe, wywołane przez gronkowiec. Mechanizm powstawania takich zmian ma związek ze zwiększonym stężeniem cukru w tkance podskórnej i w skórze, co sprzyja rozwojowi zakażeń bakteryjnych. Poza tym mogą wystąpić inne zakażenia bakteryjne, na przykład łupież rumieniowaty. Równie często u osób z cukrzycą występują zakażenia grzybicze – zwłaszcza drożdżakowe. Poza klasyczną drożdżycą - w jamie ustnej lub na błonach śluzowych narządów płciowych, na skórze pojawiają się zmiany typowe dla łupieżu pstrego, będący objawem obniżenia odporności.

Zespół stopy cukrzycowej należy do przewlekłych powikłań cukrzycy obejmujących tkanki miękkie oraz w szczególnych przypadkach również kości. Powikłanie to występuje z powodu uszkodzenia układu nerwowego, układu naczyniowego (zaburzenia ukrwienia) oraz podatności na infekcje bakteryjne. Infekcje kończyny dolnej są przyczyną znaczącej chorobowości i wysokiej śmier-

telności u chorych na cukrzycę. A sama stopa cukrzycowa jest częstą przyczyną amputacji kończyny. Wśród czynników sprzyjających powstaniu stopy cukrzycowej, znajduje się również fakt, iż u osób z cukrzycą łatwiej dochodzi do zakażeń i może się ono rozprzestrzeniać bardzo gwałtownie i być przyczyną chorób zakaźnych. Dlatego właśnie bardzo ważną rzeczą jest dbanie o stopy u cukrzyków.

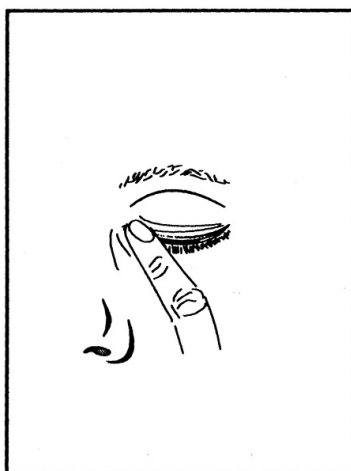
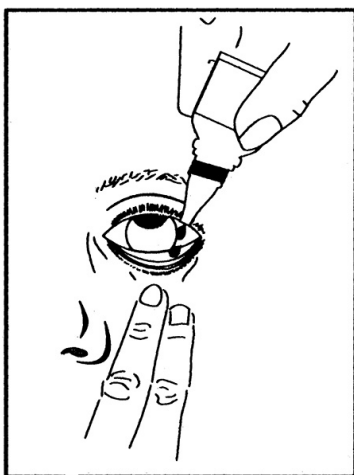


Wzrost częstości **zakażeń układu moczowego** w porównaniu z populacją osób bez cukrzycy obserwuje się głównie u kobiet i może mieć to związek z kilkakrotnie częstszym w tej grupie zapaleniem pochwy. Prócz powyższych mechanizmów ułatwiających głównie grzybom i bakteriom wywoływanie procesów chorobowych u cukrzyków, warto wspomnieć o dodatkowych mechanizmach w przypadku zakażeń układu moczowo-płciowego. Uszkodzenie nerwów sprzyja zaleganiu moczu w drogach moczowych oraz pęcherzu, a przez to bakterie nie są wystarczająco wypłukiwane i łatwo się mogą namnażać. Dodatkowo w moczu jest glukoza, która stanowi doskonałą pożywkę. Zaleca się suplementację preparatami z żurawiną (np. Uro-up, Żuravit), które powodują wypłukiwanie bakterii z moczu zmniejszając częstość zakażeń.

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

Jak poprawnie stosować krople do oczu?

- 1) Zawsze pamiętajmy, że krople do oczu powinny mieć podobną temperaturę jak nasze ciało. Jeżeli trzymane są w lodówce musimy je ogrzać przed użyciem (zimne krople mogą spowodować podrażnienie oka!!). Najlepszym sposobem jest trzymanie butelki kilka minut w dłoni.
- 2) Przed aplikacją kropli należy umyć ręce !!
- 3)
 - a) krople zakrapiamy do oka, przy lekko odchylonej do tyłu głowie
 - b) zakraplacz (końcówkę buteleczki) trzymamy ok 1 cm nad powierzchnią oka
 - c) palcem wskazującym odchylamy powiekę
 - d) kierujemy wzrok do góry lub na określony punkt
 - e) wyciskamy z opakowania 1 kroplę do każdego oka
 - f) delikatnie uciskamy wewnętrzny kącik oka i kilkakrotnie mrugamy



- 4) Jeżeli używamy więcej niż jednego rodzaju kropli, należy zrobić co najmniej 10-15 minut przerwy między zakraplaniem preparatów. "Sztuczne łzy" czyli krople nawilżające zakrapiamy na końcu !!!
- 5) Ważność kropli po otwarciu:
 - a) w opakowaniach 1 dawkowych "minimsy" np. Sulfacetamidum, Starazolin Hydrobala lance - **1 doba**
 - b) w opakowaniach jednodawkowych np. Starazolin, Visine - do **4 tygodni**
 - c) pojemnik typu ABAK np. Hyabak - do **8 tygodni**
 - d) pojemniki typu COMOD np. Allergo-COMOD do **12 tygodni**

Jak poprawnie stosować maści do oczu?

- 1) Pamiętajmy, że maść może ograniczać widzenie. Najlepiej stosować więc je na noc.
- 2) Opakowanie maści, podobnie jak krople przed aplikacją ogrzewamy w dłoni.
- 3) Do oka наносimy ok 1 cm maści, nadmiar usuwamy za pomocą gazika jałowego.
- 4) Po nałożeniu maści zamykamy oko i poruszamy gałką oczną w górę, w dół, w prawo, w lewo w celu rozprowadzenia maści.
- 5) Trwałość maści do oczu - do **4 tygodni**.

