



**Zapalenie oskrzelików – chroń dziecko przed infekcją**

Zbliża się sezon jesiennie-zimowy, a wraz z nim okres najczęstszych zachorowań na rozmaite infekcje. Wirusy nie oszczędzają też małych dzieci. Najmłodsze z nich – w wieku od trzeciego miesiąca do drugiego roku życia – bardzo często chorują w tym czasie na zapalenie oskrzelików.

czytaj str. 4 »

**Kleszcze – czym właściwie są i gdzie występują?**

Wbrew wielu obiegowym opiniom, kleszcze nie żyją na drzewach i nie skaczą na przechodzących żywicieli. Przesiadują na spodniej stronie liści głównie na ich końcach lub na gałęziach w pobliżu ścieżek i śladów dzikich zwierząt, skąd są ściągane przez żywicieli.

czytaj str. 5 »

**Szczupła sylwetka w 30 dni!**

Współczesny sposób życia, ciągły stres i coraz bardziej „śmieciowe” jedzenie prowadzą nieuchronnie do wzrostu liczby osób, które nie są zadowolone z rozmiarów własnego ciała.

czytaj str. 7 »

**Poznaj swój nowotwór**

Rak piersi HER2-dodatni jest jednym z bardzo agresywnych typów nowotworów piersi. Co gorsze, dotyka on aż 20-30% pacjentek. Dawniej chore, które cierpiały na tego typu nowotwór, mimo że ich rokowania były dobre, i tak umierały, a lekarze nie wiedzieli dlaczego. Dziś na szczęście, mają szansę na wyleczenie.

czytaj str. 8 »

# Każdy powinien się przed nim chronić

Najpierw pojawiają się objawy przypominające grypę, które po paru dniach ustępują. Niestety u części pacjentów rozwija się druga, znacznie poważniejsza faza choroby, która niejednokrotnie prowadzi do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym, a czasem nawet do śmierci. Wystarczy jedno ukąszenie przez kleszcza przenoszącego wirusa...

**N**a pytania dotyczące Kleszczowego Zapalenia Mózgu odpowiada dr n. med. Ryszard Konior, Ordynator Oddziału Neuroinfekcji i Neurologii Dziecięcej w Szpitalu im. Jana Pawła II w Krakowie.

**Jak możemy się zarazić Kleszczowym Zapaleniem Mózgu? Czy tylko przez ukąszenie kleszcza?**

– Wirus z rodziny Flaviviridae, który wywołuje KZM przenoszony jest tylko przez zainfekowane kleszcze, zatem zarazić się można głównie przez ukąszenie. Jeśli jednak kleszcz będący nosicielem flawiwirusa, ukąsił wcześniej krowę lub kozę, to wirus może się pojawić również w niepasteryzowanym mleku. Jeśli wypilibyśmy takie mleko, to również mogłoby dojść do zarażenia. Takie przypadki się zdarzają, ale na szczęście dość rzadko.

**zagrożone KZM? Czy mieszkańcy Krakowa mogą czuć się bezpieczni?**

– W Polsce najbardziej zagrożone regiony to przede wszystkim Województwo Podlaskie, gdzie notowanych jest najwięcej przypadków zachorowań na KZM, a także Województwo Warmińsko-Mazurskie, część Mazowieckiego oraz Opolskie. Przez długi czas uważano, że w innych rejonach kraju specjalnie zagrożenia już nie ma, jednak badania epidemiologiczne wykonane dwa lata temu obaliły ten mit. Według danych opublikowanych w 2010 roku przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny w latach 2008-2009 na czwartym miejscu pod względem liczby zachorowań na KZM było Województwo Małopolskie, po nim Świętokrzyskie i Lubelskie.

Małopolska nie jest zatem regionem wolnym od zagrożenia. W świetle badań

największy w Małopolsce odsetek zainfekowanych kleszczy znajduje się na obszarze pomiędzy Krakowem a Chrzanowem – i chodzi tu zarówno o okolice Bołęcina, Babic i Alwerni, jak i pas wzdłuż Dulowej, Krzeszowic i Zabierzowa. Stamtąd mamy najwięcej pacjentów. Poza tym jest to rejon wypoczynkowy dla Krakowa, niektórzy często jeżdżą na rowerach np. do Puszczy Dulowskiej, dlatego niekiedy trzeba mieszkac w tamtych okolicach, by się zarazić. Drugi obszar, w którym odsetek zainfekowanych kleszczy jest znacznie większy niż na innych terenach, to okolice Brzeska, zarówno w stronę Dąbrowy Tarnowskiej, jak i Nowego Sącza. Stamtąd również mieliśmy pacjentów na oddziale.

Oprócz tego jest jeszcze kwestia podróży. Dziś wielu z nas często wyjeżdża, również za granicę. Możemy zatem zostać ukąszeni przez kleszcza, będąc np. na urlopie. Jeśli chodzi o Europę, to KZM występuje najczęściej w Europie Środkowej (m.in. Czechy, Austria), w krajach nadbałtyckich i w Rosji.

dokończenie str. 6 »



Które rejony Polski są najbardziej

**KRAKÓW-RUCZAJ UL.TORFOWA 9**  
**Mikus**  
Obuwie dziecięce ortopedyczne  
tel. 12 443 12 42  
[www.obuwiedzieciece.net.pl](http://www.obuwiedzieciece.net.pl)

**mydlarnia u Franciszka**  
→ Artykuł na str. 3

**NZOZ „SPÓŁKA LEKARSKA NA KOZŁÓWCE”**  
ul. Na Kozłowce 29  
tel. 12 658 16 11, 658 89 01

**PORADY REFUNDOWANE NFZ:**

- okulista • diabetolog
- logopeda • psycholog

**USŁUGI MEDYCZNE ODPŁATNE:**

- kardiolog • psychiatra, dermatolog

**USG:**

- jama brzuszna • tarczycy
- piersi • gruczoł krokowy
- naczynia szyjne i kręgowo
- echo serca

ul. Wielicka 76,  
tel. 12 265 70 68

**PORADY REFUNDOWANE NFZ:**

- lekarz rodzinny,
- pediatra,
- internista

**USŁUGI MEDYCZNE ODPŁATNE:**

- dermatolog • reumatolog
- dziecięcy psychiatra
- psycholog • neurolog

**Centrum Opieki „Przy Tobie”**  
Poszukujesz:  
- opieki dla osoby starszej  
- opieki nad dzieckiem  
- opieki dla osoby niepełnosprawnej  
Zadzwoń do nas  
tel.: 533 533 438  
[www.centrum-opieki.eu](http://www.centrum-opieki.eu)  
biuro@przy-tobie.pl

## Zbieramy książki i gry dla dzieci

Mali pacjenci Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Prokocimiu nie mają wielu powodów do radości. Choroba izoluje ich od kolegów i rodzin, zmuszając do – często długotrwałego – przebywania w szpitalu. Chcemy podarować im trochę radości.

W tym celu Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie rozpoczyna zbórkę książek, filmów i gier.

Pracownicy szpitala robią wszystko, żeby dzieci zdrowiały jak najszybciej. Jednak nawet najbardziej skomplikowane leczenie nie jest powodem, żeby dzieci nie mogły się bawić lub miło spędzać czasu. Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie postanowił pomóc szpitalowi w stworzeniu biblioteki, która służyłaby wszystkim przebywającym tu dzieciom.

Prosimy wszystkich, którzy zechcą

pomóc chorym maluchom, aby do Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego przynieśli książki, filmy (na DVD) i gry planszowe oraz komputerowe dla dzieci. Ofiarowane rzeczy powinny być nowe lub używane, ale w dobrym stanie.

**Zbiórka trwać będzie do 30 września 2011 roku.**

Pojemniki na książki, filmy i gry znajdować się będą w czterech miejscach:

- w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, ul. Basztowa 22, parter (przy portierni), czynne w poniedziałek 9:00 – 17:00, wtorek – piątek 7:30 – 15:30
- w Oddziale Paszportowym Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, ul. Przy Rondzie 6 (sala paszportowa), czynne w poniedziałek 9:00 – 17:00, wtorek – piątek 8:00 – 17:00
- w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim, delegatura w Tarnowie, Al. Solidar-



ności 5-9, parter – hall, czynne w poniedziałek 9:00 – 17:00, wtorek – piątek 7:30 – 15:30

- w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim, delegatura w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 52, parter (przy portierni), czynne w poniedziałek 9:00 – 17:00, wtorek – piątek 7:30 – 15:30

Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie  
Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie

**Zielarnia w CENTRUM miasta**  
**SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY**  
**GABINET MEDYCyny HOLISTYCZNEJ**  
**IRYDOLOGIA**

Kraków, ul. Garbarska 5  
tel. fax: 12 429 10 16  
e-mail: [alster-pro.onet.pl](mailto:alster-pro.onet.pl)  
Czynne: Pn-Pt. w godz.: 10-18  
[www.alster.zaprasza.net](http://www.alster.zaprasza.net), [www.alster-medica.pl](http://www.alster-medica.pl)

Zapraszamy na stronę internetową  
[www.zdrowiewkrakowie.pl](http://www.zdrowiewkrakowie.pl)

# Dlaczego „diety - cud” nie skutkują?

■ Często w Internecie i w rozmaitych czasopismach czytamy: „Schudnij szybko przed urlopem”, „Schudnij w siedem dni”, „Schudnij szybko i zdrowo”, „Pięć kilo w trzy dni” itd. Takie hasła rzeczywiście działają na naszą psychikę i choć nieraz mamy za sobą już kilka bezskutecznych tego typu diet, myślimy, że może tym razem będzie inaczej. Niestety po paru dniach stosowania tzw. „diety - cud” przekonujemy się, że znowu byliśmy w błędzie. Nie tylko nie schudliśmy, ale, co gorsze, pojawił się efekt jo-jo i przybyło nam kilka dodatkowych kilogramów...

**Jak schudnąć, by efekt jo-jo się nie pojawił, doradzają Anna Marciniak i Karolina Żmuda, dietetyczki Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie.**

**Skąd bierze się efekt jo-jo? Na czym dokładnie polega?**

*Karolina Żmuda, dietetyk Naturhouse:*

– Kiedy jesteśmy na diecie, ograniczamy niektóre produkty spożywcze, np. węglowodany, tłuszcze, słodczyce, szybkie przekąski, a nasz organizm przystosowuje się do nowego trybu żywieniowego. Jeśli po zakończeniu kuracji od razu wrócilibyśmy do tych produktów, których podczas odchudzania nie było, organizm doznałby, można powiedzieć, szoku. Bardzo szybko zaczęłby pochłaniać te substancje, których podczas diety nie jedliśmy i rozpoczęłby ich przechowywanie w postaci tkanki tłuszczowej. Ponadto takie rozstrojenie organizmu doprowadziłoby również do zatrzymania wody metabolicznej. Skutkiem tego nasza waga by wzrosła, nawet podwójnie. I to właśnie nazywamy efektem jo-jo.

**Co jest najczęstszą przyczyną efektu jo-jo?**

*Anna Marciniak, dietetyk Naturhouse:*

– Zwykle efekt jo-jo pojawia się po źle dobranej, stosowanej na własną rękę kuracji odchudzającej, która skusiła nas hasłami, że uda nam się w ciągu kilku zaledwie dni stracić wiele kilogramów. Zazwyczaj budzimy się bowiem tydzień przed urlopem z myślą, że odpowiadałoby co nieco zrzucić, by móc bez skrępowania pokazać się na plaży w stroju



Anna Marciniak, dietetyk NATURHOUSE

kąpielowym. Bez konsultacji ze specjalistą zaczynamy więc stosować znalezioną np. w Internecie tzw. „dieta - cud”. Trwa ona przykładowo tydzień, a po niej od razu wracamy do starych nawyków żywieniowych. Dodatkowo, jak wyjedziemy na urlop, to nie możemy się oprzeć pokusie zjedzenia lodów, czy Fast-foodów. Jeśli więc zaraz po kuracji zaczynamy wprowadzać takie produkty, to nasza waga momentalnie wzrośnie, nieraz nawet ze zdwojoną siłą.

Coraz częściej do Naturhouse przychodzą też osoby, które wcześniej, na własną rękę stosowały diety monoskładnikowe, np. jadły tylko produkty zawierające białko. Okazuje się, że po takich dietach waga nie tylko szybko wróciła, ale też i wzrosła, powstał efekt jo-jo. Ponadto osoby te mają poważne niedobory makro- i mikroelementów, których zabrakło podczas diety. Do takich sytuacji nie wolno doprowadzać, ponieważ wcześniej czy później odbije się to na stanie naszego zdrowia. Organizmowi powinno się dostarczać wszystkich składników w odpowiednich ilościach, dlatego diety, które zalecamy w Naturhouse są urozmaicone i zróżnicowane. Odchudzamy się z głową. Jemy wszystko, ale w zmniejszonych ilościach i przy zmniejszonej kaloryczności.

**Są osoby, które jedzą bardzo mało, jeden lub dwa razy dziennie, a mimo to wcale nie chudną. Wręcz przeciwnie – czasem nawet przybywa im parę kilogramów. Dlaczego się tak dzieje?**

*Anna Marciniak:*

– To jest właśnie podstawowy błąd.

Wielu z nas wydaje się, że jak zjemy mniej, np. tylko dwa posiłki dziennie, to automatycznie schudniemy. To jednak działa w przeciwnym kierunku. Spożywając dwa posiłki dziennie, spowalniamy metabolizm, a co za tym idzie – spalanie tkanki tłuszczowej odbywa się dużo wolniej. Dlatego często, gdy w ciągu dnia jemy mało, nasza waga stoi w miejscu lub nawet idzie w górę. Do Naturhouse przychodzi wiele takich osób, które odżywiały się bardzo rzadko w ciągu dnia i w ogóle nie chudły. Żeby pobudzić metabolizm, bardzo ważne jest więc wprowadzenie 4-5 posiłków dziennie, co w efekcie wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej.

**Jakie jeszcze błędy możemy popełnić, odchudzając się bez konsultacji z dietetykiem?**

*Anna Marciniak:*

– Niektórzy piją stanowczo za mało wody, która jest niezbędna podczas kuracji odchudzającej. Wypłukuje bowiem toksyny i pomaga w wydalaniu nadmiaru nagromadzonej wody metabolicznej. Jeśli nie pijemy wody, to organizm słabiej się oczyszcza, skutkiem czego nie jest podatny na odchudzanie i rzeczywiście trudniej będzie zrzucić zbędne kilogramy. Im mniej pijemy, tym organizm ma większe tendencje do zatrzymywania wody, magazynuje ją, ponieważ „boi się” jej całkowitej utraty.

Powinniśmy zatem pić co najmniej 1.5 litra wody dziennie, oczywiście nie wliczając w to kawy i herbaty. Szklanka herbaty czy kawy równa się dodatkowej szklance wody. Poza tym wodę należy pić powoli, małymi łykami.

*Karolina Żmuda:*

– Bardzo częstym błędem osób będących na diecie są nieprawidłowe godziny spożywania posiłków. W dietach, które są w gazetach i Internecie często jest informacja, by jadać 5 posiłków dziennie i regularnie, natomiast nie ma podanych ram czasowych, a te należy indywidualnie dostosować dla każdej osoby.

**Kto przede wszystkim nie powinien stosować diet odchudzających na własną rękę, bez konsultacji ze specjalistą?**

*Karolina Żmuda:*

– Odchudzać się na własną rękę nie mogą zwłaszcza osoby, które mają poważniejsze problemy zdrowotne, jak np. choroby przewodu pokarmowego, czy cukrzyca, dzieci i młodzież oraz kobiety, które niedawno urodziły dziecko lub właśnie chcą schudnąć, by móc zająć się ciążą. Tak samo nie powinni tego robić ci, którzy wcześniej kilka razy sięgnęli już po jakąś „szybką” dietę i za każdym razem mieli efekty jo-jo. W ich przypadku rozstrojenie metabolizmu i przemiany materii jest już tak spore, że kolejna dieta powinna odbyć się tylko pod okiem specjalisty dietetyka. Dostosuje on odpowiednią dietę, biorąc pod uwagę stan zdrowia, tryb życia, ilość kilogramów do zredukowania oraz inne czynniki, które są indywidualne dla każdej osoby.



**Czy takim osobom, które na własną rękę stosowały „szybkie” kuracje odchudzające i doświadczyły efektu jo-jo, łatwo jest potem zrzucić zbędne kilogramy pod okiem specjalisty?**

*Anna Marciniak:*

– Niestety nie jest łatwo. Z każdym kolejnym efektem jo-jo coraz trudniej jest im uzyskać wymarzoną wagę, ponieważ ich metabolizm się spowalnia. Można powiedzieć, że organizm broni się przed kolejną dietą, stąd też z każdą następną próbą jest trudniej. Nawet jeśli w końcu takie osoby zdecydują się na odchudzanie pod okiem dietetyka, to na efekt będą musiały dłużej czekać. Najszybciej chudną osoby, które wcześniej nie stosowały żadnych diet. Ich organizm jest gotowy na kurację, dobrze ją znosi, a po okresie stabilizacji te osoby nie mają już żadnych problemów z nadwagą. Najlepiej więc od razu iść do specjalisty – wtedy schudniemy szybciej i oczywiście bez efektu jo-jo.

**Co jest niezbędne, by zapobiec efektowi jo-jo?**

*Anna Marciniak:*

– Po zakończeniu diety odchudzającej konieczna jest stabilizacja. Jeśli nie przejdziemy tego okresu stabilizacyjnego, to waga powróci.

Stabilizacja polega na tym, że powoli rozszerzamy dietę o produkty nie spożywane w czasie diety. Musimy to przeprowadzić tak, żeby organizm nie poczuł, że zwiększamy kaloryczność posiłków. Oczywiście powinno się to odbywać pod okiem dietetyka. Gdybyśmy robili to na własną rękę, moglibyśmy wprowadzić od razu za dużo lub za mało produktów. Obie sytuacje nie są dobre.

**Jak długo trwa okres stabilizacji?**

*Karolina Żmuda:*

– Czas trwania stabilizacji jest sprawą bardzo indywidualną i odbywa się stopniowo. Jeśli ktoś odchudzał się przez rok, to okres stabilizacji będzie trwał dłużej niż u osoby, która była na diecie np. przez 2-3 miesiące. Organizmowi nie można z dnia na dzień wprowadzić do menu produktów, których przez czas trwania diety się nie spożywało. Mówi się nawet, by ten okres stabilizacyjny trwał tyle samo co okres diety. Generalnie jednak organizm potrzebuje około trzech miesięcy na przystosowanie się do nowego trybu żywienia. Jeśli ktoś skończył dietę i powoli wprowadza do niej produkty, których

wcześniej nie było, uczy stopniowo swój organizm, jak powinien je trawić. Dzięki temu nie pojawi się efekt jo-jo.

**A jak należy odżywiać się już po okresie stabilizacji?**

*Karolina Żmuda:*

– Osoby, które są na diecie, uczą się jednocześnie prawidłowego żywienia. Ich organizm zawsze sam podpowiada, które produkty są dla niego dobre, a które nie. Po zakończeniu kuracji wiedzą już zatem, co mogą jeść bez problemu, a po czym mogłyby się pojawić zaburzenia ze strony układu pokarmowego. Pilnują więc, by do tego nie dopuścić.

Na pewno też trzeba przestrzegać kilku zasad. Jeśli na diecie jedliśmy 4-5 posiłków, to teraz powinno być ich tyle samo i powinny być spożywane o takich samych porach. Regularność posiłków jest bowiem bardzo ważna. Ponadto trzeba nawadniać organizm odpowiednią ilością wody, unikać jedzenia węglowodanów wieczorami i nie jeść słodczych.

Jeśli ktoś zgubił kilogramy, to nie może już wrócić do tych nawyków żywieniowych, jakie miał przed dietą i które doprowadziły go do nadwagi. To były złe nawyki i celem kuracji odchudzającej była zmiana trybu żywieniowego, jaki ktoś prowadził wcześniej. Po zakończeniu odchudzania i przejściu przez okres stabilizacji należy więc nie zapominać o tym, czego nauczyliśmy się w czasie trwania kuracji.



**NATUR HOUSE**  
Ekspert w reedukacji żywieniowej

**Centrum dietetyczne  
Naturhouse**

31-072 Kraków,  
ul. Wielopole 30  
tel. (012) 422 50 47  
Godziny otwarcia:  
pon-pt 8:00 – 21:00  
sob 8:00 – 18:00



Karolina Żmuda, dietetyk NATURHOUSE

Zapraszamy na stronę internetową  
[www.zdrowiewkrakowie.pl](http://www.zdrowiewkrakowie.pl)

# Masło shea – niezastąpiony kosmetyk dla każdego

■ Jeśli ktoś by mnie zapytał, jaki kosmetyk warto mieć pod ręką przez okrągły rok, to bez zastanowienia odpowiem – masło karite (shea). Zapytacie pewnie, dlaczego akurat ten? Jakie wyjątkowe właściwości on posiada? Zaczę więc od początku.

Historia masła shea zaczyna się w Afryce. W dzikim pierwotnym buszu rośnie tam około piętnastometrowe drzewo karite (masłosza), uważane przez mieszkańców Czarnego Łądu za święte. Nie bez powodu – ma bowiem wiele właściwości i zastosowań: żywi, leczy, służy rytualnym namaszczeniom, wyznacza rytm życia. Jego kora dodawana jest do tradycyjnych leków, łupiny orzechów służą zaś odstraszaniu komarów. Z drzewa masłosza pozyskuje się także olej, zwany właśnie masłem shea lub karite. Można go uzyskać tłocząc orzechy na gorąco lub, po uprzednim wysuszeniu na słońcu, rozbijając je w móżdżerze. Orzechy te zbierane są zgodnie ze starym afrykańskim zwyczajem „BEGU”. Najpierw urządzana jest biesiada, podczas której spożywane są dania przygotowane z tłuszczu pochodzącego z pierwszych dojrzałych owoców drzewa karite oraz z fasoli. Następnie biesiadnicy pod drzewem hebanowym składają ofiary - napoje oraz ubitego koguta. Kiedy natomiast duże, około czterocentymetrowe, ciemnozielone orzechy masłosza spadną na ziemię, muszą tam leżeć do momentu, aż dojrzeją. Dopiero wtedy są zbierane i wytlaczany jest z nich olej. Według tradycji mogą to robić wyłącznie kobiety.

Później pochodzące z samego serca Afryki masło shea, będące jednocześnie naturalnym i uniwersalnym kosmetykiem, trafia już do najlepszych sklepów



na całym świecie. Sama zawsze kupuję je w „Mydlarni u Franciszka”, ponieważ tam mam gwarancję, że dostaję kosmetyki najwyższej jakości.

No dobrze, ale teraz najważniejsze. Dlaczego właśnie ten kosmetyk chcę mieć przy sobie przez cały rok? Chociażby z trzech powodów.

Po pierwsze - masło shea ma wspinała konsystencję. Biorę odrobinę do rąk, ono samo rozpuszcza się w moich dłoniach, a potem wcieram je w skórę. Niektórzy myślą, że ciało mam od tego tłuste i lepkie. Nic bardziej mylnego. Masło shea wchłania się momentalnie i nie zostawia żadnego tłustego efektu.

Po drugie – ten kosmetyk sprawdza się przy każdej temperaturze i pogodzie.

W lecie masło shea jest niezastąpione podczas kąpiei morskich i

opalaniami. Nic tak jak ono nie chroni przed oparzeniami słonecznymi oraz wysuszającym i podrażniającym skórę działaniem wiatru. Idealnie sprawdza się jako kosmetyk do opalania z naturalnym filtrem o faktorze 3 lub 4. Dzięki zawartości witamin, alantoiny i trójglicerydów, masło karite doskonale nawilża skórę i zapobiega jej wysuszeniu. Mogą je stosować również alergicy, dla których utrzymanie odpowiedniego nawilżenia skóry jest bardzo ważne. Warto także dodać, że masło shea sprawdza się też jako odżywka do włosów. Na początku mnie samej wydało się to dziwne, jednak mimo wszystko wypróbowałam tę kurację. Jak miłe było moje zdziwienie, gdy już po pierwszym zastosowaniu moje włosy były miękkie, elastyczne i

o wiele zdrowsze. A jak taką kurację zrobić? Nic prostszego. - Niewielką ilość masła shea na dłoni i wmasować we włosy oraz w skórę głowy, a następnie owinać ręcznikiem i po-zostawić na 10-30 minut – wyjaśniła mi ekspedientka w „Mydlarni u Franciszka”.



– Po tym czasie włosy należy dokładnie umyć.

Masło karite warto także stosować zimą, gdy wychodząc z domu, musimy chronić naszą skórę przed wiatrem i niską temperaturą. Kosmetyk ten przez wiele godzin chroni bowiem wystawioną na działanie niekorzystnych warunków atmosferycznych skórę, a także doskonale nawilża spierzchnięte usta, które podczas mrozów potrzebują większej dawki nawilżenia.

I na koniec trzeci powód, dla którego uważam, że masło shea warto mieć pod ręką przez cały rok. Bez wątpienia jest to bowiem kosmetyk do zadań specjalnych. Mnie, prawie jak każdą kobietę, najbardziej interesuje fakt, że ma on

właściwości opóźniające proces starzenia się skóry i pobudzające metabolizm komórek. Dzięki niemu tkanki się regenerują, dochodzi do ich odbudowy, a jednocześnie do wyeliminowania odpadów metabolicznych. Poza tym masło karite przyspiesza gojenie się ran, leczy pęknięcia skóry, likwiduje przebarwienia i ciemne plamy. Polecane jest także kobietom w ciąży i osobom odchudzającym się, ponieważ zapobiega utracie sprężystości skóry, działa przeciwrozstępowo i antycelulitowo. Sprawdza się też jako codzienna ochrona delikatnej skóry dziecka, szczególnie tej skłonnej do częstych podrażnień i alergii. I oczywiście ma również działanie relaksujące. Wystarczy dodać łyżkę masła do gorącej kąpieli, a nasza skóra będzie nie tylko lepiej odżywiona i ujędrniona, ale też zrelaksowana. Myślę, że chyba Was przekonałam, że jest to niezastąpiony kosmetyk dla każdego.

W „Mydlarni u Franciszka” dostępne są również inne kosmetyki naturalne zawierające masło shea.

## Zapraszamy do „Mydlarni u Franciszka”:

Kraków:

- ul. Gołębia 2
- ul. Karmelicka 13
- ul. Krakowska 5 (pod arkadami)
- ul. Starowiślna 40

Lista wszystkich sklepów na [www.mydlarnia.info](http://www.mydlarnia.info).

## Bonifratrzy inwestują w nowy sprzęt

Krakowski Szpital Bonifratrów zakupił laparoskop najnowszej generacji. Urządzenie będzie wykorzystywane przez specjalistów Oddziału Chirurgii Ogólnej i Małoinwazyjnej, w którym rocznie operowanych jest ponad 1600 pacjentów, w tym ponad 800 metodą małoinwazyjną - techniką laparoskopową.

– Oddział prężnie się rozwija. Lekarze naszego Oddziału zdobywają nowe umiejętności, podejmują się wykonywania zabiegów najnowszymi metodami. Do realizacji usług na takim poziomie chcemy korzystać z narzędzi najnowszych generacji, oferując Pacjentom najwyższą jakość i bezpieczeństwo leczenia - podkreśla prof. Antoni Cieniela, Ordynator Oddziału

Chirurgii Ogólnej i Małoinwazyjnej.

Jakość nowego sprzętu pozwala na znaczne podniesienie bezpieczeństwa i precyzji wykonywanych zabiegów laparoskopowych. Nowy laparoskop może również służyć szkoleniu nowej kadry chirurgów. Tor wizyjny prezentujący obraz z pola operacyjnego działa w systemie HD i daje możliwość uzyskania najwyższej jakości obrazu umożliwiając lekarzowi dokładny wgląd w operowane miejsce.

Zakupiony przez krakowski Szpital Bonifratrów system pozwala z największą dokładnością zapisywać i przekazywać obraz z monitora i pola operacyjnego, co pozwala na transmisję, odtwarzanie wykonanych wcześniej zabiegów operacyjnych, co jest znakomitą metodą szkolenia w tego typu

technikach operacyjnych.

Aktualnie Szpital dysponuje dwoma tego typu zestawami oraz bogatym zestawem narzędzi laparoskopowych pozwalającym na wykonywanie dziennie 6-8 zabiegów tego typu.

Oddział prowadzony przez prof. Cieniela znany jest w Małopolsce z stosowania videochirurgii u swoich pacjentów. Specjalizuje się w chirurgii laparoskopowej pęcherzyka żółciowego, przepuklin oraz innych tego typu zabiegach. Operacje przepuklin pachwinowych przeprowadza wyłącznie metodami beznapięciowymi. Wykonuje również wiele operacji z zakresu jelita grubego, odbytu i odbytnicy.

Nowy sprzęt Bonifratrzy wykorzystają podczas wrześniowej konferencji, którą organizują w dniach 30.09-1.10.2011. Podczas II Konferencji Nowoczesnych Techniek w Chirurgii Naczyniowej i Chirurgii Ogólnej zaprezentowane zostaną najnowsze techniki operacyjne, wykonane zostaną zabiegi operacyjne na żywo, dzięki transmisji on-line z sal operacyjnych do sali konferencyjnej.

\*\*\*

Szpital Bonifratrów w Krakowie jest interdyscyplinarnym ośrodkiem, zajmującym się leczeniem zachowawczym i operacyjnym, udzielaniem porad ambulatoryjnych oraz wysokospecjalistyczną diagnostyką. Usługi realizuje zarówno w ramach kontraktu z NFZ, jak i odpłatnie.

Szpital jest jednym z najbardziej liczących się w Polsce ośrodków zajmujących się kompleksowym

## Małopolska akcja szczepień przeciwko pneumokokom

W dniu 7 września odbyła się konferencja prasowa na temat akcji szczepień ochronnych przeciwko pneumokokom u dzieci z domów dziecka oraz ze żłobków spoza terytorium Miasta Krakowa.

W konferencji udział wzięli: Wicemarszałek Wojciech Kozak, Anita Orzeł - Nowak - Z-ca Dyrektora Departamentu ds. polityki społecznej, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego, dr Stanisław Stępniewski – Dyrektor WSSDz im. św. Ludwika w Krakowie oraz dr Hanna Czajka - Kierownik Poradni Szczepień dla Dzieci z Grup Wysokiego Ryzyka, WSSDz św. Ludwika w Krakowie.

Zarząd Województwa Małopolskiego zawarł umowę na kwotę w wysokości 110 tys. zł na wykonanie szczepień ochronnych przeciwko pneumokokom. Łącznie w tej kwocie zakupionych zostanie 310 dawek szczepionki. Jest to pierwsza tego typu

akcja szczepienia przeciwko pneumokokom podejmowana z inicjatywy Województwa Małopolskiego. Szczepienia ochronne przeciwko pneumokokom należą do szczepień zalecanych tzn. niefinansowanych ze środków publicznych. Prelegenci zwrócili uwagę na tragiczne w skutki chorób wywołanych pneumokokami.

Marszałek Województwa Małopolskiego Wojciech Kozak zadeklarował, iż w przyszłorocznym budżecie będzie walczył o przeznaczenie na profilaktykę zakażeń pneumokokowych 1 mln zł, aby szczepieniami można było objąć jak najszerszą grupę osób, zwłaszcza dzieci w okresie niemowlęcym i w dzieci żłobkach, gdyż one znajdują się w grupie największego ryzyka. Polska jest jednym z niewielu krajów w UE, gdzie szczepienia te nie są wpisane do obowiązkowego kalendarza szczepień, o co postuluje Światowa Organizacja Zdrowia.

leczeniem chorób naczyń realizowanym przez Regionalne Centrum Chorób Naczyń. Rocznie w Wojewódzkiej Poradni Chorób Naczyń konsultowanych jest ponad 16 000 pacjentów

Szpital prowadzi Oddział Chirurgii Ogólnej i Małoinwazyjnej, Wojewódzki Oddział Chirurgii Naczyń i Angiologii, Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii oraz Oddział Chorób Wewnętrznych i Angiologii. W ramach Oddziału Chirurgii Jednego Dnia Szpital

oferuje badania i pobyty diagnostyczne, zabiegi ambulatoryjne oraz zabiegi operacyjne w trybie jednodniowym. Obok oddziałów szpitalnych bonifratrski Szpital w Krakowie zapewnia pacjentom dostęp do szerokiej gamy konsultujących specjalistów i badań diagnostycznych.

Szpital Bonifratrów w Krakowie jest jednym z 4 bonifratrskich Szpitali w Polsce.



# Zapalenie oskrzelików – chroń dziecko przed infekcją

Zbliża się sezon jesienno-zimowy, a wraz z nim okres najczęstszych zachorowań na rozmaite infekcje. Wirusy nie oszczędzają też małych dzieci. Najmłodsze z nich – w wieku od trzeciego miesiąca do drugiego roku życia – bardzo często chorują w tym czasie na zapalenie oskrzelików.

O tym, jakie objawy powinny zaniepokoić rodziców i jak postępować w przypadku, gdy dziecko choruje na zapalenie oskrzelików mówi lek. med. Łukasz Drzewiecki z Centrum Leczenia Chorób Serca i Naczyń „Unicardia”.

**U kogo zapalenie oskrzelików rozwija się najczęściej?**

– Zapalenie oskrzelików jest chorobą układu oddechowego bardzo charakterystyczną dla małych dzieci i najczęściej dotyczy najmłodszych w wieku

między 3. miesiącem a 2. rokiem życia. Jest to również najczęściej występująca infekcyjna choroba dolnych dróg oddechowych w tym przedziale wiekowym. Ta jednostka chorobowa praktycznie nie występuje u osób dorosłych.

**Co wywołuje chorobę?**

– Najczęstszą przyczyną zapalenia oskrzelików jest wirus RSV, który ma bardzo silne powinowactwo do nabłonka dróg oddechowych. Wirus ten przenosi się drogą kropelkową lub przez bezpo-

średni kontakt z chorym. Poza nim istnieje jeszcze kilka innych patogenów, które mogą wywołać zapalenie oskrzelików jak np. adenowirusy, wirusy grypy i paragrypy oraz ludzki metapneumowirus. Okres jesieni i wczesnej wiosny, niestabilna, kapryśna pogoda, mgły i wilgoć są dla RSV bardzo dobrymi warunkami do rozprzestrzeniania się, dlatego najwięcej zachorowań występuje w sezonie jesienno-zimowym. Na ogół mamy więc do czynienia z sezonowymi epidemiami.

Drugim czynnikiem sprzyjającym szerzeniu się infekcji są większe skupiska dzieci np. żłobki, przedszkola, place zabaw. Tam infekcja ma tendencje do szybkiego rozprzestrzeniania się.

Grupą dzieci wymagającą szczególnej uwagi są maluchy przedwcześnie urodzone, oraz cierpiące na przewlekłe i wrodzone choroby układu oddechowego i krążeniowego.

**Czy lekarzowi łatwo jest rozpoznać zapalenie oskrzelików?**

– Choroba jest stosunkowo prosta do rozpoznania. Jeśli do lekarza zgłaszają się rodzice z małym dzieckiem, będącym w przedziale wiekowym między 3. miesiącem a 2. rokiem życia, demonstrującym konkretne objawy, charakterystyczne dla tej infekcji, to na podstawie wywiadu i badania przedmiotowego można już postawić rozpoznanie.

**Jakie objawy u dziecka powinny zaniepokoić rodziców?**

– Zapalenie oskrzelików o etiologii RSV ma dość charakterystyczny przebieg. Początkowo pojawia się infekcja kataralna górnych dróg oddechowych, katar trwa około 2-3 dni. W tym czasie może się też pojawić epizod gorączkowy (około 38.5-39 °C), chociaż u większości dzieci gorączka nie występuje. Następnym objawem jest duszność – dziecko ma trudności z oddychaniem, oddycha szybko i płytko. Istnieją oczywiście normy, definiujące prawidłową częstość oddechów w określonych przedziałach wiekowych i każdy rodzic może sam ocenić czy liczba oddechów dziecka jest prawidłowa. Wystarczy obserwować ruchy oddechowe klatki piersiowej i policzyć ich częstość w ciągu minuty. Przyjmuje się, że noworodki i niemowlęta do ukończenia 2. miesiąca życia oddychają z częstością do 60 oddechów na minutę, niemowlęta po 2. a 12. miesiącem – do 50 oddechów na minutę, a starsze dzieci – poniżej 40 oddechów na minutę. Uruchomienie dodatkowych mięśni oddechowych – wciąganie międzyżebry, dołka nadmostkowego, ruchy skrzydełek nosa świadczą również o znacznej duszności. Jeśli zatem rodzic lub opiekun, który zauważa te niepokojące objawy, powinien udać się do lekarza. Ten zaś po zebraniu wywiadu, badaniu fizykalnym, a przede wszystkim osłuchaniu pacjenta, rozstrzygnie o dalszym postępowaniu. Oczywiście jeśli to możliwe, wykonuje się sprawdzenie parametrów życiowych metodą pulsoksymetrii. Metoda ta służy do pomiaru tętna, czyli częstotliwości pracy serca, a także do pomiaru wysycenia (saturacji) tlenem hemoglobiny. To właśnie saturacja jest pomocna w szybkiej ocenie wydolności układu oddechowego. Jeśli wyniki są niezadowalające, to

niezwykle konieczna jest hospitalizacja małego pacjenta.

**Czy ostateczną diagnozę można postawić tylko w oparciu o objawy? Czy też konieczne jest wykonanie specjalistycznych badań?**

– Aktualnie w świetle wielu badań, jeśli mamy do czynienia z pacjentem między 3. miesiącem a 2. rokiem życia i występuje charakterystyczna sekwencja objawów, czyli 2-3 dni infekcji górnych dróg oddechowych z epizodem gorączkowym lub bez, a następnie pojawia się duszność, a w badaniu fizykalnym stwierdza się typowe zjawiska osłuchowe, to nie ma potrzeby wykonywania dodatkowych badań, aby postawić rozpoznanie. Badania laboratoryjne czy zdjęcia rentgenowskie klatki piersiowej nie są wówczas konieczne. Jeśli natomiast lekarz zauważa, że stan dziecka jest znacznie poważniejszy i istnieje konieczność hospitalizacji, to dodatkowe badania są wykonywane.

**Czy zapaleniu oskrzelików towarzyszy również uporczywy kaszel?**

– Właściwie to kaszel pojawia się na początku choroby, ale jest to zwykle lekkie pokaszływanie związane głównie ze ściekaniem wydzieliny z górnych dróg oddechowych. Później gdy choroba się rozwija, dominuje duszność, może pojawić się meczący, suchy kaszel. Następnie, gdy już proces zapalny się kończy i wirus zostaje wyeliminowany z dróg oddechowych, pojawia się kaszel z odkształceniem. W drogach oddechowych po ostrej fazie infekcji pozostaje bowiem, kolokwialnie rzecz ujmując tzw. „śmietnik”, czyli śluz, obumarłe komórki nabłonka, układu odpornościowego, które muszą zostać usunięte. Jedyną naturalną i fizjologiczną metodą oczyszczenia dróg oddechowych jest więc produktywny kaszel. Zdarza się, że u niektórych dzieci pojawiają się wymioty. Małe dziecko bowiem nie potrafi w inny sposób ewakuować wydzieliny z dróg oddechowych, jak tylko ją połknąć. A jeśli w żołądku nazbiera się jej się zbyt dużo, to naturalnym odruchem są właśnie wymioty.

**Przez jaki czas chory na zapalenie oskrzelików zarazi?**

– Średnia zaraziliwość to okres około 8 dni, czyli czas od pojawienia się pierwszych objawów kataralnych do początku ustępowania fazy ostrej zapalenia. Zdarzają się jednak pacjenci, którzy chorują dłużej i czas zaraziwości może się wydłużyć.

**Jak długo trwa leczenie?**

– Wszystko zależy od indywidualnego przebiegu choroby każdego pacjenta. Czas trwania leczenia może być różny, zwykle trwa około 7-10 dni. Praktyka jednak pokazuje, że może to być od 5 dni, aż do 3 tygodni. Oczywiście mówimy tu o dzieciach bez żadnych dodatkowych schorzeń przewlekłych.

**Na czym polega leczenie?**

– Ponieważ przyczyną zapalenia oskrzelików są wirusy, to absolutnie nie podaje się antybiotyków. Tylko w sytuacji, gdy mamy podejrzenie, że wystąpiło nadkażenie bakteryjne, co zdarza się



bardzo rzadko, lekarz rozważa podanie antybiotyku.

W przypadku zapalenia oskrzelików tak naprawdę najważniejsze jest zapewnienie odpowiednich warunków pielęgnacyjnych, nawilżanie powietrza, odpowiednie nawodnienie i prawidłowe żywienie małego pacjenta. Leczenie inhalacyjne stosuje się w zależności od objawów duszności. Poza tym nie ma konieczności stosowania żadnych dodatkowych leków. Pomocna w fazie produktywnego kaszlu może być kinezyterapia – czyli oklepywanie i ewentualnie leki rozrzedzające wydzielinę, choć lepsze efekty daje inhalacja z soli fizjologicznej. Jeszcze raz należy podkreślić, iż sposób wyboru postępowania zależy od ciężkości stanu pacjenta, od nasilenia objawów, które ocenia lekarz na podstawie badania.

**Jak długo dziecko powinno pozostać w domu?**

– Jak wspominałem wcześniej skoro zaraziliwość średnio trwa około 8 dni to należy unikać kontaktu z innymi dziećmi przez ten czas. Nie ma sztywnego nakazu reżimu domowego po tym okresie i moment wyjścia z domu zależy wyłącznie od indywidualnego samopoczucia dziecka.

**Jak można chronić dziecko przed infekcją?**

– Niestety nie ma preparatów, które całkowicie uodporniłyby organizm przed wirusami i uchroniły go przed zachorowaniem. Naturalną odporność zyskuje dziecko karmione mlekiem matki – badania potwierdziły, że karmienie piersią jest elementem profilaktyki wielu chorób. Ponadto najlepiej jest po prostu unikać możliwości zarażenia – większych skupisk ludzi, narażenia na dym tytoniowy, a także spacerów przy bardzo zmiennych warunkach pogodowych, do których dziecko nie jest przygotowane. Kolejna ważna kwestia to higiena – wirus może się bowiem przenosić na rękach i zabawkach.

W wyjątkowych, ściśle określonych przypadkach – gdy dziecko jest wcześniakiem lub cierpi na poważne schorzenia układu oddechowego, czy układu krążenia, stosuje się specjalną profilaktykę. W tej grupie dzieci prowadzony jest program podawania przeciwciał przeciw wirusowi RSV, ale tylko po uprzedniej specjalistycznej kwalifikacji.

Rozmawiała  
Anna Piątkowska-Borek

**CENTRUM LECZENIA  
CHORÓB SERCA I NACZYŃ**

Kraków, ul. Fieldorfa-Nila 14/3  
tel./fax 12 626 08 08  
(obok Szpitala Jana Pawła II)  
kom.: 663 08 08 08, 667 08 08 08  
e-mail: unicardia@unicardia.pl  
www.unicardia.pl

**Nasze specjalności:**

- KARDIOCHIRURGIA
- KARDIOLOGIA
- ELEKTROKARDIOLOGIA
- KARDIO – DIAGNOSTYKA:  
TELE-EKG, EKG spoczynkowe,  
EKG próba wysiłkowa,  
Holter 24/48h, Echo serca,  
USG tętnic i żył (Doppler color)
- CHIRURGIA NACZYNIOWA
- ANGIOLOGIA (choroby tętnic)
- FLEBOLOGIA (schorzenia żył)
- NEUROLOGIA
- REUMATOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- PULMONOLOGIA
- UROLOGIA
- NEFROLOGIA
- ENDOKRYNOLOGIA
- PSYCHIATRIA - PSYCHOTERAPIA
- PSYCHOLOGIA
- SEKSUOLOGIA
- FIZJOTERAPIA
- MEDYCYNA ŻYWIENIA
- SPECJALISTYCZNA OPIEKA  
NAD KOBIETĄ CIĘŻARNĄ:  
kardiologiczna, naczyniowa,  
endokrynologiczna, dermatologiczna,  
dietetyczna

**Specjalności dziecięce:**

- Endokrynologia
- Kardiologia
- Nefrologia
- Pediatria

**Opiekę nad pacjentem  
sprawują specjaliści  
z KLINIK KRAKOWSKICH!**

*Zaopiekujemy się  
Twoim sercem - serdecznie....*

# Kleszcze – czym właściwie są i gdzie występują?

■ Wbrew wielu obiegowym opiniom, kleszcze nie żyją na drzewach i nie skaczą na przechodzących żywicieli. Przesiadują na spodniej stronie liści głównie na ich końcach lub na gałęziach w pobliżu ścieżek i śladów dzikich zwierząt, skąd są ściągane przez żywicieli. Larwy kleszczy spotykane są zazwyczaj w trawie do 30 cm, nimfy na trawach i roślinach niższych niż 1m, a imago (postać dorosła) na chwastach i krzewach do 1,5m wysokości.

Powszechnie występujący kleszcz pospolity jest pasożytem bytującym na ponad 100 różnych gatunkach ssaków, gadów i ptaków. Na świecie znanych jest około 800 gatunków kleszczy. W Polsce do tej pory występuje 20 gatunków.

Większość rodzimych gatunków kleszczy zamieszkuje nory bądź gniazda zwierząt i nie stanowi realnego zagrożenia dla ludzi. Największe znaczenie dla człowieka i domowych zwierząt mają dwa gatunki kleszczy:

- kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*),
- kleszcz łąkowy (*Dermacentor reticulatus*).

Optymalne warunki do życia kleszczy to obrzeża lasów wraz z przylegającymi do nich użytkami zielonymi, polany, nadrzeczne łąki i bagna, plantacje lasów zawierających chrust i krzewy, na przejściu pomiędzy lasem liściastym i iglastym, a ponadto lasy złożone z dębów i grabów, jak również lasy bukowe i jodłowe z bogatym podszyciem składającym się z chwastów, paproci, bzu czarnego, leszczyny oraz krzewów jeżyny. Miejsca zakażenia zazwyczaj znajdują się na nasłonecznionych zboczach skierowanych na południe oraz posiadających niską

pokrywą złożoną z krzewów i żywopłotów.

Kleszcze zapadają w sen zimowy schowane pod liśćmi ściółki leśnej, gdzie temperatura może wynosić 0°C lub mniej, oraz gdzie wilgotność względna jest na poziomie 92%. Jaja oraz wygłodniałe larwy giną w temperaturach niższych niż -7°C. Powszechnie występujący kleszcz pospolity jest pasożytem bytującym na ponad 100 różnych gatunkach ssaków, gadów i ptaków.

**Aktywność kleszczy rozpoczyna się w marcu lub kwietniu, kiedy gleba osiąga temperaturę 5-7°C i kończy się, gdy średnia temperatura powietrza obniży się do powyższych, co ma miejsce w październiku lub listopadzie.** W Europie Środkowej obserwuje się dwuszczytową krzywą częstości występowania z maksymalną aktywnością przypadającą na maj lub czerwiec oraz wrzesień lub październik.

## Biologia kleszczy

Dorosła głodna samica kleszcza ma 3-4 mm długości, podczas gdy samce tylko 2,5 mm. Ciało samicy kleszcza w różnym stopniu pokryte włoskami, naroślami i pierścieniami jest bardzo rozciągliwe i często po wyssaniu krwi przybiera jasnoszary kolor. Samica wypełniona krwią może powiększyć wagę 100-200 razy, a przez to swoją objętość nawet 120-krotnie.

Kleszcz pospolity jest wyposażony w kłująco-ssący aparat gębowy (szczękoczułki i część krtaniową gardła). Atakując, znieczulają miejsce wkłucia, by spokojnie żerować nawet przez kilka dni. W czasie ukłucia i wysysania krwi przenoszą groźne choroby zakaźne.

Ślina kleszczy żywiących się krwią zawiera liczne bioaktywne składniki o

szerokim spektrum właściwości farmakologicznych, wśród których można wymienić antykoagulanty, enzymy i inhibitory, środki miejscowo znieczulające oraz składniki przeciwzapalne, toksyny i inne wydzieliny, jak środki cementujące służące do zakotwiczenia aparatu gębowego kleszcza w skórze żywiciela.

Przy użyciu narządów zmysłów kleszcz może reagować na bodźce termiczne, chemiczne i fizyczne, jak wibracje lub zmiany temperatury spowodowane przejściem na innego żywiciela. Uważa się, iż rolę odgrywają tutaj też CO<sub>2</sub> i kwas masłowy wydzielane przez żywiciela.

Kleszcze charakteryzują się względnie długim cyklem życiowym trwającym kilka lat, podczas którego wirus KZM może być utrzymany w czasie kilku stadiów rozwojowych. Kopulacja zazwyczaj odbywa się na ciele żywiciela przed wyssaniem krwi. Po kopulacji samica spędza od sześciu do jedenastu dni wysysając krew, a następnie składając od 500 do 5000 jaj w luźnych warstwach gleby. Kilka tygodni później larwy mierzące od 0,6 do 1,0 mm wykluwają się z jaj. W przeciwieństwie do kolejnych stadiów rozwojowych (nimfa i imago) larwa posiada tylko trzy pary nóg, nie posiada żadnych charakterystycznych znaków ani otworów rozrodczych.

W każdym stadium rozwojowym od larwy do nimfy i imago kleszcze muszą przynajmniej raz wyssać krew zwierzęcia kręgowego, aby przekształcić się w kolejną formę rozwojową. Osobniki męskie nie żywią się krwią, ale jedynie niewielką ilością płynu tkankowego podczas krótkiego karmienia. Larwa pasożytuje na żywicielu od dwóch do pięciu dni przed odpadnięciem i przekształceniem w nimfę. Te z kolei pasożytują na żywicielu przez kolejne dwa do siedmiu dni i przekształcają się w postać dorosłą (imago).

Czas trwania cyklu rozwojowego jednego pokolenia kleszczy od stadium jaja do momentu złożenia jaj przez zapłodnioną samicę jest zróżnicowany i trwa, według literatury, od sześciu miesięcy do ośmiu lat.

## Kleszcze w Polsce

Według oficjalnych statystyk Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH w 2009 r. w Polsce zanotowano najwyższą w historii liczbę przypadków Kleszczowego Zapalenia Mózgu. Stanowiło to ponad 70% wzrost do roku poprzedniego. Zanotowano również przypadki na terenach, na których wcześniej ich nie notowano. Zgłoszono wówczas 351 przypadków, przy czym 100 zgłoszonych przypadków reprezentuje 1000 osób, które zetknęły się z zakażonymi kleszczami, ale objawy nie były na tyle nasilone, aby zgłosić się do lekarza. Istnieje więc konieczność uaktualnienia mapy terenów endemicznych (większe-

go ryzyka zakażenia wirusem KZM), a terenów na którym nie zgłoszono przypadków KZM nie można uznać za tereny wolne od tej choroby.

W Polsce zwiększa się populacja kleszczy pod wpływem wielu czynników, między innymi ocieplenia klimatu, a zatem ryzyko narażenia na ukąszenie kleszcza jest większe. Kleszcze występują powszechnie także na terenach

miejskich. Badania biologów wskazują na wysokie ryzyko ukąszenia przez kleszcza w popularnych parkach m.in. Warszawy (Park Leśny Bemowo, Las Kabacki). Ponadto coraz częściej zgłaszane są zakażenia wirusem KZM, które miały miejsce w ogrodach znajdujących się na terenie miasta.

Źródło: [www.kleszczeinfo.pl](http://www.kleszczeinfo.pl)

## Sytuacje zwiększające ryzyko zakażenia wirusem KZM

Poświęć chwilę, by ocenić, czy poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie lub Twoich bliskich:

- aktywnie spędzam czas na świeżym powietrzu
- uprawiam turystykę pieszą lub rowerową, jeżdżę konno
- zbieram grzyby, jagody
- poluję, wędkuję
- spędzam weekendy lub wakacje na leśnej działce lub na wsi
- moje dzieci jeżdżą na kolonie lub obozy letnie
- moja praca lub hobby wymaga częstych pobytów w lesie lub na terenach zielonych
- lubię spacerować lub pikniki w lesie lub na łące
- uprawiam żeglarsko-śródlądowe,

turystykę kajakową - spożywam produkty mleczne wytworzone z niepasteryzowanego mleka.

Oczywiście, nie oznacza to, że nie możemy w ogóle wychodzić z domu. Po prostu przed każdym wyjściem powinniśmy pamiętać, żeby się odpowiednio ubrać (zakryć najbardziej podatne na ukąszenia kleszcza miejsca) i zastosować preparaty przeciwkleszczowe. Po powrocie natomiast – dokładnie obejrzyć całe ciało i jeśli znajdziemy kleszcza, bezzwłocznie go usunąć. Pamiętajmy też, że najskuteczniejszą ochroną przeciw KZM są szczepienia.



## Co zrobić po ugryzieniu kleszcza?

Ukąszenia kleszczy są bezbolesne, ponieważ ślina kleszcza zawiera wiele substancji biochemicznych, w tym środki miejscowo znieczulające. Dlatego też zawsze należy dokładnie obejrzyć całe ciało, zwracając też uwagę na małe punkciki - larwa kleszcza przenosząca zakażenie KZM mierzy bowiem zaledwie 0,6 mm do 1 mm.

Jeżeli dostrzeżesz wczepionego kleszcza, usuń go jak najszybciej, np: za pomocą pęsety z cienkimi końcami. - Chwyć mocno kleszcza, tak blisko skóry, jak tylko możliwe.

- Pewnym ruchem oderwij go od skóry (nie obracaj!).

- Jeśli pozostaną części kleszcza wbite w skórę, należy je usunąć tak szybko, jak to tylko możliwe.

Paraliżowanie kleszcza olejem, kremem, masłem lub jego wykręcanie

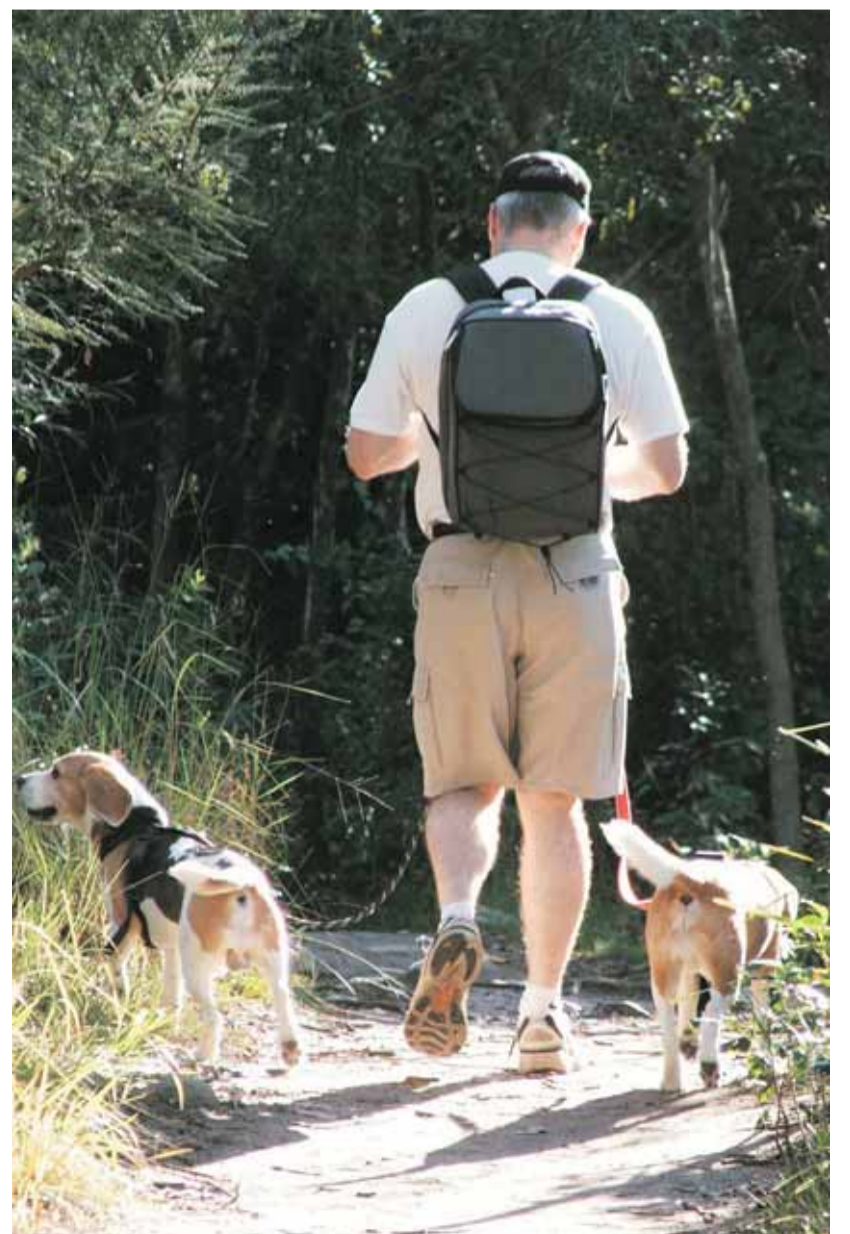


może spowodować wstrzyknięcie przez kleszcza jeszcze większej ilości materiału zakaźnego do ciała (kleszcz wtedy „wymiotuje”).

Nie należy używać wazeliny, płynnych zapalek, końcówek papierosów, pilników do paznokci lub innych przedmiotów.

Jeżeli masz kłopot z usunięciem kleszcza, zgłoś się do punktu medycznego.

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



» dokończenie ze str. 1

Do tej pory nie zarejestrowano natomiast zachorowań na KZM w takich państwach jak: Holandia, Belgia, Wielka Brytania, Irlandia, Islandia, Luksemburg, Hiszpania, Portugalia, natomiast w Bułgarii, Grecji, Włoszech, czy Norwegi, przypadki wystąpienia zakażenia były sporadyczne.

#### Czy dużo jest przypadków zachorowań na KZM w Polsce?

– Jeśli patrzmy na statystyki Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, to liczba zachorowań na kleszczowe zapalenie mózgu może nam się wydawać niewielka. Tymczasem trzeba pamiętać, że są to tylko wykryte zachorowania i wcale nie oznacza to, że więcej tych zakażeń nie ma. Jeśli do lekarza przychodzi pacjent z zapaleniem opon mózgowych, to nie robi się rutynowego badania, które wskazałoby, czy jest to KZM. Badania są dość kosztowne, a do tego w wielu rejonach Polski nie można ich wykonać. Obecnie takiego badania nie można wykonać w Małopolsce i krew do badania trzeba przesyłać do najbliższego ośrodka jakim jest Warszawa.

#### Jak przebiega choroba? Kiedy

pojawiają się pierwsze objawy i czy są one charakterystyczne?

– Wirus wnika do organizmu człowieka podczas ukąszenia przez kleszcza. Przebieg Kleszczowego Zapalenia Mózgu jest dwufazowy. Pierwszy etap choroby rozpoczyna się do trzech tygodni po ukąszeniu przez zarażonego kleszcza. Wtedy w organizmie chorego wirus rozszerza się, a pacjent skarży się na objawy grypopodobne, jak gorączka, ból głowy, złe ogólne samopoczucie, ból mięśni i stawów, sztywność karku, niekiedy też nudności i wymioty. W przypadku KZM nie ma też objawów skórnych, które występują w rozwoju innej choroby odkleszczowej – mianowicie boreliozy. U części osób na tym etapie choroby się kończy i często nawet nie są oni świadomi, że przyczyną dolegliwości było ukąszenie kleszcza. Z kolei u pozostałych, po tygodniu lub dwóch od pierwszej fazy, może nastąpić drugie stadium choroby. Wtedy pojawiają się już bardzo poważne objawy ze strony układu nerwowego – zaburzenia świadomości, niedowłady mięśni kończyn, wymioty, sztywność karku, sztywność grzbietu, śpiączka, drgawki. W zależności od tego, gdzie w mózgu

## Każdy powinien się przed nim chronić

zlokalizowany jest proces zapalny obraz choroby może przedstawiać się jako zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego. Objawy są tak dokuczliwe, że chory musi trafić do szpitala.

#### Jak wygląda leczenie?

– Niestety na Kleszczowe Zapalenie Mózgu nie ma lekarstwa, nie ma zatem leczenia celowanego. Żaden lek przeciw-wirusowy nie jest skuteczny w przypadku KZM. Możemy więc stosować tylko leczenie objawowe – łagodźmy jedynie objawy w przebiegu choroby i niestety nic więcej nie możemy zrobić. Na szczęście, w większości przypadków na ogół choroba sama mija, organizm ją sam pokonuje. Jednak u części chorych może ona pozostawić trwałe uszkodzenia w układzie nerwowym. Każdy proces zapalny toczący się w układzie nerwowym jest niebezpieczny. A KZM to właśnie bezpośrednia ingerencja wirusa w nasz ośrodkowy układ nerwowy. Dochodzi do zniszczenia komórek nerwowych, które w odróżnieniu od innych komórek ustrojowych, nie regenerują się. Zawsze więc jakiś ślad po chorobie zostaje i jeśli jest to duże uszkodzenie, to zmiany są praktycznie nieodwracalne. U niektórych może wystąpić porażenie kończyn i niedowłady, u innych depresja, u dzieci np. zaburzenia rozwoju. W niektórych przypadkach KZM może nawet prowadzić do zgonu.

#### Jak zatem możemy się chronić się przed Kleszczowym Zapaleniem Mózgu?

– Warunkiem zakażenia jest ukąszenie przez zakażonego kleszcza lub picie niepasteryzowanego mleka pochodzącego od zwierzęcia, które zostało ukąszone. Unikając więc takich

sytuacji, unikniemy ewentualnego zakażenia. Oczywiście nie mówię tu o zupełnym nie wychodzeniu z

domu lub zastąpieniu spacerów na świeżym powietrzu spacerami po galeriach handlowych, ale o rozsądnym postępowaniu.

Wybierając się na spacer czy wycieczkę rowerową w rejonach zakleszczonych powinniśmy się odpowiednio zabezpieczyć, stosując preparaty odstraszające kleszcze oraz osłaniając ubraniem jak największą powierzchnię ciała. Po powrocie natomiast powinniśmy dokładnie sprawdzić te miejsca na naszym ciele, które są najbardziej narażone na ukąszenia kleszcza, czyli pachy, pachwiny, miejsca za uszami, zgięcia kolan i łokci. Jeśli zauważymy kleszcza, jak najszybciej trzeba go usunąć.

Ponadto warto się też zaszczepić. Najskuteczniejszą bowiem ochroną przed KZM są szczepienia, które prawie w stu procentach chronią przed działaniem wirusa. W łatwy sposób można się więc przed tą chorobą uchronić.

#### Ile razy trzeba się szczepić, by uzyskać odporność?

– Należy przejść cykl podstawowy, czyli trzy dawki szczepionki w ciągu roku, a później w odstępach trzy do pięcioletnich brać dawki przypominające. Dostępne na rynku szczepionki dają bardzo dobrą odporność.

#### Kiedy najlepiej się szczepić?

– Właściwie to kiedykolwiek. Obecnie okres narażenia na zakażenie jest dość długi. Zaczyna się zaraz, jak tylko topnieje śnieg i pojawia się słońce, i może trwać nawet do późnej jesieni, jeśli jest ciepło. Ten okres wydłużył się z uwagi na ocieplenie klimatu. Ponadto należy pamiętać, że wzmożona aktywność kleszczy, co też wykazały badania, to kwiecień-maj oraz sierpień-wrzesień.

Wspomniał Pan, że u części osób choroba przebiega niezauważalnie. Skąd zatem wiadomo, że na nią chorowały?

– Jakiś czas temu przeprowadzono badania serologiczne populacji w Polsce północno-wschodniej, które wykazały, że część osób, mimo że nie pamiętała, by chorowała na KZM i by miała wyraźne objawy, to miała przeciwciała przeciwko wirusowi KZM. A obecność przeciwciał świadczy o tym, że do zakażenia doszło wcześniej.

#### Każdy może zachorować na KZM?

– Na zachorowanie na KZM narażeni są wszyscy. Zachorować może każdy, ale im starszy, tym gorzej tę chorobę przechodzi. Potwierdzono to obserwacjami w Austrii. U dorosłych bowiem częściej rozwija się u postaci mózgową choroby, dochodzi u nich do niedowładów i porażań, a nawet do przypadków zgonu. U dzieci natomiast, jeśli pojawia się druga faza choroby, to dominują na ogół objawy zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Poza tym u dzieci KZM można szybciej zdiagnozować. Przeważnie rodzice, kąpiąc niemowlę lub małe dziecko, od razu zauważają, że ukąsił je kleszcz. Znajdują go po prostu podczas kąpieli lub przebierania.

Dzieci są częściej szczepione. Rodzice prawie zawsze pytają o szczepionki przeciw KZM, ponieważ chcą uchronić swoje maleństwo przed zachorowaniem. Niestety zapominają przy tym o sobie. Sami się nie szczepią, a są przecież bardziej narażeni, gdyż u nich może się pojawić ta najgroźniejsza, mózgową fazę choroby. Te dzieci, które leczymy u nas na oddziale, wszystkie wyzdrowiały, pomimo czasami ciężkiego przebiegu. Natomiast u dorosłych spotyka się częściej poważne powikłania po KZM, a nawet przypadki zgonu.

Rozmawiała  
Anna Piątkowska-Borek



## Terapia wśród kwiatów

Hortiterapia, to nowatorska metoda wspomagająca proces leczenia pacjentów niepełnosprawnych ruchowo stosowana w Ogrodzie Botanicznym w Krakowie. Terapią objęcie zostali mali pacjenci szpitala św. Ludwika.

Michał ma 10 lat urodził się zdrowy, był pogodnym i ruchliwym dzieckiem, trzy lata temu uległ wypadkowi, jadąc na rowerku został potrącony przez auto. Przez wiele miesięcy przebywał w stanie śpiączki, kiedy się wybudził okazało się, że mózg nie funkcjonuje sprawnie. Porażenie mózgowe powoduje u dziecka bardzo bolesne przykurcze mięśni. Od miesiąca Michałek uczęszcza z Mamą

i rehabilitantką do Ogrodu Botanicznego. Na zajęciach bardzo się rozluźnia, kontakt z przyrodą wycisza go i powoduje zmniejszenie dolegliwości bólowych wynikających ze spastyczności mięśni.

– Po powrocie z zajęć śpi aż do rana, a zawsze się w nocy wybudzał i spał niespokojnie – mówi Mama Michała.

– Ojej popatrzcie chwycił jabłko całą ręką, zrobił to pierwszy raz, nigdy nie udało mu się objąć całego jabłka i dlatego musiałam kroić na kawałki – wołała rozentuzjasmowana Mama Paulek, widząc kolejny postęp w rehabilitacji dziecka.



Podczas zajęć hortiterapii mali pacjenci sadzą roślinki, podlewają, plewią, robią kompozycje kwiatowe – wszystkie te czynności są formą ćwiczeń, wymagają bowiem skupienia i precyzji ruchów.

Dzieci uczą się nazw różnych gatunków kwiatów i ziół, napawają się pięknem przyrody odrywając się od rzeczywistości sal szpitalnych. Do projektu włączyła się także pracownia florystyczna Flower Land dostarczając kwiaty na zajęcia i animując warsztaty kompozycji z roślin. W USA i Japonii hortiterapię stosuje się z powodzeniem od ponad 10 lat, u nas Dziecięcy Szpital św. Ludwika jest prekursorem tej metody w Polsce.

Beata Mazurek



## Czytanie nie boli, a poezja...

Zespół Problemowy ds. Rodzin i Osób Bezrobotnych Filii nr 8 z siedzibą przy ul. Jerzmanowskiego 37, rozpoczął w czerwcu realizację projektu socjalnego pt. „Czytanie nie boli, a poezja...?”. Projekt jest kontynuacją przedsięwzięcia pt. „Czytanie nie boli” zrealizowanego w sierpniu 2010 roku.

W projekcie uczestniczyły dzieci w wieku od 7 do 16 lat, a także osoby dorosłe piszące poezję. Trzy zorganizowane spotkania uświetnili zaproszeni goście – literaci, członkowie Związku Literatów Polskich, którzy swoją twórczością i działalnością kulturalną zakorzenieni są w krakowskim świecie literackim: Jadwiga Fillman – Zwierska, Marzena Dąbrowa – Szatko, Magdalena Węgrzynowicz – Plichta. Pisarze dzielili się z zebranymi swoją pasją i twórczością, prezentowali utwory nie tylko własnego autorstwa, ale także innych współczesnych twórców.

Podejmowane w ramach projektu działania zmierzały do aktywizacji kulturalno-edukacyjnej i społecznej, miały też wzbogacić uczestników o nowe doświadczenia. Uczestnicy projektu mieli możliwość rozmowy z krakowskimi literatami, poznawania odmiennych punktów widzenia i interpretacji świata. Wszystkie dzieci

chętnie nawiązywały kontakt z autorami i reagowały niezwykle żywiołowo, dając się prowadzić w świat wyobraźni. Starsze dzieci z zaangażowaniem pisały własne, ciekawe rozwiązania poetyckie, które następnie odczytały. W nagrodę otrzymały zakładki do książek i gromkie brawa.

Spotkanie z osobami dorosłymi miało charakter warsztatów poetyckich. Naszym zamysłem bowiem jest umożliwienie osobom piszącym poezję, którzy swoją twórczość pozostawiają w cieniu szuflad, prezentacji własnych utworów w gronie życiowych osób, a także kształcenie umiejętności posługiwania się żywym słowem. Z grupy dorosłych zamierzaliśmy wyłonić osoby chętne do udziału w dalszych spotkaniach i wszyscy uczestnicy opowiedzieli się za kontynuacją warsztatów poetyckich. Pomysłodawcy projektu planują zorganizowanie cyklu warsztatów literackich dla osób dorosłych od września do grudnia 2011 roku.

Wszyscy beneficjenci biorący udział w projekcie zostali obdarowani autorskimi książkami literatów uczestniczących w spotkaniach oraz pięknie wydanyymi książkami pozyskanymi od sponsorów.

Info: MOPS w Krakowie

# Szczupła sylwetka w 30 dni!

■ Absolutny Hit na polskim rynku! Najskuteczniejsza terapia wyszczuplająca - autorski program dr Elisabeth Dancey.

Współczesny sposób życia, ciągły stres i coraz bardziej „śmięciowe” jedzenie prowadzą nieuchronnie do wzrostu liczby osób, które nie są zadowolone z rozmiarów własnego ciała. Rynek usług kosmetycznych wciąż poszukuje idealnego remedium ale większość urządzeń nadal nie gwarantuje efektów. Amerykańskie urządzenie natomiast - Apollo Regen to światowa nowość w walce z nadmiarem tkanki tłuszczowej i skóry oraz z cellulitem. Na rynku medycyny estetycznej istnieje wiele urządzeń, które wykorzystują działanie fal radiowych, ale tylko Apollo posiada nowatorski układ trzech elektrod, których **bardzo wysoka skuteczność w walce o szczupłą sylwetkę oraz młodą skórę została udowodniona naukowo!**

Samo urządzenie to jednak dopiero połowa sukcesu. Autorski program dr Elisabeth Dancey – znanej na całym świecie lekarz i założycielki Face and Body Institute, wykorzystuje rewelacyjne działanie Apollo Regen, ale by zwiększyć rezultaty łączy je z innymi zabiegami w myśl zasady, że działanie kompleksowe przynosi najbardziej spektakularne efekty.

Zastosowanie najnowocześniejszego, amerykańskiego urządzenia do rozbijania komórek tłuszczowych, dr Dancey połączyła z autorskim programem „**2 rozmiary mniej w 30 dni**”. Program ten składa się z 10 ultra-wyszczuplających, nowatorskich **zabiegów bandażowania**, 10 **lipomasaży próżniowych** bańkami chińskimi oraz **miesięcznego programu wibrotreningu na platformie FitVibe** pod okiem trenera personalnego.

## Na czym polega działanie elementów programu wyszczuplającego

Apollo Regen poprzez emitowanie fal radiowych wytwarza w tkance podskórnej ciepło, a to prowadzi do bezinwazyjnej redukcji tkanki tłuszczowej, ponieważ tłuszcz zawarty w komórkach jest spalany oraz wydalany z organizmu, a źle

ulokowane komórki tłuszczowe tworzące cellulit, powracają do właściwego ułożenia. Po kilku zabiegach skóra staje się gładka.

Zabiegi „Bandażowania” również wykorzystują ciepło, przede wszystkim po to, by poprzez rozszerzone pory skóry wniknęły składniki aktywne zawarte w superaktywnych żelach, wielokrotnie nagradzanej marki Aroma Derm. W naszych ciałach w sposób naturalny zachodzi proces spalania tłuszczu oraz wydalania toksyn z organizmu. Lipomasaże próżniowe bańką chińską wspomagają natomiast pracę układu krwionośnego i limfatycznego, a

zatem przyspieszają usuwanie zbędnych produktów metabolizmu. Ostatnim etapem jest wibrotrening FitVibe. Ćwiczenia na platformie FitVibe są skuteczniejsze niż zwykły trening oraz szybciej i harmonijnie rozbudowują nasze mięśnie. Bardzo ważne jest również to, że FitVibe wspinałoby pobudza krążenie krwi oraz limfy w organizmie, dzięki czemu redukcja cellulitu oraz wyszczuplenie odbywa się na każdym poziomie. Autorski program dr Elisabeth Dancey łączy w jedno współczesne możliwości medycyny estetycznej z głęboko wiedzą o tajnikach zachodzących w naszym ciele.

**W 30 dni uzyskujemy sylwetkę szczuplejszą o 2 rozmiary**, ale dzięki Apollo Regen możemy również znacząco odmłodzić twarz oraz ciało. Fale radiowe dają wspaniałe efekty liftingujące oraz usuwające nadmiar skóry, np. z ramion. Apollo Regen wspinałoby sprawdza się także podczas konturowania twarzy i przywracania jej młodzieńczego owalu, a to wszystko pozwala bez wahania nazwać go najlepszym sposobem na wyszczuplenie, wymodelowanie sylwetki, usunięcie nadmiaru skóry oraz odmłodzenie twarzy i ciała.



## NAJSKUTECZNIEJSZA TERAPIA WYSZCZUPLAJĄCA AUTORSKI PROGRAM DR ELISABETH DANCEY

“2 ROZMIARY MNIEJ W 30 DNI”

- LIPOMASAŻ PRÓŻNIOWY BAŃKĄ CHIŃSKĄ
- WIBROTRENING FIT VIBE Z TRENEREM PERSONALNYM
- ULTRA-WYSZCZUPLAJĄCY ZABIEG BODY WRAPPING "CELLO"

A dodatkowo **NOWOŚĆ!** NAJSKUTECZNIEJSZY, NIECHIRURGICZNY ZABIEG REDUKUJĄCY NADMIAR SKÓRY I TKANKI TŁUSZCZOWEJ - **APOLLO TRIPOLAR. ZABIEGI GRATIS!**

Gwarantujemy, że w dążeniu do ideału pomogą Ci najlepsi specjaliści: lekarz, dietetyk, fizjoterapeuta, masażysta oraz kosmetolog.

POLSKO-BRYTYJSKI INSTYTUT MEDYCYN ESTETYCZNEJ FACE & BODY INSTITUTE  
UL. PIŁSUDSKIEGO 36/1 12 430 18 81. 793 30 18 81 WWW.MEDYCZNE-FBI.PL

# Słoneczna witamina

**Witamina D3 powstaje w naszym organizmie pod wpływem działania promieni słonecznych. Wystarczy codziennie, zwłaszcza w czasie letnich miesięcy spędzać 10 minut na świeżym powietrzu, by organizm wytworzył potrzebną dawkę witaminy.**

Witamina D3 występuje w trzech formach. Pierwsza z nich - D1 (kalcyferol) znajduje się w tranie, druga - D2 (ergokalcyferol) wytwarzana jest w roślinach wystawionych na działanie promieni ultrafioletowych, natomiast D3 (cholekalcyferol) powstaje w organizmie ludzi i zwierząt pod wpływem działania promieni słonecznych. Jest zatem jedną z niewielu witamin, które nasz organizm może wyprodukować sobie sam i nie ma obawy, że ją wtedy przedawkuje, co mogłoby się zdarzyć podczas nierozsądnej suplementacji.

## Funkcje witaminy D3 w organizmie człowieka

Witamina D3 pełni bardzo istotną funkcję w regulowaniu przemiany wapnia i fosforu – wzmacnia ich wchłanianie z jelit, a także hamuje wydalanie nadmiernych ilości tych pierwiastków z organizmu. Tym samym bierze ona udział w tworzeniu kości i jest niezbędna do optymalnego formowania układu szkieletowego, zwłaszcza u dzieci. U dorosłych zaś wspomaga tworzenie zdrowych komórek i utrzymywanie ich w dobrej kondycji. Oddziałuje np. na

komórki szpiku kostnego produkujące komórki obronne (monocyty). Korzystnie wpływa nawet na słuch, gdyż decyduje o dobrym stanie kostek ucha wewnętrznego oraz na stan i gęstość naszego uzębienia.

Pośrednio ma także wpływ na system nerwowy i na skurcze mięśni, w tym serca. Odpowiednia ilość wapnia, która utrzymywana jest właśnie dzięki witaminie D3, umożliwia sprawne przewodzenie impulsów nerwowych. „Słoneczna” witamina ogromny wpływ ma również na pracę układu odpornościowego, zarówno na odporność wrodzoną, jak i nabytą. Ponadto zapobiega i łagodzi stany zapalne skóry, reguluje wydzielanie insuliny, a tym samym wpływa na utrzymanie odpowiedniego poziomu cukru w organizmie.

Obecność witaminy D3 w organizmie chroni także przed różnego rodzaju nowotworami, takim jak rak okrężnicy, rak piersi, jajników, rak prostaty, czy chłoniak nieziarniczny.

## Źródła witaminy D3

Najlepszym źródłem witaminy D3 jest światło słoneczne. Promienie z pasma UVB wpływają na produkcję tej witaminy w skórze człowieka, która jest

magazynowana w tkance tłuszczowej i wykorzystywana przez organizm w miarę potrzeb. Nie ma też obawy, żebyśmy w słoneczny dzień, spędzając czas na świeżym powietrzu, przedawkowali witaminę D3. Taka sytuacja może się natomiast zdarzyć, jeśli będziemy przyjmować ją w formie suplementów w zbyt dużych dawkach. A należy pamiętać, że nadmiar witaminy D3 w organizmie też może być szkodliwy dla zdrowia. Może pojawić się wtedy: biegunka, nudności, łatwe męczenie się, spadek masy ciała, wzmożone oddawanie moczu, nadmierne pocenie się, ból oczu, świąd skóry, bóle głowy, brak apetytu, senność, bóle szcęk, zaburzenia rytmu pracy serca, zwiększone ryzyko zawału, powstania miażdżycy, a także kamicy nerkowej.

Jeśli chodzi o spożywanie produktów to doskonałym źródłem witaminy D3 jest tran i oleje rybne, znajdujące się w takich rybach, jak śledź, makrela, łosoś, sardynki i tuńczyk. W niewielkich ilościach witaminę D3 znajdziemy też w mleku, w pemoziarnistej mące, w jajku i wątrobie.

## Skutki niedoboru witaminy D3

W przypadku niedoboru witaminy D3 spada jelitowe wchłanianie wapnia, co w pierwszej kolejności odbija się na budowie i wytrzymałości układu kostnego. Przejawem tego jest krzywica - choroba, której cechą charakterystyczną są różnego rodzaju deformacje szkieletu. Występuje ona zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Kości chorego ulegają zniekształceniu i osłabieniu, wykrzywają się pod wpływem ciężaru

ciała szybko rosnącego dziecka, nadgarstki są powiększone, klatka piersiowa przypomina pierś gołębia. U chorych na krzywicę powstają też opóźnienia we wzroście zębów. Stąd też należy pamiętać, by dziecko w słoneczne dni spędzało czas na świeżym powietrzu. Jest to niezbędne dla jego prawidłowego rozwoju. Z kolei u osób dorosłych brak dostępu do słońca i nie spożywanie produktów zawierających witaminę D3, może prowadzić do rozmiękczenia kości – jest to osteomalacja, czyli odpowiednik krzywicy dziecięcej. Choroba ta prowadzi do częstych złamań i skrzywień układu kostnego.

Oprócz tego w przypadku osób dorosłych, zwłaszcza kobiet, niedobór witaminy D3 powoduje rozwój osteoporozy. Kości stają się wtedy porowate, kruche i łamliwe, zmniejsza się ich masa i gęstość, co ostatecznie prowadzi do zwyrodnienia układu kostnego i zniekształcenia sylwetki.

Ponadto zbyt mała ilość witaminy D3 może powodować zapalenie spojówek, stany zapalne skóry, osłabienie organizmu, zmniejszenie odporności, pogorszenie słuchu, wypadanie zębów, a także większe ryzyko zachorowania na nowotwory.

Póki jeszcze mamy okazję, korzystajmy zatem z dobroczynnego działania słońca. Oczywiście, tak jak i ze wszystkim, także ze słońcem nie należy przesadzać. Zbyt długie opalanie ma bowiem szkodliwy wpływ na naszą skórę. Zachowajmy więc umiar.





# Apteki RUMIANEK

**NASZE ZDROWE MAŁE CENY**

**Pełen asortyment leków gotowych, recepturowych oraz kosmetyków w bardzo atrakcyjnych cenach.**

<b>GDÓW</b> ul. Młyńska 1 TEL. 012 251 47 48	<b>KRAKÓW</b> ul. Wystouchów 30A TEL. 012 654 09 86	<b>MYŚLENICE</b> ul. Niepodległości 8 TEL. 012 271 01 77
--	---	--

[WWW.RUMIANKI.COM.PL](http://www.RUMIANKI.COM.PL)

<b>czynne:</b> pn. - pt. 7.00 - 20.00 sobota 7.00 - 14.00	<b>czynne:</b> pn. - pt. 8.00 - 20.00 sobota 8.00 - 15.00	<b>czynne:</b> pn. - pt. 8.00 - 20.00 sobota 8.00 - 15.00
---	---	---

**KARTA STAŁEGO PACJENTA !**

## Poznaj swój nowotwór

Rak piersi HER2-dodatni jest jednym z bardzo agresywnych typów nowotworów piersi. Co gorsze, dotyka on aż 20-30% pacjentek. Dawniej chore, które cierpiały na tego typu nowotwór, mimo że ich rokowania były dobre, i tak umierały, a lekarze nie wiedzieli dlaczego. Dziś na szczęście, mają szansę na wyleczenie.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. W Polsce co roku wykrywany jest u ponad 14000 kobiet. Niestety ponad 5000 pań umiera. W samym Województwie Małopolskim w roku 2008 zachorowało ponad 1200 kobiet. W tym samym roku zmarło ponad 400 pacjentek. Coraz częściej chorują również młode kobiety (w wieku 35-39 lat), u których przebieg

tej choroby jest bardzo agresywny. Statystyki są przerażające.

Główne czynniki ryzyka w przypadku raka piersi to: starszy wiek (chorują głównie kobiety po 50. roku życia, ale oczywiście nie tylko!), pojawienie się pierwszej miesiączki we wczesnym wieku, menopauza w późnym wieku, późny wiek pierwszego porodu, długotrwała terapia hormonalna, predyspozycje genetyczne, a także siedzący tryb życia, nadwaga i zła dieta.

### Rak piersi HER2-dodatni

Rak piersi niestety nie jest nowotworem jednolitym. Istnieje bowiem wiele typów raka piersi, a najważniejsze z nich to: rak hormonozależny, rak hormononiezależny, rak HER2-dodatni, rak HER2-ujemny, rak potrójnie ujemny,

rak genetycznie uwarunkowany.

Na szczególną uwagę zasługuje rak HER2-dodatni, który cechuje się agresywnym przebiegiem, u chorej stosunkowo szybko pojawiają się przerzuty odległe, a rokowania nie są najlepsze. Sytuacja ta dotyczy około 20-30% chorych. Naukowcy odkryli, że jest to związane z występowaniem u tej grupy pacjentek defektu genetycznego w postaci zwiększonej liczby genu HER2. Na szczęście wraz z rozwojem medycyny pojawiła się nowa opcja terapeutyczna w leczeniu chorych na ten rodzaj raka piersi i onkolodzy mogą leczyć pacjentki coraz nowocześniejszymi metodami.

– Przez wiele lat mieliśmy grupę pacjentek, które chorowały na raka piersi, miały bardzo dobre czynniki rokownicze, ale mimo to umierały – mówił podczas konferencji zatytułowanej „Rak piersi w pigułce” doc. Krzysztof Krzemieniecki ze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Onkologii Klinicznej. – Sytuacja musiała dopiero trafić na kolegów z Rotterdamu, którzy zbadali to środowisko i odkryli, że wszystkie te kobiety, które dobrze rokowały, a zmarły miały pewien defekt genetyczny, polegający na nadekspresji, czyli zwiększonej liczbie genu HER2. To był ten moment, gdy los wielu kobiet chorych na raka piersi, się zmienił. Dawniej pacjentki z tym genem umierały, dziś można je leczyć – dodał doc. Krzysztof Krzemieniecki.

### Najpierw trastuzumab, potem lapatynib

W przypadku chorych na rozsiały rak piersi HER2-dodatniego obecnie w pierwszej kolejności stosuje się lek trastuzumab. Posiada on zdolność przyłączania się do receptora i hamowania

jego działania, powodując tym samym zmniejszenie wielkości guza. Niestety u około 50% chorych w czasie roku trwania leczenia lekiem trastuzumab dochodzi do progresji choroby. Wtedy, gdy trastuzumab okazuje się nieskuteczny w leczeniu raka piersi HER2-dodatniego lub doszło do nawrotu choroby, zalecany jest lapatynib. Mowa tu o pierwszej doustnej terapii celowanej – z zastosowaniem leku lapatynib, pozwalającej na coraz skuteczniejszą walkę z nowotworem i wydłużenie przeżycia bez progresji choroby. – Stosujemy w niej leki ukierunkowane molekularnie, co oznacza, że terapia ta nie oddziałuje na cały organizm, tylko atakuje wyłącznie komórki nowotworowe, oszczędzając jednocześnie zdrowe komórki organizmu – powiedział doc. Krzysztof Krzemieniecki podczas konferencji „Rak piersi w pigułce”. Dodatkowo terapia ta pozwala chorej na zachowanie jak najwyższego komfortu życia. Lek dostępny jest bowiem w formie tabletek, które przyjmuje się raz dziennie, bez konieczności stałej hospitalizacji i wlewów dożylnych. Pacjentka w czasie trwania terapii może zatem pracować zawodowo.

### Poznaj swój nowotwór

Każda pacjentka, u której rozpoznany został rak piersi, powinna mieć oznaczony status receptora HER2. Jeśli tego wyniku nie otrzymała na kartce badań, powinna się tego domagać. Chorzy z HER2 muszą bowiem obowiązkowo otrzymać leczenie najpierw lekiem trastuzumab, a ci, dla których jest on nieskuteczny – terapię z zastosowaniem lapatynibu. Stąd też oznaczenie receptora HER2 jest tak istotne. Wyniki badań muszą być kompletne.

Najskuteczniejsze jest leczenie świadomych pacjentów, którzy wiedzą co im dolega i jakie badania powinny mieć wykonane. Kobiety, u których wykryto raka piersi, powinny zatem pamiętać, że jednym z typów raka jest rak HER2-dodatni i w celu podjęcia skutecznej terapii, konieczne jest oznaczenie receptora HER2. Pacjentka powinna otrzymać rzetelny wynik tego badania i z nim udać się do onkologa, który rozpocznie właściwe leczenie.

Anna Piątkowska-Borek



HILL & KNOWLTON



### Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”

Federacja Stowarzyszeń „Amazonki” jest związkiem samodzielnych, niezależnych, samofinansujących się stowarzyszeń i klubów, działających na rzecz osób dotkniętych rakiem piersi. Celem Federacji jest wszechstronne działanie na rzecz chorych na ten nowotwór. Federacja tworzy warunki sprzyjające wzajemnemu wsparciu, reprezentuje interesy kobiet dotkniętych rakiem piersi. Zaznajamia społeczeństwo i organy władzy z problematyką kobiet po leczeniu raka piersi. „Amazonki” pomagają również osobom dotkniętym tym nowotworem w powrocie do normalnego życia. Organizują szkolenia profesjonalistów (rehabilitantów, psychologów), liderki i ochotniczek. Działają na rzecz wczesnego wykrywania, leczenia oraz rehabilitacji kobiet po mastektomii. Wydają również materiały edukacyjne, broszury, poradniki, plakaty, ulotki. Członkinie Federacji uczestniczą w konferencjach krajowych i zagranicznych, reprezentują kobiety po leczeniu raka piersi. Federacja podejmuje również działania zmierzające do współdziałania z władzami, innymi stowarzyszeniami, organizacjami naukowymi, społecznymi, zawodowymi i fundacjami na rzecz chorych i niepełnosprawnych.

Więcej informacji na stronie internetowej: [www.amazonkifederacja.pl](http://www.amazonkifederacja.pl)

### Siedziba Krakowskiego Stowarzyszenia „Amazonek”

Kraków, ul. Garncarska 11  
Tel.: (0-12) 422 99 00 wew. 235



### Receptor HER2

Receptor HER2 występuje w komórkach ludzkich i jest zaangażowany w przewodzenie sygnałów, mających indukować wzrost i różnicowanie komórki. W komórkach nowotworowych może dojść do zwiększenia liczby kopii genu kodującego receptor. Uważa się, że około 20-30% z rozpoznanych raków piersi ma zbyt wiele kopii tego genu, co powoduje nadmierną ekspresję receptora HER2. Wtedy mamy do czynienia z tzw. nadekspresją HER2. To z kolei może doprowadzić do tego, że nastąpi znacznie szybszy wzrost raka i przebieg choroby będzie miał bardziej agresywny charakter. Wówczas komórki rakowe mogą odrywać się od pierwotnego ogniska nowotworowego w piersi i rozprzestrzeniać się do innych części ciała poprzez krwionoś lub układ chłonny. Mówimy wtedy o przerzutowym raku piersi.



### ZDROWIE W KRAKOWIE

Bezpłatny informator medyczny  
ul. Wielicka 25  
30-552 Kraków

Druk:  
Drukarnia Kraków  
[www.drukarniakrakow.pl](http://www.drukarniakrakow.pl)

Redakcja:  
tel. 012 269 90 30  
tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail:  
[redakcja@zdrowiewkrakowie.pl](mailto:redakcja@zdrowiewkrakowie.pl)

### Dział reklamy - zgłoszenia:

tel. 602 155 804  
tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail:  
[k.kupczyk@zdrowiewkrakowie.pl](mailto:k.kupczyk@zdrowiewkrakowie.pl)

Zdrowie w Krakowie.  
Bezpłatny informator zdrowie – uroda.  
Wydawca: ABW Graf Group s.c. ul. Przewóz 2, 30-716 Kraków.  
Redaktor naczelny: Beata Mazurek.  
Druk: Drukarnia Kraków.  
Adres redakcji: Zdrowie w Krakowie, ul. Przewóz 2a, 30-716 Kraków.  
Redakcja: tel./fax: 012 262 95 56,  
e-mail: [redakcja@zdrowiewkrakowie.pl](mailto:redakcja@zdrowiewkrakowie.pl)

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych, oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.