TWÓJ FARMACEUTA

NUMER 27 STYCZEŃ/LUTY 2020 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY ISSN 2450-3916

WYWIAD
Z MGR FARMACJI
MAGDALENĄ KRZEMIŃSKĄ

CIĄŻA 40+

JAK ŻYĆ Z ASPERGEREM?

SUPERFOODS W KOSMETYKACH

RAK JELITA GRUBEGO – 5 FAKTÓW

ASTMA U DZIECI

ALZHEIMER – JAK SZYBKO POSTĘPUJE?

CHOROBY TARCZYCY U MĘŻCZYZN

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

100% PRZECIWZMARSZCZKOWY*

CICA-FILLER

NOWOŚĆ

Przeciwzmarszczkowe serum regeneracyjne

3 ampułki
30-dniowa kuracja

Redukcja zmarszczek w 7 dni**

POTWIERDZONE KLINICZNIE

Koncentrat składników aktywnych inspirowany procesem gojenia tkanek dla redukcji zmarszczek

Prokolagen Bakuchiol
Koncentrat Hyalu 3
Kompleks Skrzyp-Przywrotnik-Bluszcz

89% składników pochodzenia naturalnego

* Produkt opracowany dla wszystkich rodzajów zmarszczek.
** Badanie kliniczne na 30 ochotnikach przez 7 dni - aplikacja dwa razy dziennie - pomiar instrumentalny - długość zmarszczek.

REDAKCJA

Monika Korecka
Redaktor naczelna
Absolwentka zarządzania Politechniki Białostockiej. Od kilkunastu lat zawodowo związana z sieciami aptek. Prywatnie mama dwójki nastoletnich dzieci i opiekunka dwóch kotów. Wielbicielka wycieczek rowerowych i sportów wodnych.

mgr farmacji Agnieszka Dębowska
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka Wydziału Farmacji Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Zawodowo – kierownik apteki, prywatnie mama Rysia i Julka i dzięki nim swe zainteresowania skierowała ku tematyce zdrowego żywienia. Lubi rozpieszczać swoją rodzinę gotowaniem i tworzeniem różnych smakołyków. Uwielbia taniec, szczególnie rytmy kubańskie, i wszelkiego rodzaju aktywność fizyczną.

mgr farmacji Anna Krzymińska
Redaktor działu Stomatologia
Absolwentka Wydziału Farmacji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracuje jako kierownik apteki. Interesuje się naturalnymi sposobami leczenia. Lubi domowe przetwory. W wolnym czasie słucha muzyki poważnej lub jeździ na rowerze.

mgr farmacji Agnieszka Krasoń
Redaktor działu Herbarium
Z medycyną jest związana od dziecka. Tata jest lekarzem a mama mikrobiologiem, dlatego farmacja była dla niej wyborem oczywistym. Magistrem farmacji jest od 25 lat. Posiada specjalizację z farmacji aptecznej i studia podyplomowe z kosmetologii i suplementów diety. W wolnym czasie lubi czytać książki, podróżować - szczególnie zimą na narty, a latem na windsurfing.

mgr farmacji Beata Plewka
Redaktor działu Historia farmacji
Redaktor działu Opieka farmaceutyczna
Absolwentka Wydziału Farmacji Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Specjalista z zakresu farmacji aptecznej. Obecnie pełni funkcję kierownika apteki. Zawodowo zaangażowana jest w propagowanie idei opieki farmaceutycznej. W zaciszu domowym najchętniej ogląda dobre filmy albo zatapia się w ciekawej lekturze. Wolny czas spędza na świeżym powietrzu nad ulubionym jeziorem lub podróżując do wyjątkowych miejsc.

kosmetolog Magdalena Wylężek
Redaktor działu Uroda
Redaktor działu Podróże
Absolwentka studiów wyższych na kierunku kosmetologia. Autorka wielu artykułów o tematyce urodowo-zdrowotnej opublikowanych w prasie kobiecej. Zainteresowania skupia na chemii i recepturze kosmetycznej. Prywatnie miłośniczka zwierząt, szczególnie psów i kotów.

mgr farmacji Justyna Frątczak
Redaktor działu W świecie alergika
Absolwentka Wydziału Farmacji na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. Pracuje jako magister farmacji w aptece. Ceni kontakt z pacjentem, wierzy w rozwój opieki farmaceutycznej w Polsce. W wolnym czasie często chodzi do kina i czyta książki, głównie kryminały. W sezonie letnim zapalona rowerzystka i podróżniczka.

mgr farmacji Magdalena Krzemińska
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka Wydziału Farmacji na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Pracuje jako magister farmacji w aptece. Wierzy w sens istnienia prawdziwej opieki farmaceutycznej w Polsce. Prywatnie zajmuje się rękodziełem. Pasjonuje się filmem i literaturą.

mgr farmacji Aleksandra Prichacz
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka wydziału farmacji Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Pracuje w aptece i zawodowo interesuje się tematyką ze wszystkich dziedzin zdrowia, jednak szczególnie zaangażowana jest w pomoc osobom borykającym się z niepłodnością. Prywatnie mama dwóch cudownych córek, z którymi chętnie tworzy i tańczy. Lubi czytać książki, chodzić po górach, słuchać muzyki, fotografować, próbować nowych smaków, oraz spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi.

technik farmaceutyczny Barbara Żmijewska
Redaktor działu Zdrowie
Absolwentka Medycznego Studium Zawodowego w Mińsku Mazowieckim, a także Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania na kierunkach: zdrowie publiczne i ochrona środowiska. Prywatnie domatorka oraz miłośniczka książek. Wierzy w prawdziwą miłość i szczery uśmiech.

INFORMACJE DODATKOWE:

WYDAWCA: Invimed-T Sp. z o.o., ul. Rakowiecka 36, 02-532 Warszawa
REDAKTOR NACZELNA: Monika Korecka
ZESPÓŁ REDAKCYJNY: mgr farmacji Klaudia Czajkowska-Bania, mgr farmacji Joanna Jakóbczyk, mgr farmacji Agnieszka Krasoń, mgr farmacji Agnieszka Dębowska, mgr farmacji Magdalena Krzemińska, kosmetolog Anna Kasprzak, mgr farmacji Anna Krzymińska, mgr farmacji Elżbieta Michalska, mgr farmacji Aleksandra Prichacz, technik farmaceutyczny Katarzyna Przepiórka, mgr farmacji Beata Plewka, kosmetolog Magdalena Wylężek, mgr farmacji Jakub Zublewicz, mgr farmacji Justyna Frątczak, technik farmaceutyczny Barbara Żmijewska

REDAKTOR PROWADZĄCA: Marta Machnacka, m-machnacka@invimed.pl
REDAKCJA I KOREKTA: Monika Mielczarek, Agata Jarocińska, agata.jarocinska@invimed.pl
REKLAMA: Katarzyna Rinas, k-rinas@invimed.pl, Olga Myśliborska, o-mysliborska@invimed.pl
PROJEKT: GD Studio Graficzne M. Ziółkowski
PRODUKCJA: Drukarnia Perfekt
ZDJĘCIA W CZASOPIŚMIE: Adobe Stock, zasoby własne

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.

Przedruki z czasopisma „Twój Farmaceuta" dozwolone są tylko za uprzednią pisemną zgodą Wydawcy. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 Prawa prasowego)

Zdrowia – bo jest podstawą do wszystkiego.

Spokoju ducha – bo daje siłę.

Miłości – bo dodaje skrzydeł.

Refleksji – bo to istota człowieczeństwa.

Optymizmu – bo z nim łatwiej niż bez niego.

Wszystkiego, co najlepsze!

Dla nas wszystkich i dla każdego z nas.

Monika Korecka
Redaktor naczelna

SPIS TREŚCI

ZDROWIE

5 ZESPÓŁ ASPERGERA
10 LECZENIE ASTMY OSKRZELOWEJ U DZIECI
14 UKŁAD ENDOKANNABINOIDOWY ORAZ MOŻLIWE ZASTOSOWANIA KONOPI MEDYCZNYCH
19 CZYM JEST NERWICA LĘKOWA? JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?
22 CIĄŻA PO CZTERDZIESTCE A KOENZYM Q10
44 5 FAKTÓW O RAKU JELITA GRUBEGO
62 JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ POPORODOWĄ?

URODA

26 SUPERFOODS DLA SKÓRY
30 CYNAMON DO ZADAŃ SPECJALNYCH
35 NUTRIKOSMETYKI – PIELĘGNACJA OD WEWNĄTRZ

WYWIAD
Z MGR FARMACJI
MAGDALENĄ KRZEMIŃSKĄ
STR. 47

ODKRYCIA MEDYCZNE

41 AWOKADO W WALCE Z CUKRZYCĄ TYPU DRUGIEGO

SENIOR

50 JAK SZYBKO POSTĘPUJE CHOROBA ALZHEIMERA?

MĘŻCZYZNA

55 PROBLEMY UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO U MĘŻCZYZN
66 CHOROBY TARCZYCY U MĘŻCZYZN

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

59 REFLUKS I ZGAGA, CZYLI OGIEŃ W PRZEŁYKU

HERBARIUM

69 ŚWIETLIK LEKARSKI (*EUPHRASIA OFFICINALIS*)

HISTORIA FARMACJI

71 FRIEDRICH WILHELM ADAM SERTÜRNER – DOBROCZYŃCA LUDZKOŚCI I OFIARA WŁASNEGO ODKRYCIA

PODRÓŻE

73 LOS ANGELES – PODRÓŻ DO SŁONECZNEJ KALIFORNII

CATEGORY MANAGER **KATARZYNA RINAS**

MUST HAVE

NA ZIMĘ

1

2

3

4

URIAGE XEMOSE BAUME OLEO APAISANT 500 ML

1 Niskie temperatury czy ogrzewanie zdecydowanie nie sprzyjają posiadaczom suchej skóry. Gdy do suchości dochodzi znajome i trudne do opanowania swędzenie, czujesz się tak, jakbyś założyła „gryzący" sweter. Zaczyna się wtedy robić nieprzyjemnie i nerwowo. Oczywiście jest wiele produktów, z różnych linii pielęgnacyjnych, ale warto zwrócić uwagę na nowość z dermatologicznej linii Xemose. Balsam przeobrażający się w olejek! Coś niezwykłego – delikatna mleczna konsystencja, która w trakcie aplikacji zmienia się w olejek. Można pomyśleć, że to nie zaleta, bo będzie tłusto i lepiąco... nic bardziej mylnego. Unikalna tekstura wzbogacona w olejek illipe, doskonale się wchłania. Sucha skóra staje się ukojona, nawilżona i zabezpieczona na długie godziny przed utratą wody oraz denerwującym swędzeniem. Ten hypoalergiczny, pozbawiony zapachu produkt jest naprawdę wyjątkowy, można go stosować nawet u dzieci od 1. miesiąca życia. Innowacyjna lekka konsystencja sprawi, że szybko pokochasz go także na swojej skórze.

L'BIOTICA NAPIĘTKI ZŁUSZCZAJĄCE

2 Zapewne wiele z Was miało okazję obejrzeć niestety mało estetyczne zdjęcia pokazujące proces złuszczający, dzięki zastosowaniu robiących od kilku już lat furorę na naszym rynku skarpetek złuszczających. Oczywiście są zwolennicy i przeciwnicy stosowania skarpetek, ponieważ zapewnienie sobie na stałe gładkich i ślicznych pięt jak u niemowlaka jest bez regularnej pielęgnacji raczej niemożliwe. Nie macie takich problemów? Super! Jesteście zapewne w niewielkim procencie dorosłych osób, których pięty bez regularnej pielęgnacji nie rogowacieją. Jeżeli jednak należycie do pozostałej grupy, chciałabym zwrócić Waszą uwagę na jedną z ostatnich nowości marki L'Biotica – są to napiętki złuszczające. Kwas mlekowy, mocznik, betaina, ekstrakt z jabłka, wyciąg z klonu oraz ekstrakt z liści mięty pieprzowej, to skuteczna kompozycja maski umożliwiającej w okresie od 5 do 14 dni na skuteczne złuszczenie zrogowaciałych, martwych komórek naskórka. Próbowałaś skarpetek, nie potrzebujesz złuszczać skóry całych stóp, to idealne rozwiązanie dla Ciebie! Widziałaś zdjęcia i nie masz odwagi spróbować na całych stopach? Denerwują Cię szarpiące prześcieradło, szorstkie męskie pięty pod kołdrą? To również świetne rozwiązanie dla twojego mężczyzny!

LIERAC BODY HYDRA + MIKROPEELING

3 W naszym klimacie, przez zdecydowaną większość roku, ciało ukryte jest pod warstwą ubrań. Często więc zapominamy o pielęgnacji, skupiając się tylko na tym „co na co dzień widać". Odkryciem nie będzie, że dbanie o skórę ciała powinno się również odbywać regularnie, ponieważ nie uda się przygotować jędrnej, gładkiej i doskonale nawilżonej skóry w tydzień. Laboratorium Lierac przygotowało do tego zadania cudowny produkt! Naturalne AHA, jakie zapewnia ekstrakt z Hibiskusa, roślinne granulki o 2 wielkościach cząstek, nawilżający kwas hialuronowy i ujędrniający krzem. Peeling wzbogacony jest w 100% roślinnymi składnikami lipidowymi. To wszystko w ultra-delikatnej bazie myjącej opartej na oleju kokosowym. Czego chcieć więcej? Może nieprzemijającego uzależniającego zapachu z nutami kwiatu pomarańczy, gardenii i cudownie pachnącej frangipani. Stosuj raz w tygodniu, a rezultat gładkiej i cudownie nawilżonej skóry zaskoczy Cię już po pierwszym użyciu!

AVENE A-OXITIVE PEELING CREAM

4 Marka Avene nieustająco udoskonala swoje produkty. Znikają z rynku stare formuły, a zastępują je nowe, lepsze i bardziej skuteczne. Jedną z takich nowości jest krem peelingujący na noc. Produkt o lekko żółtym kolorze niebarwiącym jednak skóry, bez zapachu, o przyjemnej lekkiej konsystencji. Niby nic szczególnego, jednak efekt jego regularnego stosowania porównać można do złuszczania kwasem glikolowym w gabinecie kosmetycznym! Bezpiecznie zapakowany w buteleczkę airless z pompką gwarantuje higienę i wygodę używania. Pierwsze oznaki starzenia skóry, skutki stresu oksydacyjnego, szara zmęczona cera? A-oxitive peeling pomoże Ci pozbyć się tych niedogodności. Pamiętaj jednak, że przy stosowaniu tego wyjątkowo skutecznego preparatu, tak jak przy stosowaniu peelingów w gabinecie kosmetycznym, należy unikać ekspozycji na słońce oraz stosować odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną, nawet w okresie zimowym.

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji Agnieszka Dębowska
mgr farmacji Agnieszka Krasoń

SANITY MINI-INHALATOR MED (KATAR), SANITY MINI-INHALATOR (FRESH)

Sanity Mini Inhalator Med to innowacyjne podejście do kataru. Inhalator zawierający w swym składzie w 100% olejki eteryczne – z eukaliptusa, tymianku i ravensara. Wygodny w użyciu (w podróży, domu czy pracy), anatomiczny kształt, subtelny i mało widoczny. Działa do 3 tygodni. Zastosowanie małego clipa do nosa zmniejszy objawy związane z katarem i zatkanym nosem, często uciążliwe i uniemożliwiające normalne funkcjonowanie. Znakomicie oczyszcza, działa przeciwbakteryjnie i wykrztuśnie. Pomocna dłoń przy przeziębieniu. Z kolei Sanity Mini Inhalator Fresh to zupełnie wyjątkowe podejście do dolegliwości typu nudności, bóle głowy czy łagodne migreny. Mały silikonowy clip umieszczony w nosie działa na zasadzie inhalacji olejkami eterycznymi, które umieszczone są w małym zbiorniczku. W wersji fresh znajdziemy starannie dobraną kompozycję olejków mięty pieprzowej, limonki, cytryny, stanowi też idealną barierę dla przykrych zapachów. Długość działania to 3 tygodnie. Wygodny w użyciu, może być zastosowany w pracy, w domu czy w podróży. Warty wypróbowania.

OLIMP ZATOCLEAR MED IRYGACJA (ZESTAW STARTOWY/UZUPEŁNIAJĄCY)

Choroby zatok to jedna z najczęstszych dolegliwości okresu jesienno-zimowego. Marka Olimp, wychodząc naprzeciw tym dolegliwościom, wyprodukowała nowy zestaw do płukania nosa i zatok. Jest to wyrób medyczny przeznaczony do oczyszczania zatok z gęstej wydzieliny powstającej w przebiegu chorób zapalnych, a także w przypadku alergii. Irygację wykonujemy 1–2 razy dziennie za pomocą specjalnej butelki z rozpuszczoną mieszaniną ksylitolu i soli, nawet już u dzieci od 4. roku życia. Do kupienia jest opakowanie startowe z butelką i 12 saszetkami lub opakowanie uzupełniające zawierające 15 saszetek.

BRAUN NASAL ASPIRATOR 1

Dzieci, z przyczyn oczywistych, nie potrafią wydmuchać i oczyścić nosa. Do higieny zainfekowanego noska zalecane są aspiratory. Jest ich na rynku kilka rodzajów, a wybór trudny. Wygodnym i bezpiecznym rozwiązaniem jest aspirator elektryczny firmy Braun. Urządzenie jest lekkie i kompaktowe, posiada dwie moce ssania, a odsysanie dopasujemy w zależności od gęstości wydzieliny. Dużym atutem jest brak bezpośredniego kontaktu opiekuna z wydzieliną, co oprócz walorów higienicznych, zmniejsza ryzyko przenoszenia infekcji na osoby opiekujące się dzieckiem.

STERIMAR

Sterimar to czysty, naturalny i delikatny produkt do codziennej higieny nosa dedykowany całej rodzinie, nie wyłączając dzieci, kobiet w ciąży i matek karmiących. Zawiera bogatą w mikroelementy wodę morską, pobieraną z głębin oddalonych o ponad trzydzieści kilometrów od brzegu, dzięki czemu jest wolny od zanieczyszczeń, a więc bezpieczny. Właściwości preparatu okazują się niezastąpione w profilaktyce i leczeniu stanów zapalnych błony śluzowej nosa i zatok. Można go używać tak często, jak to potrzebne, bez ograniczeń.

MGR FARMACJI **MAGDALENA KRZEMIŃSKA**

ZESPÓŁ ASPERGERA

W

Większość z nas zna takie postaci jak: Lisbeth Salander z trylogii „Millennium" czy dr Sheldon Cooper – bohater serialu „Teoria wielkiego podrywu". Wydaje się, że dzięki popkulturze o zespole Aspergera wiemy już wszystko. Nieprzystosowani społecznie geniusze, samotni i odpychający innych. Czy ten wizerunek jest prawdziwy? Co tak naprawdę wiemy o zespole Aspergera? Obalmy kilka mitów!

CZYM JEST ZESPÓŁ ASPERGERA?

Zespół Aspergera (ZA), często mylnie klasyfikowany jako „choroba", to zaburzenie ze spektrum autyzmu. Jest równocześnie jedną z jego najłagodniejszych i najbardziej znanych odmian. Mimo że został po raz pierwszy opisany już w 1944 roku przez Hansa Aspergera (nazwa pochodzi właśnie od nazwiska lekarza), diagnoza nadal nie należy do najłatwiejszych. W przeciwieństwie do autyzmu, nie daje on swoistych objawów. W związku z tym, podczas gdy autyzm bywa diagnozowany już u dzieci poniżej pierwszego roku życia, pierwsze niepokojące sygnały u osób z zespołem Aspergera daje się zaobserwować dopiero w wieku wczesnoszkolnym. To nie koniec, zdarza się nawet, że diagnoza stawiana jest dopiero w dorosłym życiu.

Dlaczego tak się dzieje? Zespół Aspergera nie daje żadnych zmian fizycznych, dzieci z tym zaburzeniem rozwijają się prawidłowo. Jednocześnie w pewnym momencie można zauważyć u nich nietypowe zachowania i reakcje. Pomimo że poszczególne przypadki różnią się od siebie, można wyróżnić zestaw cech, które, zaobserwowane u dziecka, powinny zwrócić uwagę rodzica.

Diagnoza zespołu Aspergera jest procesem wyjątkowo żmudnym i wymaga kontaktu z wieloma specjalistami – neurologiem, psychiatrą, psychologiem. Polega głównie na zbieraniu wywiadu od najbliższych oraz na obserwacjach dziecka, ze szczególnym zwróceniem uwagi na to, jak funkcjonuje ono w społeczeństwie.

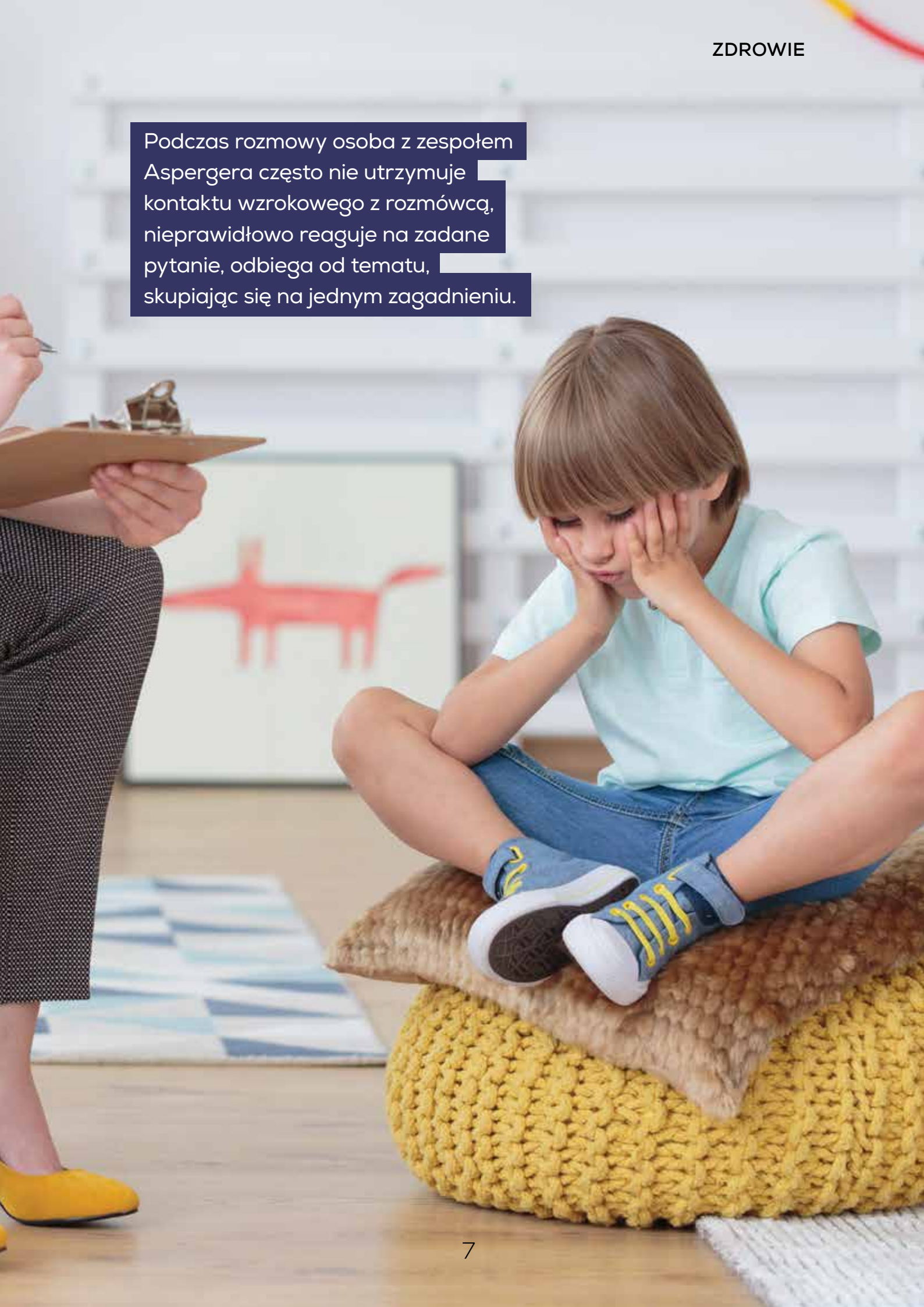
CHARAKTERYSTYCZNE CECHY ZESPOŁU ASPERGERA

Wbrew powszechnej opinii, wysoki iloraz inteligencji u osób z zespołem Aspergera nie jest regułą. Romantyczny mit nieprzystosowanego geniusza skutecznie utrwaliła popkultura. Nie oznacza to oczywiście, że takie jednostki nie istnieją. Faktem jest także to, że dzieci z tym zaburzeniem często mają problemy z nauką, co może być związane z trudnością w skupieniu uwagi, nadruchliwością oraz nadwrażliwością na bodźce (słuchowe, zapachowe). Paradoksalnie, innym charakterystycznym objawem tego zaburzenia jest silne zainteresowanie jednym tematem, wręcz „zafiksowanie się" na nim. W takim przypadku można powiedzieć, że osoby z zespołem Aspergera stają się ekspertami w danej dziedzinie.

Cechą, która odróżnia zespół Aspergera od autyzmu, jest obecność normalnie rozwiniętych podstawowych funkcji języka. Jednocześnie społeczne i pragmatyczne funkcje języka są zaburzone. Osoby dotknięte tym zaburzeniem zazwyczaj nie rozumieją sarkazmu, ironii, metafory ani żartu. Jeśli chodzi o mowę, zwykle daje się zaobserwować sposób wysławiania się cechujący osoby dorosłe, a także tworzenie nowych wyrazów lub echolalie (niepotrzebne powtarzanie wyrazów zasłyszanych u innych).

Podczas rozmowy osoba z zespołem Aspergera często nie utrzymuje kontaktu wzrokowego z rozmówcą, nieprawidłowo reaguje na zadane pytanie, odbiega od tematu, skupiając się na jednym zagadnieniu. Nie potrafi również odczytać emocji, mimiki ani gestów drugiej osoby. Co więcej, sama ma problemy

Podczas rozmowy osoba z zespołem Aspergera często nie utrzymuje kontaktu wzrokowego z rozmówcą, nieprawidłowo reaguje na zadane pytanie, odbiega od tematu, skupiając się na jednym zagadnieniu.



z prawidłowym nazwaniem swoich emocji i, w związku z tym, reakcją na codzienne, życiowe sytuacje.

Osoby z zespołem Aspergera cenią sobie sytuacje, w których wszystko dzieje się według ustalonego wcześniej schematu. Nie lubią zmian. Dobrze się czują, gdy wykonują codziennie te same, powtarzalne czynności. Często jedną z pierwszych rzeczy, które zwracają uwagę rodziców, jest to, że dziecko przez długi czas chce jeść tylko jeden, konkretny posiłek, np. okrągłe płatki śniadaniowe.

CZY ZESPÓŁ ASPERGERA MOŻNA ZDIAGNOZOWAĆ WCZEŚNIEJ?

Pomimo że zaburzenie zostaje zazwyczaj zdiagnozowane w wieku 8–11 lat, istnieją pewne zachowania, które mogą zwracać uwagę rodzica znacznie wcześniej. Wśród nich można wyróżnić obojętność, częste napady złości i fiksacje, niezdarność ruchową, ograniczoną gestykulację, brak proszenia o coś.

Wystąpienie nawet kilku z tych cech nie oznacza oczywiście, że dziecko cierpi na to zaburzenie. Zaniepokojony rodzic powinien uważniej obserwować dziecko i, gdy zaburzenia funkcjonowania społecznego będą się pogłębiać wraz z wiekiem, skonsultować je z odpowiednimi specjalistami.

ZESPÓŁ ASPERGERA U OSÓB DOROSŁYCH

Czasami zdarza się, że diagnozę udaje się ustalić dopiero w życiu dorosłym. Przyczyny takiego stanu rzeczy są różne – może objawy nie były na tyle nasilone, żeby zostały potraktowane jako coś niepokojącego, a może rodzice nie mieli dostępu do odpowiedniej wiedzy. W takich wypadkach diagnoza jest często niemal objawieniem. Dzięki niej, osoby z tym zaburzeniem zdejmują z siebie łatkę samotnika i dziwaka. Dobra diagnoza daje też szansę na rozpoczęcie psychoterapii i wykształcenie nowych wzorów zachowania i myślenia, a co za tym idzie – na lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie i zwiększenie pewności siebie.

JAK MOŻNA POMÓC OSOBOM Z ZESPOŁEM ASPERGERA?

Jak wcześniej wspomniano, zespół Aspergera nie jest chorobą. Takie nazewnictwo sugerowałoby, że osoby go posiadające są w jakiś sposób gorsze, inne czy wymagające specjalnego traktowania. Nic bardziej mylnego! Zespół Aspergera jest jedynie zaburzeniem – dysfunkcją, która absolutnie nie wyklucza z życia publicznego. Współcześnie mówi się o innym sposobie budowania relacji z otoczeniem – innym, nie znaczy gorszym.

Istnieje cały szereg metod terapeutycznych, które stosuje się, aby ułatwić osobie z zespołem Aspergera funkcjonowanie w społeczeństwie:

- **terapia behawioralna** – polega na zmianie wzorca zachowań z obecnych na takie, które są powszechnie społecznie akceptowane. Taka terapia ma na celu poprawienie funkcjonowania w społeczeństwie i ułatwienie samodzielnego życia,

- **terapia behawioralno-poznawcza** – w przeciwieństwie do poprzedniej metody, ta skupia się na zmianie sposobu myślenia i nauce określania swoich emocji; ma na celu zmianę schematów myślowych,

- **terapia integracji sensorycznej (SI)** – skupia się na reakcji ciała na bodźce zewnętrzne, w związku z tym, że osoby cierpiące na zespół Aspergera są na nie nadwrażliwe,

- **terapia kognitywna** – zakłada się, że osoba z zespołem Aspergera nie przeszła rozwoju według poznanych, ściśle określonych schematów. Ta metoda terapeutyczna skupia się na odbudowie funkcji, których rozwój nie przeszedł prawidłowo,

- **trening umiejętności społecznych** – nauka zachowania w określonych sytuacjach.

Leczenie farmakologiczne właściwie nie istnieje, gdyż, jak już zostało powiedziane, zespół Aspergera to nie choroba, nie można z niego „wyleczyć". Wszystkie dostępne terapie mają na celu usamodzielnienie osób dotkniętych tym zaburzeniem, ułatwienie funkcjonowania w społeczeństwie poprzez naukę pewnych wzorców zachowań, schematów myślowych, sposobu reakcji na bodźce. Istnieją jednak pewne choroby, które mogą się rozwinąć, jako następstwo tych zaburzeń. Wśród nich można wyróżnić przede wszystkim: depresję, zaburzenia lękowe czy bezsenność. W takim przypadku leczenie farmakologiczne jest jak najbardziej wskazane i wręcz pożądane, gdyż ułatwia przeprowadzenie terapii.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Istnieje w Polsce wiele fundacji i stowarzyszeń, które zajmują się pomocą osobom z zespołem Aspergera. Ułatwiają one kontakt z poradniami psychologicznymi prowadzącymi terapie, organizują warsztaty dla dzieci i grupy wsparcia zarówno dla osób dotkniętych tym zaburzeniem, jak i ich rodzin. Ponadto, bardzo łatwo znaleźć w sieci blogi lub fora dotyczące tej tematyki.

Życie osób z zespołem Aspergera bywa ciężkie. Często towarzyszy im poczucie izolacji, niedopasowania. Należy pamiętać, że diagnoza to nie wyrok – to nie jest choroba, tylko pewna dysfunkcja, utrudnienie. Wsparcie bliskich osób i odpowiednia terapia są kluczowe, aby dać szansę takiej osobie na samodzielne życie i prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA
ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji Agnieszka Dębowska
mgr farmacji Agnieszka Krasoń

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO **17,99 ZŁ**

VISOLVIT JUNIOR ŻELKI

Który maluch nie lubi żelków? To pytanie retoryczne, bo chyba nie ma takiego. Wszystkie dzieci po prostu je uwielbiają! Poszukując zdrowej alternatywy dla zwykłych słodyczy, warto sięgnąć po Visolvit Junior w formie pysznych żelków, które zawierają aż 11 witamin, a dodatkowo selen i rutynę. Każde dziecko chętnie sięgnie po taką porcję zdrowia. Soczyste kolory i cztery różne smaki – cytrynowy, jabłkowy, malinowy i pomarańczowy – sprawią, że każdy dzień będzie owocował miłą niespodzianką. Jedyne, czego rodzic musi dopilnować, to, żeby dziecko nie zjadało więcej niż dwa żelki dziennie.

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO **32,99 ZŁ**

DICOFLOR 60

Infekcje żołądkowo-jelitowe dają bardzo uciążliwe objawy. W ich leczeniu sprawdza się korzystne działanie probiotyków, które wpływają na utrzymanie naturalnej flory jelitowej w równowadze. Warto je suplementować zarówno profilaktycznie, jak i podczas infekcji. Dobry probiotyk chroni układ trawienny i daje wsparcie w rekonwalescencji po chorobie. Dokładnie tak działa Dicoflor 60, który zawiera szczep Lactobacillus rhamnosus GG, wchodzący w skład fizjologicznej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego człowieka. Optymalna ilość żywych, liofilizowanych kultur bakterii probiotycznych gwarantuje efektywne działanie preparatu i szybki powrót do pełni zdrowia.

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO **199,99 ZŁ**

TERMOMETR BRAUN IRT62520 TERMOSCAN 7

Termometr jest podstawowym sprzętem w domowej apteczce. Do lamusa odeszły termometry rtęciowe, obecnie, szczególnie u dzieci preferowane są termometry bezdotykowe lub douszne. BRAUN IRT 62520 TERMOSCAN 7 bardzo szybko zmierzy temperaturę w uchu malucha. Wyróżnia go technologia Age Precision, która dostosowuje pomiar temperatury do wieku dziecka. Kolorowe podświetlenie pomoże w szybkiej interpretacji wyniku (od zieleni, przez żółć do czerwieni). Dodatkową i przydatną funkcją jest sygnał świetlny i dźwiękowy pomagający umieścić termometr w uchu. Firma Braun, ciesząca się dużym zaufaniem klientów, jest cenionym producentem sprzętu medycznego.

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO **32,99 ZŁ**

MOLLER'S OMEGA-3 RYBKI MALINOWY SMAK

Te smaczne malinowe żelki zawierają naturalne kwasy omega-3 i witaminę D – niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci. Kwasu DHA – jednego ze składników kwasów omega – musimy dostarczać organizmowi z pożywieniem, jednak badania pokazują, że spożywamy go za mało. Niedobór DHA powoduje spowolnienie dojrzewania mózgu, hamuje rozwój intelektualny oraz powoduje zaburzenia widzenia. Preparat MOLLER'S OMEGA-3 RYBKI MALINOWY SMAK zawiera wysokiej jakości skoncentrowany olej rybi o bardzo dobrym malinowym smaku, bez sztucznych substancji słodzących.

MGR FARMACJI **JUSTYNA FRĄTCZAK**

LECZENIE ASTMY OSKRZELOWEJ U DZIECI

ASTMA OSKRZELOWA JEST NAJCZĘSTSZĄ CHOROBĄ PRZEWLEKŁĄ WIEKU DZIECIĘCEGO. STRATEGIA LECZENIA MUSI BYĆ DOSTOSOWANA ZARÓWNO DO PRZEBIEGU CHOROBY, JEJ NASILENIA, ALE PRZEDE WSZYSTKIM WIEKU DZIECKA. SPECJALNĄ UWAGĘ POŚWIĘCA SIĘ PACJENTOM PEDIATRYCZNYM PONIŻEJ 5. ROKU ŻYCIA, GDYŻ ZWŁASZCZA U NAJMŁODSZYCH KLUCZOWĄ KWESTIĄ JEST DOBRANIE NAJSKUTECZNIEJSZEJ I NAJBEZPIECZNIEJSZEJ TERAPII.

U dzieci astma ma częściej podłoże alergiczne, choć występuje też postać nieatopowa.

Badania epidemiologiczne wykazały stopniowy wzrost zachorowań na astmę wśród dzieci. Szacowano, że w latach 20. i 30. XX wieku było to tylko 0,5% dzieci, w wieku 5–9 lat, spośród 9 tysięcy rodzin w Stanach Zjednoczonych. Obecnie ogólnoświatowe badania wykazały, że jest to nawet 28% dzieci w wieku 13–14 lat (Australia) i 20,1% 6-, 7-latków oraz 10,5% wśród 13-, 14-latków w Polsce.

Czynniki zwiększające ryzyko występowania astmy to:

- **predyspozycje genetyczne** – zaobserwowano istotną korelację między wiekiem, płcią i występowaniem choroby. W pierwszych dziesięciu latach życia astma występuje częściej u chłopców. W okresie dojrzewania procent zachorowalności wyrównuje się, po czym wzrasta u dziewcząt po okresie dojrzewania,

- **przyczyny środowiskowe** – według badań czynnikami zwiększającymi zachorowalność są: otyłość, występowanie alergii pokarmowej, przedwczesne dojrzewanie, leczenie antybiotykami w pierwszym roku życia. Natomiast karmienie piersią, zwłaszcza przez pierwsze 3 miesiące życia dziecka, istotnie zmniejsza ryzyko zachorowania.

PRZEBIEG CHOROBY

Przebieg astmy dziecięcej różni się od przebiegu tej występującej u dorosłych. Jest to związane z odmienną budową anatomiczną oraz nierozwiniętym jeszcze układem immunologicznym. Charakteryzuje się nawracającymi epizodami skurczu oskrzeli oraz okresowo nawracającymi objawami nadreaktywności oskrzeli w odpowiedzi na kontakt z alergenami, infekcje wirusowe czy nadmierny wysiłek fizyczny. U małych pacjentów, poniżej 5. roku życia bardzo łatwo dochodzi do skurczu oskrzeli spowodowanego między innymi zmniejszeniem przewodności oskrzeli, ich zapadaniem lub zaczopowaniem przez nadprodukcję wydzieliny śluzowej.

U dzieci astma ma częściej podłoże alergiczne, choć występuje też postać nieatopowa. Astma o podłożu alergicznym może być poprzedzona objawami alergii pokarmowej, atopowego zapalenia skóry czy alergicznego nieżytu nosa.

OBJAWY I DIAGNOZA

Dodatkowym utrudnieniem, u dzieci, zwłaszcza poniżej 5. roku życia, są ograniczone metody diagnostyczne. Niemożliwe jest wykonanie spirometrii czy testów wysiłkowych. Rozpoznanie choroby opiera się na podstawie wywiadu z rodzicami/opiekunami dziecka, obrazu klinicznego i ostatecznie jest potwierdzane poprawą po zastosowaniu odpowiednich leków wziewnych i pogorszeniem stanu po ich odstawieniu.

Objawy astmy oskrzelowej są niestety nieswoiste, a przez to trudne do zróżnicowania Są to głównie kaszel, świszczący oddech i duszność. Kaszel występuje głównie w okresie poza infekcjami, jest suchy, najczęściej pojawia się po wysiłku, w nocy lub nad ranem. Objawy świszczącego oddechu u 2/3 małych dzieci są przemijające. Zwykle jeśli występują w wieku niemowlęcym, w 60% przypadków przeminą w wieku szkolnym.

LEKI W LECZENIU ASTMY OSKRZELOWEJ U DZIECI

Znacznym ograniczeniem w doborze terapii, zwłaszcza u najmłodszych dzieci, jest brak badań klinicznych, a tym samym brak stwierdzonej skuteczności i potwierdzonego bezpieczeństwa wielu substancji leczniczych. Skutkuje to brakiem rejestracji niektórych produktów leczniczych u najmłodszych. Dodatkową przeszkodą są różnice w metabolizmie. W dzisiejszych czasach już wiemy, że najmłodsze dzieci szybciej metabolizują leki przeciwastmatyczne, dlatego często wymagana jest większa dawka.

Ogólny podział leków przeciwastmatycznych przedstawia się następująco. Wyróżniamy dwie główne grupy:

1) **leki kontrolujące proces zapalny** – spośród których najważniejsze są wziewne i doustne glikokortykosteroidy (GSK) oraz leki przeciwleukotrienowe,

2) **leki rozszerzające oskrzela** – spośród nich najczęściej stosowane są szybko działające leki, wpływające na receptor w naszym organizmie, które są dobrym rozwiązaniem przy nagłym ataku astmatycznym.

Glikokortykosteroidy (GSK) są pierwszym wyborem w przewlekłej astmie. Hamują one proces zapalny w drogach oddechowych, zmniejszają reaktywność oskrzeli, jednocześnie poprawiając aktywność płuc. Zmniejszają częstotliwość ataków astmatycznych i ilość hospitalizacji z tym związanych. Są bardzo efektywne w leczeniu astmy, lecz nie w jej profilaktyce. W przypadku zaprzestania ich stosowania, efekt

terapeutyczny zanika. Dzięki podawaniu GSK głównie doustnie, zmniejsza się ryzyko ogólnoustrojowych działań niepożądanych. Jednak obecnie wiemy, że nie są one często spotykane. U dzieci najczęściej mówi się o wpływie na tempo wzrostu. Prawdą jest, że GSK mogą wpływać na jego krótkotrwałe spowolnienie, jednak na pewno nie na wzrost ostateczny dziecka.

Leki przeciwleukotrienowe to przede wszystkim montelukast i zafirlukast. Działają przeciwzapalnie i mogą być stosowanie nawet u niemowląt od 6. do 24. miesiąca życia. Znalazły zastosowanie również w leczeniu astmy indukowanej wysiłkiem. Jako monoterapia są zalecane w astmie o przebiegu lekkim, a w cięższych przypadkach w połączeniu z wziewnymi GSK.

DROGA PODANIA LEKÓW PRZECIWASTMATYCZNYCH

Astma jest chorobą, której nie da się całkowicie wyleczyć. Jednak za pomocą dobrze dobranej terapii, zarówno do wieku pacjenta i poziomu nasilenia jego objawów, możliwe jest całkowite ich wyciszenie. To właśnie kontrola objawów i coraz mniejsza ilość pojawiających się ataków astmatycznych jest miarą sukcesu leczenia. Im lepsza odpowiedź pacjenta na leczenie, tym mniej uciążliwych objawów w życiu codziennym. Wtedy to astma jest określana jako dobrze kontrolowana.

W przypadku leczenia astmy najkorzystniejsze jest podawanie leków wziewnych, gdyż działają one bardzo szybko i głównie w obrębie układu oddechowego. Jeśli chodzi o pacjentów pediatrycznych, taka postać leku może być problematyczna, gdyż wymaga to odpowiednich umiejętności i cierpliwości w stosowaniu.

Na szczęście obecnie na rynku farmaceutycznym występuje wiele inhalatorów, które z powodzeniem mogą być używane wśród różnych grup wiekowych:

- **niemowlęta i małe dzieci w wieku przedszkolnym** – leczenie wziewne w postaci nebulizacji lub inhalatorów ciśnieniowych (wdech musi być zsynchronizowany z mechanicznym uwolnieniem leku) przez komorę inhalacyjną – tak zwany spejser z odpowiednio dobraną maską twarzową, lub ustnikiem u dzieci powyżej 4 lat. Maska musi ściśle przylegać do twarzy dziecka, nawet najmniejsze rozszczelnienie może w znacznym stopniu zaburzyć efektywność inhalacji. Spejser jest bardzo pomocnym narzędziem, gdy niemożliwe jest skoordynowanie wdechu z uwolnieniem dawki leku z inhalatora. Od najmłodszych pacjentów oczekuje się biernej współpracy, która zwykle polega na akceptacji maski,

- **dzieci powyżej 6. roku życia** – w zależności od poziomu samodzielności dziecka, można już zwykle wprowadzać inhalatory proszkowe lub ciśnieniowe, z których dawka uwalniania jest po wzięciu odpowiednio głębokiego wdechu,

- **nebulizatory** – polecane są głównie w przypadku zaostrzenia choroby, niekoniecznie w leczeniu przewlekłym, ponieważ dostarczają lek do płuc nieprecyzyjnie, a maska często nie przylega ściśle do twarzy. W okresach zaostrzenia zwykle podaje się większą dawkę leku, w krótkim czasie inhalacji, dlatego powyższe aspekty nie wpływają w tak dużym stopniu na skuteczność terapii.

Niestety zarówno badania, jak i przede wszystkim doświadczenia większości rodziców wskazują, że przeprowadzenie efektywnej inhalacji jest niejednokrotnie niezwykle trudne, gdyż dzieci niechętnie współpracują, są rozdrażnione i reagują płaczem. To ta ostatnia reakcja jest największą przeszkodą w terapii. Podczas płaczu zmniejsza się częstotliwość oddechu, staje się on płytszy, a to powoduje zmniejszenie depozycji płucnej leku i osiadanie w jamie ustnej i gardle, co ma znaczący wpływ na efekt przeciwastmatyczny.

W przypadku dzieci szczególnie niewspółpracujących, można wykonać inhalację przez sen, niestety nie jest to wskazane, ponieważ nie jest możliwe dokładne założenie maseczki. Ponadto, w fazie REM snu, oddech staje się nieregularny, a nawet występują okresy bezdechu sennego, co znacznie zmniejsza ilość leku dostarczonego do płuc.

Jednak nie tylko efektywność inhalacji jest ważnym elementem leczenia. Niezwykle ważne jest też jej bezpieczeństwo. Należy pamiętać, aby po skończonej inhalacji dziecko przepłukało jamę ustną, lub w przypadku mniejszych dzieci – wypiło parę łyków wody. Zmniejszy to ryzyko wystąpienia grzybicy jamy ustnej, która jest częstym powikłaniem. Dodatkowo umycie twarzy dziecka będzie też skutecznie ograniczało ryzyko wystąpienia wysypki kontaktowej czy zapalenia spojówek, które mogą się pojawić w przypadku nieszczelnego przylegania maseczki do twarzy dziecka.

Podsumowując, astma oskrzelowa jest chorobą, która coraz częściej występuje zarówno w Polsce, jak i w innych rejonach świata. Postęp farmakologiczny pozwolił nam na wyciszenie jej objawów, zarówno u dzieci jak i dorosłych. Jednak ze względu na istotne różnice anatomiczne i metaboliczne, pacjenci pediatryczni są specjalną grupą, która wymaga większego nadzoru i wysiłku we współpracy w trakcie terapii.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

MGR FARMACJI **JOANNA JAKÓBCZYK**

UKŁAD ENDOKANNABINOIDOWY

ORAZ MOŻLIWE ZASTOSOWANIA KONOPI MEDYCZNYCH

Konopie medyczne znajdują zastosowane w medycynie paliatywnej, poprawiając jakość życia pacjentów.

W organizmie człowieka istnieje fizjologiczny, endokannabinoidowy układ kontroli. Został on odkryty przez izraelskiego profesora Raphaela Mechoulama w 1992 roku. Do dziś w laboratoriach naukowca prowadzone są badania nad kannabinoidami, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i endogennie wytwarzanymi, a także syntetykami, ich mechanizmem działania oraz unikalnym sposobem funkcjonowania całego układu endokannabinoidowego.

ECS A RÓWNOWAGA BIOLOGICZNA W ORGANIZMIE

Podstawą zrozumienia oddziaływania konopi medycznych na ludzki organizm jest znajomość ECS (*endocannabinoid system*), gdyż to za jego pośrednictwem związki biologicznie czynne, zawarte w konopiach, mogą wywołać efekt leczniczy. Regulacja ECS daje ogromne nadzieje pacjentom na całym świecie na zmniejszenie dolegliwości wywołanych schorzeniami, na które cierpią, poprawę stanu zdrowia i komfortu życia.

Układ endokannabinoidowy to jeden z najważniejszych układów regulacyjnych w organizmie człowieka. Jest systemem sygnałowym, odpowiedzialnym za utrzymanie homeostazy, czyli równowagi biologicznej. Ponadto uczestniczy w tworzeniu oraz regulacji wielu procesów, zarówno fizjologicznych, jak i patofizjologicznych.

W skład ECS wchodzą trzy komponenty:

- **receptory endogenne** (receptory endokannabinoidowe, za pośrednictwem których działają endokannabinoidy – związki wytwarzane przez człowieka, są one także punktem uchwytu dla fitokannabinoidów np. delta-9-THC, zawartych między innymi w konopiach medycznych),

- **ligandy**, czyli związki chemiczne, działające za pośrednictwem receptorów kannabinoidowych, zwane endokannabinoidami (są to cząsteczki, które ludzki organizm sam syntetyzuje „na żądanie" – a zatem wytwarzane są i uwalniane pod wpływem bodźca, stymulującego komórkę) – najlepiej poznanymi związkami z tej grupy są: arachidonoiloetanolamid = anandamid = AEA, 2-arachidonyloglicerol = 2AG),

- **system enzymatyczny**, biorący udział w biosyntezie i degradacji endokannabinoidów.

RECEPTORY KANNABINOIDOWE

Receptory kannabinoidowe należą do nadrodziny receptorów sprzężonych z białkiem G, tzw. receptorów metabotropowych. Choć naukowcy odkryli istnienie kilku ich typów, najlepiej poznane i przebadane są dwa z nich: receptory CB1 i CB2.

Receptory kannabinoidowe typu 1 (CB1), jedne z najliczniejszych receptorów neuronalnych w organizmie człowieka, występują w przeważającej ilości w rejonach mózgu takich jak: hipokamp, jądra podstawne, kora mózgowa, móżdżek, podwzgórze, struktury układu limbicznego, pień mózgu (z wyłączeniem ośrodka oddechowego, sercowego, naczynio-ruchowego – co przekłada się na bezpieczeństwo stosowania fitokannabinoidów, ze względu na brak ryzyka zatrzymania oddechu, pracy serca, a przez to nagłych zgonów w czasie snu). Receptory CB1 występują także w rdzeniu kręgowym, są ponadto obecne w tkance tłuszczowej, komórkach układu immunologicznego, wątrobie, mięśniach szkieletowych, mięśniach gładkich naczyń krwionośnych i innych narządach naszego organizmu. Pobudzenie tychże receptorów na powierzchni neuronów w ośrodkowym i obwodowym układzie nerwowym, prowadzi do hamowania uwalniania wielu neuroprzekaźników, tj. acetylocholiny, noradrenaliny, serotoniny, glutaminianu, kwasu gamma-aminomasłowego, ma więc wpływ na całą kaskadę dalszych reakcji w organizmie człowieka, zawiadowanych tymi przekaźnikami.

Receptory kannabinoidowe typu 2 (CB2), występują przede wszystkim w obwodowym układzie nerwowym i są odpowiedzialne za działanie układu odpornościowego - modulują uwalnianie prozapalnych i przeciwzapalnych cytokin, mediatorów odgrywających kluczową rolę w funkcji układu odpornościowego. Receptory CB2 umiejscowione są przede wszystkim w migdałkach, śledzionie, węzłach chłonnych, limfocytach, monocytach, makrofagach, w komórkach układu krwiotwórczego. W mniejszej ilości występują także w ośrodkowym układzie nerwowym, głównie w komórkach mikrogleju – odgrywając istotną rolę w procesach neuroprotekcji (ochronie komórek nerwowych).

W związku z tak licznym występowaniem receptorów kannabinoidowych w ciele człowieka, układ endokannabinoidowy wywiera istotny wpływ na szereg procesów, między innymi:

- pamięć, aktywność synaptyczną, procesy uczenia się,
- percepcję bólu,
- apetyt, trawienie,
- regulację stresu i stanów emocjonalnych, cykle snu,
- aktywność psychoruchową,
- rozwój komórek nerwowych, ochronę tkanek nerwowych,
- metabolizm i homeostazę energetyczną,
- funkcje sercowo-naczyniowe,
- odpowiedź immunologiczną,
- rozwój kości.

Różnorakie rozmieszczenie receptorów kannabinoidowych wyjaśnia nie tylko wielokierunkowe działanie endokannabinoidów, ale i obrazuje możliwe działanie terapeutyczne związków zawartych w konopiach medycznych na organizm człowieka.

Odpowiednikiem endokannabinoidów w świecie roślin, są fitokannabinoidy, najbardziej charakterystyczne dla gatunku Cannabis.

Związki kannabinoidowe, wytwarzane we włoskach gruczołowych kwiatu konopi siewnej (Cannabis sativa L.) – rośliny specyficznej i jedynej w swoim rodzaju, mogą wpływać na równowagę biologiczną organizmu człowieka, regulując funkcje ECS, odpowiedzialnego w ogromnej mierze za przetrwanie organizmu.

ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA ECS

Zaburzenia funkcjonowania układu endokannabinoidowego (takie jak np. spadek wrażliwości receptorów kannabinoidowych, zaburzenia biosyntezy i uwalniania endokannabinoidów) mogą być istotnym czynnikiem etiopatologicznym wielu jednostek chorobowych, nierzadko trudnych do leczenia klasyczną farmakoterapią. Schorzenia te mogą być wynikiem nieprawidłowo funkcjonujących powiązań neurohormonalnych oraz neuroimmunologicznych w ludzkim organizmie, którymi ECS zawiaduje.

Badania kliniczne z randomizacją, przeprowadzone w ośrodkach badawczych na całym świecie, dostarczyły wiążących dowodów naukowych, potwierdzających skuteczność terapeutyczną stosowania konopi i fitokannabinoidów w:

- łagodzeniu chronicznego bólu,
- leczeniu nudności i wymiotów towarzyszących chemioterapii, a także
- zmniejszaniu spastyczności w stwardnieniu rozsianym

* (Raport Narodowej Akademii Nauk, Inżynierii i Medycyny USA z 2017 r.).

MOŻLIWE ZASTOSOWANIA KANNABINOIDÓW

Liczne badania naukowe, prowadzone od ponad 50 lat przez naukowców na całym świecie (głównie w Izraelu, Kanadzie, USA, ale i krajach europejskich), wytyczają wciąż nowe obszary badań nad możliwościami zastosowania kannabinoidów w terapii pacjentów.

Schorzenia, w których konopie medyczne mogą przynieść efekt terapeutyczny, to przede wszystkim wszelkie dolegliwości bólowe, szczególnie bóle przewlekłe, neuropatyczne, bóle nowotworowe, ból towarzyszący reumatoidalnemu zapaleniu stawów, także przewlekłym stanom zapalnym jelit, bóle głowy, w tym migreny, bóle menstruacyjne etc. Konopie łagodzą stany nadmiernego napięcia mięśniowego, skurcze, szczególnie dokuczliwe u pacjentów z SM (stwardnienie rozsiane), czy innymi schorzeniami neurologicznymi, którym często towarzyszy nie tylko ból, ale i nadmierna spastyczność, drżenia mięśniowe, czy ataksja (zaburzenia koordynacji ruchowej ciała).

Konopie medyczne mogą być bardzo skuteczne u osób cierpiących na nowotwory, poddanych chemioterapii, w łagodzeniu działań niepożądanych towarzyszących farmakoterapii, takich jak nudności i wymioty. Delta-9-tetrahydrokannabinol (THC) wykazuje wspomniane właściwości przeciwwymiotne, ponadto działanie pobudzające apetyt, przez co może skutecznie wspomagać przyrost masy ciała pacjentów cierpiących na niedożywienie, wyniszczenie organizmu (kacheksja) czy jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa) – zarówno pacjentów nowotworowych, jak i cierpiących na AIDS.

Konopie medyczne znajdują zastosowane w medycynie paliatywnej, poprawiając jakość życia pacjentów. Poza właściwościami przeciwbólowymi, przeciwwymiotnymi, pobudzającymi apetyt, równie cenne jest ich działanie poprawiające nastrój (przeciwdepresyjne), ułatwiające zasypianie i przywracające dobrą jakość snu.

Do wskazań, w których konopie mogą przynieść efekt terapeutyczny, z mniejszą ilością dostępnych naukowych dowodów skuteczności należą: epilepsja, choroba Alzheimera, pląsawica Huntingtona, choroba Parkinsona, zespół Tourette'a, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), depresja, zespół stresu pourazowego (PTSD), fibromialgia, autyzm, zaburzenia snu, zespół przewlekłego zmęczenia (CFS), zaburzenia lękowe, zespół jelita drażliwego (IBS), choroba Leśniowskiego-Crohna, jaskra, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zespół abstynencji alkoholowej i wiele innych.

TERAPIA KONOPIAMI TO WCIĄŻ TERAPIA EKSPERYMENTALNA

Terapia konopiami medycznymi jest skomplikowaną drogą leczenia ze względu na zawartość ponad 500 związków chemicznych w roślinie, mogących posiadać aktywność biologiczną. Istnieją już poznane mechanizmy działania kannabinoidów oraz występujących w ich otoczeniu terpenoidów, wykorzystywane przez lekarzy klinicystów w codziennej praktyce, natomiast nadal jest to rodzaj terapii eksperymentalnej.

Pacjenci na całym świecie zmagający się z niewystarczającą skutecznością klasycznej farmakoterapii w leczeniu schorzeń, na które cierpią, a odczuwający znaczącą poprawę stanu zdrowia dzięki zastosowanej terapii konopnej, są żywym przykładem i dowodem na niezwykłe właściwości, jakie posiada Cannabis sativa L. – najstarsza roślina lecznicza na Ziemi.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE STOMATOLOGICZNE

mgr farmacji **Anna Krzymińska**

RABAT 15%

BIOREPAIR - CAŁA LINIA PAST DO ZĘBÓW

Jak ratować nasze zęby przed uszkodzeniami wywołanymi bodźcami powodującymi niezauważalne zarysowania i pęknięcia? Jak przeciwdziałać próchnicy i utracie połysku szkliwa? Odpowiedzią są pasty BIOREPAIR. Bioaktywne mikrocząsteczki MICROREPAIR, zawarte w tych pastach, mają taką samą wielkość i skład jak szkliwo zębowe. Dzięki temu mają zdolność naprawiania uszkodzeń tam powstających. Obecność jonów cynku dodatkowo pomaga przeciwdziałać powstawaniu osadu, kamienia nazębnego i próchnicy. Walcząc z nieprzyjemnym zapachem z ust, należy stosować wieczorem Biorepair Night, która pozostawi świeżość w jamie ustnej do rana. Dla dzieci, szczególnie stosujących aparaty ortodontyczne zalecana jest Biorepair Junior (7–12 lat). To jedyny produkt zawierający zarówno cząstki MICROREPAIR jak i witaminę E, pełniącą funkcje przeciwutleniacza, która pomaga chronić dziąsła i zachować je w zdrowiu. Specjalna formuła nie zawiera: fluoru, krzemionki ściernej, dwutlenku tytanu, SLS czy parabenów, a wyciąg z mięty ma właściwości antyseptyczne i odświeżające.

RABAT 15%

BLANX O3X PASTA WYBIELAJĄCA 75 ML, PASKI WYBIELAJĄCE 10 SZT. NAKŁADKI WYBIELAJĄCE 10 SZT.

Uśmiech towarzyszy nam na co dzień. Wyraża i podkreśla nasze uczucia, uzewnętrznia osobowość oraz jest istotny w codziennych kontaktach z ludźmi. Włoska firma stomatologiczna BlanX dba, abyśmy mogli być zadowoleni z naszego uśmiechu. Najnowsza ich receptura to BlanX 03X – system posiadający walory wybielania gabinetowego. Ta ekskluzywna formuła oparta jest na unikalnym działaniu aktywnego tlenu, perlitu i porostów arktycznych, i przeznaczona do codziennego użytku. Aktywny tlen pomaga usuwać przebarwienia. Perlit, czyli mineralny granulat pochodzenia wulkanicznego ulega rozdrobnieniu i zaokrągleniu pod wpływem działania sił zewnętrznych, dokładnie oczyszcza, a następnie poleruje szkliwo. Naturalny porost arktyczny – pomaga zwalczać kamień nazębny i naturalnie wybiela zęby. Dodatkowo kuracja nie powoduje nadwrażliwości zębów i podrażnień dziąseł. Seria składa się z pasty, pasków wybielających i nakładek wybielających. Wybierz, co chcesz. Niech uśmiech znowu stanie się Twoim atutem.

GUM ACTIVITAL SZCZOTECZKA SONICZNA

Dbanie o zęby i dziąsła jest naprawdę ważne. Dobra codzienna pielęgnacja jamy ustnej jest kluczowa, nawet jeśli masz zdrowe dziąsła i zęby. Zapobiegaj problemom w jamie ustnej dzięki serii GUM® ActiVital®. Szczoteczka soniczna posiada odpowiednio miękkie włosie, które dzięki prawidłowemu ułożeniu i wyprofilowaniu, dokładnie dociera do każdego miejsca w uzębieniu i jest skuteczniejsza o 50% w czyszczeniu przestrzeni międzyzębowych od wersji manualnej. Wibruje z prędkością 12 000 cykli/minutę, aby delikatnie oczyścić zęby i pobudzić dziąsła. Wielkość szczoteczki nie odróżnia jej zbytnio od manualnej wersji, co sprawia, że jest idealnym rozwiązaniem, nie zajmując więcej miejsca w łazience i w każdej podróży! Teraz, kupując jedną szczoteczkę soniczną, drugą otrzymasz w prezencie! Idealny zestaw Black&White specjalnie dla Ciebie.

CENA W DROGERII MEDICOVER OKOŁO **49,99 zł**

1+1 GRATIS

MGR FARMACJI **MAGDALENA KRZEMIŃSKA**

CZYM JEST NERWICA LĘKOWA? JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

NERWICA LĘKOWA UTRUDNIA LUB WRĘCZ UNIEMOŻLIWIA NORMALNE ŻYCIE NAWET 2% SPOŁECZEŃSTWA.

Lęk jest normalną reakcją organizmu na stan zagrożenia. Ma on za zadanie alarmować nas przed niebezpieczeństwem i zainicjować ucieczkę lub odpowiednią reakcję. Od czasów prehistorycznych towarzyszy każdemu z nas, choć na przestrzeni wieków zagrożenia uległy modyfikacji. W obecnych czasach boimy się o stabilność finansową, o pracę, o dom. Dzieci i młodzież obawiają się trudnych sprawdzianów i egzaminów, które będą mieć wpływ na ich przyszłość; dorośli mogą odczuwać lęk przed ważną rozmową z szefem. Są to naturalne reakcje naszego organizmu.

OBJAWY NERWICY LĘKOWEJ

Czasami lęk pojawia się w chwili, kiedy nie ma żadnego realnego zagrożenia. Na ulicy, podczas robienia zakupów, w środku nocy we własnym łóżku. Bez żadnego powodu pojawia się, obezwładnia, a potem znika. W innych przypadkach może się zdarzyć, że lęk nie mija. Nie musi być silny, lecz jest wiernym

Zdarza się, że przyczyny nerwicy lękowej mogą być namacalne i mieć swoje źródło w chorobach endokrynologicznych (guz chromochłonny nadnerczy lub nadczynność tarczycy)

towarzyszem życia. Osoba, która go odczuwa, nigdy nie jest zrelaksowana, towarzyszy jej ciągłe napięcie i stres, nawet jeśli nie wychodzi ze swojej strefy komfortu.

Z biegiem czasu chory staje się coraz bardziej nerwowy, rozdrażniony, ma problemy z koncentracją. Spada jego pewność siebie, staje się apatyczny, przygnębiony, płaczliwy. Jego lęk może przybrać różne formy: ataki paniki, fobie (nieuzasadniony strach przed określoną rzeczą, np. pająkami) lub natręctwa (obsesyjne wykonywanie jednej czynności, np. mycie rąk).

W nerwicy lękowej mogą pojawić się także pewne objawy fizyczne związane z lękiem, takie jak: mdłości, biegunki, bóle brzucha, uczucie duszności i ucisku w gardle, zmniejszenie libido, kłucie lub kołatanie serca, drżenie rąk czy zgrzytanie zębami.

PRZYCZYNY NERWICY LĘKOWEJ

Zdarza się, że przyczyny nerwicy lękowej mogą być namacalne i mieć swoje źródło w chorobach endokrynologicznych (guz chromochłonny nadnerczy lub nadczynność tarczycy). Związane są z nimi duże wyrzuty hormonów, w tym hormonu stresu – kortyzolu.

Wiele przyczyn rozwoju tej choroby leży jednak po stronie psychologicznej. Wyróżnia się tu przede wszystkim relacje z rodzicami i środowisko, w którym człowiek się wychowywał – brak poczucia bezpieczeństwa, brak troski lub przeciwnie – nadopiekuńczość rodziców, zbyt wysokie wymagania stawiane przed dzieckiem, traumy (np. śmierć bliskiej osoby), trudna sytuacja życiowa (np. trudna sytuacja materialna), a także czynniki genetyczne. Innymi przyczynami mogą być: długotrwały stres (np. choroba onkologiczna, trudna sytuacja w pracy), chroniczny brak snu, problemy z adaptacją do nowej sytuacji lub problemy emocjonalne (np. w związku).

LECZENIE NERWICY LĘKOWEJ

Podstawowym leczeniem nerwicy lękowej jest psychoterapia. Główne nurty to psychoterapia poznawczo-behawioralna oraz psychodynamiczna. Przed przystąpieniem do leczenia warto jest zorientować się, na czym oba z nich polegają i wybrać ten, który jest lepiej dopasowany do potrzeb oraz osobistych preferencji pacjenta. Na psychoterapii pacjent będzie uczył się odkrywania źródła lęku, sposobów radzenia sobie z nim oraz wypracowywał nowe schematy myślenia.

Tak, jak przy innych chorobach psychicznych, oprócz psychoterapii, ważna jest psychoedukacja – zarówno pacjenta, jak i jego bliskich. Wykształcenie prawidłowej higieny psychicznej jest niezbędne, aby polepszyć funkcjonowanie pacjenta.

W sytuacji, gdy lęk jest zbyt silny i psychoterapia nie wystarcza, można wspomóc się leczeniem farmakologicznym. Najczęściej stosowanymi grupami leków są leki przeciwdepresyjne lub przeciwlękowe. Przy mniejszym natężeniu choroby stosuje się czasem także doraźnie uspokajające preparaty ziołowe.

Niestety, samo stosowanie leków nie jest wystarczające. Pomimo że sprawią one, że pacjent w niedługim czasie poczuje się lepiej, bez właściwej psychoterapii nie zmieni on swojego myślenia, nie nauczy się radzić z pojawiającym się lękiem i choroba wróci.

Leczenie nerwicy lękowej jest procesem długim, trwa od kilku miesięcy do kilku lat. Postępy w leczeniu powinny być stale monitorowane przez specjalistę poprzez wykorzystanie odpowiednich skali.

PROFILAKTYKA

W profilaktyce, podobnie jak w przypadku innych, podobnych chorób psychicznych, niezbędna jest właściwa, zróżnicowana dieta bogata w kwasy omega-3, witaminy z grupy B i magnez. Warto także zadbać o codzienną aktywność fizyczną oraz o właściwą higienę snu.

Nerwica lękowa jest ciężkim, utrudniającym funkcjonowanie w społeczeństwie schorzeniem. Nieleczona może mieć bardzo poważne konsekwencje. Nie należy bagatelizować jej objawów ani u siebie, ani, tym bardziej, u swoich bliskich.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji Agnieszka Dębowska
mgr farmacji Agnieszka Krasoń

HYABAK 0,15%

Słońce, wiatr, suche powietrze, klimatyzacja – wniosek jest prosty: nawilżające krople do oczu powinien stosować każdy. Na rynku istnieje tak wiele preparatów przeznaczonych do tego celu, zwanych sztucznymi łzami, że łatwo się pogubić. Dobra rada: decydujmy się na te bez konserwantów, o składzie zbliżonym do filmu łzowego. Krople Hyabak to najlepszy możliwy wybór. Roztwór chlorku sodu wzbogacono w nich hialuronianem sodu, dzięki czemu doskonale nawilżają oczy, przynosząc szybką ulgę. Wyróżnia je zawartość aktinokinolu, specjalistycznego filtra okulistycznego pochłaniającego promienie UV-B.

FEMIBION WCZESNA CIĄŻA

Preparaty Femibion to jedne z najlepiej przebadanych witamin dla kobiet w ciąży i okresie karmienia. Zawierają podstawowy składnik, który powinno się suplementować już przed ciążą – kwas foliowy. Jego niedobór jest jednym z czynników ryzyka rozwoju wady cewy nerwowej. Ta nowa ulepszona formuła preparatu uzupełniona została w cholinę, która odpowiedzialna jest za rozwój układu nerwowego, umysłowego i pamięć dziecka. Cholina u kobiet w ciąży redukuje ryzyko stanu przedrzucawkowego.

MOLLER'S FORTE

Kapsułki te zawierają skoncentrowane najważniejsze składniki tranu – kwasy omega-3 EPA i DHA oraz witaminę D. Kwasy te wpływają na opóźnienie procesu starzenia organizmu, mają dobroczynny wpływ na układ krążenia, hamują rozwój miażdżycy, obniżają ciśnienie krwi oraz poziom trójglicerydów, a także podnoszą odporność. Niestety nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć tych kwasów i musimy dostarczać je z dietą lub suplementować wysokiej jakości preparatem dla osób dorosłych takim jak MOLLER'S FORTE.

MAX MEDICUM CALCIUM 300 + KWERCETYNA 60

Witaminy w formie rozpuszczalnej mają wielu wielbicieli. Z pewnością zainteresuje ich, że w postaci tabletek musujących występują również niektóre minerały, na przykład wapń. Jeśli potrzebujesz tego właśnie składnika, a przemawia do Ciebie tylko płynna postać preparatu, sięgnij po Calcium Max Medicum. Zawiera on 300 mg wapnia, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania układu kostnego, oraz 60 mg kwercetyny, wykazującej właściwości przeciwalergiczne. Skład ten sprawdzi się doskonale także w łagodzeniu pierwszych objawów infekcji. Calcium Max Medicum to dobroczynne działanie i przyjemny pomarańczowy smak.

VITRUM D_3 FORTE

SUPLEMENT DIETY

Dlaczego warto suplementować witaminę D_3? Choć jej rola w ludzkim organizmie nie została poznana jeszcze do końca, już teraz wiadomo, że pełni ona kluczowe funkcje, wspomagając układ odpornościowy i kostny oraz gospodarkę wapniową. Niedobór witaminy D_3 wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju wielu chorób i problemów zdrowotnych. Niestety, sprzyja mu klimat, w którym żyjemy, ponieważ naturalna synteza tej substancji wymaga odpowiedniej ilości słońca. Właśnie dlatego warto zadbać o suplementację witaminy D_3. Vitrum D_3 Forte to preparat na miarę naszych potrzeb. Każda kapsułka produktu zawiera 2000 j.m. cennej witaminy słońca.

MGR FARMACJI **ALEKSANDRA PRICHACZ**

CIĄŻA PO CZTERDZIESTCE A KOENZYM Q10

Z ROKU NA ROK POJAWIA SIĘ CORAZ WIĘCEJ PAR STARAJĄCYCH SIĘ W DOŚĆ PÓŹNYM WIEKU O POTOMSTWO. NIE ZAWSZE JEDNAK JEST TO KWESTIA WYBORU.

Przyczyn późnego rodzicielstwa jest wiele, a niektóre z nich wcale nie są zależne od naszej woli czy decyzji. Powielanie obiegowych opinii o opóźnianiu starań o dziecko wyłącznie ze względu na aspiracje zawodowe, pędzący tryb życia czy niekorzystną sytuację finansową może być bardzo krzywdzące wobec niektórych osób.

Z WIEKIEM SZANSE NA POTOMSTWO CORAZ BARDZIEJ MALEJĄ

U kobiet zmniejsza się tzw. rezerwa jajnikowa, spada również jakość oocytów, wzrasta ryzyko wad genetycznych z powodu kumulacji uszkodzeń materiału genetycznego, obniża się poziom inhibiny B, a jednocześnie podnosi się poziom FSH (hormonu folikulotropowego) oraz zwiększa się odsetek cykli bezowulacyjnych. U mężczyzn zmniejsza się stężenie androgenów, a wzrasta poziom SHBG (globulin wiążących hormony płciowe), postępuje zanik komórek Leydiga, zmniejsza się objętość jąder oraz pogarszają się parametry nasienia (spada objętość ejakulatu, zmniejsza się liczba i ruchliwość plemników, a także pogarsza się ich morfologia). Do powstania większości z tych zmian najprawdopodobniej przyczynia się destrukcyjny wpływ wolnych rodników i stresu oksydacyjnego.

STRES OKSYDACYJNY – PRZYCZYNA NIEPŁODNOŚCI

Reaktywne formy tlenu (ROS) to wolne rodniki, które są produktami metabolizmu komórkowego. W warunkach prawidłowych nie powodują uszkodzeń ze względu na sprawnie działający układ antyoksydacyjny. Zachwianie równowagi między tymi dwoma czynnikami prowadzi do stanu patologicznego, nazywanego stresem oksydacyjnym. Obecnie uważa się, że stres oksydacyjny jest jedną z głównych przyczyn niepłodności zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Jego negatywne skutki można jednak zminimalizować przez dostarczenie do organizmu odpowiednich ilości przeciwutleniaczy, np. koenzymu Q10.

CZYM JEST KOENZYM Q10?

Koenzym Q10 (CoQ10) jest związkiem powszechnie występującym w ludzkim organizmie we wszystkich komórkach ciała. W warunkach prawidłowych występuje w dwóch formach:

- utlenionej (ubichinon),
- zredukowanej (ubichinol).

Postać zredukowana może się stale regenerować z postaci utlenionej przy udziale szeregu enzymów, takich jak:

- reduktaza NADH cytochromu b5,
- reduktaza NADPH cytochromu P-450,
- oksydoreduktaza NADH ubichinonu,
- oksydoreduktaza NADPH chinonu.

U roślin odpowiednikiem koenzymu Q10 jest plastochinon o silnych właściwościach przeciwutleniających, występujący w chloroplastach. Plastochinon nie może być wykorzystywany przez ludzki organizm do tworzenia koenzymu Q10, ale sam w sobie ma zdolność wychwytu wolnych rodników.

BIOSYNTEZA

U ludzi koenzym Q10 jest syntetyzowany z aminokwasu białkowego – tyrozyny i kwasów tłuszczowych. Biosynteza CoQ10 nasila się w obecności witamin z grupy B, takich jak:

- B_2 (ryboflawina),
- B_6 (pirydoksyna),
- B_{12} (metylokobalamina),
- kwas foliowy,
- kwas pantotenowy.

ŹRÓDŁA WYSTĘPOWANIA

Znaczne ilości koenzymu Q10 występują w:

- wołowinie,
- drobiu,
- baraninie.

Niestety z pożywieniem wchłania się tylko kilka procent CoQ10, a dodatkowo obróbka termiczna mięsa (gotowanie, pieczenie) prowadzi do dezaktywacji koenzymu Q10.

Średnie spożycie w diecie jest dziesięciokrotnie niższe niż dawka uzupełniająca stosowana w badaniach klinicznych, wykazująca poprawę parametrów płodności. Podaż koenzymu Q10 z samej żywności jest niewystarczająca do optymalizacji parametrów nasienia i komórek jajowych.

Ponieważ CoQ10 jest praktycznie nierozpuszczalny w wodzie, wykazuje bardzo małą biodostępność. Jego wchłanianie z przewodu pokarmowego poprawia nieco dodatek emulgatorów (np. lecytyna sojowa), natomiast znacznie większy wzrost biodostępności uzyskuje się przez zamknięcie cząsteczek koenzymu Q10 w nanomicelach rozpuszczalnych w wodzie.

Ubichinon lepiej wchłania się z przewodu pokarmowego, jeśli jest podawany z posiłkiem, ze względu na działanie wydzielanych kwasów żółciowych.

BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA

Koenzym Q10 jest dobrze tolerowany i bezpieczny w dawkach do 900 mg/dobę. W niektórych badaniach

Koenzym Q10 poprawia parametry płodności zarówno u kobiet jak i mężczyzn w każdym wieku, szczególnie jednak jest polecany u pacjentów po 40. roku życia.

stosowano dawki nawet do 1800 mg dziennie i odnotowano wyłącznie łagodne działania niepożądane:

- brak apetytu,
- biegunkę,
- nudności,
- wymioty,
- niestrawność,
- zaczerwienienie skóry,
- zawroty głowy.

FUNKCJE KOENZYMU Q10

Koenzym Q10:

- bierze udział w mitochondrialnym i pozamitochondrialnym transporcie elektronów,
- wykorzystywany jest w procesie tworzenia energii w organizmie,
- bierze udział w produkcji ATP (adenozynotrójfosforanu),
- stabilizuje błony komórkowe, zapobiegając ich utlenieniu,
- pośrednio działa antykosydacyjnie.

Dodatkowo ubichinol (zredukowana postać koenzymu Q10) wykazuje bezpośrednie działanie antyoksydacyjne. Wiążąc wolne rodniki, zapobiega peroksydacji lipidów, zapewniając integralność błon komórkowych. Jest też niezbędny do odnawiania innych przeciwutleniaczy (m.in. witaminy E).

Miejscem docelowym CoQ10 jest wewnętrzna błona mitochondrialna. Transport wszystkich substancji do wewnętrznej błony mitochondrialnej wymaga udziału transporterów. Zamknięcie cząsteczek ubichinonu w nanomicelach umożliwia jego przenikanie do wnętrza mitochondrium.

KIEDY POJAWIA SIĘ NIEDOBÓR KOENZYMU Q10?

Ubichinon ma różnorodne zastosowanie. Zwiększone zapotrzebowanie na CoQ10 występuje:

- podczas intensywnego wysiłku fizycznego,
- w nadczynności tarczycy,
- w niewydolności serca,
- w miopatiach,
- w chorobach układu nerwowego,
- u osób starszych,
- u osób palących papierosy,
- podczas radioterapii preparatami jodu.

KOENZYM Q10 A LEKI

Leki na nadciśnienie, psychotropowe, antydepresyjne i doustne leki przeciwcukrzycowe blokują działanie egzogennego koenzymu Q10. CoQ10 wydłuża czas działania inhibitorów konwertazy angiotensyny, co umożliwia lekarzom zmniejszenie dawek leków hipotensyjnych z tej grupy przy jednoczesnym zaordynowaniu ubichinonu. Koenzym Q10 zmniejsza także kardiotoksyczne działanie doksorubicyny i innych antybiotyków antracyklinowych. CoQ10 znosi ujemne działanie inotropowe propranololu, dzięki czemu nie doprowadza do zmniejszenia siły skurczu mięśnia sercowego. Statyny natomiast zmniejszają stężenie endogennego koenzymu Q10, z kolei podawanie egzogennego ubichinonu zmniejsza działania niepożądane statyn w obrębie mięśni szkieletowych.

KORZYŚCI ZE STOSOWANIA KOENZYMU Q10

Doustne podawanie CoQ10 przeciwdziała spadkowi ilości i jakości oocytów związanemu z wiekiem, zwiększając możliwości rozrodcze u kobiet po 40. roku życia.

Dwumiesięczna kuracja ubichinonem poprawia odpowiedź jajników na leczenie gonadotropinami również u młodych kobiet z niską rezerwą jajnikową. Stwarza możliwość zmniejszenia dawek leków stymulujących jajeczkowanie, skraca czas stymulacji, podnosi maksymalne stężenie estradiolu (E2), zwiększa liczbę uzyskiwanych prawidłowych oocytów, wskaźnik zapłodnienia, liczbę zarodków wysokiej jakości, odsetek ciąż i żywych urodzeń.

Zastosowanie cytrynianu klomifenu w połączeniu z koenzymem Q10 u pacjentek z zespołem policystycznych jajników (PCOS) opornych na działanie cytrynianu klomifenu w monoterapii, znacząco zwiększa szanse na owulację i odsetek ciąż.

U kobiet powyżej 36. roku życia łączne zastosowanie CoQ10 i DHEA przez minimum miesiąc (w porównaniu do zastosowania samego DHEA), prowadzi do zwiększenia liczby dojrzałych pęcherzyków i zmniejszenia dawek gonadotropin stosowanych do stymulacji jajeczkowania.

W przypadku mężczyzn koenzym Q10 zarówno w formie zredukowanej (ubichinol), jak i utlenionej (ubichinon) znacznie poprawia ruchliwość plemników u pacjentów z idiopatyczną astenozoospermią (zmniejszoną ruchliwością plemników o nieznanej przyczynie).

Trzymiesięczna kuracja z zastosowaniem kompleksu przeciwutleniaczy (zawierającym CoQ10) poprawia jakość DNA plemników i zwiększa całkowitą liczbę męskich komórek rozrodczych.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

KOSMETOLOG **MAGDALENA WYLĘŻEK**

SUPERFOODS DLA SKÓRY

CORAZ UWAŻNIEJ ZWRACAMY UWAGĘ NA TO, CO LĄDUJE NA NASZYCH TALERZACH, ALE DOBROCZYNNE SKŁADNIKI STOSOWANE W KUCHNI SPRAWDZĄ SIĘ RÓWNIEŻ W PIELĘGNACJI SKÓRY. KOSMETYKI BAZUJĄCE NA SUBSTANCJACH ZNANYCH DO TEJ PORY GŁÓWNIE OD STRONY SPOŻYWCZEJ PODBIJAJĄ RYNEK KOSMETYCZNY.

Superfoods to kategoria marketingowa naturalnych produktów roślinnych, którą cechuje wybitnie duża zawartość składników odżywczych takich jak minerały, witaminy czy antyoksydanty. Najwięcej można o nich usłyszeć w kontekście zdrowego odżywiania, ale produkty uznawane za wyjątkowo dobroczynne dla zdrowia, mają także korzystny wpływ na skórę. Co prawda, stosowanie w kosmetykach ekstraktów owocowych i warzywnych nie jest niczym nowym, ale na fali powrotu do naturalnych rozwiązań ostatnimi czasy pojawia się coraz więcej preparatów kosmetycznych bazujących na warzywach, owocach, zbożach czy ziołach. Niewątpliwie w trosce o piękną skórę, warto je położyć nie tylko na talerzu.

OWIES

Ekstrakt z ziaren owsa (INCI* Avena Sativa Kernel Extract) zawiera saponiny, polifenole oraz witaminę E, która jest silnym antyoksydantem. Surowiec ten spowalnia procesy starzenia się skóry. Wykazuje działanie przeciwzapalne oraz łagodzące podrażnienia. Stąd też stosuje się go w preparatach przeznaczonych dla skóry tłustej i skłonnej do niedoskonałości, ale także przy skórze nadwrażliwej, atopowej. Owies ma nieoceniony wpływ na okres trwałości kosmetyku, w którym został zastosowany. Z uwagi na swoje właściwości antyoksydacyjne, ogranicza szybkość procesów utleniania składników tłuszczowych zawartych w kosmetyku. Jest zatem naturalnym konserwantem.

W kosmetykach pielęgnacyjnych wykorzystuje się również hydrolizowane proteiny owsa (INCI: Hydrolyzed Oat Protein). Są to związki higroskopijne, czyli wchłaniające wilgoć i wiążące wodę w wierzchnich warstwach naskórka. Utrzymują odpowiedni stopień nawilżenia skóry, zmiękczają ją i wygładzają. Ponadto są wykorzystywane w preparatach myjących,

aby ograniczyć ich potencjalne działanie drażniące na skórę. Dodatkowo proteiny owsa dzięki działaniu antystatycznemu zapobiegają elektryzowaniu się włosów.

PAPAJA

W kosmetykach wykorzystuje się olej tłoczony z nasion owocu papai (INCI: Carica Papaya Seed Oil). Zawiera on dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), głównie kwas palmitynowy i oleinowy. Jest silnym emolientem, a więc po zastosowaniu w preparatach kosmetycznych, tworzy na skórze film ograniczający nadmierne odparowywanie wody z naskórka. Ponadto zmiękcza i wygładza cerę. Kondycjonuje również włosy i jest stosowany w preparatach do ich pielęgnacji.

MIÓD

Miód (INCI: Mel Extract) jest składnikiem często występującym w kosmetykach. Składa się z różnych cukrów, kwasów organicznych oraz enzymów. Skutecznie nawilża skórę, uelastyczniając ją i wygładzając. Działa antyseptycznie i niweluje podrażnienia. Pomaga w usuwaniu rogowej części naskórka. Należy także do grupy humektantów, czyli substancji zatrzymujących wodę ze środowiska zewnętrznego wewnątrz skóry. Przeciwzapalne działanie miodu prowadzi do zmniejszenia stanów zapalnych, stwarzając środowisko zapobiegające powstawaniu nadmiernej ilości kolagenu i tym samym tworzeniu się blizn. Powoduje to, że po procesie gojenia rany powstaje gładka i regularna powierzchnia skóry zamiast nieestetycznej blizny. Dzięki swoim cennym właściwościom, miód jest składnikiem wielu preparatów kosmetycznych, między innymi kremów pielęgnacyjnych, past do zębów, maseczek, żeli myjących, płynów micelarnych oraz toników, a nawet kosmetyków do pielęgnacji włosów.

ALOES

Ekstrakt pozyskany z liści aloesu (INCI: Aloe Leaf Extract) jest bogactwem enzymów i polisacharydów. Zawiera szereg witamin (B1, B2, B3, B6, B12, C, E oraz prowitaminę A), soli mineralnych, a także lecytynę, inozytol oraz cholesterol. Wszystko to sprawia, że skutecznie nawilża skórę, a także działa łagodząco. Kondycjonuje zarówno skórę, jak i włosy, a więc jest wykorzystywany w produktach do ich codziennej pielęgnacji. Ekstrakt z aloesu cechują właściwości antyoksydacyjne, a więc spowalnia on procesy starzenia się skóry wywołane między innymi promieniowaniem UV czy dymem papierosowym. Na rynku kosmetycznym jest dostępny w formie skoncentrowanych żeli o wielokierunkowym działaniu na skórę i włosy.

GUARANA

Ekstrakt z guarany (INCI: Paullinia Cupana Fruit Extract) zawiera duże ilości kofeiny, a także alkaloidy, saponiny, katechiny oraz taniny. Substancje te hamują tworzenie się tkanki tłuszczowej. Zmniejszają również nagromadzone komórki tłuszczowe, poprawiając mikrokrążenie. Z uwagi na swoje właściwości guarana stosowana jest w kremach i balsamach ujędrniających, antycelulitowych i wyszczuplających. Niweluje cienie i obrzęki, dlatego też można ją znaleźć w preparatach stosowanych pod oczy.

CZARNA PORZECZKA

Ekstrakt z czarnej porzeczki (INCI: Ribes Nigrum Seed Extract) zawiera cukry, pektyny, garbniki i antocyjany. Jest bogaty w witaminę C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Posiada szerokie działanie kosmetyczne na skórę. Rozjaśnia, nawilża, a także wykazuje działanie eksfoliacyjne, czyli naturalnie złuszcza martwe komórki warstwy rogowej naskórka, przygotowując do przyjęcia substancji aktywnych zawartych w kremach pielęgnacyjnych. Ekstrakt z czarnej porzeczki stosowany jest zarówno w produktach do mycia, jak i kremach, balsamach, tonikach czy płynach micelarnych.

* INCI – International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, międzynarodowa nomenklatura dla składników i substancji kosmetycznych.

WIĘCEJ O PIELĘGNACJI SKÓRY ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

category manager **Katarzyna Rinas**

RABAT 15%

AVENE XERA CALM A.D – CAŁA LINIA

Avene XeraCalm to seria produktów do skóry suchej – krem, balsam, olejek i kostka do mycia. Zaufanie pacjentów zawdzięczają przede wszystkim unikalnej formule. Połączenie dwóch specjalistycznych kompleksów (I-Modulia i Cer-Omega) sprawia, że sucha, swędząca skóra wraca do prawidłowego funkcjonowania. Odpowiednio dobrane lipidy odżywiają i odbudowują funkcje bariery naskórka. Aktywne składniki wody termalnej Avene skutecznie zmniejszają swędzenie skóry. Wraca równowaga flory bakteryjnej skóry. Stosując serię XeraCalm, suchość i świąd już nie wrócą!

LA ROCHE POSAY EFFACLAR DUO [+] 40 ML, EFFACLAR ŻEL 400 ML

Duet idealny, tak można nazwać połączenie w pielęgnacji skóry trądzikowej dwóch kultowych już produktów La Roche Posay z linii Effaclar. Pierwszy z duetu, zawierający pochodną cynku o właściwościach seboregulujących, żel do mycia, skutecznie oczyszcza tłustą skórę. Zapewnia uczucie komfortu i odświeżenia przy każdym zastosowaniu. Przeznaczony jest do twarzy, ale można go używać również do całego ciała. Co ważne nie wysusza skóry, dzięki czemu idealnie się nadaje do cery wrażliwej. Drugi produkt to Effaclar duo [+] zamknięty w 40 mililitrowej tubce ekspert do skóry trądzikowej. Nie powodujący powstawania zaskórników krem-żel, który dzięki zawartości licznych składników aktywnych takich jak mannoza, niacynamid, pirocton olaminy, lipohydrokwas czy opatentowany składnik CERAMID PROCERAD™ pomaga nie dopuszczać do powstawania czerwonych i brązowych przebarwień towarzyszących niedoskonałościom trądzikowym. Produkt usuwa martwe komórki skóry, odblokowuje pory, jednocześnie regenerując naskórek. Masz skórę tłustą i trądzikową, to połączenie produktów pomoże Ci zawalczyć o przywrócenie jej równowagi. Produkty kierowane są do obu płci, ale dla tej pięknej ważne jest, że idealnie nadaje się pod makijaż.

PRZY ZAKUPIE KREMU EFFACLAR DUO+ O POJ. 40 ML I ŻELU EFFACLAR 400 ML MINIATURA ŻELU W PREZENCIE

NOWOŚĆ

RABAT 20%

SVR AMPOULE „A", „B", „C" 30ML (SERUM DO TWARZY)

Laboratorium SVR zostało założone już w 1965 roku w Picardie we Francji, na zapleczu małej apteki. Od momentu powstania, jego kluczową ideą i podstawą osiągnięcia sukcesu są wnikliwe badania naukowe, stosowanie ścisłej kontroli jakości oraz dynamiczny zespół lekarzy i farmaceutów. Najnowszym dziełem SVR są trzy wyspecjalizowane ampułki. Wysoce skoncentrowane serum w trzech odsłonach inspirowane japońską pielęgnacją, gdzie jako wysoko stężone preparaty stosowane są pod regularne serum, samodzielnie lub zmieszane przed nałożeniem z dowolnym kremem pielęgnacyjnym! Deklaracją Laboratorium jest widoczność ich działania już po 7 dniach stosowania. Skóra wrażliwa, zmęczona, nieregularna z widocznymi zmarszczkami i rozszerzonymi porami, dla każdej z nich SVR ma swoją odpowiedź. Każde serum ma lekką nie klejącą się konsystencję, zapewniającą bardzo szybkie wchłanianie w skórę, jak również bezproblemowe łączenie z używanym kremem. Bardzo delikatny ledwo wyczuwalny zapach uprzyjemnia i nie koliduje z innymi. Szukasz innowacji w pielęgnacji? To jest to czego szukasz!

NOWOŚĆ

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **7,95 ZŁ**

BLISTEX POMADKA, BALSAM, SERUM DO UST

1947 rok... Stany Zjednoczone Ameryki, to wtedy narodziła się marka Blistex. W 1967 roku w małej miejscowości Oak Brook w stanie Illinois , powstają obiekty badawczo-rozwojowe i zakład produkcyjny, zajmujący się dostawami szerokiej gamy specjalistycznych preparatów do pielęgnacji ust. Wieloletnie badania nad potrzebami i skutecznymi składnikami rozsławiły tę markę nie tylko w USA, ale w wielu innych krajach świata. Najnowsze balsamy to 2 rodzaje LIP INFUSIONS: HYDRATION, zawierający specjalne mikrosfery kwasu hialuronowego, oraz NOURISH z cennymi ceramidami, woskiem pszczelim oraz olejem kokosowym. Obydwa produkty są wolne od olejów mineralnych i pochodnych ropy naftowej. Delikatna, lekka, nietłusta konsystencja idealnie rozprowadza się na ustach, dając szybkie i długotrwałe nawilżenie, wygładzenie i ukojenie dla spierzchniętych ust. Delikatny owocowy zapach tylko uprzyjemnia stosowanie tych wyjątkowych nowości. Teraz wszystkie produkty marki Blistex możesz kupić w atrakcyjnej ofercie cenowej. Zadbaj o swoje usta z Blistex!

KOSMETOLOG **MAGDALENA WYLĘŻEK**

CYNAMON
DO ZADAŃ SPECJALNYCH

NAJCZĘŚCIEJ WYKORZYSTUJE SIĘ GO DO WYPIEKÓW. ZNANY JEST TEŻ ZE SWOICH WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNYCH. ALE CZY WIESZ, ŻE CYNAMON, BO O NIM TU MOWA, RÓWNIE DOBRZE SŁUŻY SKÓRZE? SPRAWDŹMY WIĘC, CO CZYNI GO TAK WARTOŚCIOWYM SUROWCEM KOSMETYCZNYM.

Wielu z nas nie wyobraża sobie okresu świątecznego bez słodkiego, delikatnego, korzennego zapachu cynamonu. Znalazł on zastosowanie nie tylko w kuchni, ale także w medycynie i kosmetologii. Aromat i działanie cynamonu idealnie pasują do preparatów kosmetycznych, przeznaczonych do stosowania w okresie zimowym. Tymczasem był on już znany w czasach starożytnych. Olej stosowano w Egipcie do balsamowania ciał, a kora służyła jako kadzidło. Około 100 lat przed naszą erą odkryto jego dobroczynne właściwości, a jego popularność stale rośnie.

Z DALEKIEGO KRAJU

Cynamon to mielona, suszona kora cynamonowca cejlońskiego (INCI: Cinnamomum Zeylanicum Extract). Drzewo to uprawiane jest głównie na Sri Lance, Madagaskarze i Seszelach. Zawarty w nim olejek cynamonowy odpowiada za charakterystyczny korzenno-słodki smak oraz silny aromat i to właśnie on jest wykorzystywany do produkcji kosmetyków pielęgnacyjnych (INCI: Cinnamomum Zeylanicum Bark Oil). Nieco rzadziej stosuje się olej z liści cynamonowca (INCI: Cinnamomum Zeylanicum Leaf Oil).

BOGATY Z NATURY

Cynamon to skarbnica licznych substancji, z których najcenniejszy jest nadający charakterystyczny smak i zapach aldehyd cynamonowy. Znajduje się tu również aldehyd benzoesowy, kuminol, eugenol, terpeny, garbniki, witaminy, takie jak A, C, E, K, B_6, czy kwas foliowy. Zawiera również liczne minerały, takie jak: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód czy cynk, a także kwasy tłuszczowe.

URODOWY URODZAJ

Kosmetyki z zawartością cynamonu sprawdzą się szczególnie w przypadku cery trądzikowej i skłonnej do niedoskonałości z uwagi na właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Działa także ściągająco i ujędrniająco, dlatego z powodzeniem sprawdza się w kosmetykach przeciwstarzeniowych. Z uwagi na

Kosmetyki z zawartością cynamonu sprawdzą się szczególnie w przypadku cery trądzikowej i skłonnej do niedoskonałości z uwagi na właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne.

jego właściwości rozszerzające naczynia krwionośne, nie jest zalecany posiadaczom cery naczyniowej ze skłonnością do nadmiernego rozszerzania się naczyń i tworzenia teleangiektazji. Pobudzenie mikrokrążenia i miejscowe rozgrzanie tkanek to właściwości, dzięki którym cynamon znajduje się w wielu balsamach i kremach do ciała o działaniu przeciwcellulitowym i wyszczuplającym. Stosowany jest też w kosmetykach rozgrzewających, na przykład w kremach i maskach do pielęgnacji stóp. Olejek cynamonowy jest dodatkiem do relaksujących kąpieli i znalazł zastosowanie w aromaterapii. Nie stosuje się go jednak w czystej postaci bezpośrednio na skórę, gdyż może działać drażniąco.

Cynamon jest szeroko wykorzystywany w produktach stomatologicznych do pielęgnacji jamy ustnej w przebiegu zapalenia dziąseł czy próchnicy. Jego przeciwzapalne i antybakteryjne działanie wykorzystywane jest w pastach do zębów, płynach do płukania jamy ustnej, a nawet w gumach do żucia. Jedną z głównych funkcji cynamonu i olejku cynamonowego w kosmetykach jest nadanie im przyjemnego zapachu. Z tego też powodu jest stosowany w perfumiarstwie do tworzenia kompozycji zapachowych. Cynamon może być również doskonałym produktem wyjściowym do pielęgnacji domowej. Stosuje się na przykład peeling do ust na bazie cynamonu i miodu, aby uwydatnić usta i nadać im pełniejszy kształt. Można też zastosować rozgrzewającą kąpiel do stóp na bazie cynamonu, mleka i oliwy.

NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

Zastosowanie cynamonu ma swoją długą tradycję. Nikogo nie dziwi, że jest on częstym składnikiem produktów kosmetycznych. Współcześnie bardzo często wraca się do natury, stosując kosmetyki z zawartością surowców znanych od wieków. Z pewnością wszechstronność działania oraz zapach cynamonu poprawią nastrój.

WIĘCEJ O PIELĘGNACJI SKÓRY ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

RECENZJE REDAKTORA

category manager **Katarzyna Rinas**

HOLIKA HOLIKA MASKI SKIN RESCUER

Maski na płachcie... jeszcze kilka lat temu w Polsce mało kto o nich słyszał, jednak wdarły się przebojem do naszych przyzwyczajeń pielęgnacyjnych. Oryginalne koreańskie, bo z tamtej części świata do nas przybyły, są nasączone dobroczynnymi wysoko aktywnymi substancjami, pomagającymi uzyskać spektakularne efekty widoczne już po 20 minutach od nałożenia. Jest ich bardzo dużo na rynku, jednak te wyprodukowane w Korei nadal oceniane są najlepiej pod względem składu, nasączenia, jakości płachty, łatwości ich nałożenia po wyjęciu z opakowania. Takie właśnie są Skin Rescuer Mask Sheet z Holika Holika. W zależności od potrzeb skóry, znajdziesz właściwą dla siebie spośród kilku rodzajów tej maski. Wielkie wyjście, wieczorek pielęgnacyjny z koleżankami, potrzebna chwila relaksu? Nie ma lepszego i wygodniejszego rozwiązania!

HOLIKA HOLIKA PURE ESSENCE

Maseczki na płachcie Holika Holika to konieczny element pielęgnacji twarzy. Koreański rytuał dbania o zdrowie i piękno skóry słynie z tego, że jest wieloetapowy. Każdy etap to kolejny krok, aby wyglądać zdrowo i promiennie. Maseczki PURE ESSENCE to istny odżywczy koktajl dla szarej i zmęczonej skóry, w składzie znajdziemy ekstrakty z warzyw i owoców, m.in.: truskawek, cytryn, ogórków oraz inne z ekstraktami z zielonej herbaty, aloesu czy pereł. To kompres naprawczy, który działa przeciwzmarszczkowo, nawilżająco i rozświetlająco. Maseczka Holiki to ekspresowa poprawa wyglądu skóry, idealna przed ważnym dniem, kiedy chcemy wyglądać wyjątkowo. Nakładamy ją na 15–20 minut po wcześniejszym oczyszczeniu skóry twarzy. Po zdjęciu maseczki pozostałość rozprowadzamy na szyi i dekolcie. Znajdź chwilę dla Holiki i poczuj się jak w prawdziwym SPA.

SESDERMA SAMAY

Wyścig o wynalezienie najbezpieczniejszej formuły dermokosmetyków walczących z „czasem" trwa w najlepsze. Nas – potencjalne użytkowniczki – może to tylko cieszyć. Laboratoria prześcigają się w wyszukiwaniu nowych skutecznych połączeń i bezpiecznych składników. Do wiecznie trwającego konkursu na najlepszą tego rodzaju linię przystąpiła również Sesderma. Trzy produkty o nazwie Samay to: serum, krem do twarzy i krem pod oczy – czyli kompleksowy zestaw pielęgnacyjny. Produkty opracowane specjalnie dla osób o wrażliwej skórze, które nie mogą stosować regularnych produktów przeciwstarzeniowych. Za pośrednictwem opatentowanych, zwiększających penetrację składników aktywnych, innowacyjnych nanoliposomów, umożliwiających kontrolę objawów wrażliwości, do głębszych warstw skóry możemy dostarczyć składniki, takie jak: oligosacharyd alfa-glukan, białko mleka, alantoina i rumianek połączone roślinnym bakuchiolem oraz Bidens pilosa. Zmagasz się z oznakami starzenia? Twoja skóra jest nadwrażliwa na inne kosmetyki, aktywnie reaguje na wiatr, upał, zanieczyszczenie, alkohol, jedzenie? Daj jej odetchnąć z Samay!*
*Samay w języku keczua oznacza odpoczynek.

NUXE ANTI AGE

Nuxe to wiodąca marka wśród kosmetyków przeciwstarzeniowych w kraju, z którego pochodzi. To francuskie laboratorium oferuje preparaty bogate w aktywne składniki roślinne. Opatentowany i wysoko wyspecjalizowany skład, który niweluje widoczne oznaki starzenia, znajduje coraz większą rzeszę zwolenniczek również w naszym kraju. To nie trudne, gdy kremy przeciwzmarszczkowe mają smakowite konsystencje i zapachy, zmieniające codzienną pielęgnację w czystą przyjemność. Creme Prodigieuse®, Merveliance®, Nuxuriance®, Nuxellence® to linie, w których każda z nas niezależnie od wieku znajdzie preparaty pomagające w walce o młody wygląd skóry. Kwiat jaśminu, ekstrakt z liliowca, kompleks oleo-aktywny®, komórki dwukwiatowe® szafranu i bugenwilli to tylko część aktywnych i skutecznych roślinnych składników występujących w liniach przeciwzmarszczowych Nuxe. Pomocy w doborze odpowiedniego dla skóry produktu udzieli Ci personel, a oferta rabatowa uprzyjemni zakup produktu, po który chętnie będziesz wracać!

XYLOGEL 0,1%

Skład i postać: Każdy gram żelu zawiera odpowiednio 0,5 mg lub 1 mg ksylometazoliny chlorowodorku. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: benzalkoniowy chlorek 0,1 mg/g. Żel do nosa. **Wskazania:** Leczenie pomocnicze: ostrego zapalenia błony śluzowej nosa pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego, ostrego lub przewlekłego zaostrzającego się zapalenia zatok przynosowych, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, ostrego zapalenia ucha środkowego w celu udrożnienia trąbki słuchowej. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu; nie stosować u pacjentów po usunięciu przysadki lub po innych zabiegach chirurgicznych przebiegających z odsłonięciem opony twardej; zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02; www.polpharma.pl. ChPL: 2019.06.04.

TANTUM VERDE SMAK MIODOWO-POMARAŃCZOWY, SMAK MIĘTOWY

Tantum Verde smak miodowo-pomarańczowy, Benzydamini hydrochloridum 3mg, pastylki twarde. Dwuwklęsłe pastylki koloru żółto-pomarańczowego o smaku miodowo-pomarańczowym. Tantum Verde smak miętowy, Benzydamini hydrochloridum 3mg, pastylki twarde. Dwuwklęsłe pastylki koloru zielonego o smaku miętowym. **Wskazania:** Leczenie dolegliwości i objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk) związanych ze stanami zapalnymi jamy ustnej i gardła. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Tantum Verde smak miętowy i Tantum Verde smak cytrynowy jest przeciwwskazany u pacjentów z fenyloketonurią (ze względu na zawartość aspartamu). **Podmiot odpowiedzialny:** Aziende Chimiche Riunite Angelini Francesco A.C.R.A.F. S.p.A. Viale Amelia 70, 00181 Rzym, Włochy.

THERAFLU EXTRAGRIP

Jedna saszetka zawiera: paracetamol 650 mg, chlorowodorek fenylefryny 10 mg, maleinian feniraminy 20 mg. Proszek do sporządzania roztworu doustnego. **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawów grypy i przeziębienia, takich jak: gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle kostno–stawowe, bóle głowy, obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa, nadmierna wydzielina śluzowa z nosa, kichanie. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwości na paracetamol, maleinian feniraminy lub chlorowodorek fenylefryny lub którąkolwiek substancję pomocniczą, stosowania inhibitorów IMAO i okres do 2 tygodni po ich odstawieniu, ciężkich schorzeń układu krwionośnego, nadciśnienia tętniczego, nadczynności tarczycy, jaskry z wąskim kątem przesączania, guza chromochłonnego, pacjentów stosujących trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, pacjentów stosujących leki blokujące receptory beta-adrenergiczne, pacjentów stosujących inne leki sympatykomimetyczne. Produktu nie należy stosować w okresie ciąży i karmienia piersią oraz u dzieci poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.

ACC® OPTIMA

ACC®. Szybki sposób na kaszel!* **Wskazania:** lek rozrzedzający wydzielinę dróg oddechowych i ułatwiający jej odkrztuszanie u pacjentów z zapaleniem oskrzeli związanym z przeziębieniem. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku, czynna choroba wrzodowa, ostry stan astmatyczny. Nie stosować u dzieci poniżej 6. roku życia. **Skład:** 1 tabletka musująca zawiera 200 mg acetylocysteiny. **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. **Informacja o leku:** Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50c, 02-672 Warszawa.

* E. Blicharska, Acetylocysteina – mukolityk bez tajemnic, "Świat Farmacji" 2010 / Dr A.Gawrońska, N-ascetylocysteina-dobry lek mukolityczny, „Świat Farmacji" 2010, IX / ChPL ACC / Lemke Thomas L, David A. Williams Foye's Principles of Medicinal Chemistry 7th Edition / dr hab. n. med. Halina Car Leki mukolityczne - znane działania, nowe efekty ALERGOLOGIA, PULMONOLOGIA, CHOROBY INFEKCYJNE WIEKU DZIECIĘCEGO Vol 17 No 1 2009

Sygnatura: ACC OTC/007/01-2019

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

STREPSILS INTENSIVE BEZ CUKRU

Strepsils Intensive bez cukru pomarańczowy, Flurbiprofenum, 8,75 mg, pastylki twarde. **Wskazania do stosowania:** Strepsils Intensive bez cukru pomarańczowy jest wskazany w krótkotrwałym objawowym leczeniu bólu gardła. **Przeciwwskazania:** Produkt leczniczy jest przeciwwskazany u pacjentów z nadwrażliwością na flurbiprofen, kwas acetylosalicylowy oraz inne niesteroidowe; leki przeciwzapalne (NLPZ) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu leczniczego; z chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy czynną lub w wywiadzie, perforacją lub krwawieniem (dwa lub więcej odrębne epizody potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia), również tymi występującymi po zastosowaniu innych NLPZ; z krwawieniem lub perforacją przewodu pokarmowego w wywiadzie, z ciężkim zapaleniem jelita grubego, zaburzeniami krwotocznymi lub dotyczącymi wytwarzania krwi, związanymi z wcześniejszym leczeniem przy użyciu NLPZ; z ciężką niewydolnością serca, wątroby lub nerek; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku poniżej 12 lat; których w przeszłości występowały objawy alergii (takie jak pokrzywka, astma oskrzelowa, obrzęk naczynioruchowy, zapalenie błony śluzowej nosa lub skurcz oskrzeli) po przyjęciu ibuprofenu, kwasu acetylosalicylowego lub innych NLPZ. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

OROFAR MAX

Chlorek cetylopirydyniowy 2 mg + 1 mg chlorowodorek lidokainy. Pastylki twarde. **Wskazania do stosowania**: miejscowe leczenie antyseptyczne stanów zapalnych gardła i jamy ustnej, a także łagodzenie dolegliwości bólowych w tych stanach. Orofar Max jest wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne, inne środki miejscowo znieczulające z grupy amidów lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny**: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.

DEFLEGMIN

Deflegmin, 75 mg kapsułki o przedłużonym uwalnianiu: 1 kapsułka o przedłużonym uwalnianiu zawiera 75 mg ambroksolu chlorowodorku. **Wskazania do stosowania:** Ostre i przewlekłe choroby płuc oraz oskrzeli przebiegające z utrudnieniem odkrztuszania lepkiej wydzieliny z dróg oddechowych. **Przeciwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PharmaSwiss Česká republika s.r.o.: Jankovcova 1569/2c: 170 00 Praha 7: Republika Czeska. Data przygotowania: 11.07.2017 r.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

KOSMETOLOG **MAGDALENA WYLĘŻEK**

NUTRIKOSMETYKI – PIELĘGNACJA OD WEWNĄTRZ

CHOĆ PRODUKTY KOSMETYCZNE MAJĄ CORAZ BARDZIEJ ZAAWANSOWANE TECHNOLOGICZNIE SKŁADY, DOBRY KREM NIE WYSTARCZY, ABY W PEŁNI ZAOPIEKOWAĆ SIĘ SKÓRĄ. Z POMOCĄ PRZYCHODZI NUTRIKOSMETYKA. I CHOĆ PREPARATY TE ISTNIEJĄ NA RYNKU OD BARDZO DAWNA, DOPIERO TERAZ DOCZEKAŁY SIĘ SWOJEJ NAZWY.

Aby zachować piękny wygląd, należy dostarczać organizmowi niezbędnych składników wraz z dietą. Niekiedy jednak dieta ta jest uboga, co skutkuje niedoborem substancji potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania. Nutrikosmetyki to suplementy diety zawierające substancje wpływające na wygląd skóry, włosów i paznokci stanowiących ważny atrybut ludzkiej estetyki. Należą zatem do nich surowce poprawiające kondycję cery i włosów, wzmacniające płytkę paznokciową, opóźniające procesy starzenia się, wspomagające niwelowanie zmian trądzikowych, nawilżające głębsze warstwy naskórka oraz zmniejszające cellulit. Najczęściej w nutrikosmetykach stosuje się substancje z grupy przeciwutleniaczy, witaminy, surowce roślinne czy biopierwiastki. Powszechną postacią nutrikosmetyków są tabletki i kapsułki. Dostępne są również formy płynne w postaci olejów czy jednodawkowych opakowań w saszetce lub płynie.

WITAMINA C

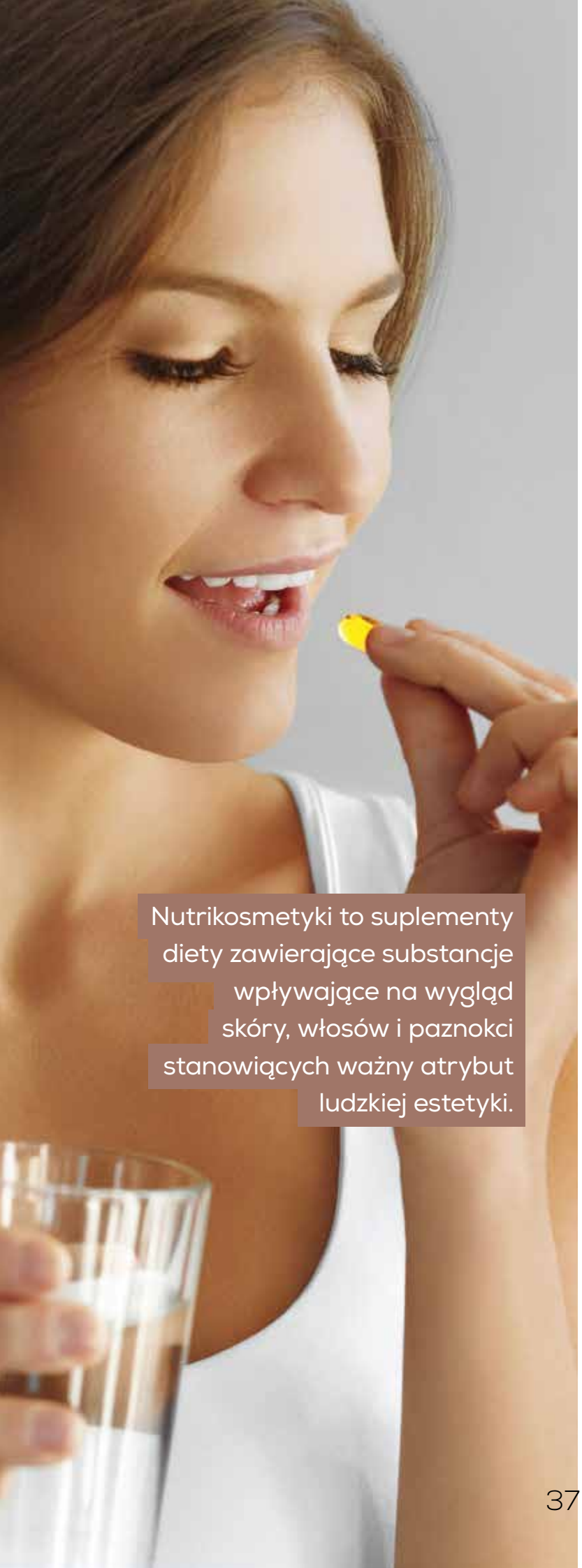
Witamina C, czyli kwas askorbinowy wykazuje właściwości antyoksydacyjne. Poprzez ograniczanie działania wolnych rodników zapobiega uszkodzeniu komórek, a tym samym ma istotny wpływ na procesy starzenia się skóry. Odgrywa także istotną rolę w hamowaniu aktywności enzymów odpowiedzialnych za niszczenie kolagenu, będącego podstawowym białkiem budulcowym naszej skóry, elastyny i kwasu hialuronowego. Tym samym wpływa na produkcję nowych włókien kolagenowych i elastynowych, aby utrzymać młodość skóry. Aktywuje także namnażanie się komórek naskórka – keratynocytów oraz fibroblastów, czyli żywych komórek skóry właściwej. Witamina C skutecznie redukuje wywołane przez promieniowanie UV uszkodzenia komórek. Ma też istotny wpływ na niwelowanie różnych zaburzeń pigmentacyjnych skóry, takich jak przebarwienia, gdyż w pewnym stopniu hamuje działanie enzymu odpowiedzialnego za powstawanie barwnika skóry – melaniny.

WITAMINA E

Nazywana jest witaminą młodości. W suplementacji doustnej chroni komórki przed reaktywnymi formami tlenu, czyli wolnymi rodnikami. Ochrania lipidy naskórka przed utlenieniem. Łagodzi także podrażnienia skóry powstałe na skutek ekspozycji na promieniowanie UV. Ma działanie przeciwzapalne. Poprawia elastyczność, nawilżenie, wygładzenie i jędrność skóry. Wspomaga także niwelowanie przebarwień oraz łagodzi objawy kontaktowego zapalenia skóry.

KWASY OMEGA-3 I OMEGA-6

Kwasy omega-3, występujące w oleju z makreli, łososia i rekina oraz omega-6, zawarte w olejach z wiesiołka, nasion lnu, dyni czy winogron są niezbędnymi składnikami odżywczymi skóry. Zapewniają elastyczność naskórka oraz prawidłowe funkcjonowanie błon komórkowych. Odpowiadają za prawidłowy poziom nawilżenia skóry oraz skład lipidów międzykomórkowych. Kwasy tłuszczowe mają swój udział w regulacji procesów rogowacenia naskórka. Odgrywają też dużą rolę w utrzymywaniu prawidłowego odczynu pH skóry, a przez to w prawidłowym funkcjonowaniu i pełnieniu bariery ochronnej przed chorobotwórczymi patogenami. Kwasy te mają nieoceniony wpływ na skórę dotkniętą atopowym zapaleniem, łuszczycą, owrzodzeniami, a także w przebiegu trądziku. Ich niedobór prowokuje zmiany trądzikowe oraz łojotokowe zapalenie skóry z uwagi na nieprawidłowy skład sebum czopujące ujścia



Nutrikosmetyki to suplementy diety zawierające substancje wpływające na wygląd skóry, włosów i paznokci stanowiących ważny atrybut ludzkiej estetyki.

gruczołów łojowych i w konsekwencji powstawanie zaskórników.

KOENZYM Q10

Stwierdzono, że jest on jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Zapobiega więc działaniu reaktywnych form tlenu mających wpływ na stres oksydacyjny komórek. Spowalnia tym samym procesy starzenia się skóry, zwiększa napięcie oraz poziom nawilżenia. Koenzym Q10 zwiększa syntezę kwasu hialuronowego w skórze oraz wykazuje działanie ochronne na włókna kolagenowe. Chroni przed działaniem promieniowania UV. Poprawia także gładkość i jędrność skóry. Badania dowodzą, że w przypadku regularnej suplementacji wpływa na głębokość istniejących już zmarszczek.

BIOTYNA

Nazywana jest witaminą H. Niedobór tej substancji w organizmie powoduje nadmierne wypadanie włosów, łojotok skóry oraz rozdwajanie się płytki paznokciowej. Uzupełnienie biotyny w organizmie ograniczy łamliwość paznokci, poprawi stan włosów, ograniczając ich wypadanie, a także wpłynie na ich wzrost i jakość. Substancja ta nie jest jednak rozwiązaniem dla każdego, gdyż zadziała tylko wtedy, jeśli problem wynikał z jej niedoboru.

KRZEM

Poziom krzemu w organizmie zmniejsza się wraz z wiekiem, co powoduje kruchość paznokci i włosów, a także ich siwienie. Zmniejsza się też wtedy odporność na zakażenia bakteryjne i grzybicze skóry. Krzem uczestniczy w syntezie kolagenu w skórze właściwej oraz ma istotny wpływ w procesie gojenia się ran. Jego źródłem są między innymi pędy bambusa oraz skrzyp polny, który najczęściej występuje w suplementach diety.

Nie ulega wątpliwości, że prawidłowa dieta, bogata w owoce i warzywa, dostarcza wszystkich składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nutrikosmetyki mają jedynie na celu uzupełnienie normalnej diety i w znacznym stopniu pomoc w dbaniu o piękny wygląd. Nie zastąpią również prawidłowej pielęgnacji preparatami kosmetycznymi, między innymi, dlatego że nie potrafią w pełni chronić skóry przed szkodliwym działaniem mrozu, słońca i wiatru.

WIĘCEJ O PIELĘGNACJI SKÓRY ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

PLAN PROMOCJI

NA DERMOKOSMETYKI
STYCZEŃ - LUTY 2020

01-12.01

R.O.C.S.	-30%	PHYTO PARIS	-30%
NUXE PARIS	-20%	Pharmaceris F	-20%
BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE LINIA SENSIBIO	-25%	equilibra made in Italy	-20%

13-19.01

SVR LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE	-30%	RENE FURTERER PARIS	-20%
L'biotica	-15%	mustela	-25%
JOWAÉ RECHERCHE PHYTOACTIVE PARIS • SÉOUL	-35%	DUCRAY	-20%

20-26.01

EAU THERMALE Avène	-25%	LABORATOIRES LIERAC PARIS	-30%
LABORATOIRES KLORANE L'ÂME BOTANIQUE	-20%	A-DERMA AVOINE RHEALBA®	-25%
ELANCYL LABORATOIRE	-20%	BEAUTY FORMULAS	-20%

27.01-02.02

AURIGA INTERNATIONAL	-30%	PHYTO PARIS	-30%
HOLIKA HOLIKA	-20%	CURAPROX	-15%
URIAGE EAU THERMALE	-30%		

TYDZIEŃ Z MARKĄ
W DROGERII MEDICOVER

MEDICOVER DROGERIA

03-09.02

DUCRAY -25%

L'biotica -15%

BEAUTY FORMULAS -20%

EMOTOPIC -25%

LABORATOIRES KLORANE L'ÂME BOTANIQUE -25%

10-16.02

SVR LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE -30%

BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE LINIA SENSIBIO -30%

JOWAÉ RECHERCHE PHYTOACTIVE -35%

equilibra made in Italy -20%

Mustela -25%

S·E·Y·S·S·O -25%

17-23.02

AURIGA INTERNATIONAL -30%

BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE LINIA PIGMENT BIO -30%

RENE FURTERER PARIS -25%

URIAGE EAU THERMALE -30%

LABORATOIRES LIERAC PARIS -30%

24-29.02

EAU THERMALE Avène -20%

BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE LINIA PIGMENT BIO -30%

ELANCYL LABORATOIRE -25%

PHYTO PARIS -25%

A-DERMA AVOINE RHEALBA® -20%

BEAUTY FORMULAS -20%

RABATY I PROMOCJE NIE ŁĄCZĄ SIĘ. RABATY SĄ NALICZANE OD STANDARDOWYCH CEN BRUTTO.
* DOTYCZY ZAKUPU PRODUKTÓW W TEJ SAMEJ CENIE LUB TAŃSZEGO ZA 1 GROSZ, NIE DOTYCZY ZESTAWÓW

RECENZJE REDAKTORA

category manager **Katarzyna Rinas**
mgr farmacji **Joanna Horosz**

MUSTELA DUOPAKI 1+1

Laboratoires Expanscience to niewątpliwy ekspert w pielęgnacji skóry niemowląt. Od ponad 70 lat dba o to, aby młodzi rodzice mieli pewność bezpiecznej, sprawdzonej i naturalnej pielęgnacji dla swoich najcenniejszych skarbów. Niewątpliwą zaletą wybranych produktów Mustela jest dbanie również o to, aby pielęgnacja oprócz bezpieczeństwa, otulała maluchy kultowym już zapachem. Produkty łagodzą i kompensują wysuszające działanie wody. Teraz w trzech wariantach (delikatny, odżywczy, łagodny) żele do mycia skóry ciała i główki dziecka przy zapewnieniu komfortu nieszczypania w oczy, występują w formacie 1+1 gratis! Prócz umilających kąpiel żeli, można w tej wyjątkowej promocji zakupić również delikatny szampon, wodę oczyszczającą oraz krem do przewijania. To wspaniała okazja umożliwiająca zapewnienie komfortu maluszkom na jeszcze dłużej!

URIAGE BARIEDERM - LINIA PRODUKTÓW

Laboratorium Uriage, od ponad 25 lat doskonali swoje produkty przy ścisłej współpracy dermatologów i farmaceutów. Zawierający D-Pantenol, Fitosterole oraz masło shea – Poly-2P to opatentowany, aktywny kompleks, który między innymi aktywnymi składnikami oraz nasyconą minerałami i pierwiastkami śladowymi, izotoniczną wodą termalną działającą w osmozie ze skórą, można znaleźć w linii Bariederm. Jak sama nazwa linii podpowiada, są to produkty, które swoim działaniem skutecznie zabezpieczają uszkodzoną, suchą i podrażnioną skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. W linii znajdziemy produkty dedykowane dla praktycznie całego ciała. Balsam do spierzchniętych ust, kremy do twarzy i ciała oraz wyjątkowy krem do rąk, to produkty, które mogą być stosowane przez całą rodzinę. Twoja skóra potrzebuje regeneracji, jest spierzchnięta i popękana, Bariederm jest odpowiedzią na te potrzeby.

BIODERMA ZIMOWY NIEZBĘDNIK

To idealne dermokosmetyki do skóry suchej, bardzo suchej i atopowej, ale nie tylko. Osoby ze skórą normalną chętnie stosują tę linię w celu wzmocnienia warstwy hydrolipidowej i tym samym utrzymania prawidłowej bariery ochronnej skóry. Atoderm to linia idealna na zimę, mróz i wiatr. W jej skład wchodzi krem do twarzy, do rąk oraz pomadka do ust. Krem wygładza, nawilża, odżywia, wzmacnia barierę skóry. Zawiera masło shea, glicerynę, wazelinę, olejek z awokado, czyli wszysko to, co przydaje się skórze w zimowe mroźne dni. Linia jest hipoalergiczna, nie zatyka porów i jest dobrą bazą pod maikjaż. Hu hu ha, zima nie taka zła!

MGR FARMACJI
ELŻBIETA MICHALSKA

AWOKADO
W WALCE Z CUKRZYCĄ TYPU DRUGIEGO

AWOKADO TO OWOC OD DAWNA SZEROKO REKOMENDOWANY W DIECIE CUKRZYCOWEJ. ODZNACZA SIĘ NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ CUKRÓW ORAZ WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ DOBROCZYNNYCH TŁUSZCZÓW, BŁONNIKA I WITAMIN. SPOŻYCIE AWOKADO DAJE SZYBKIE UCZUCIE SYTOŚCI, A TŁUSZCZ W NIM ZAWARTY SPOWALNIA ROZKŁAD WĘGLOWODANÓW, CO POMAGA UTRZYMAĆ STABILNY POZIOM GLUKOZY WE KRWI. NOWE ODKRYCIA MEDYCZNE IDĄ O KROK DALEJ I BYĆ MOŻE, IZOLOWANY Z AWOKADO ZWIĄZEK LIPIDOWY, PRZYCZYNI SIĘ DO POWSTANIA NOWEJ TERAPII WSPOMAGAJĄCEJ LECZENIE CUKRZYCY TYPU DRUGIEGO.

Awokatyna B (AvoB) to lipid odkryty w 2015 r., występujący jedynie w owocach awokado. Badaniom nad awokatyną przewodniczy prof. Paul Spagnuolo z Uniwersytetu Guelph w Kanadzie, we współpracy z wieloma ośrodkami naukowymi. Do tej pory wykazano jej korzystne działanie przeciwnowotworowe. Obecnie prowadzone są badania nad wykorzystaniem awokatyny w diabetologii.

AWOKATYNA A INSULINOOPORNOŚĆ

Insulina jest odpowiedzialna za utrzymywanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Niemożność efektywnego wykorzystywania insuliny przez komórki, zwana jest insulinoopornością i jest jednym z czynników rozwoju cukrzycy typu drugiego.

Według prof. Spagnuolo oporność na insulinę występuje, gdy mitochondria komórkowe nie mogą w wystarczającym stopniu spalać kwasów tłuszczowych poprzez utlenianie.

Jego najnowsze badania dowodzą, że AvoB wspomaga procesy utleniania zachodzące w mitochondriach komórkowych. Poprawia to wykorzystanie energetyczne glukozy oraz zwiększa wrażliwość komórek na insulinę.

DOŚWIADCZENIE I BADANIA KLINICZNE

Aby udowodnić wpływ awokatyny na lepsze energetyczne wykorzystanie glukozy, karmiono myszy dietą wysokotłuszczową przez 8 tygodni, promując ich otyłość i insulinooporność. Po tym czasie do diety połowy myszy dodano AvoB i obserwowano myszy przez następne 5 tygodni. Pod koniec 13. tygodnia podsumowano wyniki. Myszy, które przyjmowały AvoB, przybrały na wadze znacznie mniej niż osobniki z drugiej grupy. Ich komórki były w stanie lepiej transportować i wykorzystywać glukozę jako źródło energii, zatem wzrosła ich wrażliwość na insulinę.

Preparat AvoB przeszedł już pozytywnie testy bezpieczeństwa u ludzi. Badania kliniczne nie wykazały skutków ubocznych przy terapii 50 mg i 200 mg awokatyny.

Trwa projekt opracowania preparatu doustnego w postaci proszku i tabletek, które jako nutraceutyki będą dostępne już za kilka miesięcy w Kanadzie.

Naukowcy przestrzegają jednak, że samo jedzenie awokado nie może być metodą zapobiegania cukrzycy typu drugiego, ponieważ ilość naturalnej awokatyny B różni się znacznie w owocach i często jest zbyt niska. Podkreślają, że najskuteczniejszą prewencją rozwoju chorób metabolicznych jest aktywny tryb życia, zbilansowana dieta i utrzymanie prawidłowej masy ciała.

RECENZJE REDAKTORA

mgr farmacji Agnieszka Dębowska
mgr farmacji Agnieszka Krasoń

TERRANOVA WEGAŃSKA WITAMINA D3 2000 IU / 50 MCG KOMPLEKS

Suplementacja witaminą D3 stała się już pewną normą wśród Polaków. Produktów jest wiele, ale Terranova proponuje produkt przystosowany dla wegan, co czyni go dość unikatowym. Jest to witamina D3 w dawce 2000 IU pod postacią cholekalcyferolu, wyodrębniona z jadalnych odmian porostów. Prócz tego, zgodnie z filozofią marki Terranova, suplement został wzbogacony o kompleks Magnifood, który poprawia biodostępność i stabilność innych składników, zwiększając ich aktywność. Produkt zawiera składniki pochodzenia roślinnego.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **74 ZŁ**

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **154 ZŁ**

SOLGAR ADVANCED MULTIBILLION DOPHILUS

Advanced Multi-Billion Dophilus jest prawdziwą bombą probiotyczną. W jednej kapsułce znajduje się aż 5 miliardów żywych bakterii czterech różnych szczepów. Wyjątkowy w produkcie jest sam sposób zamknięcia substancji w mikrokapsułki, które są oporne na kwaśne środowisko żołądka, dzięki czemu bez problemu dotrą do jelita, gdzie jest największy stopień wchłaniania. Advanced Multi-Billion Dophilus doskonale sprawdzi się przy antybiotykoterapii oraz infekcjach żołądkowo-jelitowych. Markę Solgar cechują produkty o bardzo wysokiej jakości. Tak również jest przy jelitowej florze bakteryjnej, to niezwykły probiotyk.

SOLGAR REISHI, SHIITAKE, MAITAKE

NOWOŚĆ

Od niedawna na polskim rynku dostępny jest nowy preparat. Jego nazwa pochodzi od nazw grzybów, które stosowane są w lecznictwie azjatyckim od 2000 lat. Shiitake to drugie po pieczarkach najpopularniejsze grzyby świata, zawierające bardzo dużą ilość białka, aminokwasów, witamin i minerałów. Reishi zawierają związki fitochemiczne takie jak beta glukany, które stymulują naszą odporność oraz wspierają prawidłowy poziom cholesterolu. Grzyby te mają też działanie przeciwnowotworowe oraz zmniejszają działania uboczne po chemio- lub radioterapii. Działają przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Głównym wskazaniem do stosowania jest regulacja poziomu cholesterolu, ale jak widać preparat ten ma wiele wskazań.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **138 ZŁ**

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **71 ZŁ**

TERRANOVA MULTIASKORBINIAN WITAMINA C 250 MG OWOCE KOMPLEKS

Jeśli lubisz niestandardowe rozwiązania i poszukujesz niecodziennych produktów, marka Terranova ma dla Ciebie suplementy, które sprostają oczekiwaniom osób bardzo wymagających. Multiaskorbinian jest niezwykłą formą witaminy C, która w jednej kapsułce mieści acerolę, acai i dziką różę. To nie wszystko, kluczem wyjątkowości jest unikalny kompleks MagniFood, który poprawia biodostępność i stabilność innych składników, zwiększając ich aktywność oraz chroniąc przed utlenianiem. Produkt jest kwintesencją natury, wszystkie składniki są pochodzenia roślinnego.

TERRANOVA ŁAGODNE ŻELAZO EASY IRON 20

Marka Terranova to suplementy dla osób bardzo wymagających. Preparat łagodne żelazo EASY IRON zawiera 20 mg pierwiastka połączonego z cząsteczkami aminokwasu, a taki zabieg zapewnia wysoką przyswajalność oraz czyni go łagodnym dla żołądka. Oprócz żelaza, suplement wzbogacony został o innowacyjny kompleks MagniFood, czyli starannie opracowany, synergicznie działający kompleks składników pochodzenia roślinnego oraz fitonutrientów. Obok żelaza w składzie znajdziemy wyciąg z owoców dzikiej róży, jagód acai, liści zielonego jęczmienia oraz stabilizowane otręby ryżowe. Produkt jest w 100% naturalny, bez sztucznych dodatków i ulepszaczy.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **47 ZŁ**

TERRANOVA MIKROFLORA JELITOWA + KOMPLEKS ROŚLINNY

Dobroczynne bakterie układu trawiennego to nieodzowny składnik suplementów diety dla dzieci. Pierwsze lata życia dzieci to okres intensywnej kolonizacji jelit. Mikroflora ulega wtedy wielu zmianom, aby ostatecznie wytworzyć złożony mechanizm wspomagający trawienie, stymulujący układ odpornościowy, biorący udział w syntezie witamin. Preparat Terranova zawiera kompleks 3 szczepów bezmlecznych bakterii połączonych z kompleksem roślinnym zawierającym otręby ryżowe, buraka, jarmuż i szpinak. To bardzo dobry preparat wszechstronnie działający na organizm dzieci.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **52 zł**

ISKIAL MAX + CZOSNEK

Jesień nadchodzi wielkimi krokami. Niestety wraz z nią zauważa się wzrost infekcji wśród dzieci i dorosłych. W aptece bardzo często farmaceuta słyszy pytania o rekomendację produktu podnoszącego odporność. Według producenta, Iskial MAX + czosnek to maksymalne wsparcie odporności. Zawiera kilka kluczowych składników wspomagających układ odpornościowy: wyciąg z wątroby rekina, witaminę D3 oraz czosnek – tyle dobroci w jednej kapsułce. Zalecany dla dorosłych i dzieci powyżej 6. roku życia.

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **39,99 zł**

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **18,99 zł**

MULTILAC

O pozytywnym wpływie mikrobioty na zdrowie człowieka już nie trzeba przekonywać. Wiele przesłanek naukowych potwierdza słuszność ich stosowania. Nasuwa się pytanie, który preparat wybrać. Niestety na rynku aptecznym jest wiele produktów, które mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Suplementem, na który warto zwrócić uwagę, jest Multilac, o bogatym składzie – 9 szczepów z prebiotykiem, czyli z pożywką dla bakterii. Dzięki innowacyjnej technologii MURE, probiotyk chroniony jest przed kwaśnym środowiskiem żołądka, aby trafić do jelit. Nie wymaga przechowywania w lodówce, co jest jego dodatkowym atutem.

OLIMP GOLD-VIT C 1000 FORTE PUREWAY-C

Co wyjątkowego może być w witaminie C? Okazuje się, że wiele. Po pierwsze, może być ona naturalna, a po drugie, wzbogacona esktraktem bioflawonoidów cytrusowych. Gold Vit-C 1000 Forte firmy Olimp jest tego najlepszym przykładem. To preparat witaminy C inny niż wszystkie pozostałe dostępne na rynku. Zawiera unikalny, wysokiej jakości kompleks PureWay-C. Sprawdzi się idealnie w każdym przypadku zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, wpływając na podniesienie odporności organizmu i chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym. Zdrowie i uroda w kapsułce? To właśnie Gold-Vit C 1000 Forte!

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **29,99 zł**

CENA W DROGERII MEDICOVER OD **33,99 zł**

OLIMP GOLD OMEGA 3 1000 MG FISH OIL – 33 EPA/22 DHA

Preparat firmy Olimp to najwyższej jakości koncentrat oleju rybiego o unikalnym na rynku stopniu skoncentrowania – 65% zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. Kwasy EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca, mózgu oraz wzroku, przy dziennym spożyciu 250 mg DHA. Spożycie 2 g EPA i DHA dziennie pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi. Jest to preparat polecany osobom dorosłym.

MGR FARMACJI **AGNIESZKA DĘBOWSKA**

5 FAKTÓW O RAKU JELITA GRUBEGO

RAK JELITA GRUBEGO TO CHOROBA O CHARAKTERZE ZŁOŚLIWYM, ZLOKALIZOWANA W OBRĘBIE ODBYTNICY I OKRĘŻNICY. NOWOTWÓR TEN WYSTĘPUJE NAJCZĘŚCIEJ (W 60%) W KRAJACH ROZWINIĘTYCH, A NAJWIĘCEJ PRZYPADKÓW NOTUJE SIĘ W AUSTRALII I NOWEJ ZELANDII ORAZ EUROPIE ZACHODNIEJ. NA ŚWIECIE ZAJMUJE TRZECIE NIECHLUBNE MIEJSCE NA PODIUM WŚRÓD NAJPOWSZECHNIEJ WYSTĘPUJĄCYCH NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH, NATOMIAST W EUROPIE ZDOBYWA ZŁOTY MEDAL.

Rak jelita grubego co roku rozpoznawany jest u ok. 1,4 miliona pacjentów, w Polsce jest to liczba ok. 18 tysięcy przypadków, a ilość diagnoz z roku na rok drastycznie wzrasta. Od 1980 roku w naszym kraju zanotowano 4-krotny wzrost liczby zachorowań u mężczyzn i 3-krotny wzrost liczby zachorowań u kobiet. Statystyki pokazują, że najbardziej narażeni są pacjenci po 50. roku życia, w tym ok. 75% przypadków to osoby po 60. roku życia. Przeżywalność chorych jest wysoka, wynosi ok. 70%.

1. GRUCZOLAKORAKI

W większości przypadków rak jelita grubego przybiera formę gruczolakoraka, który powstaje z gruczolaków. Występuje w postaci niewielkiego polipa, który jest patologicznym rozrostem ściany jelita grubego, uwypuklającym się ponad powierzchnię błony śluzowej jelita (okrężnicy lub odbytnicy) i wystającym do światła jelita. Polipy są jedną z najczęściej

spotykanych zmian okrężnicy i odbytnicy, występują u 15–20% populacji dorosłych. Sam proces nowotworowy jest dość długi, trwa ok. 10–15 lat, kiedy to z pierwotnie powstałego polipa tworzy się gruczolakorak. Proces ten przebiega w 85% przypadków.

2. CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE POWSTAWANIU RAKA JELITA GRUBEGO

Jest wiele czynników ryzyka, które sprzyjają powstaniu raka jelita grubego. Większość przypadków stanowią zachorowania sporadyczne (75–80%), w których decyduje indywidualna wrażliwość na zachorowanie, a około 20––25% to predyspozycje genetyczne. Wystąpienie pojedynczego przypadku nowotworu jelita grubego w wywiadzie rodzinnym zwiększa ryzyko zachorowania o ok. 2% ponad ryzyko populacyjne. Silny wpływ genów na etiologię choroby stwierdza się u mniej więcej 10% pacjentów z rakiem jelita grubego.

O ile genetyki nie da się przeskoczyć, to sposób, w jaki się żywimy, ma bardzo duży wpływ na etiologię choroby, a dieta to już tylko wiedza i nasze dobre chęci. Żywność wysoce przetworzona, uboga w błonnik, dieta oparta na dużej ilości węglowodanów oraz na produktach o wysokim indeksie glikemicznym, duże ilości czerwonego mięsa, palenie tytoniu, mała aktywność ruchowa to podstawowe czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowań. Szacuje się, że aż 70% przypadków raka jelita grubego można by uniknąć dzięki zmianie diety oraz stylu życia. Otyłość, która stała się poważnym problemem w krajach wysokorozwiniętych, jest przyczyną wielu chorób, między innymi wykazano jej wpływ na rozwój raka jelita grubego. Szczególnie otyłość typu brzusznego, która częściej obserwowana jest u mężczyzn niż u kobiet, zwiększa ryzyko nowotworu.

3. RATUNEK W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, WARZYWACH I OWOCACH

Wysoka aktywność fizyczna, dostateczna ilość snu wraz z dostarczaniem organizmowi składników żywieniowych w odpowiedniej proporcji są kluczem do zdrowia i zapobiegają wielu chorobom. Regularne spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego. Wykazano ochronne działanie roślin strączkowych (szczególnie gotowanej fasoli) oraz warzyw z rodziny czosnkowatych (czosnek, cebula, por, szczypiorek) na rozwój nowotworu jelita grubego.

4. ESKIMOSI MNIEJ CHORUJĄ

Dieta statystycznego człowieka bogata jest w kwasy tłuszczowe, a uboga w kwasy omega-3 (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, NNKT). Spożycie odpowiedniej ilości NNKT jest ważne, ale kluczowe jest zachowanie odpowiedniej proporcji pomiędzy kwasami omega-3 a omega-6, i powinna mieścić się w przedziale między 1:2 a 1:5. W większości przypadków wynosi ona 1:15, 1:20, dlatego też osiągniecie poziomu 1:10 uważane jest za dostateczne. Pozytywny wpływ kwasów omega-3, przede wszystkich długołańcuchowych (kwas eikozapentaenowy – EPA i kwas dokozaheksaenowy – DHA) wykazano u Eskimosów, których podstawą diety są ryby, bogate w NNKT. Oprócz niskiej zapadalności na tak zwane choroby cywilizacyjne (choroby układu krążenia, astma, cukrzyca typu 1) stwierdzono niską zapadalność na nowotwory.

5. WYBIERZ ZDROWY STYL ŻYCIA

Z przytoczonych danych wynika, że odpowiedni styl życia może ustrzec nas przed chorobą nowotworową jelita grubego. Nie są to jednak nowości, o tym, że przestrzeganie piramidy żywienia, której podstawą są warzywa i owoce, ma dobry wpływ na zdrowie człowieka, wiadomo od dawna. Dlatego też warto przemyśleć swoje wybory, uderzyć się w pierś, ruszyć się z kanapy i zmienić nawyki żywieniowe, zgodnie z nauką, którą głosił Hipokrates – „lepiej zapobiegać niż leczyć", bo na pozytywne zmiany nigdy nie jest za późno.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

WYWIAD Z MGR FARMACJI MAGDALENĄ KRZEMIŃSKĄ

MM: Dlaczego wybrałaś zawód farmaceuty?

MK: Moja mama jest farmaceutką, posiadającą własną aptekę, a w liceum jednym z moich ulubionych przedmiotów była chemia – można powiedzieć, że był to wybór podyktowany względami praktycznymi. Co więcej, pomimo ogólnego pojęcia o naszym zawodzie, farmacja to o wiele więcej niż apteka. Pięcioletnie studia dają podstawę do pracy również w przemyśle, laboratoriach i firmach farmaceutycznych. Wiedziałam, że kończąc studia, będę miała szeroki wachlarz możliwości, jeśli chodzi o ścieżkę kariery.

MM: Czego nauczyła Cię praca farmaceuty?

MK: Cierpliwości i empatii. Przez półtora roku pracowałam w aptece, gdzie pacjentami byli głównie starsi, bardzo schorowani ludzie. Wtedy zrozumiałam, że oprócz mojego profesjonalnego podejścia, mogę zaoferować im znacznie więcej. Wiele starszych osób przychodzi do apteki nie po to, żeby coś kupić, lecz by porozmawiać, ponieważ czują się samotne. Poświęcenie im czasu, rozmowa, dobre słowo – czasami mogą pomóc lepiej niż najlepszy lek.

MM: Co myślisz o opiece farmaceutycznej w Polsce? Co byś zmieniła? Co można poprawić? Co jest dobre?

MK: Pomimo najszczerszych chęci, może być tylko jedna odpowiedź na to pytanie: opieka farmaceutyczna praktycznie nie istnieje. Magistrowie farmacji mają podstawy do jej prowadzenia – wiedzę wyniesioną ze studiów, ale brakuje im motywacji do doszkalania się, specjalizowania się w tej dziedzinie. W aptekach są przytłoczeni administracją i nadążaniem za wciąż zmieniającymi się zasadami realizacji recept. Brakuje czasu na prawidłową obsługę pacjenta. Opieka farmaceutyczna to kolejny obowiązek, niosący za sobą ogromną odpowiedzialność, który farmaceuci mieliby wykonywać nieodpłatnie. Nic więc dziwnego, że duża część farmaceutów nie chce się w to angażować.

Problemem jest także to, że pacjenci nie wiedzą o możliwości zwrócenia się do magistra farmacji o pomoc w przejrzeniu domowej apteczki lub naukę obsługi urządzeń medycznych. Aptekarz w oczach wielu osób to sprzedawca, który niepotrzebnie utrudnia im realizację recepty. Nie pokazuje wiedzy, która za nim stoi, gdyż trudno zaprezentować tę wiedzę w obecnym kształcie opieki farmaceutycznej.

Rozwiązaniem, moim zdaniem, jest porządna edukacja nie tylko farmaceutów – specjalistów opieki farmaceutycznej, ale także pacjentów na temat tego, kto pracuje w aptece.

Niezbędne są też konkretne zmiany prawne. Mam nadzieję, że w przeciągu następnych 10 lat sytuacja w polskich aptekach się zmieni, gdyż przykład krajów zachodnich pokazuje, że dobrze funkcjonująca opieka farmaceutyczna to duża oszczędność nie tylko dla pacjenta, ale i przede wszystkim dla państwa.

MM: Które z medycznych osiągnięć ostatnich miesięcy/lat uważasz za najbardziej przełomowe?

MK: Może nie przełomowe, ale najważniejsze – zdecydowanie fakt, że dzięki szczepieniom udało się usunąć problem wielu poważnych, zagrażających zdrowiu i życiu chorób. Z niepokojem obserwuję rozwój ruchów antyszczepionkowych.

MM: Czym się zajmujesz prywatnie? Jak spędzasz wolny czas?

MK: Uwielbiam rękodzieło. Kilka lat temu zainteresowałam się makramą oraz tkactwem i temu staram się poświęcić każdą wolną chwilę. Od dzieciństwa dużą częścią mojego życia jest też popkultura.

MM: Jaki masz sposób na przetrwanie zimy?

MK: Gorąca herbata, dobry serial, film lub książka.

NASIVIN CLASSIC

Skład i postać farmaceutyczna: aerozol do nosa, roztwór. 1 ml roztworu zawiera 0,5 mg oksymetazoliny chlorowodorku. 1 dawka aerozolu o objętości 45 µl zawiera 22,5 µg oksymetazoliny chlorowodorku. **Wskazania do stosowania:** obrzęk błon śluzowych występujący w ostrym zapaleniu błony śluzowej nosa, naczynioruchowym zapaleniu błony śluzowej nosa, alergicznym zapaleniu błony śluzowej nosa, zapaleniu zatok przynosowych, zapaleniu trąbki słuchowej, zapaleniu ucha środkowego. **Przeciwwskazania:** Suche zapalenie błony śluzowej nosa (Rhinitis sicca). Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu. W poniższych przypadkach preparat można zastosować wyłącznie po uprzednim dokładnym rozważeniu stosunku korzyści do ryzyka: leczenie inhibitorami monoaminooksydazy (inhibitory MAO) i innymi lekami, które mogą zwiększać ciśnienie krwi; zwiększone ciśnienie śródgałkowe, szczególnie w przypadku jaskry z zamkniętym kątem przesączania; ciężkie choroby serca i naczyń krwionośnych (np. choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze); guz chromochłonny nadnerczy; zaburzenia metaboliczne (np. nadczynność tarczycy, cukrzyca). **Podmiot odpowiedzialny:** Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Str. 250, 64293 Darmstadt, Niemcy. Kategoria dostępności: Produktleczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Informacji udziela podmiot prowadzący reklamę na zleceniepodmiotu odpowiedzialnego: Merck Sp. z o.o., ul. Jutrzenki 137, 02-231 Warszawa, tel. (+48 22) 53 59 700, faks (+48 22) 53 59 703, www.merck.pl, SIoL opracowano na podst. ChPL z dn. 27.12.2016 r. (POL-NAS-1707-0135).

OTRIVIN

Aerozol do nosa, roztwór. Jeden ml roztworu zawiera 1 mg ksylometazoliny chlorowodorku (Xylometazolini hydrochloridum). **Wskazania do stosowania:** nadmierne przekrwienie błony śluzowej nosa występujące w przebiegu przeziębienia, kataru siennego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, zapalenia zatok. Produkt leczniczy ułatwia odpływ wydzieliny z zapalnie zmienionych zatok przynosowych. Dzięki zmniejszaniu przekrwienia błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej może być stosowany wspomagająco w zapaleniu ucha środkowego. Otrivin ułatwia wziernikowanie nosa. Otrivin jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na ksylometazolinę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podobnie jak w przypadku innych leków zwężających naczynia krwionośne, produktu Otrivin nie należy stosować u pacjentów po zabiegach chirurgicznych prowadzonych drogą przeznosową, np. przezklinowe usunięcie przysadki i po zabiegach chirurgicznych przebiegających z odsłonięciem opony twardej. Jaskra z wąskim kątem przesączania. Wysychające zapalenie błony śluzowej nosa lub zanikowe zapalenie błony śluzowej nosa. **Podmiot odpowiedzialny:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.

Bionorica®

Zatkany nos?
Zatokowy ból głowy?

Sinupret® eXtract

- Znika blokada nosa[1]
- Ustępuje zatokowy ból głowy[2]
- Można swobodnie oddychać[1]

Sinupret® extract, tabletki drażowane. 1 tabletka drażowana zawiera: 160,00 mg natywnego suchego wyciągu (3–6:1) złożonego z korzenia goryczki (*Gentiana lutea* L.), kwiatu pierwiosnka (*Primula veris* L.), ziela szczawiu (*Rumex crispus* L.), kwiatu bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.), ziela werbeny (*Verbena officinalis* L.) (1:3:3:3:3). Pierwszy ekstrahent: etanol 51% (m/m). **Postać farmaceutyczna:** Tabletka drażowana. **Wskazania do stosowania:** Sinupret® extract jest wskazany do stosowania u dorosłych w leczeniu ostrych niepowikłanych stanów zapalnych zatok przynosowych (ostrego niepowikłanego zapalenia błony śluzowej nosa i zatok przynosowych). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, choroba wrzodowa. **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. **Informacji o leku udziela:** Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Leszno 14, 01-192 Warszawa, tel.: 22 886 46 06. ChPL: 2014-12-19.

1. Jund R et al. Clinical efficacy of a dry extract of five herbal drugs in acute viral rhinosinusitis. Rhinology 2012; 50(4): 417–426. **2.** Bachert C et al. Poster: Multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled parallel-group dose-finding study of herbal medicine (dry extract) BNO-1016 in acute rhinosinusitis. 84th Annual Meeting of the German Society of Oto-Rhino-Laryngology, Head and Neck Surgery, Nürnberg 2013.

NUROFEN EXPRESS FORTE

Nurofen Express Forte, 400 mg, kapsułki, miękkie. Każda kapsułka miękka zawiera 400 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy przeznaczony jest do stosowania u dorosłych oraz dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 40 kg (12 lat i starszych) w objawowym leczeniu łagodnego i umiarkowanego bólu, takiego jak ból głowy, bóle miesiączkowe, ból zębów oraz gorączka i ból związany z przeziębieniem. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną, czerwień koszenilową (E124) lub którąkolwiek z substancji pomocniczych; reakcje nadwrażliwości w wywiadzie (np. skurcz oskrzeli, astma, zapalenie błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) związane z przyjęciem kwasu acetylosalicylowego (ASA) lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego w wywiadzie, związane z wcześniejszym leczeniem NLPZ; czynna lub nawracająca choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy lub krwotok (dwa lub więcej wyraźne epizody potwierdzonego owrzodzenia lub krwawienia); ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca (klasa IV wg NYHA); krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; zaburzenia krzepnięcia lub skaza krwotoczna; niewyjaśnione zaburzenia układu krwiotwórczego, ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów); ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku poniżej 12 lat oraz młodzież o masie ciała poniżej 40 kg. **Podmiot odpowiedzilany:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

ASPIRIN® C FORTE

Aspirin® C FORTE (Acidum acetylsalicylicum + Acidum ascorbicum), 800 mg + 480 mg, tabletki musujące.
Wskazania: Objawowe leczenie dolegliwości bólowych o małym lub umiarkowanym nasileniu (np: bóle głowy, bóle zębów, bóle mięśniowe). Objawowe leczenie dolegliwości bólowych i gorączki w przebiegu przeziębienia i grypy. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną - kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub jakikolwiek inny składnik preparatu, skaza krwotoczna, ostra choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, napady astmy oskrzelowej w wywiadzie, wywołane podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, jednoczesne stosowanie metotreksatu w dawkach 15 mg na tydzień lub większych, ciężka niewydolność serca, ciężka niewydolność wątroby lub ciężka niewydolność nerek, ostatni trymestr ciąży, dzieci i młodzież. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, Pozwolenie nr 22290 wydane przez Prezesa URPLWMiPB.
V1/21042017/WK

SCORBOLAMID

(Salicylamidum, Acidum ascorbicum, Rutosidum). **Skład i postać:** 1 tabletka drażowana zawiera: 300 mg salicylamidu, 100 mg kwasu askorbowego, 5 mg rutozydu. **Wskazania:** Gorączka i ból związane z przeziębieniem lub grypą, bóle głowy, nerwobóle. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą leku; nadwrażliwość na inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; astma z polipami nosa (wywołana lub zaostrzona przez kwas acetylosalicylowy); czynna choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, stany zapalne przewodu pokarmowego; zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej (cukrzyca, mocznica, tężyczka); zaburzenia krzepliwości krwi (np. hemofilia, trombocytopenia); genetycznie uwarunkowany niedobór dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej (ryzyko hemolizy po długotrwałym, doustnym przyjmowaniu kwasu askorbowego); kamica nerkowa w wywiadzie (ryzyko powstawania kamieni moczowych po zastosowaniu dużych dawek kwasu askorbowego); hemochromatoza, niedokrwistość syderoblastyczna, nadmierna ilości kwasu moczowego we krwi lub szczawianów w moczu; ciąża; karmienie piersią. Produktu nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 16 lat, poza rzadkimi chorobami, takimi jak np. choroba Kawasaki, ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a. **Podmiot odpowiedzialny:** ZF Polpharma S.A.

CHLORCHINALDIN VP

Chlorchinaldin VP, 2 mg, tabletki do ssania. Chlorchinaldin o smaku czarnej porzeczki, 2 mg, tabletki do ssania. **Skład:** 1 tabletka do ssania zawiera 2 mg chlorochinaldolu (Chlorquinaldolum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: każda tabletka zawiera 364 mg sacharozy. **Wskazania:** do stosowania miejscowego w zakażeniach bakteryjnych jamy ustnej i dziąseł, w pleśniawkach, w zakażeniach grzybiczych jamy ustnej i gardła po leczeniu antybiotykami. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PharmaSwiss Česká republika s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praga 7. Data przygotowania: 08.2017.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

TECHNIK FARMACEUTYCZNY **BARBARA ŻMIJEWSKA**

JAK SZYBKO POSTĘPUJE CHOROBA ALZHEIMERA?

Jak pokazują dane demograficzne, społeczeństwo polskie starzeje się. Udział osób w wieku poprodukcyjnym (60–65+) wynosi ok. 8 mln, czyli mniej więcej 20% społeczeństwa. Seniorzy stanowią więc bardzo dużą grupę społeczną. Wielu myśli pewnie, że osiągając wiek emerytalny, w końcu odpocznie, zacznie podróżować, poświęci się pasji lub wnukom, lecz zazwyczaj bywa inaczej. Wraz z wiekiem, coraz częściej coś nas boli, dokucza i sprawia, że funkcjonowanie staje się trudne.

Życie seniora wcale nie jest wesołe, jak mówią słowa piosenki, a wręcz przeciwnie, jest to czas, kiedy ciało i umysł zaczynają płatać różnego rodzaju figle. Zapominamy o wizycie lekarskiej, o tym, czy już zażyliśmy leki, gdzie położyliśmy klucze od samochodu. Wtedy właśnie powinna się zaświecić lampka ostrzegawcza – może to choroba Alzheimera, a może jednak nie? Aby rozwiać wątpliwości lub skłonić państwa do analizy nad sobą, postaram się przybliżyć nieco tę jednostkę chorobową.

NA CZYM POLEGA CHOROBA ALZHEIMERA?

Jest to choroba neurodegeneracyjna, polegająca na zwyrodnieniu układu nerwowego. Należy do grupy chorób określanych mianem zaburzeń otępiennych. W wyniku jej występowania dochodzi do zmian zanikowych w obrębie mózgu, a ściślej rzecz biorąc, w korze mózgowej, odpowiedzialnej za mowę, pamięć i myślenie.

Mimo nieudowodnionej etiologii, za główne przyczyny występowania Alzheimera przyjmuje się:

- mutacje genetyczne,
- występowanie niespecyficznych białek (amyloid, tau),
- dziedziczenie.

Mutacje genetyczne najczęściej dotyczą pseliny 1 i 2 (PS-1 PS-2), a także białka prekursorowego amyloidu (gen APP).

Natomiast białka, są fizjologicznie występującymi składnikami, które dopiero po osiągnięciu bardzo wysokich stężeń zapoczątkowują procesy degradacyjne mózgu. Amyloid tworzy płytki pomiędzy neuronami, zakłócając ich funkcjonowanie. Tau zaś, tworzy twory zwane splątkami neurofibrylarnymi, które powodują blokowanie systemu transportu w neuronach. Oba wymienione białka są toksyczne dla struktur układu nerwowego, a konsekwencją ich działania na mózg jest nie tylko występowanie zaburzeń czynności neuronów, lecz także stopniowe ich obumieranie.

Dziedziczenie występuje u około 1% przypadków i nazywane jest wówczas rodzinną chorobą Alzheimera o wczesnym początku. Istotny jest bowiem fakt wystąpienia symptomów chorobowych i diagnozy około 30. roku życia.

Choroba Alzheimera to dolegliwość rozwijająca się powoli, lecz powodująca bardzo dużo problemów w codziennym życiu.

ETAPY CHOROBY

Choroba Alzheimera to dolegliwość rozwijająca się powoli, lecz powodująca bardzo dużo problemów w codziennym życiu. Wyróżniamy trzy etapy chorobowe zwane także fazami otępienia:

- wstępne stadium (określane także jako łagodne otępienie),
- stadium umiarkowane,
- stadium zaawansowane.

Dla każdego z etapów choroby charakterystyczne są poszczególne objawy.

Objawy otępienia łagodnego:

- pacjent jest rozkojarzony, nie potrafi skupić się na wykonywanej czynności,
- ma problemy z pamięcią i zapamiętaniem nowych informacji,
- zadaje ciągle te same pytania, nie zdając sobie z tego sprawy,
- miewa huśtawki nastroju i stany depresyjne,
- izoluje się od otoczenia i unika kontaktu z ludźmi,
- potrzebuje pomocy i opieki w codziennym funkcjonowaniu.

Objawy otępienia umiarkowanego:

- problemy z pamięcią pogłębiają się,
- występują zaburzenia mowy i problemy z orientacją przestrzenną,
- pacjent miewa objawy psychotyczne, tj. omamy i urojenia,
- jest agresywny, rozdrażniony, cierpi na bezsenność,
- pacjent czasem nie rozpoznaje twarzy członków rodziny i przyjaciół,
- konieczna jest stała opieka nad pacjentem.

Objawy otępienia zaawansowanego:

- pacjent jest zupełnie zależny od innych, nie jest w stanie samodzielnie się ubrać, spożyć posiłku czy umyć,
- rozmowa z nim jest niemożliwa (zapomina słów),
- w ogóle nie poznaje osób bliskich, a nawet własnego odbicia w lustrze,
- ma problemy z chodzeniem, nietrzymaniem moczu i kału.

Choroba Alzheimera jest nieuleczalna i niesłychanie uciążliwa zarówno dla samego chorego, jak i dla rodziny i opiekunów. Jest procesem powolnej utraty kontroli nad samym sobą. Upośledza, prowadzi do niepełnosprawności umysłowej i w konsekwencji całkowitej zależności od innych osób. W znacznym sposób przyczynia się do wyniszczenia organizmu, powstawania wielowymiarowych zaniedbań, a także istotnie skraca dalsze trwanie życia. Szacuje się, że osoba chora żyje przeciętnie od 3 do 10 lat od momentu diagnozy. Najczęstszą przyczyną zgonu u osoby chorej na Alzheimera jest odwodnienie, zapalenie płuc lub jego powikłania. Nie ma skutecznej metody leczenia. Stosowane są jednak preparaty powodujące spowolnienie rozwoju choroby i łagodzące objawy towarzyszące, tj. galantamina, donepezil i rywastygmina.

Choroba Alzheimera to dolegliwość z wieloma niewiadomymi: nieznana jest jej przyczyna, brak skutecznego leczenia, a także brak wpływu na tempo rozwoju choroby. Mimo tak wielu pytań nadal będących bez odpowiedzi, osoby chore lub podejrzewające chorobę powinny korzystać ze specjalistycznej opieki lekarskiej (lekarza POZ, neurologa, geriatry). Na każdym etapie choroby bardzo ważne jest także wsparcie rodziny i bliskich. Choroby nie cofniemy, ale możemy choremu zapewnić bezpieczeństwo i stworzyć mu strefę komfortu.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

NUROFEN DLA DZIECI FORTE TRUSKAWKOWY

Nurofen dla dzieci Forte, Ibuprofenum, 200 mg/5 ml, zawiesina doustna. **Wskazania do stosowania:** Objawowe, krótkotrwałe leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego. Objawowe, krótkotrwałe leczenie gorączki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na ibuprofen lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą: kwas cytrynowy jednowodny, sodu cytrynian, sodu chlorek, sacharyna sodowa, polisorbat 80, bromek domifenu, maltitol ciekły, glicerol, guma ksantan, aromat truskawkowy (zawierający glikol propylenowy, kwas askorbowy (E 300), naturalne i identyczne z naturalnym substancje aromatyczne), woda oczyszczona. Pacjenci, u których wcześniej wystąpił skurcz oskrzeli, astma, zapalenie błony śluzowej nosa lub pokrzywka powiązane z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego lub innych niesterodidowych leków przeciwzalapnych. Pacjenci, uu których wcześniej wystąpiło krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiązane z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ. Pacjenci z czynną lub nawracającą w wywiadzie chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem (dwa lub więcej niezależnych, potwierdzonych przypadków owrzodzenia lub krwawienia). Naczyniowo-mózgowe lub inne czynne krwawienie. Pacjenci z ciężką niewydolnością wątroby, ciężką niewydolnością nerek lub ciężką niewydolnością serca. Zaburzenia krzepnięcia (ibuprofen może wydłużać czas krwawienia). Zaburzenia wytwarzania krwi o nieustalonym pochodzeniu, takie jak małopłytkowość. Ostatni trymestr ciąży. **Podmiot odpowiedzialny:** Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

FLAVAMED

Nazwa produktu leczniczego: Flavamed, 60 mg, tabletki musujące. **Skład jakościowy i ilościowy:** Jedna tabletka musująca zawiera 60 mg ambroksolu chlorowodorku (Ambroxoli hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu 110,00 mg laktozy bezwodnej, 5,5 mmol (126,5 mg) sodu i 29 mg sorbitolu w jednej tabletce. Postać farmaceutyczna: Tabletka musująca. Okrągłe, białe tabletki o średnicy 18 mm, z linią dzielącą po jednej stronie. Tabletkę można podzielić na równe dawki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie mukolityczne podczas mokrego kaszlu występującego w przebiegu ostrych i przewlekłych chorób oskrzeli i płuc. Flavamed jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat **Przeciwwskazania:** Nie stosować produktu leczniczego Flavamed w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Ze względu na dużą zawartość substancji czynnej oraz w związku z tym, że nie określono dotychczas bezpieczeństwa stosowania i skuteczności produktu Flavamed u dzieci w wieku poniżej 12 lat, Flavamed jest przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny za dopuszczenie do obrotu:** BERLIN-CHEMIE AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin Niemcy. Aktualizacja: 07.2016. Informacja naukowa: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul.Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00.

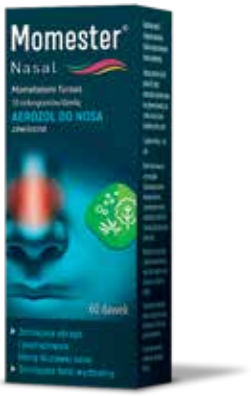
APAP DLA DZIECI FORTE

Paracetamol 40 mg/ml, zawiesina doustna. **Wskazania do stosowania:** Lek stosowany do krótkotrwałego, objawowego leczenia bólu o lekkim i umiarkowanym nasileniu (ból głowy, ból zęba, bole menstruacyjne) i/lub gorączki (wysokiej temperatury). APAP dla dzieci FORTE to lek stosowany do leczenia bólu o lekkim i umiarkowanym nasileniu i/lub gorączki u dzieci (starszych niż 3 miesiące), dzieci i dorosłych (włączając osoby w wieku podeszłym). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** US Pharmacia sp. z o.o.

ESPUMISAN

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simeticonum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg, żółcień pomarańczowa FCF (E 110) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** żelatynowe kapsułki, prawie okrągłe, żółte, miękkie, o gładkiej powierzchni i widocznej spoinie. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko mętna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie pooperacyjnym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych okolic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroskopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną, żółcień pomarańczową FCF (E 110), metylu parahydroksybenzoesan (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. Ostatnia aktualizacja:07.2016. Informacja naukowa: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul.Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



MOMESTER NASAL

Skład i postać: Aerozol do nosa, zawiesina. Każda dawka zawiera mometazonu furoinian jednowodny odpowiadający 50 mikrogramom mometazonu furoinianu. Substancja pomocnicza o znanym działaniu: jedna dawka produktu leczniczego zawiera 20 mikrogramów benzalkoniowego chlorku. **Wskazania:** Produkt jest wskazany w leczeniu objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u osób dorosłych w wieku od 18 lat. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu nie należy stosować w przypadku nieleczonych miejscowych zakażeń błony śluzowej nosa, takich jak opryszczka pospolita. Nie należy stosować kortykosteroidów do nosa u pacjentów, którzy niedawno przebyli zabiegi chirurgiczne nosa lub urazy nosa, aż do czasu zagojenia się ran, ze względu na hamujące działanie kortykosteroidów na proces gojenia ran. **Podmiot odpowiedzialny:** ZF Polpharma S.A Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel. +48 22 364 61 00; fax. +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl. ChPL: 2019.06.25.

HEVIRAN COMFORT

Skład i postać: Każda tabletka zawiera 200 mg acyklowiru. Tabletki barwy białej, okrągłe, obustronnie wypukłe. **Wskazania:** Leczenie nawrotowej opryszczki warg i twarzy wywołanej przez wirus opryszczki pospolitej (Herpes simplex) u dorosłych. Produkt leczniczy może być stosowany jedynie u pacjentów, u których w przeszłości rozpoznano zakażenie wirusem opryszczki pospolitej. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, walacyklowir lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02; www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2018.05.10.

ENTEROL

Skład: Jedna kapsułka/saszetka zawiera 250 mg liofilizowanych drożdżaków S. boulardii CNCM I-745 oraz substancje pomocnicze m.in.: laktoza jednowodna i fruktoza (saszetki). **Postać farmaceutyczna:** kapsułka/proszek do sporządzania zawiesiny doustnej. **Wskazania:** Leczenie ostrych biegunek infekcyjnych; zapobieganie biegunkom związanym ze stosowaniem antybiotyków; nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile*, jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem; zapobieganie biegunkom związanym z żywieniem dojelitowym; zapobieganie biegunkom podróżnych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na subst. czynną lub którąkolwiek subst. pomocniczą, pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej, pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja.

FEBRISAN

Proszek musujący. **Skład:** 1 saszetka podłużna (5 g proszku musującego) zawiera substancje czynne: Paracetamol (Paracetamolum) 750 mg, Kwas askorbowy (Acidum ascorbicum) 60 mg, Fenylefryny chlorowodorek (Phenylephrini hydrochloridum) 10 mg. **Wskazania:** Krótkotrwałe leczenie objawów przeziębienia i grypy takich jak: gorączka, dreszcze, bóle głowy, bóle mięśniowe, bóle gardła, katar, bóle zatok. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu, nadciśnienie tętnicze, tętniaki, nadczynność tarczycy, choroby serca, ciężka niewydolność nerek, niewydolność wątroby, cukrzyca, wrodzony niedobór enzymu: dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej, leczenie inhibitorami MAO oraz okres do 2 tygodni po ich odstawieniu, ß-adrenolitykami, trójpierścieniowymi lekami przeciwdepresyjnymi, jaskra z wąskim kątem przesączania, ciąża i okres karmienia piersią, fenyloketonuria, choroba alkoholowa, dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Takeda Pharma Sp. z o.o.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

MGR FARMACJI
JAKUB ZUBLEWICZ

PROBLEMY UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO U MĘŻCZYZN

UKŁAD KOSTNO-STAWOWY JEST FUNDAMENTEM CAŁEGO CIAŁA. PODSTAWOWYM ELEMENTEM TEGO UKŁADU SĄ KOŚCI TWORZĄCE SZKIELET, KTÓRY CHRONI ORGANY WEWNĘTRZNE ORAZ JEST MIEJSCEM PRZYCZEPU MIĘŚNI. RUCHOME POŁĄCZENIA MIĘDZY KOŚĆMI NAZYWANE SĄ STAWAMI.

CHOROBY UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO

Wyróżnia się blisko 200 zaburzeń układu ruchu o przewlekłym charakterze i różnym stopniu niepełnosprawności stawów i narządów wewnętrznych. Można wśród nich wyróżnić dwie główne grupy:

- zapalne choroby reumatyczne (reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty, dna moczanowa i inne),
- niezapalne choroby reumatyczne (choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów obwodowych, osteoporoza i inne).

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW (RZS)

Jest to przewlekła choroba układowa tkanki łącznej o podłożu immunologicznym i nieznanej etiologii. Dominuje pogląd, że zapoczątkowanie choroby związane jest z odpowiedzią komórek układu odpornościowego na nieznany antygen u osoby genetycznie predysponowanej. Co ciekawe, w oparciu o wyniki badań z ostatnich lat uważa się, że odpowiedź autoimmunizacyjna stanowiąca iskrę inicjującą chorobę może powstawać w błonach śluzowych jamy ustnej. Mężczyźni chorują na RZS trzy razy rzadziej w porównaniu do kobiet, a szczyt zapadalności przypada na 4. i 5. dekadę życia. Taka różnica w epidemiologii między płciami wynika prawdopodobnie z wpływu męskich hormonów płciowych, które działają hamująco na układ odpornościowy. Generalnie, u mężczyzn przebieg RZS jest lżejszy, rzadziej występują choroby współistniejące, takie jak fibromialgia, depresja, osteoporoza, odpowiadają oni też lepiej na leczenie. W populacji męskiej częściej spotyka się też samoistne remisje choroby. Objawami charakterystycznymi są symetryczny ból i obrzęk stawów rąk i stóp, rzadziej także dużych stawów, poranna sztywność stawów o różnym czasie trwania – zwykle ponad godzinę. Zmiany w układzie ruchu obejmują znacznie częściej stawy kończyny górnej i w miarę postępowania choroby prowadzą do ograniczenia ruchomości. Objawy ogólne, jakie występują w RZS to: stan podgorączkowy, ból mięśni, zmęczenie, brak łaknienia, utrata masy ciała. W postaciach choroby o ciężkim i długotrwałym przebiegu mogą wystąpić też zmiany pozastawowe, takie jak: guzki reumatoidalne (niebolesne, głównie na przedramionach), zmiany w układzie krążenia, oddechowym, narządzie wzroku oraz nerkach. Najcięższym powikłaniem jest choroba sercowo-naczyniowa, która stanowi główną przyczynę przedwczesnej śmierci chorych na RZS.

W leczeniu najważniejsze jest szybkie opanowanie stanu zapalnego. Dotychczasowe standardy leczenia RZS koncentrują się na opóźnianiu i zmniejszaniu skutków choroby. Zmierza się do tego poprzez intensywne leczenie przeciwzapalne we wczesnej fazie choroby, aż do uzyskania remisji objawów, a następnie leczenie podtrzymujące.

Choroby układu kostno-stawowego potrafią bardzo utrudnić codzienne funkcjonowanie. Warto jednak pamiętać, że poprzez dobre nawyki żywieniowe i zdrowy styl życia jesteśmy w stanie im zapobiegać i ewentualnie kontrolować przebieg wielu z tych schorzeń.

TOCZEŃ RUMIENIOWATY UKŁADOWY

To również choroba układu odpornościowego prowadząca do procesów zapalnych w wielu tkankach i narządach. Mężczyźni również chorują kilkukrotnie rzadziej, a blisko ⅔ zachorowań obserwuje się pomiędzy 16. a 55. rokiem życia. Poza objawami ogólnymi, takimi jak: osłabienie, gorączka i utrata masy ciała, choroba charakteryzuje się m.in. zmianami w układzie ruchu. Prawie wszyscy chorzy skarżą się na ból stawów i/lub

mięśni – u ponad ⅔ jest on wędrujący i dotyczy głównie stawów rąk i kolanowych. W przebiegu choroby występuje zapalenie stawów, w którym jednak na ogół nie dochodzi do uszkodzenia struktur stawowych i powstawania zniekształceń.

DNA MOCZANOWA

Chorobą zapalną stawów spowodowaną krystalizacją kwasu moczowego w płynie stawowym oraz powstawaniem jego złogów w stawach jest dna moczanowa. Zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi predysponuje do wystąpienia choroby i może być spowodowane, oprócz przyczyn genetycznych, zwiększoną podażą pokarmów mięsnych, fruktozy z owoców oraz nadużywaniem alkoholu. Proces zapalny wywołany w stawach może mieć charakter ostry lub przewlekły. Powtarzające się napady dny i przejście procesu w stan przewlekły prowadzą do postępującego uszkodzenia chrząstki stawowej i kości. Dochodzi też do powstawania złogów kryształów kwasu moczowego w tkankach okołostawowych. U mężczyzn zachorowania obserwuje

się najczęściej po 40. roku życia. Napad dny moczanowej objawia się nagłym, bardzo silnym bólem i obrzękiem stawu. W okolicy stawu widoczny jest rumień, skóra jest napięta, błyszcząca, szybko dochodzi do złuszczania naskórka. Objawy najczęściej dotyczą stawu u nasady dużego palca u nogi i pojawiają się wcześnie rano. Mogą też dotyczyć stawów skokowych, kolanowych, stawów kończyn górnych. W leczeniu napadu dny stosuje się kolchicynę lub u osób nietolerujących tego preparatu – leki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Nie wolno stosować jednak aspiryny, gdyż zwiększa ona stężenie kwasu moczowego we krwi. Zalecenia ogólne dla osób chorych obejmują zmniejszenie masy ciała, dietę z pominięciem produktów mięsnych, owocowych, unikanie picia alkoholu i palenia tytoniu. Zaleca się spożywanie mleka i ubogotłuszczowych przetworów mlecznych.

ZESZTYWNIAJĄCE ZAPALENIE STAWÓW KRĘGOSŁUPA

Niestety dość powszechną grupą chorób są zapalenia stawów z zajęciem stawów kręgosłupa. Wśród nich m.in. zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa występujące 2–3 razy częściej u mężczyzn i rozpoczynające się najczęściej pod koniec okresu dojrzewania. Charakterystyczny dla choroby jest ból w okolicy lędźwiowo-krzyżowej, promieniujący do pachwin, pośladków i stawów kolanowych. Zwykle jest on tępy, trudny do umiejscowienia. U około 10–20% chorych występują objawy zapalenia stawów skokowych lub kolanowych. Ból często nasila się w nocy, a rano dołącza się uczucie sztywności. Natężenie bólu zmniejsza się po wykonaniu ćwiczeń fizycznych. Ból i ograniczenie ruchomości kręgosłupa narastają stopniowo w miarę obejmowania przez stan zapalny coraz wyższych odcinków kręgosłupa. Utrudnienia w prawidłowym funkcjonowaniu układu ruchu i stałe uczucie zmęczenia spowodowane przez chorobę często są przyczyną depresji. Leczenie polega na edukacji chorego (m.in zaleceniu spania na twardym podłożu, dostosowaniu warunków pracy), fizjoterapii oraz stosowaniu leków przeciwzapalnych.

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

Rozwija się w wyniku zaburzenia jakości i ilości chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu. Z czasem uszkodzeniu ulegają inne struktury (torebka stawowa, ścięgna, mięśnie). Może dotyczyć każdego stawu, ale najczęściej atakuje kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców i rąk. Choroba jest bardzo powszechna i można ją rozpoznać u ponad połowy osób po 40. roku życia, aczkolwiek mężczyźni chorują rzadziej niż kobiety. Czynnikami ryzyka są m.in. starszy wiek, nadwaga, mutacje genetyczne, uprawianie sportu wyczynowego. Typowy w chorobie ból występuje przy ruchach stawu i ustępuje przy spoczynku. Jego cechą najbardziej charakterystyczną jest największe natężenie podczas pierwszych ruchów po okresie bezruchu oraz stopniowe zmniejszanie się w czasie kolejnych ruchów. Często występuje też sztywność poranna ustępująca po około 5–10 minutach. Zajęte stawy stopniowo tracą pełny zakres ruchu, np. może wystąpić problem z wyprostowaniem lub zgięciem kolana, przy ruchach stawów mogą też pojawić się trzeszczenia.

JAK SPOWOLNIĆ PROCES ZWYRODNIENIA STAWÓW?

Należy stosować dietę w celu zmniejszenia masy ciała, dbać o dobrą kondycję fizyczną – uprawiając sporty nieobciążające stawów (pływanie, jazda na rowerze), wykonywać zalecone ćwiczenia rehabilitacyjne, oszczędzać stawy (np. unikać noszenia ciężkich przedmiotów). Leczenie farmakologiczne polega na podawaniu w okresie zaostrzeń dolegliwości leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych lub w cięższych przypadkach jednorazowym podaniu dostawowo leków sterydowych. U większości leczonych po powtarzanych seriach wstrzyknięć kwasu hialuronowego obserwowano długotrwałą poprawę. W tym wypadku warto zwrócić uwagę na możliwość zaostrzenia zapalenia stawu, jeśli u chorego równocześnie odkładają się w stawie kryształy związków wapniowych.

UTRATA GĘSTOŚCI MINERALNEJ KOŚCI NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ OSTEOPOROZY

Starzenie się szkieletu zaczyna się u mężczyzn już po 45. roku życia. Jest to najczęstsza przyczyna osteoporozy prowadzącej do złamań kości, które mogą wystąpić nawet po niewielkim urazie. U 50-letnich mężczyzn ryzyko złamania kości w wyniku osteoporozy wynosi do końca życia nawet ponad 20%.

Najczęściej cierpi kręgosłup, kości przedramienia i szyjka kości udowej. Do rozwoju osteoporozy przyczyniają się: zła dieta (mała podaż wapnia, witaminy D), palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, mała aktywność fizyczna. Ale także: zaburzenia hormonalne, choroby układu pokarmowego przebiegające z zaburzeniami wchłaniania oraz przewlekłe choroby stawów opisane powyżej. Choroba długo nie daje objawów, często dochodzi do złamań kręgów stopniowo obniżających wzrost i powodujących garbienie się, rzadziej obserwuje się silny ból kręgosłupa. Z kolei złamaniom kości długich towarzyszy silny ból oraz ograniczenie ruchomości.

Choroby układu kostno-stawowego potrafią bardzo utrudnić codzienne funkcjonowanie. Warto jednak pamiętać, że poprzez dobre nawyki żywieniowe i zdrowy styl życia jesteśmy w stanie im zapobiegać i ewentualnie kontrolować przebieg wielu z tych schorzeń.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

MGR FARMACJI **BEATA PLEWKA**

REFLUKS I ZGAGA, CZYLI OGIEŃ W PRZEŁYKU

OKOŁO 20% DOROSŁYCH OSÓB W KRAJACH WYSOKO ROZWINIĘTYCH SPORADYCZNIE DOŚWIADCZA OBJAWÓW REFLUKSU, A 5-10% ZMAGA SIĘ Z TĄ DOLEGLIWOŚCIĄ NA CO DZIEŃ. CZYNI TO CHOROBĘ REFLUKSOWĄ JEDNĄ Z NAJCZĘSTSZYCH PRZYPADŁOŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO. TYLKO CZĘŚĆ CHORYCH ZDAJE SOBIE SPRAWĘ, ŻE DOTYKA ICH REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-PRZEŁYKOWY, CHOĆ TRAFNIE IDENTYFIKUJE JEGO PODSTAWOWY OBJAW, JAKIM JEST ZGAGA.

CO TO JEST CHOROBA REFLUKSOWA?

Refluks żołądkowo-jelitowy, w największym skrócie, to zarzucanie treści żołądkowej do przełyku. Najczęściej dzieje się tak, gdy dochodzi do **zaburzenia czynności dolnego zwieracza przełyku**. Jest to mięsień, który podczas połykania pokarmu rozkurcza się, pozwalając na przejście pokarmu do żołądka. Następnie zwieracz szybko się kurczy, aby zapobiec cofaniu się treści żołądkowej wraz z wytworzonym w żołądku kwasem solnym i enzymami trawiennymi do przełyku. Gdy ten mechanizm zawodzi, mówimy o refluksie, a uczucie pieczenia wywołane obecnością treści żołądkowej w przełyku nazywamy zgagą. Chory może również odczuwać inne objawy oprócz zgagi, np. odbijanie, nudności, czkawkę, suchość w ustach lub pieczenie języka. Czasem zgaga daje nietypowe symptomy, takie jak chrypka, suchy kaszel, czy ból podobny do tego, który towarzyszy chorobie wieńcowej (np. pieczenie za mostkiem). Kiedy należy bezzwłocznie zasięgnąć porady lekarza? Gdy wymienione objawy nie

miną lub nasilą się pomimo dwutygodniowego leczenia lekami dostępnymi bez recepty lub gdy towarzyszy im ból przy połykaniu, niewytłumaczalny spadek wagi lub krwawienia z przełyku.

PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE REFLUKSU

Osłabienie napięcia dolnego zwieracza przełyku, jego sporadyczny niekontrolowany rozkurcz lub wzrost ciśnienia w jamie brzusznej to najczęstsze przyczyny refluksu. Ryzyko rozwoju tej choroby zwiększa palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, zaburzenia hormonalne, cukrzyca, a także przyjmowanie hormonalnych leków antykoncepcyjnych lub niektórych leków stosowanych w chorobie niedokrwiennej serca i nadciśnieniu. We wszystkich tych sytuacjach podstawowym postępowaniem jest przede wszystkim wyeliminowanie czynnika wywołującego lub predysponującego do postępu choroby refluksowej. Cofanie się treści żołądkowej, oprócz dyskomfortu, powoduje powstawanie nadżerek i owrzodzeń nabłonka przełyku. Długotrwałe ignorowanie objawów i niepodejmowanie leczenia skutkuje poważniejszymi powikłaniami, takimi jak zwężenie przełyku lub przełyk Barretta, który jest stanem przedrakowym i wymaga stałej kontroli.

PO PIERWSZE ZMIANA STYLU ŻYCIA

Terapia choroby refluksowej ma na celu złagodzenie objawów i tym samym polepszenie jakości życia chorego oraz zapobieganie powikłaniom zgagi. Leczenie farmakologiczne to tylko jeden z jej elementów, natomiast podstawą w każdym stopniu zaawansowania refluksu jest modyfikacja stylu życia. Chory powinien zrezygnować z papierosów, jeśli jest palaczem oraz ograniczyć spożycie alkoholu. Ważne jest wyeliminowanie z diety składników nasilających objawy zgagi, takich jak owoce cytrusowe, czekolada, tłuste posiłki z dużą ilością przypraw, cebula, czosnek, kawa, herbata czy mięta. Posiłki powinny być mniejsze objętościowo, ale częstsze

i o regularnych porach. Tuż po zjedzeniu nie należy się kłaść, a w nocy warto podnieść tułów o 10–20 centymetrów. O ile to możliwe, należy unikać długotrwałego wykonywania czynności w pozycji zgiętej. Warto pamiętać, że zaciskanie paska i noszenie odzieży uciskającej w obrębie brzucha zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej, co powoduje nacisk na dolny zwieracz przełyku i wzmaga objawy refluksu.

LEKI ZOBOJĘTNIAJĄCE

Działanie leków zobojętniających polega na zobojętnianiu kwasu solnego w żołądku. Należą do nich różne kombinacje soli sodu, glinu, magnezu, wapnia często w połączeniu z simetikonem lub kwasem alginowym. Simetikon zmniejsza wzdęcia, natomiast kwas alginowy tworzy rodzaj ruchomej błony na powierzchni treści żołądkowej, dodatkowo zapobiegającej zarzucaniu kwasu solnego do przełyku. Leki zobojętniające to preparaty łatwo dostępne i uznawane za bezpieczne, niemniej należy pamiętać o kilku zasadach ich właściwego stosowania:

- przyjmuje się je po posiłku – ich działanie utrzymuje się wtedy 2–3 godziny,
- nie należy ich przyjmować dłużej niż 14 dni – jeśli po tym czasie objawy nie ustąpią, to konieczna jest konsultacja z lekarzem,
- mogą opóźniać lub zmniejszać wchłanianie innych leków, dlatego należy zachować minimum dwugodzinną przerwę między środkiem zobojętniającym a innymi lekami,
- preparaty w postaci płynnej należy każdorazowo wstrząsnąć przed użyciem,
- są przeciwwskazane u osób z chorobami nerek i dializowanych,

- działania niepożądane występują rzadko i należą do nich łagodne biegunki (szczególnie po solach magnezu), zaparcia (po solach glinu), kredowy smak w ustach, białawe zabarwienie stolca, wzdęcia, infekcje będące następstwem zmniejszenia kwasowości żołądka stanowiącej naturalną barierę dla drobnoustrojów.

LEKI HAMUJĄCE WYDZIELANIE KWASU SOLNEGO

Bez recepty dostępne są dwie grupy leków, które zmniejszają wydzielanie kwasu solnego: antagoniści receptora H2 oraz inhibitory pompy protonowej.

ANTAGONIŚCI RECEPTORA H2

Leki z tej grupy hamują receptory histaminowe H2 w komórkach okładzinowych żołądka, przez co redukują wydzielanie kwasu solnego. Zawierają zazwyczaj ranitydynę i obecnie ze względu na doniesienia o występujących w tej substancji zanieczyszczeniach, są wycofane z obrotu do czasu wyjaśnienia wszelkich wątpliwości. Działają silniej i zdecydowanie dłużej od środków zobojętniających – nawet 6–10 godzin oraz mogą być stosowane zapobiegawczo, przed posiłkami. Jednak tych leków również nie należy stosować dłużej niż dwa tygodnie bez konsultacji z lekarzem. Przy długotrwałym stosowaniu może pojawić się tolerancja na ich działanie. Mają niewiele działań niepożądanych, rzadko powodują bóle i zawroty głowy, zmęczenie czy zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego.

INHIBITORY POMPY PROTONOWEJ (IPP)

Jak sama nazwa wskazuje, leki z tejgrupy hamują pompę protonową w komórkach okładzinowych żołądka, przez co zmniejszają wydzielanie kwasu solnego. Są to najsilniejsze leki stosowane w leczeniu choroby refluksowej. Działają do 12 godzin i najlepiej przyjmować je rano na czczo. Wszystkie leki z tej grupy występują w postaci tabletek lub kapsułek dojelitowych, dlatego nie należy ich rozgryzać, a powinno się je połykać w całości, popijając szklanką wody. Wykazano, że IPP dają lepsze efekty w przypadku zaawansowanych zmian w obrębie przełyku, ponieważ w większym stopniu przyczyniają się do ich gojenia niż antagoniści H2. Są to leki raczej bezpieczne, a działania niepożądane występują rzadko, niemniej nie należy ich stosować dłużej niż dwa tygodnie. Bez konieczności przedstawiania recepty dostępne są preparaty zawierające substancje z grupy IPP o nazwie omeprazol lub pantoprazol.

GDY LEKI BEZ RECEPTY NIE POMAGAJĄ

Jak już wspomniano, leki łagodzące objawy choroby refluksowej dostępne bez recepty nie powinny być stosowane dłużej niż dwa tygodnie. Jeśli po tym czasie objawy nie ustąpią lub nasilą się, to konieczna jest wizyta u lekarza, aby wykluczyć poważniejsze schorzenia lub wdrożyć bardziej intensywne leczenie przy użyciu leków dostępnych na receptę. W niektórych przypadkach konieczne jest wykonanie gastroskopii, a nawet interwencja chirurgiczna. Refluks jest chorobą przewlekłą, przebiegającą z następującymi naprzemiennie okresami zaostrzeń i remisji. Leczenie ma na celu wydłużenie okresu remisji i zapobieganie powikłaniom długo utrzymującej się zgagi. Nawet jeśli objawy refluksu nie są bardzo nasilone, to długoletnie ich utrzymywanie się jest wskazaniem do wykonania gastroskopii kontrolnej.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ
NA ETWOJFARMACEUTA.PL

MGR FARMACJI **MAGDALENA KRZEMIŃSKA**

JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ POPORODOWĄ?

CIĄŻA I PORÓD TO SZCZEGÓLNIE TRUDNY CZAS DLA WIELU KOBIET. NIEPOKOJU DOSTARCZA TAKŻE OPIEKA NAD NOWORODKIEM. NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE MŁODE MATKI W PIERWSZYCH TYGODNIACH ŻYCIA DZIECKA CZĘSTO DOŚWIADCZAJĄ OBNIŻONEGO NASTROJU. JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ?

SKĄD BIERZE SIĘ DEPRESJA POPORODOWA?

Podczas ciąży i porodu ciało kobiet zmienia się, aby przyjąć nowe życie. Zachodzą zmiany hormonalne, przygotowujące organizm matki do opieki nad dzieckiem. Gdy dziecko pojawi się już na świecie, kobieta musi dostosować się do potrzeb małego człowieka, co powoduje zaburzenie rytmu dobowego. Ciągłe zmęczenie i niewyspanie, brak czasu tylko dla siebie – to wszystko może być powodem wielkiej frustracji. Szczególnie w dobie Internetu, gdzie panuje presja na bycie idealną matką, która bez problemu godzi wychowywanie dzieci z pracą.

Oczywiście potrzeba czasu, aby przyzwyczaić się do nowej sytuacji oraz dostroić swój rytm do rytmu życia dziecka. Odczuwanie smutku w krótkim czasie po porodzie, tzw. baby blues, jest całkowicie normalną, fizjologiczną reakcją, która pojawia się u większości kobiet. Jest ono jednak zjawiskiem krótkotrwałym, trwa zwykle około dwóch tygodni i ustępuje samoistnie. Czasami zdarza się jednak, że zły nastrój nie mija, a do ciągłego przygnębienia dochodzi poczucie winy. W takich przypadkach objawy mogą sugerować, że „baby blues" to tak naprawdę początki depresji.

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE BLISKA OSOBA MA DEPRESJĘ POPORODOWĄ?

Pierwsze oznaki depresji nie są jednoznaczne i łatwo je zlekceważyć. Są to objawy, takie jak: ciągłe zmęczenie, wyczerpanie, brak siły na wykonywanie zwykłych, codziennych czynności. Osoba chora w ciągu dnia może być rozdrażniona, poddenerwowana, a w nocy nie może spać, pojawia się bezsenność. Ma problemy z organizacją dnia i nie potrafi podjąć najprostszych decyzji. Odczuwa ciągły, nieuzasadniony lęk, że coś się stanie dziecku. Do tego wszystkiego dochodzi poczucie winy, że nie jest wystarczająco dobrą matką i nie potrafi dobrze wykonywać swoich obowiązków. Inne charakterystyczne objawy to utrata apetytu i spadek libido. W bardziej poważnych przypadkach mogą pojawić się nawet myśli o samobójstwie.

KTO MOŻE ZACHOROWAĆ NA DEPRESJĘ POPORODOWĄ?

Depresja poporodowa może dotyczyć wszystkich kobiet, jednak bardziej narażone na nią są osoby, które już wcześniej miały w swoim życiu epizod depresyjny, choć nie jest to regułą.

Inne czynnik ryzyka to przede wszystkim:

- brak wsparcia w najbliższym otoczeniu,
- niechciana lub nieplanowana ciąża,
- wcześniejsze poronienie lub urodzenie martwego dziecka,
- komplikacje przy porodzie,
- problemy zdrowotne matki lub dziecka.

JAK POMÓC KOBIECIE Z DEPRESJĄ POPORODOWĄ?

Jak przy każdej chorobie psychicznej, najważniejsza jest psychoedukacja najbliższych. Kobieta powinna czuć się jak najbardziej komfortowo. Partner powinien pomagać jej w codziennych obowiązkach, a nawet więcej – czasem wyręczać ją tak, aby miała czas tylko dla siebie. Jednocześnie nie powinien mieć pretensji, że są chwile, gdy ważniejsze są potrzeby dziecka, nie jego.

W kontaktach z kobietą cierpiącą na depresję poporodową, najistotniejsze jest, aby okazać jej zrozumienie. Jest to choroba jak każda inna i nie powinna być absolutnie powodem wstydu w rodzinie.

Również sama kobieta może pomóc samej sobie. Chociaż nie istnieją skuteczne metody, które mogą uchronić ją przed depresją poporodową, można już od ciąży wprowadzić działania profilaktyczne. Przede wszystkim, ciężarna powinna dużo odpoczywać. Nie da się co prawda wyspać na zapas, ale usunięcie ze swojego życia stresogennych sytuacji zapewnia komfort psychiczny i pozwala na przygotowanie się do nowej sytuacji w spokoju.

Bardzo ważne jest, aby młodzi rodzice uczęszczali do szkoły rodzenia. Dzięki temu nie tylko będą lepiej wyedukowani i mniej rzeczy ich zaskoczy w trakcie pierwszych miesięcy życia dziecka, lecz także poznają ludzi, którzy są w takiej samej sytuacji. To sprawi, że w ich życiu znajdą się osoby, z którymi będzie można porozmawiać, pożalić się i wymienić doświadczeniami. Takie wsparcie jest nieocenione.

Po narodzinach dziecka kobieta nie powinna zapominać o swoich potrzebach. Jej posiłki powinny być zbilansowane, a każdą chwilę wolną od opieki nad dzieckiem powinna wykorzystywać na odpoczynek. Istotne jest też dbanie o relacje ze swoim partnerem – pojawienie się dziecka nie powinno zaburzyć bliskości i intymności związku.

JAK LECZYĆ DEPRESJĘ POPORODOWĄ?

Najważniejsze jest, aby depresji poporodowej nie lekceważyć. Jeśli kobieta lub bliskie jej osoby podejrzewają, że dzieje się coś złego, należy powiadomić o tym lekarza lub położną. Oni na podstawie swojej wiedzy zasugerują dalsze

Odczuwanie smutku w krótkim czasie po porodzie, tzw. baby blues, jest całkowicie normalną, fizjologiczną reakcją, która pojawia się u większości kobiet.

działanie – zapewne niezbędna będzie konsultacja z psychiatrą i psychologiem.

W wielu przypadkach zdarza się, że depresja poporodowa samoistnie mija po kilku miesiącach. Nie każdy ma jednak to szczęście i w wielu przypadkach niezbędna jest psychoterapia lub nawet leczenie farmakologiczne. Karmienie piersią nie wyklucza terapii lekami przeciwdepresyjnymi – trzeba tylko o tym fakcie poinformować swojego lekarza.

Depresja poporodowa to nie jest powód do wstydu. Najprawdopodobniej cierpi na nią aż 1 na 10 kobiet! Dzięki większej świadomości na temat tej choroby i wprowadzeniu wcześniejszych środków profilaktycznych, istnieją duże szanse na to, aby się przed nią ustrzec. Należy przy tym pamiętać, że jeśli depresja jednak się pojawi, nie jest ona wyrokiem – to choroba całkowicie uleczalna. Jeśli tylko nie zlekceważy się objawów depresji i wyciągnie rękę po pomoc, to ta pomoc na pewno się znajdzie. Zdrowie i komfort psychiczny matki są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Dlatego tak ważne jest, aby dbając o jego dobro, nie zapomnieć przy tym o sobie.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ
NA ETWOJFARMACEUTA.PL

MGR FARMACJI **JAKUB ZUBLEWICZ**

CHOROBY TARCZYCY U MĘŻCZYZN

POWSZECHNA OPINIA GŁOSI, ŻE PROBLEMY Z FUNKCJONOWANIEM TARCZYCY DOTYCZĄ TYLKO KOBIET. PRAWDĄ JEST, ŻE PŁEĆ ŻEŃSKA BLISKO 5 RAZY CZĘŚCIEJ ZMAGA SIĘ Z CHOROBAMI TEGO NARZĄDU, NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE PANOWIE POWINNI LEKCEWAŻYĆ NIEPOKOJĄCE OBJAWY.

TARCZYCA – PRODUCENT HORMONÓW

Tarczyca jest niewielkim narządem wielkości kciuka, przylegającym do tchawicy, osiągającym u mężczyzn wagę do 30 g. Pomimo niewielkich rozmiarów, poprzez produkcję hormonów: trójjodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4) ma ogromny wpływ na nasz organizm. Związki te regulują metabolizm organizmu, wpływają na proces termogenezy, czyli utrzymania właściwej temperatury ciała. Ponadto pobudzają wzrost kości, przyspieszają pracę serca, stymulują oddychanie. Wśród wielu ważnych procesów, w których uczestniczą hormony tarczycy, znajdują się również rozwój płodu i utrzymanie libido. Tarczyca u mężczyzn odpowiada również za prawidłową pracę jąder, a co za tym idzie – za jakość nasienia. Tarczyca wytwarza także hormon kalcytoninę odpowiedzialną za utrzymanie stałego poziomu wapnia we krwi. Jej pracą zawiaduje przysadka mózgowa, wytwarzając hormon tyreotropowy (TSH). Decyduje on o ilości wytwarzanych hormonów T3 i T4. Do ich produkcji nasz organizm potrzebuje jodu, który pobieramy z pożywienia i powietrza. Problemy zdrowotne pojawiają się, gdy wytwarzamy tych hormonów za mało lub za dużo.

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Dwa podstawowe typy zaburzeń czynności tarczycy to niedoczynność i nadczynność. Niedoczynność tarczycy jest zespołem objawów klinicznych wywołanych niedoborem tyroksyny i trójjodotyroniny, prowadzącym do uogólnionego spowolnienia procesów metabolicznych. Pierwotna niedoczynność tarczycy może wynikać z braku tarczycy lub jej niewykształcenia, nieprawidłowej pracy przysadki, podwzgórza lub niedoboru jodu. Wtórne schorzenie pojawia się w wyniku niedoboru bądź braku wydzielania TSH.

Ponieważ zakres działania hormonów tarczycy jest niezwykle szeroki – objawy chorób z nią związanych są nieswoiste. W przypadku niedoczynności tarczycy mogą to być m.in: ciągłe poczucie zmęczenia, bladość i suchość skóry, łatwe marznięcie, spowolnienie czynności serca, zaparcia, nieuzasadniony przyrost masy ciała, łamliwość włosów, problemy z pamięcią, zmniejszone wydalanie wody, zmniejszenie siły mięśniowej, zaburzenia koncentracji, depresja, niepłodność. U mężczyzn dodatkowo niedoczynność tarczycy może skutkować osłabieniem libido i niekiedy zaburzeniami wzwodu. Pełnoobjawowa niedoczynność tarczycy dotyka około 1% mężczyzn. W utajonej postaci, która może występować nawet u 10% populacji ludzkiej – nie stwierdza się typowych objawów, ale mogą występować stany obniżonego nastroju lub depresja. W związku z dużą ilością nieswoistych objawów, diagnostyka chorób tarczycy jest sporym wyzwaniem. W badaniach hormonalnych kontrolujemy poziom TSH oraz tyroksyny, a w razie stwierdzenia nieprawidłowości konieczne są dodatkowe badania, takie jak np. USG tarczycy.

NADCZYNNOŚĆ TARCZYCY

Nadczynność tarczycy to zwiększone wydzielanie hormonów tarczycy, przekraczające aktualne zapotrzebowanie organizmu, prowadzące do rozwoju charakterystycznych objawów. Są nimi: ubytek masy ciała, nietolerancja ciepła, niepokój, pobudzenie psychoruchowe, wzmożona potliwość i przekrwienie skóry, zmniejszenie

Tarczyca u mężczyzn odpowiada za prawidłową pracę jąder, a co za tym idzie – za jakość nasienia.

masy i siły mięśniowej, biegunka, kołatanie serca i nadciśnienie tętnicze, czasami zmniejszone libido, zaburzenia wzwodu. Choroba rozwija się zwykle w ciągu kilku miesięcy, ale może też ewoluować latami lub pojawić się nagle. Przyczyną może być silny uraz psychiczny, ostra lub przewlekła choroba zakaźna. Objawy nadczynności tarczycy w większości przypadków rozwijają się w wyniku choroby Gravesa i Basedowa – choroby autoimmunologicznej skierowanej przeciwko receptorowi TSH i skutkującej wzrostem wydzielania hormonów tarczycy.

Oprócz wyżej opisanych objawów nadczynności, mogą wystąpić objawy patologii narządu wzroku w postaci wytrzeszczu oczu, bólu gałek ocznych, pieczenia i łzawienia. W wyniku dużej dawki jodu podanej np. w postaci radiologicznego środka kontrastującego lub zażywania leków, takich jak amiodaron, może dojść do powiększenia narządu i powstania tzw. wola guzkowego toksycznego, wydzielającego hormony tarczycy niezależnie od TSH. Tak jak w przypadku niedoczynności tarczycy, nieleczona nadczynność nie tylko pogarsza jakość życia chorego, ale przede wszystkim może mieć poważne konsekwencje, takie jak zaburzenia rytmu, a nawet zawał serca.

ZAPALENIE TARCZYCY I CHOROBA HASHIMOTO

Zapalenia tarczycy są zróżnicowaną grupą chorób, mogących mieć ostry lub przewlekły przebieg, przy czym częściej spotykany jest ten drugi typ. Ostre zapalenie wywołują bakterie lub wirusy, a w objawach zapalenie tarczycy przypomina przeziębienie – pojawia się ból szyi, problemy z połykaniem, gorączka i dreszcze, okoliczne węzły chłonne są powiększone. Choroba Hashimoto jest najczęściej spotykaną wśród przewlekłych zapaleń tarczycy. Jest to choroba autoimmunologiczna, w której limfocyty atakują i niszczą komórki pęcherzykowe tarczycy. Przyczyna schorzenia wciąż nie jest poznana, natomiast uważa się, że duże znaczenie mogą mieć czynniki genetyczne oraz stres. Przebiega zarówno z powiększoną jak i prawidłową objętością tarczycy, natomiast o rozpoznaniu decyduje m.in. stwierdzenie zwiększonego stężenia specyficznych przeciwciał. Choroba postępuje wolno, przez wiele lat nie dając żadnych symptomów – zwykle prowadzi jednak do objawowej niedoczynności tarczycy, a prawdopodobieństwo to wzrasta wraz z wiekiem. Niestety nie ma skutecznego leczenia przyczynowego, u osób z niedoczynnością tarczycy do końca życia stosuje się leczenie substytucyjne hormonem tarczycy.

Powiększona tarczyca, mimo że może wystąpić w niedoczynności, nadczynności, zapaleniu tarczycy, nie zawsze musi wiązać się z poważnymi konsekwencjami. Przykładem jest wole obojętne, w którym dochodzi do rozrostu organu, ale bez zaburzeń czynności. Często pierwszymi zgłaszanymi objawami są: duszność, kaszel czy zaburzenia połykania. Rokowanie w tym przypadku jest dobre, zawsze musimy jednak wykluczyć raka tarczycy, który charakteryzuje się podobnymi objawami. Na szczęście w Polsce na ten nowotwór zapada zaledwie około jednego na sto tysięcy mężczyzn rocznie.

WARTO SIĘ BADAĆ

Pomimo że choroby tarczycy rzadziej występują u mężczyzn, ich następstwa mogą być tak samo poważne jak u kobiet. Panowie borykający się z bezpłodnością, impotencją, depresją lub chorobami serca, często nie spodziewają się, że przyczyną problemów mogą być problemy z tarczycą. Dlatego warto mieć tę świadomość i w razie czego wykonać niezbędne badania.

WIĘCEJ O ZDROWIU ZNAJDZIESZ NA ETWOJFARMACEUTA.PL

MGR FARMACJI **AGNIESZKA KRASOŃ**

ŚWIETLIK LEKARSKI

(*EUPHRASIA OFFICINALIS*)

ŚWIETLIK NALEŻY DO RODZINY SCROPHULARIACEAE (TRĘDOWNIKOWATE) I OBEJMUJE OK. 450 GATUNKÓW ROŚLIN ZIELNYCH. JEGO NAZWA POCHODZI OD GRECKIEGO SŁOWA *EUPHROSYNE*, CO OZNACZA „DOBRY NASTRÓJ". ZNANY JEST TEŻ POD INNYMI NAZWAMI LUDOWYMI, TAKIMI JAK: ŚWIECZKI, ŚWIECZNIK, PTASIE OCZKA. NAZWY TE ODNOSZĄ SIĘ DO CHARAKTERYSTYCZNEGO WYGLĄDU KORON KWIATOWYCH, KTÓRE SĄ BIAŁE I MAJĄ ŻÓŁTĄ PLAMKĘ PRZYPOMINAJĄCĄ OKO LUB PŁOMYK ŚWIECY.

Świetlik jest jednoroczną rośliną zielną występującą na terenach podmokłych, torfowiskach, pastwiskach, na obszarach nizinnych i w górach. Rośnie w Polsce i całej Europie. Roślina ta osiąga 50 cm wysokości.

POZYSKIWANY Z NATURY

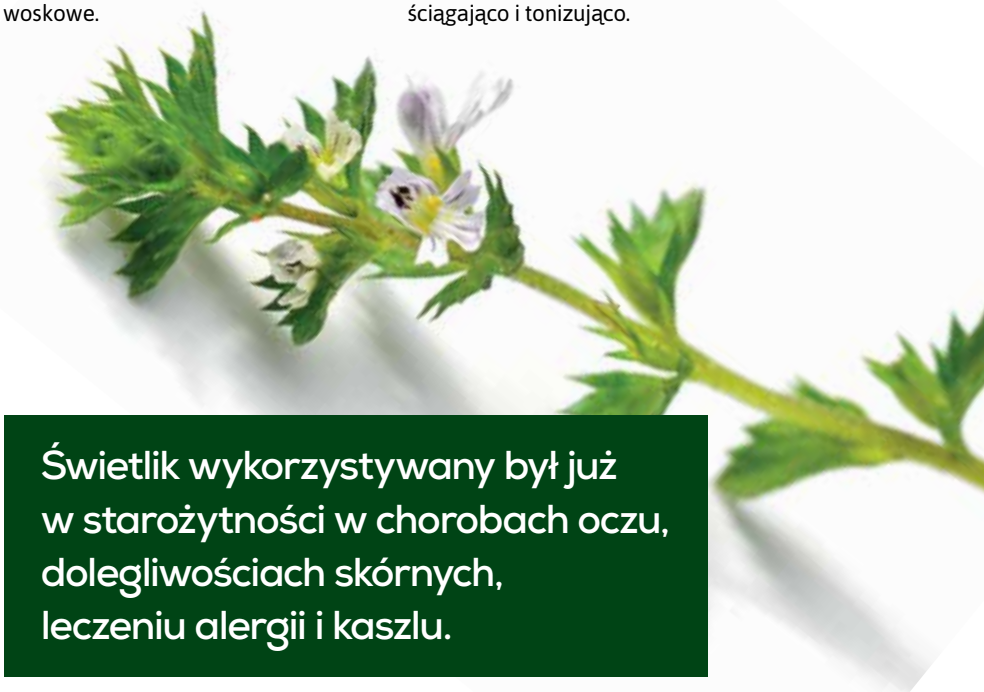
Surowiec pozyskiwany w lecznictwie stanowi ziele *Euphrasia officinalis* (świetlik lekarski) oraz *Euphrasia rostkoviana* (świetlik łąkowy). Ziele pozyskuje się wyłącznie ze stanu naturalnego, praktycznie nie występuje w uprawie hodowlanej, ze względu na to, że jest półpasożytem traw. Zbiera się go w okresie kwitnienia, ale przed wytworzeniem torebek nasiennych.

DZIAŁANIE LECZNICZE

Główne związki czynne zawarte w surowcu to flawonoidy (galaktozydy, apigeniny, luteoliny, kwercetyna, rutozyd). Obecne są też garbniki, kwasy fenolowe, lignany oraz glikozydy irydoidowe. Uważa się, że związki te w głównej mierze odpowiadają za działanie farmakologiczne surowca, zwłaszcza aukubina o działaniu przeciwzapalnym. Surowiec stanowi też bogate źródło soli mineralnych – zwłaszcza miedzi i magnezu, oraz żywice i substancje woskowe.

DOBRY DLA OCZU

Świetlik wykorzystywany był już w starożytności w chorobach oczu, dolegliwościach skórnych, leczeniu alergii i kaszlu. W czasach średniowiecznych stosowano go jako środek wzmacniający osłabiony wzrok oraz działający ściągająco i tonizująco.



Świetlik wykorzystywany był już w starożytności w chorobach oczu, dolegliwościach skórnych, leczeniu alergii i kaszlu.

MAŁO PRZEBADANY

Do chwili obecnej świetlik był jednak przedmiotem niewielu badań naukowych. Jedne z badań klinicznych dotyczyły skuteczności homeopatycznych kropli do oczu. Wyniki tych badań sugerują, że mogą być one stosowane z dobrym skutkiem w przypadku alergicznego zapalenia spojówek oraz podrażnień oczu wywołanych przez czynniki zewnętrzne np.wiatr czy pyłki.

Bezpieczeństwo stosowania wywarów ze świetlika nie było do tej pory poddane wielu badaniom, dlatego zaleca się stosowanie świetlika nie dłużej niż 2 dni.

NAPARY I KROPLE DO OCZU

Najczęściej stosujemy świetlik w postaci okładów z naparu, a także kropli do oczu. Do użytku wewnętrznego, w przypadku nieżytu górnych dróg oddechowych stosujemy napar lub nalewkę na alkoholu. Można zastosować napar ze świetlika w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, ponieważ pobudza on czynności wydzielnicze żołądka, wątroby oraz jelit, działa ściągająco i przeciwzapalnie.

Obecnie na polskim rynku farmaceutycznym dostępne jest ziele świetlika jako sypkie zioła lub herbatki fix, a także krople do oczu homeopatyczne i złożone preparaty zawierające w swoim składzie świetlik. Ponadto świetlik dodawany jest do wielu preparatów kosmetycznych stosowanych na powieki i pod oczy. Wyniki laboratoryjne dowodzą, że doustne przyjmowanie naparów ze świetlika może obniżać poziom cukru we krwi, ale badania te muszą być jeszcze potwierdzone w czasie. Doustne stosowanie świetlika jest w tej chwili praktykowane szeroko w homeopatii.

Świetlik lekarski jest również stosowany przez lekarzy okulistów, jako środek wspomagający w łagodnych stanach podrażnienia spojówek czy brzegów powiek. Można go zastosować w przypadku zmęczonych pracą przy sztucznym świetle lub komputerze oczu. Do kompresów oraz przemywań powinno się używać jedynie świeżo przygotowanego naparu oraz jałowych gazików.

PRZECIWWSKAZANIA

Kobiety w ciąży i w okresie karmienia piersią, a także niemowlęta nie powinny stosować świetlika bez porozumienia z lekarzem .

Dane naukowe nie wskazują na negatywne skutki związane z miejscowym stosowaniem specyfików zawierających świetlika lekarskiego, ale jak w przypadku wszystkich substancji zawsze może wystąpić reakcja alergiczna u grupy pacjentów nadwrażliwych na tę roślinę. W przypadku zaobserwowania objawów alergicznych, należy natychmiast odstawić preparat i skonsultować się z lekarzem.

REKLAMA

REKLAMA

MGR FARMACJI **BEATA PLEWKA**

FRIEDRICH WILHELM ADAM SERTÜRNER – DOBROCZYŃCA LUDZKOŚCI I OFIARA WŁASNEGO ODKRYCIA

W DRUGIEJ POŁOWIE XVIII WIEKU NIE TYLKO ZSYNTETYZOWANO WIELE NOWYCH LEKÓW, ALE RÓWNIEŻ ZACZĘTO SZERZEJ WYKORZYSTYWAĆ W MEDYCYNIE WYCIĄGI ROŚLINNE. ICH WADĄ BYŁO TO, ŻE ZAWIERAŁY MIESZANINĘ ZARÓWNO OBOJĘTNYCH JAK I AKTYWNYCH FARMAKOLOGICZNIE SUBSTANCJI W NIEZNANYCH ILOŚCIACH I PROPORCJACH, CO NIE POZWALAŁO UZYSKAĆ POWTARZALNYCH EFEKTÓW TERAPII. JEDNĄ Z TAKICH SUBSTANCJI POCHODZENIA NATURALNEGO BYŁO OPIUM, ZNANE JUŻ OD CZASÓW STAROŻYTNYCH.

MORFEUSZ I POWSTANIE MORFINY

W 1804 roku wybitny farmaceuta Friedrich Sertürner po latach pracy badawczej nad opium, wyizolował z niego czysty alkaloid odpowiedzialny za część efektu terapeutycznego. Obecnie wiemy, że opium pozyskiwane przez wysuszenie soku mlecznego z niedojrzałych makówek maku lekarskiego, zawiera około 20 alkaloidów. Niemniej to alkaloid odkryty przez Sertürnera był pierwszym uzyskanym z jakiejkolwiek rośliny. Farmaceuta nadał otrzymanej substancji nazwę „morfina", czerpiąc inspirację z mitologii greckiej, a konkretnie od imienia boga snu – Morfeusza. Nawiązywało to do właściwości alkaloidu, który wykazywał działanie przeciwbólowe oraz nasenne.

KARIERA FRIEDRICHA SERTÜRNERA

Friedrich Sertürner urodził się 19 czerwca 1783 roku w pruskiej rodzinie jako czwarte z sześciorga dzieci. Jego rodzice służyli księciu Fryderykowi Wilhelmowi, a po ich śmierci kilkunastoletni Friedrich pozostał bez środków do życia. W wieku szesnastu lat został uczniem aptekarza o nazwisku Cramer – praktykującego na dworze w Paderborn. Okazało się, że w tym momencie nieświadomie wykonał wielki krok ku swojej przyszłej karierze.

Ucząc się zawodu aptekarza, młody Friedrich jednocześnie prowadził staranne badania, których ukoronowaniem było wyizolowanie morfiny w 1804 roku. Nową substancję

Farmaceuta nadał otrzymanej substancji nazwę „morfina", czerpiąc inspirację z mitologii greckiej, a konkretnie od imienia boga snu – Morfeusza.

testował na bezdomnych psach i szczurach, dowodząc jej działania nasennego. Sertürner zgłaszał swoje odkrycie kilkakrotnie wydawcom naukowych pism farmaceutycznych, ale jego doniesienia konsekwentnie kwestionowano. W 1805 roku uzyskał kwalifikacje asystenta aptecznego i otrzymał posadę w aptece magistrackiej. W 1809 roku otworzył własną aptekę w Einbeck w Niemczech, a w 1822 roku kupił aptekę w Hameln i tam pracował aż do śmierci w 1841 roku. Większość swojego życia poświęcił badaniom nad morfiną.

RADOSNE UCZUCIE OSZOŁOMIENIA

Wobec braku aprobaty innych naukowców, odkrywca morfiny zaczął ją testować na sobie i swoich przyjaciołach. Pewnego razu zażył jej niewielką ilość w trakcie dojmującego bólu zęba. Gdy obudził się kilka godzin później, zdał sobie sprawę, że morfina jest bezpieczna dla ludzi. Rozpoczął intensywniejsze badania nad jej wpływem na organizm ludzki, skupiając się na dobraniu odpowiedniej dawki leku. Wkrótce ustalił, że 30 miligramów morfiny powoduje radosne uczucie oszołomienia. Przyjęcie kolejnych 30 miligramów powodowało już lekką senność i nadmierne zmęczenie, a po trzeciej takiej dawce człowiek stawał się zmieszany i bardzo senny. Na tej podstawie zaproponował dawkę 15 miligramów, jako optymalną dla osiągnięcia bezpiecznego efektu działania.

DALSZE BADANIA I ROZWÓJ UZALEŻNIENIA

Wytrwała praca została w końcu doceniona i w 1817 roku Sertürner został uhonorowany tytułem doktora honoris causa Uniwersytetu w Jenie. Ten sam tytuł nadały mu potem rady uczelni w Marburgu, Berlinie, Sankt Petersburgu, Paryżu i Lizbonie. W 1831 roku farmaceuta otrzymał tytuł „Dobroczyńcy ludzkości", jako wyraz uznania dla jego odkrycia.

Friedrich Sertürner okazał się niezwykle wszechstronnym naukowcem, mimo braku klasycznego akademickiego wykształcenia. Nie tylko odkrył morfinę i tym samym zapoczątkował rozwój nowej dziedziny naukowej, nazywanej chemią alkaloidów, ale był również autorem nowatorskiej, jak na tamte czasy teorii, mówiącej o tym, że cholerę powodują żywe organizmy, które można wyeliminować, stosując środki dezynfekujące i gotując wodę pitną. Interesował się również amunicją i projektowaniem broni palnej.

Niestety przyjmowanie morfiny dla celów naukowych przerodziło się w uzależnienie, które spowodowało u Sertürnera rozwój ciężkiej depresji. Pod koniec życia aptekarz stał się wycofany i nieobecny. Zmarł 20 lutego 1841 roku, mając zaledwie 57 lat.

KOSMETOLOG **MAGDALENA WYLĘŻEK**

LOS ANGELES – PODRÓŻ DO SŁONECZNEJ KALIFORNII

LOS ANGELES TO MARZENIE NIEJEDNEGO MIŁOŚNIKA WYSOKICH FAL I PIASZCZYSTYCH PLAŻ. TU CZAS PŁYNIE WOLNIEJ, A ZACHODY SŁOŃCA SĄ SPEKTAKULARNE. MIASTO, DO KTÓREGO PRZYLATUJE SIĘ PO CAŁĄ MASĘ PIĘKNYCH WSPOMNIEŃ, MA WIELE DO ZAOFEROWANIA.

Los Angeles to druga pod względem zaludnienia metropolia w USA. Miasto wysokich palm, drogich samochodów i potężnych posiadłości osób z pierwszych stron gazet, strzeżone wysokimi płotami. Mekka niespełnionych artystów i gwiazd filmowych oraz centrum światowej kinematografii. O tym, że warto się tam wybrać chociaż raz w życiu, nie trzeba nikogo przekonywać. Lokalizacje znane z amerykańskich filmów sprawiają, że czujemy się w tym mieście, jakby to nie była nasza pierwsza w nim wizyta. Oto kilka najciekawszych punktów na mapie LA.

ZNAK HOLLYWOOD

Te kultowe 9 liter uświadamia, że naprawdę jesteśmy w Hollywood! Jest to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli sławy, sukcesu, pieniędzy i kariery, o której marzy każdy, kto przekroczy progi fabryki snów. Dojazd do sławnego znaku jest możliwy stromymi uliczkami, tuż przy willach otoczonych egzotyczną roślinnością. Kilka lat temu pojawił się plan zburzenia napisu na wzgórzu. Ziemia ta została jednak wykupiona przez gwiazdy, m.in. Arnolda Schwarzeneggera, Stevena Spielberga czy Toma Hanksa, którzy zebrali kilkanaście milionów, odkupując ten teren, aby znak mógł stać dalej. W tym roku słynny napis obchodził swoje 96. urodziny.

OBSERWATORIUM GRIFFITH

Obserwatorium od lat przyciąga turystów, jednak teraz za sprawą musicalu „La La Land" wzbudza jeszcze większe emocje. Tu kręconych było wiele scen. To też doskonałe miejsce na obserwację zachodzącego za wzgórza Hollywood słońca z rozciągającym się widokiem na miasto. Widok zapiera dech w piersiach! Dopiero z tej perspektywy można uświadomić

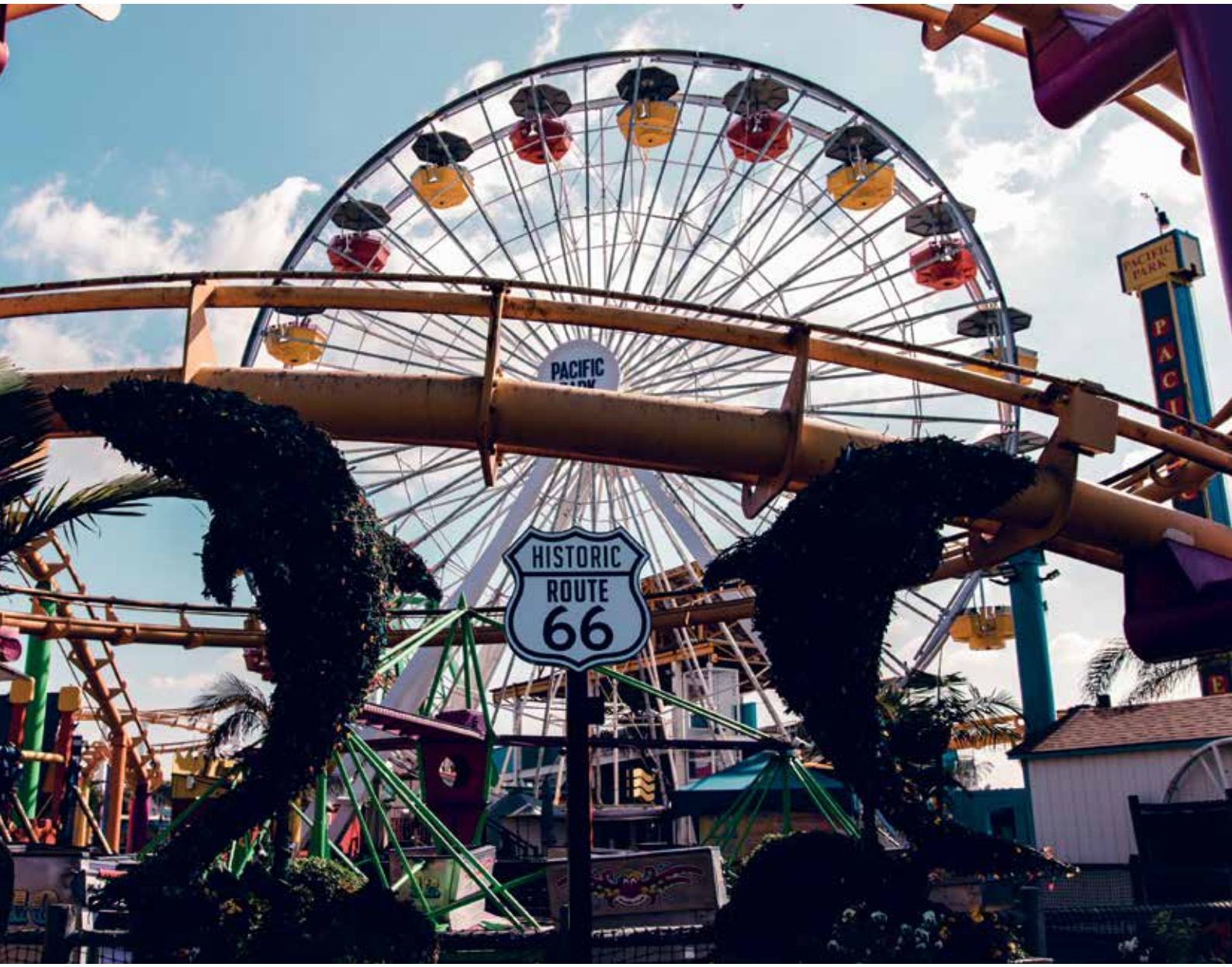
sobie, jak potężną metropolią jest Los Angeles, a także ogrom jego zatłoczenia, gdyż nawet wieczorem ulice są pełne korków. Można tu spotkać wielu entuzjastów astronomii, którzy dysponując profesjonalnym sprzętem rozstawionym na trawnikach przed obserwatorium, pokazują turystom swoje podniebne znaleziska. Mnie udało się zobaczyć Saturna, którego pierścienie były na tyle dobrze widoczne, że aż ciężko było uwierzyć, że nie jest to jedynie projekcja.

ALEJA GWIAZD I DOLBY THEATER

To jedne z tych miejsc, które są na szczycie rzeczy do zobaczenia w Los Angeles. Nie ulega wątpliwości, że warto choć raz przespacerować się Aleją Gwiazd, jednak sam Hollywood Boulevard, na którym znajdują się wspomniane gwiazdy, nieco rozczarowuje. Spodziewałam się większego kunsztu tego miejsca, które ostatecznie okazało się zwykłym, szarym chodnikiem z gwiazdami, pełnym turystów i przebierańców. Jednak w trakcie odbywających się tam co roku gali wręczenia Oscarów – ulica ożywa. Ruch miejski zostaje wstrzymany, a pod sławne schody Dolby Theater z czerwonym dywanem, co chwilę podjeżdżają limuzyny dowożące gwiazdy na to specjalne wydarzenie. Sam budynek teatru na co dzień jest zwykłą galerią handlową, a sławna sala, w której wręczane są statuetki, jest dostępna dla turystów. Można zajrzeć za kulisy i poczuć się jak zdobywca Oscara stojący na scenie. Obok znajduje się Teatr Chiński, gdzie umieszczono betonowe płyty, na których odciśnięte są dłonie, stopy i autografy pięknych, sławnych i bogatych tego świata. Ta mała przestrzeń mieści prawie 200 wpisów sławnych postaci.

VENICE BEACH

Każdy, kto oglądał chociaż raz „Słoneczny Patrol", z pewnością kojarzy charakterystyczne miętowe budki i wysportowanych ratowników na służbie. Venice to plaża rodem z filmu! Panuje tu atmosfera wiecznych wakacji, piasek parzy w stopy, a woda pełna jest surferów łowiących fale. Centrum Venice to Ocean Front Walk, czyli deptak przy plaży mierzący ponad 1,6 mili. Wzdłuż niego tętni życie w kafejkach i barach, a ciągnąca się ścieżka rowerowa pełna jest rowerzystów i deskorolkarzy. Jazda na rowerze w tym miejscu daje absolutnie bezcenne odczucia w prawdziwie kalifornijskim stylu. Aż roi się tu od artystów, muzyków, tancerzy i kolorowych, ekscentrycznych postaci okupujących plażę wzdłuż deptaka. Znajduje się tu też słynna siłownia pod gołym niebem – Venice Muscle Beach, gdzie jednym z bywalców swego czasu był Arnold Schwarzenegger.

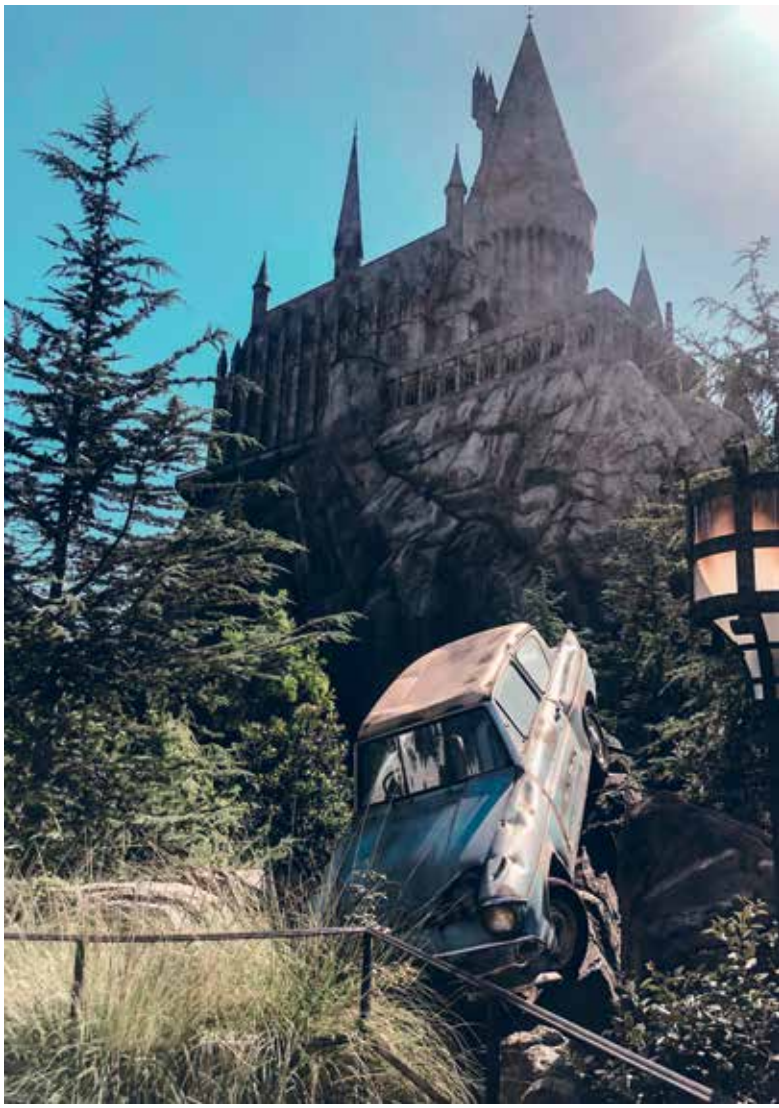


SANTA MONICA PIER I KONIEC ROUTE 66

Będąc w Los Angeles, nie można nie odwiedzić Santa Monica Pier. To miejsce wygląda dokładnie tak, jak powinno wyglądać. Drewniane molo tętniące życiem, a na nim śpiewający artyści, wędkarze i wpatrujący się w błękit oceanu turyści. Znajduje się tu wesołe miasteczko Pacific Park z charakterystycznym diabelskim młynem. Obok restauracja serwująca najlepsze krewetki w mieście – Bubba Gump Shrimps – inspirowana filmem „Forrest Gump". Przed budynkiem stoi nawet słynna ławka Forresta Gumpa. Można na niej przysiąść i zrobić zdjęcie w jego butach. Santa Monica Pier jest miejscem legendarnym. To tu historyczna droga 66 kończy swój bieg i wpada w wody oceanu. Droga ta niegdyś była główną trasą łączącą Chicago z Los Angeles i podstawowym szlakiem napływu grup imigrantów do Kalifornii.

UNIVERSAL HOLLYWOOD STUDIOS

To park rozrywki jednej z największych wytwórni filmowych. Znajduje się tu całe miasteczko, w którym powstają kultowe seriale i filmy. Jest to jednocześnie największy na świecie kompleks studiów telewizyjnych i filmowych. Na terenie parku wybudowano kilkanaście rollercoasterów dostarczających ogromnych dawek adrenaliny. Wszystkie atrakcje nawiązują do najbardziej znanych produkcji Universal. Jedną z niespodzianek jest godzinne zwiedzanie całego studia. Podczas przejażdżki wagonikami prezentowane są efekty specjalne używane podczas scen kręconych w trakcie tsunami, pożaru czy trzęsienia ziemi. Wszystko jest tak realne, że naprawdę można poczuć się jak bohater filmu. Na monitorach dostępnych w wagonikach przemierzających teren studia, na bieżąco wyświetlane są sceny z filmów powiązanych z aktualnie zwiedzanym planem, a dookoła prezentowane są sceny z filmów takich jak „King Kong", „Szczęki" czy „Szybcy i wściekli". Trasa prowadzi przez ulice Nowego Jorku, którego fasady budynków są niezwykłym odzwierciedleniem prawdziwego miasta. Oglądamy katastrofę samolotu czy np. obserwujemy człowieka zjadanego przez rekiny. Wszystko jest jednak scenografią, która zagrała już w wielu produkcjach. Dla miłośników filmów o Harrym Potterze jest tu cały Hogwart, którego wnętrze pełne ruchomych obrazów jest dostępne dla turystów i odbywają się tu liczne, tematyczne atrakcje. Można napić się znanego z twórczości J.K. Rowling kremowego piwa, przejść ulicą Pokątną czy kupić różdżkę w sklepie Ollivanderów. Wszelkie elementy scenografii są dopracowane w najdrobniejszym szczególe, a przebrani pracownicy wyglądają jak żywcem wyciągnięci z ekranu, co dodatkowo oddaje filmowy klimat. Wizyta w parku jest warta każdych pieniędzy, a spędzone tu 9 godzin minęło jak w mgnieniu oka. Nic dziwnego, że Universal Hollywood Studios jest uznawany za najlepszy park rozrywki na świecie.



VENICE CANALS WALKWAY

To zupełnie inna twarz Los Angeles. Uciekając od zgiełku miasta, czuje się tu Wenecję. Można udać się na relaksujący spacer w romantycznej scenerii po okolicy pokrytej kanałami, gdzie każdy z właścicieli zlokalizowanych tam posesji posiada swoją własną łódź pozwalającą na przemieszczanie się po zbiornikach wodnych. Malownicza okolica otoczona jest domami w modernistycznym stylu.

IN-N-OUT

Ta sławna w południowej części Kalifornii burgerownia, to prawdziwy raj dla fanów amerykańskich fast foodów i lotnictwa. Zasłynęła tym, że serwowała kanapki nieograniczonej wielkości – na przykład z zawartością 100 kotletów! Do tej pory w karcie dań znajdują się jedynie 4 pozycje, a tak zwane sekretne menu jest rozpowszechniane jedynie drogą pantoflową. Restauracja zlokalizowana jest obok lotniska LAX, a jeśli zajmiemy stolik w ogródku, co dwie minuty nad naszą głową przeleci samolot. Podmuch silników dosłownie można poczuć we włosach.

JESTEŚMY **ONLINE!**

Czytaj więcej o ZDROWIU, OPIECE FARMACEUTYCZNEJ, URODZIE na:

etwojfarmaceuta.pl

TWÓJ FARMACEUTA

MEDICOVER
DROGERIA

CO TYDZIEŃ
RABATY NA INNE MARKI
W DROGERII MEDICOVER*

do -35%

A-DERMA AVÈNE AURIGA BEAUTY FORMULAS
BIODERMA CETAPHIL CERKO CURAPROX
DUCRAY ELANCYL EMOTOPIC EQUILIBRA JOWAE
KLORANE LA ROCHE POSAY LIERAC
PHARMACERIS PHYTO R.O.C.S. SEYSSO
SVR URIAGE

ADRESY DROGERII: al. Rzeczypospolitej 5, 02-972 Warszawa; ul. Strzegomska 36, 53-611 Wrocław