

Tradycyjne i skuteczne sposoby na leczenie kataru

Katar, w nomenklaturze medycznej nazywany nieżytem nosa, jest zapaleniem błony śluzowej nosa, a zarazem jedną z najczęstszych przyczyn wizyt u lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej

Choroby

Ewa Zwolak

ewa.zwolak@polskapress.pl

Często można się spotkać z błędnym przekonaniem, że katar leczony trwa siedem dni, a nieleczony tydzień. Zamiast się męczyć i przekonywać o tym na własnej skórze, warto wypróbować domowe sposoby na nieżyt nosa. Co więcej, większość z tych sposobów była praktykowana już przez nasze babcie!

Katar jest powszechną i bardzo częstą dolegliwością dotykającą zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe. Charakteryzuje się on: blokadą nosa, przekrwieniem błon śluzowych, wyciekami z nosa, a także kichaniem i swędzeniem. Osoby, które zmagają się z zapaleniem błony śluzowej nosa, zwykle uskarżają się na obniżoną jakość życia. Mowa tu w szczególności o zaburzeniach snu, problemach z koncentracją i problemach z wykonywaniem codziennych czynności.

Inhalacje na katar

Inhalacje to jeden z niezawodnych sposobów walki z nieżytem nosa. Cieszy się on dużą popularnością wśród zwolenników medycyny ludowej. Inhalacje polegają na wdychaniu pary wodnej na bazie ziół, aerozoli czy roztworów leków. Do inhalacji na katar należy używać substancji o właściwościach rozkurczających i rozrzedzających wydzielinę zalegającą w nosie. Inhalacje można przeprowadzić za pomocą dwóch sposobów. Pierwszy z nich, stosowany przez nasze babcie, polega na wdychaniu pary wodnej z substancji leczniczych przez pochylenie się nad miską z ręcznikiem na głowie. Natomiast drugi sposób, bardziej nowoczesny, nazywany jest nebulizacją. Do jego przeprowadzenia niezbędne jest urządzenie - inhalator, dzięki któremu możemy zaaplikować substancję leczniczą bezpośrednio



Katar jest jednym z podstawowych objawów zapalenia górnych dróg oddechowych o podłożu wirusowym

do nosa. Wśród skutecznych substancji leczniczych wykorzystywanych do inhalacji na katar, można wymienić:

- Sól fizjologiczną, która sprawdzi się szczególnie dobrze w przypadku dzieci. Nie tylko pozwoli ona pozbyć się zalegającej wydzieliny, ale także nawilży błony śluzowe nosa.
- Olejki eteryczne, w tym zwłaszcza: eukaliptusowy, lawendowy, z mięty pieprzowej, rozmarynowy.
- Zioła, w tym przede wszystkim: rumianek, kwiat lipy, czarna porzeczka, krwawnik pospolity, anyż, tymianek.

Odciąganie kataru

Odciąganie to niezawodny sposób na walkę z kataru u dziecka w każdym wieku, nawet w niemowlęcym. Zatkany nos jest bardzo uciążliwy dla malucha, ponieważ utrudnia mu oddychanie i zmniejsza apetyt. W takiej sytuacji warto rozważyć metodę odciągania kataru. Jednak przed rozpoczęciem tego zabiegu dobrym pomysłem jest rozrzedzenie wydzieliny z nosa dziecka. W tym celu można przeprowadzić inhalację z soli fizjologicznej za pomocą nebulizatora. W sklepach dziecięcych i aptekach dostępnych jest wiele różnych odcia-

gaczy do nosa dla maluchów, wśród nich można wskazać m.in. na tradycyjną gruszkę, odciągacze do kataru na wdech, a także - bijące ostatnio re-

Do oczyszczania nosa dziecka warto wykorzystać aspirator lub gumową gruszkę. Lepiej nie stosować patyczków higienicznych, gdyż mogą one uszkodzić błonę śluzową

kordy popularności odsysacze podłączane bezpośrednio do domowego odkurzacza. Decydując się na ostatnie z wymienionych rozwiązań, warto mieć na uwadze, że niezbędny do przeprowadzenia takiej czynności jest odpowiedni odkurzacz o możliwości regulacji mocy. Takiego zabiegu nie należy przeprowadzać zbyt często, ponieważ działa on destrukcyjnie na błonę śluzową nosa.

Maść majerankowa

Specyfik ten jest szczególnie pomocny przy łagodzeniu podrażnień skóry, wywoływanych nadmiernym podrażnieniem skóry przez częste wydmuchiwanie zatkanego nosa. Warto przy tym podkreślić, że maść majerankowa znajduje zastosowanie wyłącznie w pomocniczym leczeniu kataru. Nie należy aplikować jej bezpośrednio do nosa, ponieważ może hamować podstawowe funkcje błony śluzowej. Ponadto nie zaleca się stosować maści majerankowej u małych dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Tabletki na katar

W przypadku gdy domowe sposoby na nieżyt nosa nie zdają egzaminu, wówczas należy udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (pierwszego kontaktu) i zdać się na przepisane przez niego tabletki na katar. Do podstawowych tabletek na katar można zaliczyć:

- Leki przeciwhistaminowe, które są podstawowymi środkami leczniczymi przy alergicznym nieżycie nosa. Ich działanie polega na blokowaniu receptorów, które odpowiadają za wywoływanie kataru.
- Kortykosteroidy, które wykazują działanie przeciwzapalne. Stosuje się je przy katarze infekcyjnym.
- Leki, które obkurczają śluzówkę nosa, które charakteryzują się szybkim działaniem. Ich główną funkcją jest przywracanie drożności nosa.
- Antybiotyki, które stosuje się wówczas, gdy katar ma podłoże bakteryjne.

Dobre bakterie w organizmie. Sposób na zdrowie i lepsze samopoczucie

Sięganie po naturalne probiotyczne produkty spożywcze i suplementy diety pomaga zwiększyć ochronę organizmu przed rozwojem chorób

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Probiotyki to żywe drobnoustroje, które przy spożywaniu w odpowiednich ilościach mają korzystny wpływ na zdrowie człowieka dzięki oddziaływaniu na mikroflorę przewodu pokarmowego, a dokładniej - jelita grubego. Należą do nich przede wszystkim bakterie kwasu mlekowego, głównie rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, ale także niektóre grzyby, jak np. drożdże *Saccharomyces boulardii*.

Drobnoustroje o działaniu probiotycznym stanowią kluczowy składnik naturalnej mikroflory jelita, ale także skóry i innych miejsc w organizmie ludzkim. Są czynnikiem chroniącym przed nieprzyjawnym działaniem środowiska zewnętrznego, głównie chorobotwórczych i gnilnych mikrobów czy toksyn. Probiotyki wytwarzają związki sprzyjające zachowaniu zdrowia, a zawarte w żywności zwiększają przyswajalność cennych związków dla organizmu.



Źródłem probiotyków jest naturalna żywność fermentowana

Co to jest probiotyk?

Nazwa ta wywodzi się z greckiego „pro bios”, co tłumaczy się jako „dla życia”. Odnosi się do dobroczynnych mikroorganizmów, które dzięki swojej obecności w ciele sprzyjają zdrowiu. Stanowią niezbędny element mikroflory jelitowej, hamując wzrost drobnoustrojów chorobotwórczych i innych o niekorzystnym działaniu na organizm. Tworzą ochronną barierę, która zapobiega przenikaniu do krwioobiegu zarówno bakterii, grzybów i wirusów, jak i toksyn. Wpływając na system odpornościowy, pomagają hamować procesy zapalne, co pozwala też zmniejszać zagrożenie rozwojem zmian rakowych. Probiotyczne mikroby produkują też korzystne związki - nie tylko witaminy K czy z grupy B, ale również krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają komórki jelitowe, co sprzyja utrzymaniu układu trawienia w dobrej kondycji.

Badania wskazują na coraz liczniejsze korzyści z utrzymania równowagi mikroflory jelitowej, począwszy od sprawnego trawienia, poprzez poprawę odporności i zapobieganie tyciu, aż po działanie antydepresyjne.

Jak utrzymać równowagę mikroflory jelitowej?

Ponieważ odporność organizmu jest w ogromnej mierze kształtowana w jelicie, niezwykle ważne jest zapewnienie sobie właściwego składu obecnych w nim drobnoustrojów. Niestety, nie sprzyja temu ani współczesny sposób żywienia (zwłaszcza nadmierne spożycie cukrów i tłuszczów czy długie przerwy między posiłkami), ani sposoby leczenia. Skład mikroflory jelitowej zmieniają niekorzystnie nie tylko antybiotyki, ale też większość stosowanych leków. Dlatego tak ważne jest, by stale dostarczać sobie probiotyki z dietą.

Źródłem dobroczynnych mikroorganizmów są produkty fermentowane, zarówno te mlekowe, jak i warzywne czy sojowe. Z tego powodu one również bywają określane jako probiotyki, choć w odniesieniu do suplementów diety, które są najlepszym źródłem korzystnych bakterii i drożdży, termin ten jest już ściśle zdefiniowany. Jako probiotyczne szczepy określa się te z nich, których pozytywne działanie zostało potwierdzone w badaniach (stąd ich specjalne oznaczenia literowo-cyfrowe), a przy tym mające

zdolność dotarcia do jelita grubego i jego zasiedlenia bez wywołania skutków ubocznych.

Na co dzień zaleca się spożywanie chociaż niewielkich ilości naturalnych produktów probiotycznych, których wybór jest całkiem spory - wystarczą już nawet 3 łyżki na dobę. Natomiast w stanach deficytów odporności lub problemów trawiennych można sięgać po kapsułki z probiotykami, najlepiej z dodatkiem prebiotyków - związków takich jak inulina, laktuloza czy określone polisacharydy, które nie ulegają trawieniu, ale są pożywką dla korzystnych bakterii (preparat nosi wtedy nazwę synbiotyku). W przetworach fermentowanych związki odżywcze dla bakterii mlekowych występują w sposób naturalny.

Jak wybrać i stosować suplement z probiotykiem?

Preparaty probiotyczne stosuje się profilaktycznie i leczniczo m.in. w biegunkach poantybiotykowych i infekcyjnych, zespole jelita drażliwego, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego czy egzemie. Są pomocne przy alergiach, kobiecych infekcjach intymnych czy kandydozach. Aby jednak działały skutecznie, należy wybrać preparat zawierający szczepie bakterii przebadane pod kątem określonego schorzenia i w ilości co najmniej 1 miliarda CFU (jednostek tworzących kolonię) w dawce, a najlepiej 5 mld. Produkty w postaci proszku do rozpuszczenia lub płynu są mniej zalecane niż kapsułki. Niektóre preparaty należy przyjmować w sposób określony przez producenta, choć ogólnie dla bakterii *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* optymalny moment to 30 min przed posiłkiem, a w przypadku *S. boulardii* nie ma to znaczenia. Najbardziej jednak liczy się systematyczność - korzystne zmiany w składzie mikroflory jelit obserwowano już po miesiącu stosowania suplementu niezależnie od tego, kiedy był spożywany.

POLECANE

Warzywne kiszonki i tradycyjne fermentowane przetwory **to zalecany składnik zdrowego jadłospisu**

FERMENTOWANE NAPOJE MLECZNE

Fermentowane napoje mlekowe bez dodatków można jeść częściej niż słone kiszonki warzywne. Polecane jest niepoddane pasteryzacji mleko acidofilne, a także jogurt z żywymi bakteriami mlekowymi, mleko zsiadłe, kefir, maślanka.



ZAKWAS BURACZANY I SOK Z KISZONYCH BURAKÓW

Kiszone buraki oraz wyciskany z nich sok i zakwas, czyli zalewa solankowa, to cenne źródła korzystnych dla człowieka bakterii i antyoksydantów. Fermentowane buraki wspomagają procesy krwiotwórcze, odtruwanie organizmu z toksyn i perystaltykę jelit.



KISZONE OGÓRKI

Choć kisić można wszystkie warzywa, najpopularniejsze są ogórki. Właściwości probiotycznych nie wykażą jednak te pasteryzowane w słoiku, niezalecane są też te z konserwantami i podrobinami. Te ostatnie, często nazywane przez producentów kwaszonymi (choć kisanie i kwaszenie to nazwa tego samego procesu), są zaprawiane octem.



KISZONA KAPUSTA

Kiszona kapusta to podstawowy składnik tak lubianego przez Polaków bigosu, ale także zup takich jak kapuśniak, kwaśnica czy zarzucak. Znacznie lepiej jest jednak jeść ją bez obróbki termicznej, dzięki czemu zachowa żywe bakterie - np. w surówce z marchewką, jabłkiem i cebulą.



KAPUSTA KIMCHI

Kimchi to tradycyjny produkt kuchni koreańskiej z kapusty pekińskiej, która jest fermentowana z dodatkami takimi jak chili, imbir, rzodkiew, czosnek czy szczypiorek. Najczęściej zawiera też solone przetwory rybne, np. sos rybny czy pastę krewetkową.



AZJATYCKIE PRZETWORY Z SOI

Pożyteczne dla człowieka bakterie probiotyczne zapewniają też niepoddane obróbce termicznej produkty sojowe, m.in. pasta miso, sos sojowy i tempeh, czyli fermentowane ziarno soi o zwartej konsystencji w stylu mięsa, które obfitują w białko, wit. z grupy B i niezbędne związki mineralne.



WAŻNE

NIE DLA WSZYSTKICH

Suplementy z probiotycznymi bakteriami są bezpieczne w stosowaniu i jeśli wywołują działania niepożądane, to są to ewentualnie przejściowe wzdęcia i gazy. Jednak z uwagi na niewielkie ryzyko ich przedostania się do krwi i wywołania zakażenia nie powinny zażywać ich osoby przyjmujące leki immunosupresyjne, z założonym cewnikiem żylnym, po przebytych zabiegach chirurgicznych, poddane długiej hospitalizacji, a także z ostrym zapaleniem trzustki.

Buraki - jakie są ich korzystne dla zdrowia właściwości?

Buraki to smaczne warzywa wspomagające leczenie **nadciśnienia tętniczego, wysokiego poziomu cholesterolu, niedokrwistości oraz anemii**

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Buraki to warzywa wykorzystywane do przygotowania tradycyjnego wigilijnego barszczu czerwonego. Niestety, poza okresem świątecznym nieczęsto goszczą na polskich stołach, co jest bardzo krzywdzące w stosunku do właściwości prozdrowotnych, jakie oferują nam przepyszne buraki.

Buraki można podzielić na liściowe oraz tradycyjne korzeniowe. Buraków liściowych (mangold) nie należy mylić z botwinką, ponieważ tym terminem nazywane są młode buraczki i liście, z których można przygotować wiosenną zupę na zimno - chłodnik. Jedynym spośród korzeniowych buraków przeznaczonych do konsumpcji jest tylko burak ćwikłowy. Buraka cu-

krowego spożywa się pośrednio, w formie cukru (sacharozy), choć ten należy w diecie ograniczyć. Ostatnim podgatunkiem buraka jest pastewny, którym karmione są zwierzęta hodowlane.

Wartość odżywcza buraka

Burak to bardzo smaczne i wartościowe warzywo. W dużych ilościach w burakach zawarty jest potas, gdyż 100 g warzywa dostarcza aż 348 mg tego składnika (zapotrzebowanie wynosi 3500 mg na dobę). Buraki dobrze kojarzone są z produktem wspomagającym leczenie anemii, co znajduje potwierdzenie, bowiem burak dostarcza sporą dawkę żelaza (1,7 mg). Inne składniki mineralne obecne w burakach to niewielkie ilości wapnia, cynku i magnezu.

Surowe buraki zasobne są w witaminę C (ok. 35 mg w 100 g), której mniej zawierają buraki gotowane. Zawierają także małe dawki witamin z grupy B oraz sporo kwasu foliowego.

PRZYDATNE

BURAKI NA DIECIĘ?

Burak ćwikłowy z powodzeniem może znaleźć się na diecie odchudzającej, a także stanowić element tradycyjnej diety. W 100 gramach dostarcza ok. 38 kcal, 9,5 g węglowodanów, z czego aż 2,2 g błonnika pokarmowego, ponadto 1,8 g białka roślinnego oraz 0,2 g tłuszczu. Indeks glikemiczny surowych buraków jest niski (IG 30), niestety, po ugotowaniu jego wartość wzrasta. Gotowane buraki mają średnie IG wynoszące 65.

Osoby z cukrzycą nie muszą eliminować z diety buraków. Zaleca się, by spożywały je w mniejszych porcjach niż 150 g do posiłku.

Buraki zawierają wiele bardzo cennych związków m.in. antyoksydantów w postaci polifenoli i karotenoidów i korzystne dla układu krwionośnego naturalne azotany oraz kwasy organiczne.

Właściwości buraków

Buraki ćwikłowe są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, którego odpowiednia ilość w diecie działa profilaktycznie przeciwko nowotworom jelita grubego. Błonnik pomaga na zaparcia, a także zwiększając uczucie sytości, ułatwia odchudzanie. Ponieważ buraki zasobne są w żelazo, witaminę C i kwas foliowy, pomocne będzie ich spożywanie przy anemii.

Najlepiej ugotowane spożywać z dodatkiem witaminy C zawartej np. w cytrynie czy papryce, ponieważ zwiększa ona wchłanianie żelaza. Dobrze będą kiszone buraki, które zawierają żelazo, wit. C i kwasy organiczne, wspomagające przyswajalność żelaza.



Buraki ćwikłowe są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, którego odpowiednia ilość w diecie działa profilaktycznie przeciwko nowotworom jelita grubego

Regularne spożycie soku z buraka lub buraków może przeciwdziałać początkom nadciśnienia wywołanego nadmierną podażą soli wraz z codzienną dietą. Buraki dostarczają dużo potasu oraz azotanów, które mają działanie rozszerzające naczynia krwionośne, dzięki czemu pomagają obniżyć ciśnienie.

Cenne składniki

Warzywa te są bogate w betacyjaniny pomocne w obniżaniu cholesterolu. Mają zdolność do wygaszania wolnych rodników, które atakują cząsteczki „złego” cholesterolu LDL, powodując zmiany w ich budowie. Sprawia to, że związki te są chętniej odkładane w postaci blaszki miażdżycowej.

Betacyjaniny wykazują działanie przeciwnowotworowe, które polega na ochronie DNA komórki, detoksykacji komórek poprzez indukcję i aktywację enzymów fazy II niszczenia komórek nowotworowych, oraz ograniczenie procesów ich namnażania. Betaina podawana zwierzętom w wodzie pitnej była skuteczna w chemoprewencji raka przełyku.

Zawarte w burakach kwasy organiczne oraz polifenole wykazują działanie przeciwnowotworowe, ale dotychczas takie działanie ma potwierdzenie tylko w modelach zwierzęcych. Sugeruje się dalszą pracę naukową mającą na celu pokazanie, czy działanie to wykazuje skuteczność także w przypadku ludzi.

REKLAMA

009437443

UROCZYSTOŚĆ NADANIA ODZNACZENIA



**„HONOROWY DAWCA KRWI
ZASŁUŻONY DLA ZDROWIA
NARODU”**

**„ZA ZASŁUGI
DLA OCHRONY ZDROWIA”**

Wrocław 21.11.2019

Ponad 320 Honorowych Krwiodawców z Dolnego Śląska zostanie odznaczonych podczas Uroczystej Gali, która odbędzie się 21 listopada 2019 r. w samo południe w Centrum Konferencyjno-Eventowym na Stadionie Wrocław .

Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia - Sławomir Gadomski odznaczy Honorowych Dawców Krwi oraz działaczy na rzecz honorowego oddawania krwi. Decyzją Ministra Zdrowia ponad 290 Krwiodawców uzyska tytuł „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu”, 10 osób otrzyma odznaczenie „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia” a 26 osób zostanie odznaczonych „Zasłużony dla RCKiK we Wrocławiu”.

W uroczystości zaplanowany jest udział Pana Ministra Sławomira Gadomskiego, Dyrektora Narodowego Centrum Krwi i Instytutu Hematologii i Transfuzjologii, Przedstawicieli z Urzędu Wojewódzkiego, z Urzędu Marszałka Województwa Dolnośląskiego, oraz z Urzędu Prezydenta Miasta Wrocławia, Honorowych Dawców Krwi, w tym członków klubów HDK Polskiego Czerwonego Krzyża, Stowarzyszeń HDK, jednostek mundurowych, mediów. Podczas uroczystości zaplanowany jest występ artystyczny zespołu Amati.

Data akademii nie jest przypadkowa, ponieważ w dniach 22-26 listopada obchodzimy Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK. Z tej okazji, w imieniu swoim oraz pacjentów, którym oddawana honorowo krew ratuje zdrowie i życie składamy serdeczne podziękowania i wyrazy ogromnej wdzięczności za bezinteresownie ofiarowany dar krwi.

Krew jest najpotężniejszym lekiem, jakim dysponuje współczesna medycyna, jest symbolem życia. Krwiodawcy za-

sługują na najwyższe uznanie i szacunek społeczeństwa, gdyż dzięki Nim tysiącom pacjentów oddawana honorowo krew ratuje zdrowie i życie.

Głęboko wierzę, że Wasze hojne poświęcenie będzie zawsze budziło wdzięczność pacjentów i wielki szacunek społeczeństwa.

Krzysztof Dworak – Dyrektor Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisza we Wrocławiu.

SPONSORZY:



MAGNOLIA
PARK

ZDROWIA

Za tydzień
u nasHORMONY
SZCZĘŚCIA,
CZYLI
SPOSOBY
NA LEPSZY
NASTRÓJKIEDY, GDZIE
I JAK
WYKONAĆ
TEST NA HIV

ZAPYTAJ LEKARZA

Jak wygląda diagnostyka
przewlekłego zapalenia za-
tok?**SPECJALISTA RADZI:** Obecnie

do rozpoznania klinicznego ostrego zapalenia nosa i zatok muszą występować przynajmniej dwa z poniższych objawów. Pierwszy to zaburzenia drożności nosa lub obecność wydzieliny w nosie, zarówno w formie kataru, jak i ściekania wydzieliny po tylnej ścianie gardła oraz drugi - ból, o charakterze „rozpierania” twarzy lub upośledzenie czy też utrata węchu. Jeśli objawy utrzymują się przez ponad 12 tygodni, mówimy o przewlekłym zapaleniu zatok. W jego przypadku ważne jest, by wykluczyć choroby zębów szczęki oraz aler-

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

giczne podłoże zapalenia. Oczywiście zapalenie nosa i zatok możemy rozpoznać także po obrazie endoskopowym za pomocą kamer sztywnych lub giętkich lub radiologicznym przez zdjęcie RTG, tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny.

Jakie są zalecenia dotyczące leczenia przewlekłego zapalenia zatok? Czy domowe sposoby są skuteczne? Kiedy wykonać operację zatok?**SPECJALISTA RADZI:**

Obecnie zaleca się u dorosłych stosowanie leków objawowych: przeciwzapalnych, przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, najczęściej ibuprofenu oraz obkurczających błonę śluzową nosa, w sumie przez 3-4 dni. Ważne

jest również płukanie nosa i zatok roztworami soli, właściwe nawodnienie organizmu i nawilżanie powietrza. Dopuszcza się także leki ziołowe zawierające korzeń goryczki, kwiat pierwiosnka z kielichem, ziele szczawiu, kwiat bzu czarnego oraz ziele wrebny. W przypadku nasilenia objawów zapalenia po 5 dniach lub trwania ich ponad 10 dni stosujemy bezpieczne donosowe sterydy - glikokortykosteroidy przez 7-14 dni.

Operację zatok przynosowych wykonujemy, gdy prawidłowo prowadzone leczenie zachowawcze przewlekłego zapalenia zatok nie przynosi choremu poprawy oraz w przypadku pojawienia się powikłań wewnątrzczaszkowych i wewnątrz oczodołów. Zatoki przynosowe to przestrzenie powietrzne połą-

czone z jamą nosa naturalnymi ujściami - zabieg polega najczęściej na udrożnieniu naturalnych ujść zatok, co często wiąże się z usunięciem zmian zapalnych, na przykład polipów oraz korekcji wad anatomicznych prowadzących do utrzymywania się stanów zapalnych zatok. **Arkadiusz Trybek, specjalista laryngolog****Dlaczego nie jemy wystarczającej ilości warzyw i owoców?****SPECJALISTA RADZI:**

Kiedy badałem powody niewystarczającego spożycia owoców i warzyw, wiele osób wskazało jako przyczynę bariery, takie jak np.: czas przygotowania, dostępność czy cena warzyw i owoców. Jednak jak sugerują wyniki badania, które przeprowadziłem - poczucie własnych możliwości, czyli na-

sze przekonanie, że możemy osiągnąć cel, jest decydującym czynnikiem w zwiększeniu konsumpcji owoców i warzyw.

Zmieniając nasz sposób myślenia i koncentrując się na praktycznych rozwiązaniach, możemy pokonać te bariery np. spożywanie soku owocowego 100 proc., w porównaniu do zjedzenia całego owocu, często wiąże się z poczuciem skuteczności w osiągnięciu celu, jakim jest wprowadzenie większej ilości warzyw i owoców do diety, a tym samym częściej jest przyczyną długoterminowej zmiany diety. Włączenie soku owocowego do diety nie ma na celu zastąpienia nim owoców, ale może potencjalnie przyczynić się do zwiększenia konsumpcji owoców jako takich. **dr David Benton, profesor psychologii z Uniwersytetu w Swansea**

Jak skutecznie rzucić palenie?

Z powodu chorób tytoniowych co roku umiera 70 tys. Polaków. **Warto więc jak najszybciej rzucić papierosa!**

Styl życia

Monika Żurawska
redakcja@stronazdrowia.pl**Dym tytoniowy jest jednym z najważniejszych czynników chorobotwórczych, który można zmodyfikować, walcząc z nałogiem. Nie jest to łatwe, bo w grę wchodzi zarówno uzależnienie fizyczne, jak i psychiczne. Warto jednak próbować do skutku, do czego przekonują lekarze.**

Z badań wynika jasno, że palenie silnie przyczynia się do rozwoju nowotworów złośliwych, chorób układu krążenia i oddechowego, demencji, wrzodów żołądka i dwunastnicy, parodontoz, osteoporozy czy niepłodności. W grupie palaczy trzy razy częściej występują udary mózgu i nagłe zgony bez wcześniejszych objawów choroby. Ze względu na konsekwencje zdrowotne i finansowe, a także dyskomfort fizyczny, z nałogiem chce zerwać aż 80 uzależnionych Polaków.

Sposoby na niepalenie

Jak rozprawić się z nałogiem tytoniowym, by już do niego nie wrócić? Wszystkie skuteczne sposoby wymagają silnej determinacji i gotowości na zmiany w organizmie, które są jednak przejściowe. Rzucaniu palenia towarzyszy



FOT. KRUSCHAPRAX.COM

W Polsce wciąż jest więcej palących mężczyzn niż kobiet, choć w ciągu ostatnich siedmiu lat odsetek panów uzależnionych od papierosów zmalał niemal o 10 procent

bowiem zespół abstynencyjny, na który składają się objawy takie jak głód tytoniowy, rozdrażnienie, niepokój, nasilenie kaszlu, owrzodzenie jamy ustnej, bezsenność, zwiększenie apetytu, problemy z koncentracją i złe samopoczucie.

W walce z uzależnieniem od nikotyny stosuje się metody behawioralne, te polegające na samokontroli, wykorzystujące terapię grupową oraz farmakologiczne, w tym nikotynową terapię zastępczą, a ponadto akupunkturę i inne

metody naturalne. W wyborze tej optymalnej najlepiej jednak skorzystać z pomocy specjalisty, który oceni stopień uzależnienia i jego charakter.

Jak walczyć z uzależnieniem

Nie istnieje jeden sposób, który byłby skuteczny dla wszystkich. Jednym pomaga nagle odstawienie papierosów, dla innych lepsze okazuje się stopniowe zmniejszanie ich liczby. Jeśli do tej pory wypalało się np. 20 papierosów dziennie, liczbę tę można

ograniczyć np. do 8, ustalając konkretne godziny, o których można po nie sięgnąć - na tak długo, ile zajmie przyzwyczajenie się do nowej sytuacji. Później liczbę należy zmniejszyć do 4, a następnie do 2 i do zera. Warto obrzydzać sobie papierosy, np. wypalając je w ciągu 30 sekund i nagradzać się za każdy sukces, polegający na oparciu się o chłocie na dymka. Można np. zrobić sobie kilka minut przerwy lub cokolwiek, co sprawia radość - poza jedzeniem słodczy. Warto też zmienić nawyki,

którym dotąd towarzyszyło palenie (np. picie kawy) i poszukać wsparcia, np. w grupie osób walczących z nałogiem. Choć świadomość szkodliwości palenia skłania do podjęcia decyzji o jego rzuceniu, na początku tego procesu najważniejsza jest walka ze skutkami abstynencji.

Rzucanie wspomagane

Metody farmakologiczne w walce z nałogiem to najczęściej dostarczanie nikotyny w formie innej niż tytoń - np. w gumach do żucia lub plastrach. Choć nie usuwa zależności organizmu od tej substancji, pomaga oduczyć się nawyku palenia. Mniej skuteczne są pod tym względem elektroniczne papierosy, które jednak wg raportu agencji Public Health England są w ok. 95 proc. mniej szkodliwe od tych tradycyjnych. Produktów dotyczą też bardziej restrykcyjne wymagania niż tych dostępnych w USA, skąd dochodzą słuchy o groźnych powikłaniach związanych z ich używaniem. W walce z nałogiem można korzystać z naturalnych substancji i wyciągów w suplementach diety, które zmniejszają głód nikotynowy.

Droga do zdrowia

Po rzuceniu palenia organizm zaczyna szybko się regenerować. Obniża się ciśnienie krwi i tętno, a już po dwóch tygodniach polepsza się praca płuc.

Poprawia się dotlenienie organizmu, dzięki czemu po ok. miesiącu można obserwować lepszy kolor skóry i jędrność skóry. Natomiast ryzyko rozwoju chorób układu krążenia u osób wypalających wcześniej do 20 papierosów dziennie po upływie 10 lat od porzucenia nałogu jest porównywalne do zagrożenia nimi u tych, którzy nigdy nie sięgali po tytoń.

NOWE INFORMACJE

CO CZWARTY POLAK
PALI REGULARNIE

Palenie tytoniu to problem społeczny. Z danych CBOS wynika co prawda, że liczba osób sięgających po papierosy jest najniższa w historii badań, ale wciąż robi to aż 26 proc. Polaków. Regularnie pali co piąta osoba, a okazjonalnie - co dwudziesta. Choć od tytoniu uzależnionych jest więcej mężczyzn niż kobiet (31 proc. w porównaniu z 21 proc.), odsetek palących w tej pierwszej grupie spadł od 2012 r. o 9 proc. Aż 82 proc. uzależnionych pali regularnie, co nie uległo niestety zmianie. Po papierosy najczęściej sięgają osoby w wieku od 45-64 lat.