

Jedzenie za granicą

Należy unikać spożywania nieznanych potraw oraz spożywania wody z lokalnych ujęć

▶ jeśli wystąpią zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego należy przyjąć leki przeciwbiegunkowe oraz pić duże ilości wody mineralnej

Aktywność fizyczna

▶ należy pamiętać, że zwiększona aktywność fizyczna powoduje mniejsze zapotrzebowanie na doustne leki przeciwcukrzycowe oraz insulinę, konieczne jest posiadanie przy sobie przekąsek zawierających węglowodany

▶ długie spacerowanie lub wspinaczka naraża osoby z cukrzycą na uszkodzenia stóp, a więc pamiętajmy o noszeniu odpowiedniego obuwia. Przy zachowaniu powyższych środków ostrożności nasz urlop na pewno będzie udany.

Serce na wakacjach

Okres wakacyjny i urlopów w czasie lata to czas na odpoczynek. Nasze serce nigdy nie ma wakacji, zadbajmy więc o to, żeby ten czas spędzić przyjemnie i z korzyścią dla naszego zdrowia. Ci z nas, którzy nie mają objawów choroby układu sercowo-naczyniowego powinni w czasie wolnym od nauki i pracy kontynuować lub zacząć regularny trening fizyczny, ponadto zastanowić się, czy prowadzą racjonalny tryb życia — jeśli nie, to korzystając z wolnego czasu warto postarać się o zmianę dotychczasowego stylu życia i walczyć z czynnikami ryzyka chorób serca poprzez:

- ▶ zmniejszenie masy ciała, jeśli mamy nadwagę
- ▶ ograniczenie spożycia soli i alkoholu
- ▶ regularną aktywność fizyczną
- ▶ ograniczenie i zastąpienie ich tłuszczami nienasyconymi.

Powszechnie akceptowany jest pogląd, że mała aktywność fizyczna sprzyja powikłaniom sercowo-naczyniowym i wiąże się z częstszym występowaniem nadciśnienia tętniczego. Oczywiście jest, że formy aktywności fizycznej należy dostosować do wieku pacjenta, jego ogólnej kondycji i stanu układu krążenia. Najlepiej zasięgnąć w tej sprawie porady lekarza specjalisty kardiologa.

Pacjent z nadciśnieniem tętniczym powinien zrezygnować z ćwiczeń izometrycznych, które mogą powodować wzrost ciśnienia krwi. Okres letni to czas, który obfituje w różnorodność świeżych owoców i warzyw — korzystajmy z tego przy zmianie diety na optymalną, śródziemnomorską.

▶ Pamiętajmy o tym, żeby chorzy kardiologicznie nie plażowali w czasie upałów w pełnym słońcu — znacznie zdrowiej jest przebywać w cieniu.

▶ Powtórzę też wielokrotnie przytoczone zalecenia, aby nie zanurzać się w chłodnej wodzie nagle — nagłe oziębienie rozgrzanego słońcem ciała może spowodować szok termiczny, aż do zatrzymania czynności serca. Pacjenci z chorobą serca nie powinni zażywać kąpieli samodzielnie.

▶ Proszę pamiętać o zabranii w podróż

stale przyjmowanych leków. Pacjenci z chorobą wieńcową powinni mieć przy sobie nitroglicerynę — lek rozszerzający naczynia wieńcowe — działający szybko w razie pojawienia się bólu wieńcowego, a chory na nadciśnienie tętnicze — lek szybko obniżający ciśnienie tętnicze w razie nagłego jego wzrostu.

▶ Dobrze jest zabrać ze sobą wybierając się w podróż informację o dotychczas przebytych chorobach i rodzaju leczenia, jakie stosujemy przewlekłe.

Podsumowując, korzystajmy z dobrodziejstw lata i wypoczynku, ale niech ten wypoczynek będzie racjonalny i przyniesie nam konkretne korzyści zdrowotne.

Skóra latem

Wszyscy chcemy być piękni i wiecznie młodzi. Im dłużej żyjemy, tym bardziej musimy dbać o naszą skórę. Średnia długość życia kobiet to osiemdziesiąt kilka lat. A już po 30. roku życia tworzą się zmarszczki, rozpoczyna się biologiczny, genetycznie zaprogramowany proces naturalnego, wewnątrzpochodnego zaburzenia odnowy komórek skóry. W następstwie zmian molekularnych i komórkowych dochodzi do zaburzeń i osłabionych reakcji na bodźce zewnętrzne i wewnątrzustrojowe. Zmieniają się (osłabiają) funkcje bariery naskórkowej, reakcje immunologiczne, termoregulacyjne, produkcja potu i łoj.

Duży wpływ ma szkodliwe działanie czynników zewnątrzpochodnych, otaczającego środowiska, głównie promieniowania UV, nałogi, przewlekłe choroby wyniszczające, zaburzenia hormonalne. Wszystkie te czynniki zaburzają prawidłową odnowę i regenerację uszkodzonych komórek skóry. Określa się to jednym słowem: photoaging — przedwczesne starzenie się skóry pod wpływem czynników środowiskowych, w tym głównie promieniowania UV.

Ważnym zabiegiem, pomocnym w walce z tym zjawiskiem, jest m.in. mikrodermabrazja. Zabieg ma na celu ujednoczenie koloru skóry, wygładzenie drobnych zmarszczek oraz poprawę jędrności i napięcia skóry. Poprzez działanie złuszczące i stymulujące powoduje wiele korzystnych efektów, nieosiągalnych za pomocą zwykłego peelingu chemicznego. Należy do nich zwiększenie elastyczności i jędrności skóry, regenerację, pobudzenie mikrokrążenia, a tym samym lepsze jej odżywienie, wzmocnienie zdolności obronnych skóry oraz odnowę skóry właściwej.

Oprócz rozlicznych, coraz bardziej udoskonalonych preparatów kosmetycznych pielęgnujących, nawilżających, odżywczych i zwalniających proces starzenia się skóry stosowanych zewnętrznie, zalecane są obecnie nutrikosmetyki. Opracowane w ostatnich latach dermatokosmetyczne preparaty regeneracyjne — suplementy odżywcze (stworzone w celu zachowania równowagi fizjologicznej skóry, paznokci i włosów) mają za zadanie od wewnątrz wspomagać procesy odnowy i prawidłowe funkcjonowanie skóry. Na rynku aptecznym

istnieje już 28 zarejestrowanych suplementów diety przeznaczonych do pielęgnacji skóry. Różnią się one od preparatów wielowitaminowych tym, że odpowiednio dobrane składniki działają konkretnie w celu zahamowania procesu starzenia, łagodzą podrażnienia, wspomagają regenerację, ułatwiają opalanie lub chronią przed skutkami nadmiernego opalania, podnoszą poziom nawilżenia skóry. Suplementacja doustna ważna jest szczególnie w okresach zwiększonego zapotrzebowania, narażenia na stres czy inne szkodliwe czynniki. Na skórze bardzo widoczne są właśnie niedobory witamin, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) głównie: linolowego, gammalinolowego, arachidonowego oraz mikroelementów np. żelaza, cynku itp.

Żeby uchronić skórę przed zbyt intensywnym i szkodliwym działaniem promieniowania UV, winniśmy ją zabezpieczyć indywidualnie dobranym preparatem ochronnym z filtrami przeciwsłonecznymi jak również odzież ochronną przeciw UV. W naszej szerokości geograficznej, przy normalnej aktywności wystarczające są filtry SPF: >15. Natomiast przy zwiększonej ekspozycji: >30, a chorobach z nadwrażliwością na UV: > 50. Nowoczesne preparaty ochronne zawierają w swoim składzie filtry chemiczne i fizyczne, są dobrej jakości kosmetycznej, powinny być wodoodporne, ale żeby skutecznie działały, powinny być powtórnie nakładane po kąpieli czy spoceniu.

Apteczka w drodze

W samochodzie

Jeśli jedziemy na przykład samochodem, do miejscowości, gdzie przypuszczalnie jest apteka, to praktycznie wystarczy nam apteczka samochodowa, o ile jest ona uzupełniona. Dlatego też przed wyjazdem należy sprawdzić, czy wszystkie preparaty mają dobry termin ważności.

Według norm europejskich apteczka samochodowa nie powinna być wyposażona w żadne leki. Apteczkę samochodową przechowujemy, jak sama nazwa wskazuje, w samochodzie. Jeździ z nami zimą i latem. Wszystko, co w niej się znajduje, jest z góry narażone na przechowywanie w temperaturach od -20 do +60 st. C., wilgotności od 10 do 100%. Żaden lek nie wytrzyma takich warunków przechowywania. Dlatego też zaleca się, aby w apteczce samochodowej były umieszczane tylko środki pierwszej pomocy, w razie wypadku drogowego, a więc:

- ▶ opatrunki, bandaże, plastry, opaski elastyczne
- ▶ aparat do sztucznego oddychania
- ▶ chusta trójkątna
- ▶ chusteczki nasączone płynem dezynfekującym rany
- ▶ koc ratunkowy (przeciw wychłodzeniu)
- ▶ najmniejsze opakowanie wody utlenionej

Inne leki powinny być spakowane bezpośrednio przed wyjazdem, do „Apteczki

Podróżnika” i nie powinny być wożone w samochodzie.

Włóż do walizki

W pierwszej kolejności należy zabrać ze sobą na wakacje te środki, które przyjmuje się codziennie. Trzeba obliczyć, czy wystarczy tabletek na wszystkie dni wakacyjnego odpoczynku.

Nie ograniczajmy się jedynie do zabrania samochodowej apteczki — jej zawartość jest bardzo ograniczona.

Nawet najlepsza apteczka jest bezwartościowa, jeśli nie potrafimy z niej korzystać. Wszystkie środki muszą być uporządkowane tak, by w razie potrzeby móc je szybko odnaleźć.

▶ Środki opatrunkowe dezynfekujące: kompresy jałowe w różnych rozmiarach, plaster z opatrunkiem (najlepiej opakowanie pociętych na różną wielkość, pakowanych pojedynczo plastrów), gaza opatrunkowa, gaziki do dezynfekcji nasączone spirytusem lub innym płynem bakteriobójczym, wata — nadaje się idealnie do oczyszczania skóry (nie powinno się jej kłaść na otwarte rany), nożyczki, bandaż elastyczny i zwykły (opaski), woda utleniona, spirytus salicylowy, jodyna (uwaga — plami ubranie).

▶ Środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe: aspiryna, paracetamol (zabierzmy go, gdy jesteśmy, uczuleni na aspirynę i jej pochodne oraz gdy wybieramy się na odpoczynek z dziećmi), ibuprofen. Pamiętajmy — jeśli nie będzie dostępu do lodówki, nie zabierajmy środków w czopkach. Swoim maluchom w razie gorączki zaaplikujmy raczej leki w syropie.

▶ Leki działające na przewód pokarmowy: węgiel lecniczny przeciwbiegunkowy — absorbuje toksyny, Smecta — przeciwbiegunkowy (także dla dzieci), Nifuroksazyd — łagodny lek odkażający przewód pokarmowy, herbatka miętowa.

▶ Leki przeciwalergiczne i przeciwświądowe — wybór zależy od doświadczeń własnych i rodzaju uczulenia. Zawsze pomocne są maści, np. Fenistil czy Allertec w tabletkach. Jeśli cierpimy na katar sienny, nie zapomnijmy o swoich kroplach do nosa.

Najczęstsze urazy

Skręcenia w stawie skokowym

- ▶ Najlepiej zapobiegać skręceniom kostki przez noszenie obuwia sportowego usztywniającego kostkę.
- ▶ Jeśli zdarzy się nam skrócić nogę, pamiętajmy o możliwości obłożenia jej zimnymi okładami (zmniejsza to opuchliznę), a także o stosowaniu tzw. kwaśnych kompresów z Altacetu, płynu Burowa lub rozcieńczonego wodą octu.
- ▶ Ulgę przynoszą również okłady z wyciągu z arniki czy maści zmniejszające obrzęk, np. przeznaczony dla sportowców Arcalen lub Mobilat.

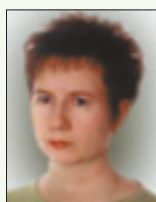
Poradnik powstał przy udziale konsultantów

MIEJSKIEGO SZPITALA ZESPOLONEGO w OLSZTYNIE



dr n. med.
Elżbieta
Domostawska

ordynator oddziału
wewnętrzny I
II st. specjalizacji z zakresu
chorób wewnętrznych
i kardiologii



lek. med.
Teresa
Grzegorzewska

II st. specjalizacji z zakresu
chorób wewnętrznych
w trakcie specjalizacji z
alergologii



lek. med.
Marek
Zabłocki

II st. specjalizacji z zakresu
chorób wewnętrznych, w
trakcie specjalizacji z
diabetologii



lek. med.
Maria Welenc

ordynator oddziału
dermatologii
II st. specjalizacji z zakresu
dermatologii i pediatrii



lek. med.
Agnieszka
Saczonek

II st. specjalizacji z zakresu
dermatologii