

Zdrowie i uroda

WARTO WIEDZIEĆ

Mój miś na wakacjach

Organizatorzy ogólnopolskiej Społecznej Kampanii Edukacyjnej „Postaw Na Odporność – zacznij od diagnozy” zapraszają wszystkie dzieci w wieku do lat 14 do udziału w ogólnopolskim konkursie „Mój miś na wakacjach”. Zadaniem uczestników jest zrobienie zdjęcia swojego ulubionego misia podczas wakacji.

Zdjęcia mogą być wykonane aparatem fotograficznym, jak również telefonem komórkowym lub innym sprzętem z funkcją robienia zdjęć (do 1 MB). Prace można nadsyłać do 30 sierpnia. Od tego dnia będzie można również oddawać głosy na ulubione prace, klikając na napis „Głosuj na TAK”, znajdujący się pod danym zdjęciem. Nagroda za I miejsce: Nintendo 3DS; nagroda za II miejsce: gra komputerowa; nagroda za III miejsce: gra planszowa. Nagrody wyróżnienia – zestawy plastyczne. Każda nagrodzona osoba otrzyma również niebieskiego misia. Zdjęcia należy wysłać poprzez formularz konkursowy zamieszczony na stronie internetowej kampanii „Postaw Na Odporność – zacznij diagnozy”: www.niedoboryodpornosci.pl w sekcji Miś Igi V. w zakładce Konkursy. Na tej stronie znajduje się również regulamin konkursu. Wyniki ogłoszone zostaną 10 września br. na stronie internetowej kampanii. (DD)

Większa szansa dla chorych

Komisja Europejska zatwierdziła lek victrelis (boceprevir) firmy MSD do leczenia przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C, wywołanego zakażeniem wirusem o genotypie 1, w skojarzeniu z peginterferonem alfa i rybawiryną, u dorosłych pacjentów z wyrównaną chorobą wątroby, wcześniej nieleczonych lub u których wcześniejsze leczenie nie powiodło się. Wirus przewlekłego zapalenia wątroby typu C (HCV) wywołuje potencjalnie ciężkie zakażenie wirusowe wątroby, dotykające około 4 milionów osób w Europie.

Decyzja Komisji Europejskiej oznacza, że lek zostaje dopuszczony do obrotu w 27 państwach członkowskich Unii Europejskiej, oraz na takich samych zasadach w państwach członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego. – Rejestracja leku do leczenia przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C to dobra wiadomość, ponieważ od tej chwili posiadamy nową opcję dla pacjentów z najcięższą do leczenia postacią choroby. Dzięki lekowi pacjenci mogą znacznie zwiększyć swoją szansę na zwalczenie wirusa – mówi dr Rafael Esteban, kierownik oddziału medycyny wewnętrznej i chorób wątroby w Hospital Universitario Val d'Hebron w Barcelonie. (DD)



– Podczas masażu m.in. nasileniu ulegają obronne mechanizmy układu immunologicznego – mówi Marzena Roman

Masaże SPAsją®

ROZMOWA. Z mgr MARZENĄ ROMAN, dyplomowaną masażystką

DP Jak masaż wpływa na ciało?

– Wpływ masażu na organizm można w przeności określić parafrazą, że „gdzie jest ruch, tam jest życie”. Ruch – bowiem podstawowymi technikami masażu są głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie i wstrząsanie. Jako fizyczne oddziaływanie masaż poprawia przede wszystkim krążenie krwi i płynu tkankowego, powodując napływ świeżej, natlenionej krwi do tkanek, wymianę płynu tkankowego w masowanym obszarze ciała oraz odprowadzenie limfy. Dochodzi wówczas do rozszerzenia obwodowych naczyń krwionośnych, podniesienia temperatury w tkan-

kach, poprawy zaopatrzenia ich w tlen i składniki odżywcze. Zmniejsza się obrzęk, mięśnie się rozluźniają, a dolegliwości bólowe ustępują lub ulegają znacznemu osłabieniu. Te efekty to wynik czysto mechanicznego działania. Jednak masaż powoduje też stymulację zakończeń nerwów czuciowych. Informacja z nerwów czuciowych, drogą nerwu błędnego, dociera do mózgu. W ten sposób efekty masażu nie ograniczają się tylko do masowanego obszaru ciała. Za pośrednictwem ośrodkowego układu nerwowego masaż wywiera działanie ogólnoustrojowe – zarówno somatyczne, dotyczące procesów fizjologicznych i bioche-

micznych, jak i obejmujące strefę psychiczną.

– To znaczy, że wywiera także wpływ na umysł i nastój pacjenta?

– I to w sposób bardzo silny. Masaż poprawia samopoczucie, zmniejsza lęk, przynosi odprężenie, polepsza sen, pamięć i koncentrację. Pacjenci relacjonują, że wręcz fruwią, chce się im żyć, są pełni energii, ich ciśnienie ulega normalizacji, a serce rytmicznie pracuje. Warto też wiedzieć, że podczas masażu nasileniu ulegają obronne mechanizmy układu immunologicznego, co powoduje zwiększenie odporności na infekcje i zmniejszenie ewentualnych reakcji aler-

Dokończenie – str. C11

MIEJSCA PRZYJAZNE PRZYSZŁEJ MAMIE

W ramach trzeciej edycji kampanii „Odmienne traktowanie” prowadzony jest plebiscyt na „Miejsca Przyjazne Przyszłej Mamie”. Do tej pory wytypowano 29 miejsc z całej Polski przyjaznych kobiecie w ciąży. Miejsca przyjazne to takie miejsca, gdzie szanowane są przywileje kobiet ciężarnych i spełniane są ich oczekiwania oraz prośby. Udogodnieniem w miejscu przyjaznym kobiecie w ciąży może być kasa pierwszeństwa, miejsce odpoczynku, czy dystrybutor z wodą. Dotychczasowe edycje kampanii „Odmienne traktowanie” pokazują, że wciąż jest wiele do zro-

bienia, jeśli chodzi o przystosowanie przestrzeni publicznej do potrzeb kobiet w ciąży – mówi Magdalena Kacprzak z firmy Jelfa SA. Każdy, kto odwiedzi serwis organizatora kampanii Odmieniany.pl lub strony partnerów medialnych: BabyOnline.pl oraz Naszemiasto.pl może zgłosić wybrane miejsce, które spełnia zasady rankingu „Miejsca Przyjaznych Przyszłej Mamie”, w kategoriach: 1. Instytucje publiczne, 2. Transport, 3. Placówki komercyjne. Każde ze zgłoszonych miejsc zostaje następnie opisane i wyświetlone na mapie, dzięki systemowi Google Maps na stronie organizatora. (DD)

Głosowanie internautów prowadzone będzie od 15 września do 15 października br. Wyłonienie i wyróżnienie „Miejsca Przyjaznych Przyszłej Mamie” jest planowane na koniec października. Nagrodami w plebiscycie są tytuły Miejsca Przyjaznych Przyszłej Mamie 2011, przyznane w każdej z wyodrębnionych przez organizatora kategorii, oraz możliwość postępowania się specjalnym znaczkiem (piktogramem) kampanii „Odmienne traktowanie”. Patronat merytoryczny nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Ginekologiczne oraz Fundacja MaMa. (DD)

LEKARZ RADZI

Jadalny czy trujący

Każdego roku odnotowuje się w Polsce około tysiąca przypadków zatrucia grzybami. Część z nich kończy się śmiercią. Takie statystyki nie zrażają jednak licznych smakoszy potraw przyrządzanych ze świeżych grzybów, bo u nas zbieractwo tych leśnych przysmaków, to narodowa tradycja od stuleci. Na świecie opisanych jest aktualnie ok. 100 tys. gatunków grzybów, z których ok. 300 jest jadalnych, natomiast 50–100 przypisuje się właściwości trujące. W Polsce mamy kilka grup grzybów zawierających toksyny, substancje powodujące uszkodzenia narządowe.

Na wstępie należy nadmienić, że objawy „zatrucia” niekiedy występują po spożyciu grzybów jadalnych. Wynika to z faktu, że grzyby są ciężkosłowne (mają chitynowe ściany komórkowe, długo zalegają w przewodzie pokarmowym). W związku z tym u osób nietolerujących pokarmów ciężkos-



Dr n. med. Tomasz Gawlikowski, toksykolog kliniczny

trawnych, ze schorzeniami wątroby, dróg żółciowych, po spożyciu potrawy grzybowej może wystąpić dyskomfort, biegunka,

Dokończenie – str. C10

REKLAMA

Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe

MEDICINA 2000

ul. Rzeźnicza 2, 31-540 Kraków, tel. (12) 422-41-06, 421-79-27

- ▶ dr A. Bieleńska-Turkiewicz – laryngologia dziecięca
- ▶ dr G. Biesiada – choroby wewnętrzne, choroby wątroby i infekcyjne
- ▶ prof. A. Czupryna – chirurgia ogólna, gastrologia
- ▶ dr B. Grabski – psychiatria, terapia poznawczo-behawioralna
- ▶ dr A. Hartwich – chirurgia ogólna, sutka, tarczycy, laparoscopia
- ▶ prof. B. Idzior-Waluś – choroby wewnętrzne, diabetologia
- ▶ prof. D. Karcz – chirurgia ogólna i przewodu pokarmowego
- ▶ prof. K. Kawecka-Jaszcz – kardiologia, nadciśnienie tętnicze
- ▶ dr J. Kopec – nefrologia
- ▶ dr J. Kostecka – neuropsychiatria dziecięca, choroby dzieci
- ▶ dr M. Kostecka-Matya – endokrynologia
- ▶ dr M. Kózka – chirurgia ogólna i naczyniowa, choroby żył i tętnic
- ▶ dr P. Kulisiewicz – okulistyka, chirurgia oka
- ▶ prof. T. Mach – gastrologia, choroby wątroby
- ▶ prof. A. Macura – dermatologia, wenerologia, mykologia
- ▶ prof. L. Mastalerz – choroby wewnętrzne, alergologia, pulmonologia
- ▶ doc A. Matya – chirurgia ogólna, przewodu pokarmowego, tarczycy, przepukliny
- ▶ prof. E. Olszewski – laryngologia
- ▶ doc. D. Pach – endokrynologia
- ▶ prof. K. Sancewicz-Pach – nefrologia dziecięca
- ▶ prof. J. Pawłęga – onkologia
- ▶ mgr R. Smoczkiewicz – psychologia dziecięca i młodzieżowa
- ▶ lek. med. Z. Stoczek – dermatologia
- ▶ prof. P. Thor – urologia
- ▶ prof. W. Tracz – kardiologia
- ▶ dr E. Trąbka-Janik – neurologia
- ▶ prof. A. Wysocki – chirurgia ogólna i nowotworów
- ▶ dr O. Zagólski – otolaryngologia

94011

Masaże SPAsją®

Dokończenie ze str. 9

gicznych, takich jak katar. Osłabieniu ulegają niemal wszystkie negatywne objawy długotrwałego stresu: zaburzenia psychosomatyczne, napięcia mięśniowe, stany lękowe i depresyjne. Stwierdzono, że już jednorazowa sesja powoduje istotne nasilenie niektórych parametrów reaktywności immunologicznej oraz poprawę niektórych aspektów samopoczucia.

– Stres, przepracowanie i przemęczenie to znak naszych czasów. Medycyna oferuje nam terapie farmakologiczne, nie zawsze skuteczne, za to często przynoszące skutki uboczne. Czy alternatywą może być masaż?

– Zdecydowanie tak. Stres to naturalna forma pobudzenia. W umiarkowanych ilościach jest zdrowy, a nawet niezbędny do życia. Jednak długotrwałe, nadmierne pobudzenie organizmu i towarzyszące temu wzmożone wydzielanie hormonów produkowanych przez organizm w czasie stresu, z których najważniejsze to adrenalina i kortyzol, muszą doprowadzić do zaburzeń fizjologicznych i negatywnie oddziaływać na psychice.

– Osoby przemęczone, zestresowane często skarżą się na bóle pleców, bóle głowy, bezsenność i inne dolegliwości. Czy masażysta w zależności od pacjenta dobiera technikę i rodzaj masażu?

– Tak, zadaniem masażysty jest dobranie najbardziej skutecznych technik do indywidualnych potrzeb pacjenta. W terapii antystresowej ważne jest także oddziaływanie na największą liczbę zmysłów. Dodatkowe czynniki to nawiązanie właściwych relacji

z pacjentem, stworzenie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i relaksu, zastosowanie odpowiednio dobranych kosmetyków oraz muzyki. Tylko takie holistyczne podejście do pacjenta, uwzględniające wzajemne powiązanie ciała i psychiki, stwarza możliwość maksymalizacji efektów terapeutycznych. Istotne jest także przeprowadzenie wywiadu, zarówno pod kątem ewentualnych zdrowotnych przeciwwskazań, jak również w celu nawiązania relacji z pacjentem. Masażysta musi być dobrym obserwatorem, człowiekiem otwartym na potrzeby innych, mieć wiele taktu i zrozumienia. Do wykonywania masażu antystresowego niezbędny jest ponadto pewien zasób wiedzy z zakresu psychologii, komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji i szeroko pojęte wykształcenie ogólne.

– Czy stąd się wziął pomysł do opracowania autorskiego masażu Muzyczne Impresje SPAsją®?

– Pomysł na opracowanie takiego masażu powstał niejako dwutorowo. Od dzieciństwa pasjonuję się muzyką. Ukończyłam szkołę muzyczną I stopnia, a później kontynuowałam kształcenie w ognisku muzycznym. Dzięki temu poznałam siłę oddziaływania muzyki i możliwości budowania nastroju z jej pomocą. Drugi składnik pomysłu pochodzi z mojego doświadczenia zawodowego. Zdobywając wykształcenie w zakresie masażu, poznałam wiele jego technik, a także nauczyłam się sposobu ich wykonywania, tak aby miały działanie antystresowe, relaksujące, odprężające. Doceniając rolę aromate-



Marzena Roman jest absolwentką Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi UJ. Po studiach podjęła pracę w szpitalu, zainteresowała się masażem leczniczym. Dziś jest dyplomowaną masażystką z 9-letnim stażem, ukończyła 20 specjalistycznych kursów masażu leczniczego i kosmetycznego, w tym cykl kursów „Golden Hand”, sygnowanych przez paryską Massage Academy.

MASAŻ – NAJSTARSZA DZIEDZINA WIEDZY LEKARSKIEJ

Początkowo był uzupełnieniem rytuałów religijnych. Najstarsze, liczące ponad 4 tys. lat, wzmianki o masażu pochodzą z Indii i Chin oraz z sumeryjskich glinianych tabliczek. Sztuka masażu znana była również w starożytnym Egipcie, w starożytnej Grecji masowano sportowców przed zawodami, aby natłuścić ich ciała oliwą. Krótkie wzmianki w dziełach Hipokratesa, Celsusa i Galena świadczą, że masaż zalecany był także w niektórych chorobach. Wiemy, że cierpiący na rwę kulszową Juliusz Cezar leczony był masażem z zastosowaniem gładzenia, szczypania i ugniatacia. Także okładanie różgami w celu poprawy ukrwienia tkanek, jakie stosowa-

wano w niektórych krajach – również w Polsce – po kąpielach w łaźniach parowych, to nic innego jak forma masażu. Jednak dopiero w XVI w. na poważnie techniką masażu zajął się wybitny francuski lekarz Ambroise Pare. Badając fizjologię oraz obserwując pozytywne skutki masażu u chorych po operacjach, w swojej pracy naukowej zdefiniował masaż jako oficjalną metodę leczenia. Tym samym problemem zajmował się w XVII w. lekarz Friedrich Hoffman. Opierając się na własnych badaniach i obserwacjach opracował program stosowania masażu w licznych przypadkach chorób. W XIX w. największy wkład w rozwój masażu włożył

szwedzki lekarz Per Henrik Ling. Jest on współautorem „szwedzkiej gimnastyki”, w zakres której wchodzi masaż leczniczy. Natomiast za autora masażu naukowego uważany jest inny XIX-wieczny lekarz, Holender Johan Mezger. Powołał on do życia szkołę masażu klasycznego i określił zasady masażu, ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do jego wykonywania.

– Jaki efekt przynosi takie połączenie technik masażu, muzyki i aromaterapii?

– W tym masażu wykorzystalam różnorodne techniki, m.in. masażu klasycznego, ajurwedyjskiego, shiatsu i masażu opartego na ruchu Tai Chi. Techniki masażu i muzykę dobrałam w taki sposób, że tworzą nierozzerwalną całość. Techniki masażu oddają klimat muzyki, współgrają z jej rytmem i tempem. Na to nakładają się działania odpowiednio dobranych olejków eterycznych. Właśnie taka kompozycja odczuć słuchowych, dotykowych i węchowych ma działanie synergistyczne, o wiele silniejsze niż działanie tych czynników oddzielnie. Dzięki takiemu sy-

nergistycznemu działaniu uzyskuje się dużo głębszą i szybszą relaksację, a zarazem skuteczniejszą redukcję szkodliwych czynników stresu. W opinii pacjentów ten masaż nie tylko redukuje napięcia mięśniowe, ale ma również znaczący wpływ na poprawę stanu psychicznego. Wprawia w błogostan, zachwyty. Człowiek czuje się jak nowo narodzony, odmłodzony, ma więcej sił vitalnych.

– Czy można uzależnić się od masażu?

– Naturalnie, ale jest to zdrowe uzależnienie, bez żadnych skutków ubocznych. Mam stałych pacjentów, którzy już nie wyobrażają sobie życia bez masażu i chociaż raz w tygodniu zapisują się na sesję. Szerokie możliwości oddziaływania masażem na układ krążenia, układ nerwowy i za jego pośrednictwem na sferę psychiczną oraz funkcje odpornościowe organizmu, czyni tę metodę terapeutyczną niezwykle uniwersalną i przydatną w leczeniu chorób o różnej etiologii i patomechanizmach.

Rozmawiała:
DOROTA DEJMEK

Hiperhydroza – więcej potu niż zwykle

Upał, wysiłek fizyczny lub stres. Czujemy, że pot spływa nam po plecach, dłonie są nieprzyjemnie mokre. To naturalna reakcja organizmu, z którą zazwyczaj możemy skutecznie walczyć z pomocą dezodorantów i antyperspirantów. Nie zawsze jednak kosmetyki rozwiązują problem nadmiernego pocenia. Lek. med. Piotr Wielgosz z Centrum Kosmetyczno-Dermatologicznego Der-Med wyjaśnia, dlaczego się pocimy i jak możemy sobie pomóc w przypadku nadpotliwości.

– Pocimy się przede wszystkim po to, aby nie dopuścić do przegrzania – tłumaczy dr Wielgosz. – Nasz organizm wydzielając pot utrzymuje stałą temperaturę ciała, a przy okazji pozbywa się produktów przemiany materii. Dodatkowo, wraz z wydzielaną z gruczołów łojowych, tworzy warstwę chroniącą skórę przed wysuszeniem.

W ciągu jednego dnia organizm wydziela średnio od 500 do 800 ml potu. Na jednym centymetrze kwadratowym naszej skóry umieszczonych jest około 200 gruczołów potowych, a w przy-

padku takich miejsc jak stopy, dłonie, pachy czy kark, nawet dwa razy więcej. Pracują one nieustannie, a podczas wysiłku fizycznego, przegrzania lub silnych emocji, ich działanie się nasila. Pot w znacznej mierze składa się z wody, jest bezwonny i bezbarwny. Za nieprzyjemny zapach potu, oprócz sytuacji chorobowych, odpowiadają bakterie, które wydzielany pot rozkładają.

Zdarzają się jednak sytuacje – i to wcale nierzadkie – gdy pocimy się niezależnie od temperatury lub wykonywanych czynności i to tak intensywnie, że staje się to przeszkodą w codziennym życiu. **– W takim przypadku mamy do czynienia z hiperhydrozą, czyli inaczej nadpotliwością – mówi lekarz i dodaje, że jest to dolegliwość, która polega na znacznie większym wydzielaniu potu, niż wynika to z fizjologicznych potrzeb naszego organizmu. – Niski próg pobudliwości gruczołów powoduje, że reagują one nawet na niewielkie bodźce i sprawiają, że obficie się pocimy, zwykle w okolicy pach, stóp, dłoni czy czoła. Problem hiperhydrozy dotyczyć może za-**



Co za upał! Czujemy, że pot spływa nam po plecach, dłonie są nieprzyjemnie mokre...

równo mężczyzn, jak i kobiet, a ujawnia się zazwyczaj już w dzieciństwie lub okresie dojrzewania.

Niestety, w przypadku nadpotliwości typowe zabiegi higieniczne nie przynoszą zadowalających rezultatów, dlatego osoby cierpiące na tę przypadłość szukają innych metod. Zwłaszcza, że wzmożone wydzielanie potu jest bardzo uciążliwe w życiu codziennym i może powodować obniżenie pewności siebie oraz problemy w kontaktach społecznych. Jak więc radzić sobie z tym problemem? Przede wszystkim musimy dowiedzieć się, co jest jej przyczyną. Za wzmożoną aktywnością gruczołów potowych mogą stać takie schorzenia, jak cukrzyca, nadczynność tarczycy, gruźlica, choroby nerek, nowotwory oraz schorzenia układu nerwowego. W takim przypadku trzeba oczywiście podjąć odpowiednie leczenie.

Natomiast metod na zmniejszenie lub całkowitą eliminację wydzielanego potu jest kilka. Doraźnie można stosować dostępne w aptekach antyperspi-

ranty zawierające chlorek glinu. Jednak mają one działanie tymczasowe, mogą także podrażniać skórę. Pozbyć się problemu raz na zawsze możemy jedynie usuwając gruczoły potowe: chirurgicznie, bądź za pomocą jontoforezy. **– Są to metody bardzo inwazyjne i obarczone ryzykiem powikłań, dlatego rzadko stosowane – zaznacza dr Piotr Wielgosz. – Spособem na długotrwałe, skuteczne, a przy tym bezpieczne zwalczanie problemu nadpotliwości jest zastrzyk z toksyny botulinowej typu A, popularnie zwanej botoksem.**

Na czym polega taki zabieg? Lekarz często określa obszar poddawany zabiegowi za pomocą próby Minora (miejsca nadmiernej potliwości reagują ze skrobnią i z jodyną, zabarwiają się na czarno), a następnie wstrzykuje płytko w skórę niewielką ilość toksyny botulinowej. Następuje wtedy blokada zakończeń nerwowych, które odpowiedzialne są za działanie gruczołów potowych – na skutek blokady ustanie ich działanie. Dla większości osób zabieg

jest bardzo mało bolesny, a w przypadku wysokiej wrażliwości możliwe jest zastosowanie znieczulenia. Pełny efekt jest widoczny zazwyczaj już po tygodniu. Działanie botoksu trwa zazwyczaj od 6 do 9 miesięcy, a jego skuteczność w usuwaniu nadpotliwości wynosi 95 proc. Zabieg powinien zostać wykonany przez doświadczonego lekarza i poprzedzony konsultacją, która wykluczy wymienione wcześniej, chorobowe przyczyny nadpotliwości.

Zabieg z toksyny botulinowej mogą stosować nie tylko osoby cierpiące na nadpotliwość, ale także wszystkie, którzy w każdej sytuacji chcą czuć się komfortowo. **– Jest to popularna metoda wśród osób pełniących funkcje publiczne, występujących w mediach, zajmujących wyższe stanowiska, które nie mogą sobie pozwolić na kłopotliwe plamy potu – mówi dr Piotr Wielgosz. – Coraz częściej zgłaszają się do nas osoby szukające długotrwałej metody na uciążliwe pocenie się, zwłaszcza podczas wakacji.**

(DD)