

# akTYwni

Forum RZS

nr2 (07)/2015  
Cena 5 zł w tym 23% VAT  
ISSN 1234-123X  
[www.roche.pl](http://www.roche.pl)



Na okładce:

**Alicja  
Cybulska**

Witajcie  
w mojej bajce



**SUPLEMENTY  
A RZS**

Sprawdzamy  
ich działanie



**KATARZYNA  
MILLER**

Nie szukaj  
wymówek



**JEDZENIE  
BEZ E!**

O dodatkach  
do żywności



**OPALAJ SIĘ  
Z GŁOWĄ**

Czy trzeba się bać  
słońca?

# RZS\* POD KONTROLĄ

\*reumatoidalne zapalenie stawów



**Sprawdź aktywność swojej choroby  
za pomocą wskaźnika DAS28 na stronie**

**[www.das28.pl](http://www.das28.pl)**



Wskaźnik DAS28 jest zalecany przez Europejską Ligę ds. Zwalczenia Reumatyzmu (EULAR) do oceny aktywności RZS. Specjalny kalkulator znajdujący się na stronie umożliwia samodzielne obliczanie wskaźnika DAS28. Jeśli obliczony wynik wskaże, że aktywność choroby jest wysoka powinieneś jak najszybciej porozmawiać o tym z lekarzem.

Partnerem strony jest







### Droży Czytelnicy

*Lato w pełni. Planujemy odpoczynek, wyjeżdżamy, spędzamy czas na powietrzu, jednym słowem – aktywnie ładujemy akumulatory na cały rok. Choć polskie lato bywa nieprzewidywalne i czasem gasi nasze plany deszczem, to jednak ma niewątpliwe uroki. Jednym z nich jest wszechogarniająca zieleń miejskich parków i wiejskich zakątków. Długo by szukać takiej zieleni w południowych krajach, które tak chętnie obieramy za cel wakacji. Niezaprzeczalną zaletą naszego lata jest też wysyp polskich owoców i warzyw, których smaku i zapachu nie da się porównać do tych przywożonych z odległych krajów. Warto wykorzystać to bogactwo i rozsądnie planować swoją dietę. Zamiast sięgać po drogie i często niesprawdzone suplementy, lepiej udać się do zieleniaka po jarzyny. A jeśli o suplementację chodzi, to koniecznie przeczytajcie tekst Anny Kaczorek-Juszkiewicz, który rzeczowo wyjaśnia*

*kwestię coraz bardziej popularnych suplementów „na wszystko”. Pamiętajcie, że to nie są leki i nie leczą.*

*W tym wydaniu Waszej uwadze polecam również tekst dotyczący remisji, będącej celem leczenia RZS i upragnionym przez chorych momentem, w którym odzyskują tak ważne poczucie normalności. Artykuł dra. Macieja Lewickiego opisuje zalecenia Europejskiej Ligii ds. Zwalczania Reumatyzmu i pokazuje punkt widzenia lekarza i pacjenta na remisję. Myślę, że optymizmem i pozytywną energią natchnie Was wywiad z psycholożką Katarzyną Miller, która lekcje samoakceptacji odrobiła już dawno temu. Teraz pomaga innym zaakceptować samych siebie i swoje słabości. Choć z każdą chorobą, a szczególnie tą przewlekłą, trudno jest się pogodzić, to jednak dużo zależy od nas i naszego podejścia.*

*Życzę Wam wyjątkowo udanych wakacji, niezależnie od tego, gdzie je spędzacie. Korzystajcie z lata i rozsądnie ze słońca!*

*Izabela Cabaj-Lachowicz*



#### WYDAWCA

Roche Polska Sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 39 B  
02-672 Warszawa  
tel.: (48) 22 345 18 88  
fax.: (48) 22 345 18 74

#### REDAKTOR NACZELNA

Izabela Cabaj-Lachowicz

#### REDAKCJA

Agencja Wydawnicza Musqo  
ul. Piotrkowska 66/11  
90-105 Łódź  
tel.: (48) 42 209 39 36  
www.musqo.pl

#### REDAKTOR PROWADZĄCA

Małgorzata Chmiel

#### KIEROWNIK PROJEKTU

Marcin Biedrzycki

#### REDAKTOR MERYTORYCZNY

dr n. med. Agata Bednarek

#### SEKRETARZ REDAKCJI

Agnieszka Wiśniewska

#### KOREKTA

Hanna Opala

#### KOORDYNACJA WYDAWNICZA

Marcin Pachol

#### WSPÓŁPRACA

dr n. med. Maria Rell-Bakalarska, dr Jakub Urbański,  
dr n. med. Robert Rupiński, dr n. med. Maciej Chałubiński,  
dr n. med. Małgorzata Wieteska, dr n. med. Maciej Lewicki,  
dr n. med. Elżbieta Skorupska, Agata Gregorowicz, Iza Farenholz,  
Magdalena Kacalak, Marta Sadkowska, Mariola Klocek,  
Emilia Przybył, Joanna Jachmann, Małgorzata Marszałek,  
Magdalena Pietraszkiewicz, Ewa Dziekan,  
Zofia Zabrzaska (ilustracje), Agata Stanecka (ilustracje)

#### ZDJĘCIA

Przemysław Ludwiczak, Dominik Figiel, Paweł Grochocki,  
Natalia Turczyk (okładka), East News, MW Media, BEW,  
Getty Images, Depositphotos

#### DRUK

Drukarnia Chroma

## FORUM RÓŻNOŚCI

03 / Dzień dobry

05 / Bazar  
**...JAK NA LATO!**

06 / Fakty i mity

07 / Z ostatniej chwili

08 / Co dziś w menu?  
**EEEEH, GDZIE  
TO JEDZENIE  
BEZ E!**

## U SPECJALISTY

10 / Co mówi lekarz?  
**REMISJA RZS  
ZALECENIA  
EULAR**

13 / Z doświadczeń pacjenta  
**SUPLEMENTY DIETY  
A RZS**

16 / Ruszajmy!  
**40 LAT  
MINĘŁO...**

## A JAK FORMA?

18 / Carpe diem

19 / Bohaterowie  
**ALICJA  
Z KRAINY CZARÓW**  
Alicja Cybulska

22 / Mamy gościa  
**Katarzyna Miller**

## STYLE ŻYCIA

25 / Uroda  
**OPALANIE Z FILTREM  
WIEDZY**

29 / Kultura

30 / Felieton

**EEEEH, GDZIE  
TO JEDZENIE  
BEZ  
E!**

08



10

**REMISJA RZS  
ZALECENIA  
EULAR**

**SUPLEMENTY  
DIETY  
A RZS**

13



22

**NIE USZLACZETNIA,  
ALE I NIE CZYNI  
GORSZYM**  
Katarzyna Miller

**OPALANIE  
Z FILTREM  
WIEDZY**

25

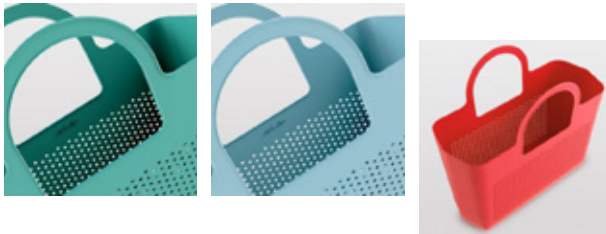




# ... JAK NA LATO!

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*

*Stworzone z myślą o tej porze roku, przydatne właśnie teraz, kiedy temperatura każe szukać sposobów na ułatwienie i uprzyjemnienie każdej czynności. Te akcesoria, tak jak krem z filtrem i szeroki uśmiech, warto mieć przy sobie.*



## Nie tylko na plażę

POLKA to stylowa torba z tworzywa sztucznego, które w 100% podlega recyklingowi i jest przyjazne dla środowiska. Design torby łączy nowoczesną formę i charakter koszyków z lat 80. Jest nie tylko estetyczna i pojemna, ale przede wszystkim – dzięki perforacji – wyjątkowo lekka. Projektanci torby pomyśleli chyba o wszystkich potrzebach pań wybierających się na plażę, dlatego jest ona bardzo poręczna, a za sprawą specjalnie wymodelowanych uchwytów można ją zawiesić na ramieniu. Dostępna jest oczywiście w najmodniejszych kolorach sezonu wiosna-lato 2015.

**Cena: 90 zł (www.moimoi.eu)**



## Podróż z werwą

Funkcjonalność, duża wytrzymałość i stylowy wygląd to atuty, dzięki którym każda podróż z wykorzystaniem walizki Wassu Elbus będzie przyjemna, a co najważniejsze komfortowa. Solidny, odporny na mechaniczne uszkodzenia korpus skutecznie chroni zawartość walizki, a dostęp do wnętrza blokuje zamek szyfrowy zintegrowany z walizką. Transportowanie ciężkiego bagażu ułatwiają 4 obrotowe, podwójne kółka, wysuwany stelaż z wygodną rączką oraz dwa dodatkowe elastyczne uchwyty. W komorze głównej poza kieszeniami na akcesoria znajduje się kłapa na zamek umożliwiająca całkowite odseparowanie rzeczy umieszczonych w jednej części walizki od pozostałego bagażu. Walizka objęta jest 2-letnią gwarancją.

**Cena: ok. 200 zł (www.sklep-presto.pl)**



## Lekkim krokiem

Po serii dość siermiężnych modeli, Crocs oferuje w końcu nowy model wygodnych sandałów. To niezwykle buty produkowane z opatentowanego tworzywa Croslite. Wyjątkowe właściwości tego materiału sprawiają, że obuwie jest wyjątkowo wygodne, wytrzymałe, higieniczne i banalnie proste w konserwacji. Podeszwy crocsów dopasowują się do kształtu stopy i fantastycznie amortyzują wszelkie wstrząsy. Te uniwersalne buty doskonale sprawdzą się na spacerze, pikniku, plaży, w domu i ogrodzie.

**Cena: 138 zł (www.londoshoes.pl)**



## Czas na sjęstę

Leżak z daszkiem Siesta Design MAX jest praktyczny, wygodny i z pewnością zapewni doskonały wypoczynek oraz... osłonę przed słońcem. Jest bardzo lekki (dzięki zastosowaniu aluminiowych rurek), trwały (co gwarantują mocne zawiasy) i poręczny (jest wyposażony w duże koła i po złożeniu można prowadzić go jak wózek). Elastyczny materiał (Oksford 600D, dostępny w wielu kolorach) doskonale dopasowuje się do ciała i przepuszcza powietrze dzięki czemu ogranicza pocenie. Ponadto nie nagrzewa się na słońcu, co sprawia, że można się na nim komfortowo położyć o każdej porze dnia i w niemal każdej temperaturze. Leżak jest wyposażony w miękką poduszkę i daszek, dzięki któremu, idąc na plażę, nie musimy dodatkowo zabierać ze sobą parasola.

**Cena: 114 zł (siestadesign.pl)**

**MIT:**  
Większość osób chorujących na RZS choruje także na raka.

## FAKT:

W powszechnej świadomości reumatoidalne zapalenie stawów jest często wiązane ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwory. To mit. Prowadzone od wielu lat statystyki nie potwierdzają tej zależności, wykazując, że ryzyko zachorowania na nowotwory w przypadku osób z RZS nie odbiega od analogicznego ryzyka dla reszty populacji.

TEKST: *dr Jakub Urbański*

BIOLOG MOLEKULARNY, DZIENNIKARZ NAUKOWY, TŁUMACZ, PODRÓŻNIK

Nie wiadomo do końca, skąd wzięło się błędne przekonanie o związku RZS z zachorowalnością na nowotwory. Być może mit ten ma źródła w podobnym obrazie objawów niektórych terapii RZS i chemioterapii nowotworów. Prawdą jest natomiast to, że zachorowalność na niektóre formy raka rozkłada się odmiennie u pacjentów z RZS i osób niecierpiących na to schorzenie. Pamiętajmy, że pod zbiorczym pojęciem „rak” kryje się bardzo duża liczba chorób, o skrajnie różnym przebiegu i zupełnie odmiennym podłożu.

Badanie przesiewowe przeprowadzone na dużej próbie losowej (blisko 4,5 mln mężczyzn, weteranów armii amerykańskiej) wykazały, że choroby o charakterze autoimmunologicznym, których ogniska zapalne nie są zlokalizowane w obrębie układu pokarmowego nie wpływają zasadniczo na zwiększenie ryzyka zachorowania na raka układu pokarmowego. U osób cierpiących na RZS stwierdzono jedynie niewielkie zwiększenie zachorowania na raka przełyku.

U pacjentów z RZS obserwuje się wydatnie większą częstość występowania chłoniaka, molekularne podłoże tego powiązania nie jest poznane.

Warto mieć jednak na uwadze, że chłoniak jest jednym z rzadziej występujących nowotworów, a przy odpowiednio wcześniej podjętej terapii ma dobre rokowanie.

Statystyki medyczne wskazują natomiast jednoznacznie, że długotrwałe przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, np. cytostatyków, takich jak metotreksat, wydatnie obniża ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów – warto zauważyć, że w pierwotnym założeniu metotreksat jako lek cytostatyczny stosowany był (i jest) w terapii nowotworów. Pacjenci z RZS lecący się metotreksatem są zdecydowanie mniej narażeni na zapadnięcie na raka piersi, płuc, prostaty i jelita grubego. Szacuje się, że w przypadku tej ostatniej choroby ryzyko to jest nawet o 40% niższe niż u reszty populacji.

### Źródła:

PLoS One. 2014 Jun 10;9(6):e99388. DOI: 10.1371/journal.pone.0099388. eCollection 2014.

Risk of lymphoma and solid cancer among patients with rheumatoid arthritis in a primary care setting.

Andersen CL1, Lindegaard H2, Vestergaard H3, Siersma VD4, Hasselbalch HC5, de Fine Olivarius N4, Bjerrum OW6, Junker P2.

Curr Pharm Des. 2012;18(26):3831-3852.

Molecular link mechanisms between inflammation and cancer.

Vendramini-Costa DB1, Carvalho JE. Cancer. 2011 Mar 15;117(6):1163-1171.

DOI: 10.1002/cncr.25524. Epub 2010 Nov 2.

Autoimmune disease and subsequent risk of developing alimentary tract cancers among 4.5 million US male veterans.

Landgren AM1, Landgren O, Gridley G, Dores GM, Linet MS, Morton LM.

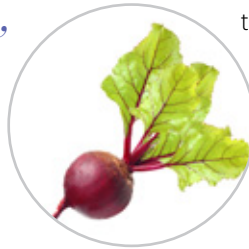




## Oda do buraka

*Popularne w polskiej kuchni, choć często traktowane po macoszemu buraki, to sposób na poprawę zdrowia i wytrzymałości fizycznej. Choć najczęściej mówi się o nich w kontekście dużej zawartości żelaza, to okazuje się, że ich prozdrowotne właściwości są znacznie szersze.*

Buraki mają dobroczynny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi oraz na poprawę wydajności u osób aktywnych fizycznie. Zdolność obniżania ciśnienia buraki zawdzięczają azo-



tanom, które pod wpływem bakterii zawartych w ślinie przekształcają się w azotyny. Azotyny ze śliną trafiają do żołądka, gdzie na skutek działania kwasu solnego powstaje tlenek azotu. Badania pokazują, że jedzenie buraków lub picie soku z tych warzyw powoduje obniżenie ciśnienia krwi od 3-10 mm/Hg po 3-4 godzinach, a efekt ten utrzymuje się jeszcze po upływie doby. Azotany prowadzą też do zmniejszenia poboru tlenu – co sprawia, że ćwiczenia fizyczne są mniej męczące. Seria badań wykazała, że sok z buraków zmniejsza zapotrzebowanie na tlen podczas ćwiczeń o niskiej intensywności i poprawia tolerancję podczas ćwiczeń o wysokiej intensywności. Sok z buraków wpływa także na wydajność podczas aktywności fizycznej.

## Biała czy zielona?

*Herbaty inne niż czarna stają się coraz bardziej popularne, nie tylko na polskich stołach, ale także w przemyśle kosmetycznym, gdzie ich ekstrakty są uznawane za cenną substancję czynną.*

W ostatnim czasie coraz większe znaczenie zyskuje herbata biała, uprawiana w Chinach i na Sri Lance, uznawana za najbardziej ekskluzywną w rodzinie herbat. Herbata biała



ma delikatny, orzeźwiający smak, nie jest tak cierpka jak zielona czy czerwona. Ma też wyjątkowe właściwości zdrowotne. Wyróżnia się silnym działaniem antymutagennym, co oznacza, że utrudnia powstawanie zmian nowotworowych w komórkach. Bardzo podobne właściwości ma herbata zielona, jednak udowodniono, że efekt ten w przypadku herbaty białej jest znacznie silniejszy. Sugeruje się, by biała herbata na stałe gościła w diecie osób obciążonych chorobami nowotworowymi, czy to z powodów genetycznych, czy wynikających ze stylu życia.

## Pochodzenie ma znaczenie

*Cynamon, dzięki zawartości substancji zwanej aldehydem cynamonowym, posiada szereg właściwości zdrowotnych. Jest silnym antyoksydantem, pozwala zwalczać stany zapalne w organizmie, obniża poziom cholesterolu i triglicerydów.*

Najbardziej znany jest jednak ze swoich właściwości obniżania poziomu cukru we krwi. Cynamon pozwala utrzymać normoglikemię na kilka sposobów – zwiększa wrażliwość



tkanek na insulinę, ale także spowalnia rozkład węglowodanów w przewodzie pokarmowym, przez co łagodzi efekt popoślankowego wzrostu glikemii. Efekty lecznicze daje jednak tylko tzw. prawdziwy cynamon (*Cinnamomum Verum*), czyli cynamon cejloński. Kupowana w sklepach tania przyprawa to chińska odmiana cynamonu o nazwie Cassia (*Cinnamomum Cassia*).

Ta nie ma pozytywnego wpływu na zdrowia, a podejrzewana jest o działanie szkodliwe, ze względu na dużą zawartość kumaryn, związków mogących w większych ilościach toksycznie oddziaływać na wątrobę. Zatem i dla smaku (prawdziwy cynamon jest łagodniejszy i bardziej szlachetny), i dla zdrowia należy sięgać po cynamon cejloński.



# EEEEH, GDZIE TO JEDZENIE BEZ E!

TEKST: *Anna Brończyk-Puzoń*  
DIETETYK

*Właściwie każdy mniej lub bardziej przetworzony produkt spożywczy dostępny na sklepowej półce zawiera chemiczne dodatki. Czy słusznie boimy się groźnie brzmiących substancji ukrytych pod kodem E?*





**W**arto zacząć od tego, że numery z literką E wprowadzono po to, by nas chronić, a nie truć. Wszystkie substancje chemiczne oznaczone tym kodem zostały uznane przez Komitet Naukowy Technologii Żywności EU za bezpieczne i dozwolone do użycia. Termin „dodatek do żywności” należy rozumieć jako substancję, która wpływa na cechy charakterystyczne żywności, m.in. smak, zapach, barwę i konsystencję. Produktów spożywczych z ich udziałem nie należy utożsamiać z żywnością niezdrową, czy też zanieczyszczoną chemicznie.

## Nie takie E straszne?

Tak więc słynne E samo w sobie jest diabłem wcielonym, wymyślonym przez koncerny spożywcze, aby nas zatruwać. Problem z dodatkami polega na czymś innym. Po pierwsze, choć nasz obecny stan wiedzy pozwala uznać wszystkie dodatki oznaczone jako E za bezpieczne, to jednak nieznanne są nam do końca długoterminowe skutki przyjmowania tych substancji. Fakt jest bowiem taki, że większość tych substancji zjadamy z żywnością stosunkowo od niedawna. Po drugie, znaczenie ma ilość, a niestety jest tak, że dodatków tych zjadamy coraz więcej. Przy lawinowo rosnącym spożyciu dość łatwo może dojść do przekroczenia bezpiecznej dziennej dawki. Po trzecie, niektóre osoby mogą reagować silniej na dodatki. Część dodatków jest bowiem podejrzewana przez dietetyków o wywoływanie reakcji alergicznych u osób wrażliwych.

## Nie samym E człowiek żyje

Ostatnim, czwartym problemem, który wydaje się najważniejszy, jest to, że żywność zawierająca dużo dodatków to zwykle tzw. żywność wysokoprzetworzona. Ten rodzaj żywności łączy się z epidemią oty-

łości, cukrzycy i innych chorób cywilizacyjnych. O ile więc same dodatki z listy E – przy rozsądnym stosowaniu i braku wrażliwości/alergii na nie – są bezpieczne dla naszego zdrowia, a tyle żywność wysokoprzetworzona, która dzięki nim długo zachowuje świeżość, odpowiedni smak, zapach czy barwę, może być problematyczna. Wśród tego typu żywności należy przede wszystkim wymienić wszystkie produkty gotowe do spo-

wy – E 180 oraz ester etylowy kwasu P-hydroksybenzoesowego – E 214. Przypuszcza się, że dodatek barwnika aluminium (E 173) stosowany do pól i słodczy zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Z kolei konserwant E 230 znajdujący się skórce owoców cytrusowych, spożyty w zbyt dużej ilości może powodować wewnętrzne krwawienia w organizmie. Niepokój budzi również stosowanie słodzików i żółcieni

Wśród dodatków do żywności można wymienić te pochodzenia syntetycznego i naturalnego oraz identyczne z naturalnymi, otrzymane syntetycznie, ale o budowie chemicznej odpowiadającej związkowi naturalnym. Na opakowaniach oznaczone są za pomocą litery E i trzycyfrowej liczby.

**Dodatki zostały one podzielone na pięć grup:**

1. Barwniki – od E 100 do E 199,
2. Substancje konserwujące i regulatory kwasowości – od E 200 do E 299,
3. Przeciwułtleniacze i synergenty – od E 300 do E 399,
4. Substancje stabilizujące, zagęszczające, emulgujące, wypełniające – od E 400 do E 499,
5. Pozostałe – powyżej E 500.

życia oraz te, które wystarczy tylko pogrzać, by trafiły na stół np.: mrożone dania, zupy i dania w proszku/słoiku, wszelkie kolorowe napoje i większość słodczy.

## Najnowsze badania

Obowiązująca klasyfikacja dodatków do żywności nie uwzględnia ich podziału na dodatki syntetyczne, naturalne oraz dodatki identyczne z naturalnymi. Czasem pod groźnie wyglądającym kodem E kryje się substancja naturalna, jak choćby pierwsza z listy kurkumina (E-100), która wykazuje wręcz działanie prozdrowotne. Nie każdy jednak dodatek jest tak niekontrowersyjny. Wykaz dodatków przedstawiony przez Hamburgską Centralę Konsumentek zawiera listę substancji, które mogą wywołać alergię lub inne szkodliwe działania na organizmy żywe (myszy, szczury). Na liście znalazły się: czerń PN – E 151, czerwień 2G – E 128, pigment rubino-

pomarańczowej – E 110 oraz chinolinowej – E 104, które w połączeniu z glutaminianem sodu wykazują działanie pobudzające w populacji dzieci.

Podsumowując, nie dajmy się zwiariować na punkcie E, ale nie bagatelizujmy też tej sprawy. Kupujmy mądrze. Chcąc uniknąć nadmiaru spożywania dodatków do żywności, warto przy zakupie dokładnie zapoznać się z etykietą produktów spożywczych. Należy wybierać te, których termin ważności jest krótszy i w skład których wchodzi mniejsza ilość E-dodatków. Z kolei zakupione warzywa i owoce (szczególnie egzotyczne) warto zanurzyć w misce z solą morską i sokiem z cytryny. To umożliwia już po 10 minutach namoczenia usunięcie z ich powierzchni wielu substancji dodatkowych. Przed spożyciem należy opłukać je pod bieżącą wodą.



# REMIISJA RZS ZALECENIA EULAR

TEKST: *dr n. med. Maciej Lewicki*

ŚLĄSKIE CENTRUM REUMATOLOGII SP. Z O. O. W USTRONIU

*Remisja RZS daje chorym możliwość normalnego funkcjonowania w codziennym życiu. Jest ona celem podejmowanego leczenia, dlatego tak ważne jest, po pierwsze, jej zdefiniowanie, a po drugie, określenie zaleceń terapeutycznych, gdy pacjent już osiągnie stan remisji.*

**W** przebiegu RZS dochodzi do znacznego pogorszenia jakości życia chorych z powodu utrzymywania się przewlekłego bólu i obrzęków stawów oraz utraty ich funkcji. Leczenie ma za zadanie zmniejszenie objawów związanych ze stanem zapalnym stawów. Dzięki temu następuje poprawa jakości życia chorych. Leczenie zapobiega też długofalowym następstwom zapalenia, chroni przed inwalidztwem oraz powikłaniami ze strony innych narządów.

## Do celu

Postępowanie terapeutyczne jest oparte na zasadzie „leczenia do celu” (ang. treat to target), czyli należy dążyć



do osiągnięcia remisji choroby lub jej niskiej aktywności w ciągu 6 miesięcy leczenia. Remisję określa się jako stan zminimalizowania aktywności choroby, prawie całkowitego ustąpienia dolegliwości, zatrzymania postępu destrukcji stawów, poprawy sprawności fizycznej i jakości życia. Remisja nie oznacza wyleczenia, ale daje chorym możliwość normalnego funkcjonowania w codziennym życiu, praktycznie bez objawów choroby, a przy długotrwałym jej utrzymywaniu się pozwala na zmniejszenie dawki stosowanych leków lub czasowe zaprzestanie ich stosowania.

Obecnie stosuje się definicję remisji według zaleceń ACR/EULAR z 2011 roku. EULAR, czyli Europejska Liga ds. Zwalczania Reumatyzmu, to organizacja, która reprezentuje osoby chore na RZS oraz środowiska naukowe i medycz-

ne związane z reumatologią w całej Europie. Jej zalecenia i opinie są ważnymi i dyskusowanymi wskazówkami. EULAR określa remisję na dwa sposoby.

## Dwa ujęcia remisji

Pierwszy sposób określenia remisji mówi o tym, że występuje ona wtedy, kiedy w określonym czasie pacjent ma bolesny i/lub obrzęknięty maksymalnie jeden staw, stężenie białka C-reaktywnego (CRP) jest mniejsze bądź równe 1 mg/l, a ocena aktywności choroby przez pacjenta w skali VAS od 0 do 10 nie przekracza 1. VAS jest jednym z narzędzi pomagających określić natężenie odczuwanego bólu i polega na zaznaczeniu przez chorego punktu na linii np. o długości 10 cm, gdzie wartości 0 przypisuje się całko- ▶



- ▶ wity brak bólu, a 10 – najsilniejszy ból, jaki można sobie wyobrazić.

Druga definicja mówi o osiągnięciu remisji wtedy, kiedy uproszczony wskaźnik aktywności choroby (SDAI) jest mniejszy bądź równy 3,3. Do oceny tego wskaźnika bierze się pod uwagę: liczbę stawów bolesnych i obrzękniętych, ocenę aktywności choroby we wspomnianej skali VAS według pacjenta i lekarza oraz stężenie CRP.

Trzeba wspomnieć też o stanie zbliżonym do remisji, czyli stanie niskiej aktywności choroby. Występuje on wtedy, gdy wybrane wskaźniki aktywności choroby są odpowiednio małe. I tak, jeśli weźmiemy pod uwagę wskaźnik DAS28, o niskiej aktywności choroby możemy mówić wtedy, gdy jest on mniejszy niż 3,2. Wskaźnik DAS28 jest zalecany przez EULAR do oceny aktywności RZS i pozwala stwierdzić, czy zastosowane leczenie jest skuteczne. Każdy pacjent może poprosić swojego lekarza o policzenie wartości DAS28 w trakcie wizyty kontrolnej. Może też sam obliczyć ten wskaźnik, korzystając ze strony [www.das28.pl](http://www.das28.pl)

## U celu

Kiedy pacjent osiągnie remisję lub niską aktywność choroby, można u niego wykonywać kontrole aktywności choroby rzadziej, tj. co 6-12 miesięcy. Gdy RZS jest aktywne taka kontrola zalecana jest częściej, tj. co 1-3 miesiące. Zalecenia EULAR zawierają też wskazówki dotyczące modyfikacji leczenia. Jeśli pacjent osiągnął remisję i utrzymuje się ona po zmniejszeniu dawki lub odstawieniu glikokortykosteroidów, to w przypadku gdy u tego pacjenta stosujemy w leczeniu leki biologiczne w skojarzeniu z lekami syntetycznymi modyfikującymi przebieg choroby (LMPCH), można rozważyć zmniejszenie dawki leków biologicznych lub ich odstawienie. W przypadku utrzymywania się długotrwałej remisji można spróbować zmniejszyć dawkę LMPCH, po uzgodnieniu tego z pacjentem. Nie zaleca się całkowitego odstawienia LMPCH, ponieważ obserwowano nawrót choroby w takich przypadkach u około 70% pacjentów [1,2].

## Remisja oczami pacjenta

Jak widzieliśmy wcześniej, ocena aktywności choroby zawiera tylko pewne elementy, które oparte są na badaniu stawów, subiektywnej ocenie aktywności choroby za pomocą DAS i laboratoryjnym oznaczeniu stężenia jednego ze wskaźników zapalenia. Obecnie poszukuje się innych dodatkowych elementów, które z punktu widzenia pacjenta pozwoliłyby na lepszą ocenę stanu małej aktywności choroby, czy remisji.

W czerwcu bieżącego roku opublikowano pracę, w której badacze z Wielkiej Brytanii, Austrii i Danii próbowali odpowiedzieć na pytanie, jak pacjenci postrzegają remisję i czy do jej oceny obecna definicja jest odpowiednia [3]. Ocenę przeprowadzono u 47 pacjentów, stosując kryteria remisji wg. EULAR z 2011 r., dodatkowo sformułowano trzy pytania, które dotyczyły zagadnień związanych z brakiem aktywnej choroby i objawów zapalenia stawów. Przeprowadzano dyskusję z pacjentami na temat objawów choroby, ich wpływu na sprawność, wykonywanie codziennych czynności, odczuwanie zmęczenia i na sen. Jest to pierwsza taka praca, dająca wgląd w odczucia pacjentów, u których wystąpiła remisja. Pacjenci wskazują, że dla nich najważniejsze jest zmniejszenie nasilenia objawów choroby, które wpływają na ich codzienne funkcjonowanie, co z czasem prowadzi do uzyskania przez nich poczucia normalności.

Definicja remisji wg. ACR/EULAR jest na pewno dobra dla profesjonalistów, do oceny skuteczności zastosowanego leczenia w badaniach klinicznych. Natomiast dla pacjentów najważniejsze jest, jak to leczenie wpłynie na ich codzienne życie. Wydaje się, że istnieje potrzeba większej indywidualizacji w postępowaniu z każdym pacjentem. Preferencje pacjentów w tym zakresie będą zależały od ich statusu społecznego, zawodowego, od potrzeby aktywności sportowej i wielu innych aspektów codziennego życia. RZS jest chorobą przewlekłą, leczenie praktycznie prowadzone jest do końca życia pacjenta, w związku z tym należy także pamiętać o działaniach niepożądanych związanych ze stosowanymi lekami. Pacjent nie tylko oczekuje uwolnienia się od objawów choroby, ale kiedy już je uzyska, chciałby też mieć poczucie normalności, jak każdy zdrowy człowiek, a z tym wiąże się m.in. brak konieczności przewlekłego przyjmowania leków. Warto o tym pamiętać, ponieważ nie ma obecnie badań, które by wskazywały, w jaki sposób i na jaki czas można spróbować przerwać leczenie LMPCH, gdy remisja utrzymuje się np. przez kilka lat.

### Piśmiennictwo:

1. Filipowicz-Sosnowska A.: Reumatoidalne zapalenie stawów. [W:] Zimmermann-Górska (red.) Postępy reumatologii klinicznej. Warszawa: PZWL; 2015, s. 56-57.
2. Smolen JS et al.: EULAR recommendation for the management of rheumatoid arthritis with synthetic and biological disease-modifying antirheumatic drugs: 2013 update. *Ann. Rheum. Dis.* 2014; 73: 492-509.
3. Van Tuyl LHD et al.: The patient perspective on remission in rheumatoid arthritis: „you’ve got limits, but you’re back to being you again”. *Ann. Rheum. Dis.* 2015; 74: 1004-1010.

# SUPLEMENTY DIETY

# A RZS

TEKST: *Anna Kaczorek-Juskiewicz*  
DIETETYK, RHEUMA MEDICUS

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: *dr n. med. Maria Rell-Bakalarska*  
RHEUMA MEDICUS SPECJALISTYCZNE CENTRUM REUMATOLOGII I OSTEOPOROZY

*Pomimo znacznego postępu wiedzy dotyczącej wczesnej diagnostyki i właściwych metod leczenia RZS, wielu chorych nie leczy się w ogóle lub ich sposób leczenia jest niewystarczający. Wzrasta też zainteresowanie wszelkiej maści i jakości suplementami, tymczasem nieleczony RZS prowadzi stopniowo do niepełnosprawności.*

**S**zybkie podjęcie właściwej terapii w RZS pozwala na remisję, czyli zatrzymanie postępu choroby i łagodzenie jej objawów. W prawidłowo kontrolowanej chorobie i przy właściwej współpracy lekarza i pacjenta przyjmowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych może nie być konieczne. Tymczasem wielu chorych nie leczy się w ogóle lub robi to wybiórczo, nie stosując się do zaleceń lekarza. Równie niepokojące jest coraz większe zainteresowanie pacjentów stosowaniem samoleczenia różnego typu suplementami.

zapewnienia jakości, skuteczności i bezpieczeństwa podczas wprowadzania ich na rynek. Przyjmując suplementy, nie wiemy, czy składniki w nich zawarte będą miały jakikolwiek wpływ na nasz organizm. Istnieje również ryzyko, że będą one wchodziły w reakcje z przyjmowanymi lekami. Przy wielu chorobach stosowanie suplementów może okazać się wręcz niebezpieczne. Natomiast, jeżeli suplement zawiera takie same substancje jak lek, ale w mniejszej dawce, nieetyczne byłoby zalecanie przyjmowania suplementów zamiast leków, których skuteczność jest dowiedziona naukowo.

## Suplement to nie lek

Należy pamiętać, że leki są substancjami, które leczą lub zapobiegają chorobom. Są one rejestrowane i dopuszczane do sprzedaży urzędowo, gdy spełniają rygorystyczne wymagania, dotyczące jakości i bezpieczeństwa. Są poddawane badaniom klinicznym i wprowadzane do obrotu pod warunkiem, że udowodniona zostanie ich skuteczność. Suplementy stanowią jedynie uzupełnienie normalnej diety i wykazują działanie odżywcze i fizjologiczne. Podlegają zupełnie innym regulacjom. Nie ma wymagań

## Kwasy n-3

Do substancji, które cieszą się zainteresowaniem naukowców ze względu na możliwość zmniejszenia stanu zapalnego u chorych na RZS, należą niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe n-3. Organizm ludzki nie ma możliwości syntezowania tych kwasów i muszą być one dostarczane do organizmu z dietą lub – w ściśle uzasadnianych przypadkach – w formie suplementów. Wykazują działanie przeciwzapalne, a także chronią przed rozwojem miażdżycy, która występuje 2-3-krotnie częściej u osób z RZS, niż ►



► u osób zdrowych. Dotychczas przeprowadzone badania nad wpływem kwasów tłuszczowych na RZS są obiecujące, gdyż wskazują na ich pozytywny wpływ na zmniejszenie stanu zapalnego, dolegliwości bólowych, obrzęku i porannej sztywności. Jednak nie pozwalają one na ustalenie bezpiecznej i skutecznej dawki suplementów. Należy pamiętać, że kwasy n-3 mają też działania uboczne, do których należy wzrost ryzyka powikłań krwotocznych. Dlatego warto jest przede wszystkim zadbać o to, aby w codziennym jadłospisie znalazła się odpowiednia ilość produktów zawierających kwasy n-3. Jako najważniejsze źródło kwasów n-3-eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) – wymienia się tłuste ryby morskie, natomiast kwas alfa-linolenowy (ALA) znajduje się w warzywach liściastych i produktach zbożowych. Warto również pamiętać, że nienasycone kwasy tłuszczowe n-6, znajdujące się w olejach roślinnych – słonecznikowym, kukurydzianym i sojowym – wykazują działanie prozapalne. Ważne jest więc, aby dzienny jadłospis dostarczał składników o odpowiednim stosunku kwasów n-3/n-6, który minimalizuje prozapalne działanie kwasów n-6.

## Słoneczna witamina

Na szczególną uwagę u osób chorych na RZS zasługuje witamina D. Przede wszystkim dostarczana jest do organizmu dzięki syntezie w skórze pod wpływem działania światła słonecznego. Produkty spożywcze, które są jej dobrym źródłem, zwłaszcza ryby (węgorz, śledź, łosoś). Niedobory tej witaminy dotyczą niestety większości Polaków, ze względu na niedostateczne nasłonecznienie przez większość dni w roku, unikanie słońca lub stosowanie filtrów UV. Tymczasem jej rola w organizmie jest nie do przecenienia. Witamina D pełni funkcję nie tylko w procesach metabolicznych kości. Niedostateczna synteza witaminy D w skórze oraz niska podaż z diety wiąże się m.in. z większym ryzykiem kardio-diabetologicznym (serce, cukrzyca) oraz wzrostem zachorowalności na choroby autoimmunologiczne i nowotworowe. Witamina D w połączeniu z suplementacją wapniem pełni istotną rolę w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej organizmu. Zalecana jest w celu zmniejszenia ryzyka rozwoju osteoporozy, ryzyka upadków oraz złamań. U osób z RZS istnieje podwyższone ryzyko rozwoju osteoporozy. Dotyczy





to głównie kobiet po menopauzie. U osób leczonych steroidami osteoporoza występuje wcześniej, może dotyczyć również dzieci. Dlatego ważne jest, aby jak najszybciej rozpoznać niedobór masy kostnej (badanie densytometryczne) i rozpocząć leczenie zanim wystąpią złamania kości. W ostatnim czasie zwraca się również uwagę na wpływ witaminy D na układ odpornościowy, a szczególnie na jej działanie przeciwzapalne, które mogłoby wpłynąć na zmniejszenie dolegliwości bólowych i obrzęki stawów. Prowadzone są badania, które być może wkrótce ocenią bardziej jednoznacznie wpływ witaminy D na przebieg RZS.

Można ją jednak suplementować. Zalecana dawka witaminy D dla osób z RZS jest taka sama, jak dla reszty populacji i powinna wynosić łącznie 800-1000 IU w okresie od października do marca. Natomiast osoby po 65. roku życia powinny przyjmować 800-1000 IU/dobę przez cały rok. Dawkę suplementacji warto skonsultować z lekarzem, który może zalecić wyższe dawkowanie w zależności od stężenia witaminy w surowicy krwi, choroby, masy ciała i trybu życia.

**Pomimo że suplementy stwarzają nadzieję na łagodzenie objawów RZS przy małej ilości działań ubocznych, które niestety mają leki, wciąż brak jest jednoznacznych badań, potwierdzających skuteczność większości z nich.**

go preparatów. Pamiętając o tym, że suplementy mogą być jedynie uzupełnieniem diety, a doniesienia dotyczące ich wpływu na przebieg i objawy RZS, pomimo zapewnień producentów, są często niejednoznaczne, warto zadbać o dobrze zbilansowany jadłospis. Powinien on być bogaty w witaminy i składniki mineralne o właściwościach antyoksydacyjnych, czyli biorących udział w niszczeniu wolnych rodników tlenowych odpowiedzialnych za powstawanie stanu zapalnego. Szczególne znaczenie ma witamina C, której obniżony poziom w osoczu wiąże się z większym ryzykiem RZS. Nie ma jednak potrzeby dostarczania jej do organizmu w tabletkach. Wystarczy przestrzegać zaleceń, aby w każdym posiłku znalazła się odpowiednia ilość warzyw i owoców, będących dobrym jej źródłem. Przede wszystkim są to papryka, szpinak, natka pietruszki, porzeczeki, maliny, truskawki i owoce cytrusowe. Oprócz witaminy C w diecie powinny znaleźć się produkty bogate w witaminę A (mleko, sery, papryka, marchew, jagody) i witaminę E (orzechy, ziarna zbóż, tłuste ryby), a także mikroelementy, tj.: cynk i selen.

## Cuda na kiju

Na polskim rynku dostępnych jest wiele suplementów, których producenci zapewniają, że ich stosowanie poprawia ruchomość i elastyczności stawów oraz redukuje ból. Szczególnie promowanym suplementem diety jest glukozamina. Jest to aminocukier, który występuje naturalnie w chrząstce i mazi stawowej. W suplementach dostępnych na rynku znajduje się w postaci soli, najczęściej siarczanu glukozaminy. W badaniach prowadzonych in vitro glukozamina wykazywała działanie anaboliczne i przeciwzapalne. Natomiast jej skuteczność w terapii zapalnych schorzeń stawów, będąca przedmiotem dużego zainteresowania naukowców, pozostaje wciąż wątpliwa. Przeprowadzane badania (uwaga: glukozaminy w postaci leku, nie suplementu!) wskazują na zmniejszenie dolegliwości bólowych, zmniejszenie zapotrzebowania na leki przeciwbólowe w chorobie zwyrodnieniowej (ale nie RZS!). Glukozamina podobnie jak chondroityna, powoduje spowolnienie procesu degradacji chrząstki stawowej.

## Obiecanki cacanki

Popularnym składnikiem dostępnych na rynku suplementów jest także kolagen typu II. W dotychczasowych badaniach kolagen typu II wpływał nieznacznie na poprawę przebiegu choroby zwyrodnieniowej i nie powodował działań ubocznych. Jednak ilość przeprowadzonych badań jest wciąż zbyt mała, aby jednoznacznie określić skuteczność i odpowiednie dawkowanie zawierających

## Na wagę marsz!

W leczeniu RZS niezwykle istotne jest również utrzymanie prawidłowej masy ciała, co dla osób z dużymi ograniczeniami ruchowymi może być utrudnione ze względu na zmniejszoną aktywność fizyczną. Jeśli samodzielne próby utraty zbędnych kilogramów kończą się niepowodzeniem, zawsze warto skorzystać z porady dietetyka. Warto podjąć się wyzwania, jakim jest odchudzenie, gdyż według badań każde pół kilograma zmniejszonej masy ciała powoduje 4-krotną redukcję obciążenia wywieranego na staw kolanowy podczas wykonywania jednego kroku. Ważne jest również, że tkanka tłuszczowa nie jest jedynie magazynem energii. Wydziela ona cytokiny prozapalne, które mogą wpływać na utrzymywanie się przewlekłego stanu zapalnego, wzmagającego dolegliwości. Pomimo że suplementy stwarzają nadzieję na łagodzenie objawów RZS przy małej ilości działań ubocznych, które niestety mają leki, wciąż brak jest jednoznacznych badań, potwierdzających skuteczność większości z nich. Niestety regulacje prawne nie chronią nas przed zalewem suplementów o zerowym lub wątpliwym wpływie na przebieg RZS. Dlatego wszystkie tego typu preparaty powinny być przyjmowane z dużą ostrożnością, najlepiej po uprzedniej konsultacji z lekarzem.



# 40 LAT MINĘŁO...

TEKST: *dr n. med. Elżbieta Skorupska*

FIZJOTERAPEUTA, ADIUNKT W KATEDRZE REUMATOLOGII I REHABILITACJI UM W POZNANIU

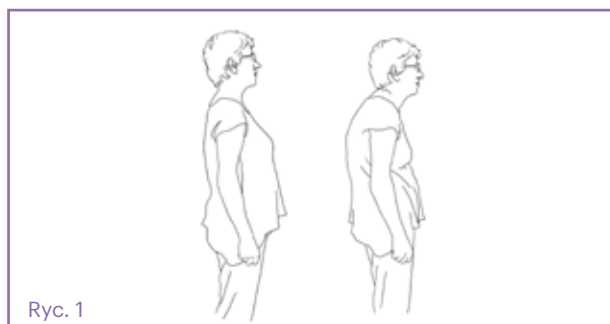
ILUSTRACJE: *Agata Stanecka*

*Po przekroczeniu magicznej granicy czterdziestu lat nasz organizm zaczyna wysyłać sygnały ostrzegawcze. Następuje pierwsza odczuwalna kumulacja aktywności dnia codziennego oraz upływającego czasu.*

**W** przypadku kobiet, oprócz przeciążeń narządu ruchu podczas pracy zawodowej oraz obowiązków domowych, dochodzi jeszcze kwestia ilości przebytych porodów, które w zależności od wieku, budowy ciała i przebiegu ciąży mogą powodować długofalowe, negatywne przeciążenia narządu ruchu. Drugim problemem początku tzw. wieku dojrzałego jest spadek wydolności fizycznej, objawiający się np. zadyszką przy wejściu na pierwszy czy drugie piętro. Potwierdzono, że maksymalny pobór tlenu u osób aktywnych jest najwyższy około 20. roku życia i stopniowo spada średnio o 1% na rok, tj. o 10% na dekadę. Kolejną granicą jest 50. r.ż. – kiedy obserwuje się początek utraty masy mięśniowej oraz masy kostnej, które postępują średnio ok. 1-2% rocznie. U kobiet po menopauzie obserwuje się znaczne przyspieszenie procesu demineralizacji kości oraz przebudowę aktywnej masy ciała, tj. zmianę proporcji pomiędzy ilością tkanki mięśniowej i tłuszczowej, na niekorzyść tej pierwszej. Jednym ze sposobów na opóźnienie tego procesu jest właściwa aktywność fizyczna.

**Jakie są zatem podstawowe problemy kobiet w wieku średnim, jeśli chodzi o ogólnie rozumianą kondycję fizyczną?**

1. Nieprawidłowa postawa ciała oraz brak elastyczności, objawiający się najczęściej przykurczami tylnej grupy mięśni nóg, pogłębieniem lordozy lędźwiowej (czyli wygięcia kręgosłupa w okolicy lędźwi) oraz typową „zgarbioną” sylwetką (ryc. 1).



Ryc. 1

2. Osłabienie ogólnie rozumianej kondycji fizycznej, tj. wydolności oddechowo-krążeniowej.
3. Zanik masy mięśniowej.

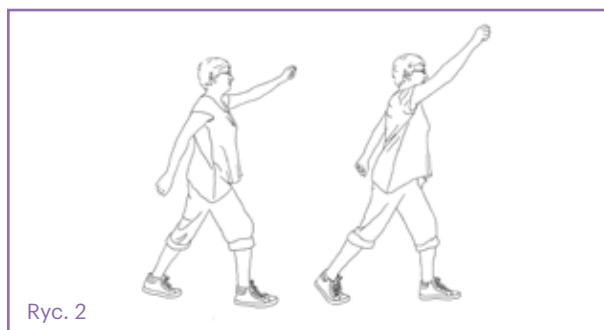
W celu poprawy tej sytuacji najlepiej zacząć od spacerów i pierwszych ćwiczeń ukierunkowanych na zwiększenie elastyczności oraz wprowadzających do treningu wydolnościowego 3 razy w tygodniu 30 min przy tętnie na poziomie 130, maksymalnie 140 uderzeń na minutę.

## Ćwiczenia w parku

1. 5-10 minut szybkiego marszu ze zwiększoną długością kroku i naprzemiennym wymachem rąk.

**UWAGA:** zwracamy uwagę, aby naciągać tylnie grupy mięśni nóg.

**Cel:** rozgrzewka



Ryc. 2

2. Pierwsza seria rozciągania ważnych grup mięśniowych. Rozciąganie tylnej grupy mięśni uda, tj. mięśni kulszowo-goleniowych.

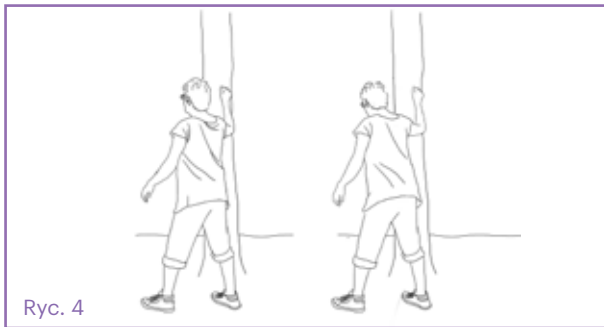
**Pozycja:** stań przy ławce, ustaw się tak jak, na ryc. 3. Kończyna dolna oparta o ławkę, wyprostowana. Należy tak ustawić ciało, żeby wyraźnie czuć rozciąganie tylnej grupy mięśni uda, nie można jednak przesadzać – to nie powinno boleć. Pozycję tę utrzymujemy przez około 30 sekund. Następnie zmieniamy nogi i cały cykl powtarzamy 10 razy.

**Cel:** ćwiczenie rozciągające



Ryc. 3

3. Wybieramy najbliższe drzewo, przyjmując pozycję jak na ryc. 4.



Ryc. 4

Ważne, aby utrzymać odcinek lędźwiowy w prawidłowej pozycji. Nie wolno pogłębiać efektu wygięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, które najczęściej zdarza się podczas nadmiernego odchylenia tułowia do tyłu – to błąd, którego należy unikać.

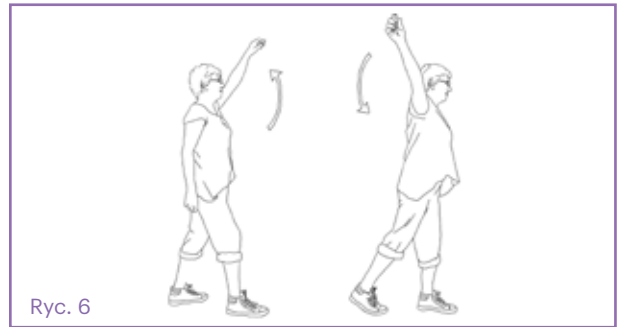
4. Pozycja stojąca, wyprostowana. Lekko wciągnięty brzuch, przy zachowaniu miarowego oddechu. Dłonie zwinione w pięści, ręce trzymamy wzdłuż tułowia i mocno rozciągamy w kierunku podłoża z jednoczesnym wyciągnięciem czubka głowy w kierunku „do nieba”.



Ryc. 5

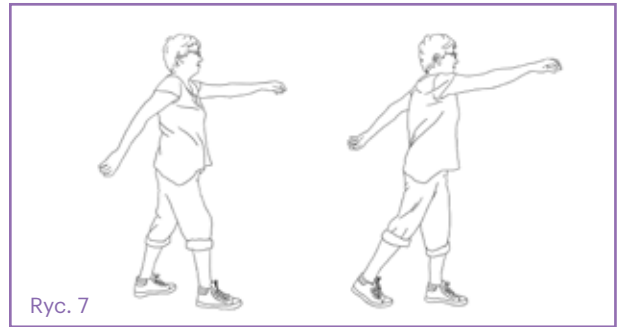
**UWAGA:** patrzymy przed siebie lub lekko w dół (staramy się unikać odchylenia głowy do tyłu), barki lekko ściągnięte w tył, brzuch lekko wciągnięty. Cały czas kontrolujemy prawidłowy oddech.

5. Zmierz tętno, teraz czeka Cię 15-20 min szybkiego miarowego marszu, podczas którego:



Ryc. 6

- a) Wykonuj naprzemienne krążenie ramionami w tył (utrzymujemy efekt ćwiczenia rozciągającego). Czas trwania - około 1 minuta na 4 minuty szybkiego marszu.



Ryc. 7

- b) Rób naprzemienne wymachy do przodu i w górę lub w dół i do tyłu. Czas trwania jw.



Ryc. 8

- c) Unieś obie wyprostowane ręce na wysokość klatki piersiowej, lekko je skrzyżuj, a następnie zrób wymach do tyłu. Powtórz ćwiczenie kilkunastokrotnie, cały czas utrzymując tempo marszu.
- d) Zwolnij tempo, sprawdź poziom tętna – jeśli po serii treningów poziom Twojego tętna oscyluje na koniec treningu w okolicach 130 uderzeń na minutę, należy zwiększyć tempo i czas trwania marszu o 5-10 minut.





# LUBLIN W GODZINĘ

TEKST: *Marek Lewoc*

*Tajemniczy, monumentalny, wielokulturowy – Lublin to wśród polskich miast prawdziwa perełka z jednym z najlepiej zachowanych kompleksów staromiejskich w Europie, gdzie sąsiadują ze sobą pozostałości różnych epok.*

**B**udynki, prezentujące najważniejsze style w architekturze: od gotyku, przez renesans, aż po barok, klasycyzm i modernizm, pamiętają ważne wydarzenia z historii Polski, które rozegrały się w tym mieście, m.in. podpisanie unii z Litwą w 1569 r. i powołanie pierwszego rządu niepodległej Polski w 1918 r. Są świadkami burzliwej historii miasta, które przez wieki było na polskich ziemiach symbolem wielokulturowości i bramy między Wschodem i Zachodem Europy.

Wolny czas w Lublinie najlepiej poświęcić na eksplorację starówki. Poza mieszczańskimi kamienicami, jej niewątpliwymi symbolami są zamek oraz średniowieczna Brama Krakowska, z ostatniej kondygnacji której można oglądać panoramę zabytkowego centrum. Zamek swoją dzisiejszą formę otrzymał w XIX w., ale powstał na miejscu budowli wzniesionej już w XIV w. przez króla Kazimierza Wielkiego. Właśnie tam odbył się sejm lubelski, zakończony podpisaniem unii polsko-litewskiej. Wydarzenie to trzy wieki później Jan Matejko przedstawił na obrazie, który można podziwiać w zamkowej galerii. Najstarszymi zachowanymi budowlami średniowiecznego grodu są: kaplica św. Trójcy oraz XIII-wieczny donżon, czyli wieża mieszkalno-obronna. Z XIV w. pochodzi również gotyc-

ka baszta obronna, zwana żydowską. W zabudowaniach zamkowych znajduje się obecnie Muzeum Lubelskie.

Szlak lubelskiej architektury sakralnej obejmuje kilkanaście zabytkowych świątyń. Największą z nich jest powstała w latach 1586-1625 archikatedra, jeden z pierwszych barokowych kościołów wzniesionych poza Włochami. Jej szczególną atrakcją jest akustyczna zakrystia, gdzie dokładnie słychać nawet słowa wypowiedane szeptem. Stojąca obok świątyni Wieża Trynatarska o wysokości 64 m, to najwyższy akcent wysokościowy starówki. Panoramę miasta można podziwiać także z położonego na północ od starówki wzgórza Czwartek, kolebki osadnictwa w Lublinie.

Spacer szlakiem wielokulturowego Lublina pozwoli poznać dzieje miasta, w którym obok katolików w XIV w. pojawili się wyznawcy prawosławia, a w XV w. zaczęli osiedlać się Żydzi. O ich obecności przypomina m.in. stary kirkut i zachowana przedwojenna bożnica. Tragiczne wydarzenia z XX-wiecznej historii upamiętnia położone na wschodnich obrzeżach Lublina muzeum w dawnym hitlerowskim obozie koncentracyjnym Majdanku, w którym zginęło ok. 78 tysięcy więźniów – Żydów, Polaków i Rosjan.

A portrait of a young woman with long, dark hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark, sleeveless top. The background consists of horizontal black and white stripes.

# Alicja

## Z KRAINY CZARÓW

OPRACOWAŁA: Aleksandra Zalewska-Stankiewicz

*Ma bzika, jak na Alicję przystało. 24-letnia wizażystka ze Szczecina jest pełna energii. To typ dziewczyny, którą przeciwności losu i adrenalina tylko motywują do dalszego działania. Ubiera się kobieco i oryginalnie, choć trudno trafić na fajne ciuchy, gdy się mierzy 148 cm. Do tego jest prawdziwym molem książkowym. Pochłania książki za pomocą czytnika e-booków, bo od trzymania tradycyjnych mdleją jej ręce. Jedną z jej największych miłości – oprócz chłopaka – jest muzyka. Zakochana i kochana przez partnera i rodzinę. Drugą rodzinę odnalazła w stowarzyszeniu „Zmajmy się razem”. Tryska energią, nawet gdy jest brzydka pogoda, stawy bolą i innym nic się nie chce. *Witajcie w świecie Alicji Cybulskiej.**





### O sobie

20 czerwca 1991 r. – to wtedy się urodziłam, ponad dwa miesiące przed planowanym terminem. Byłam prezentem na 40. urodziny taty. Ważyłam trochę więcej niż kilogram. Jednak szybko dogoniłam rówieśników. Byłam radosnym i ciekawym świata maluchem. Niestety, w 20 miesiącu życia zachorowałam na anginę. Prawdopodobnie to ona wywołała RZS, chociaż przyczyna nigdy nie została potwierdzona przez lekarzy. Nie drążę już, skąd wzięła się choroba. Po prostu przyszła i została ze mną na zawsze. Reumatyzm postępował szybko, z czasem nie dało się go ukryć. Pamiętam, jak moje opuchnięte kolano utknęło między szczebelkami łóżeczka. Nieodłącznym elementem mojego dzieciństwa stały się białe fartuchy. Nie jestem w stanie zliczyć ilości dni, a właściwie lat, jakie spędziłam w szpitalach. Od 16 lat mam tę samą rehabilitantkę – Dorotę. Czasami mam wrażenie, że zna mnie lepiej niż ja sama siebie.

### RZS

Skoro mam RZS, mam też ograniczenia – tak to zawsze traktowałam. Nie ukrywam, że było mi przykro, gdy koleżanki jeździły na rowerze, a ja nie mogłam. Z czasem ograniczenia stawały się coraz większe. Nogi zaczęły przypominać drewniane kołki jak u pirata. Pomimo tego staram się żyć pełną parą, bo kocham życie. W szkole podstawowej miałam nauczanie indywidualne w domu, natomiast do gimnazjum chodziłam już wraz z rówieśnikami. Bywało różnie, ale dzięki tym doświadczeniom przekonałam się, że niepełnosprawne dzieci powinny uczęszczać do szkoły z rówieśnikami. Nie odsuwajmy się i nie zamykajmy na normalnie życie.

Kilka lat temu choroba zaatakowała już wszystkie stawy. Chrzątki i stawy zostały bardzo zniszczone, niektóre uległy wręcz destrukcji. Nie mogłam skakać, biegać, kucać ani kłękać. W wieku 21 lat przeszłam pierwszą operację w szpitalu na Unii Lubelskiej w Szczecinie. W końcu nadszedł dzień, w którym spełniło się moje marzenie – endoproteza prawego kolana. Początek drogi do sprawniejszego życia, bez bólu. Po roku endoproteza prawego biodra. Miałam jasny cel – samodzielnie wejść po schodach. Po 10 latach noszenia na rękach, udało się! Dzięki ćwiczeniom osiągnęłam 90 stopni zgięcia w obu stawach (z 5 stopni w kolanie i 20 w biodrze). Prawa noga „śmiga”. Endoprotezy są genialnym wynalazkiem, dlatego miesiąc temu zdecydowałam się na endoprotezę lewego kolana. W planach jest jeszcze operacja lewego biodra i korekta prawej stopy. A jeśli wymyślą coś nowego, co sprawi, że rano będę wstawała z jeszcze większym uśmiechem? Chętnie spróbuję, w końcu do odważnych świat należy.

### Kobiecość

W domu byłam otoczona troską i miłością. Starsi o 10 i 12 lat bracia zawsze o mnie dbali i dostarczali rozrywki. Pomimo niewielkiego wzrostu (148 cm) i wagi (28 kg) czuję



się kobieco. Czasami irytuje mnie skolioza, która zabiera mi 5 cm wzrostu. Jako maluch byłam kuleczką, wyglądałam jak księżyc w pełni, dziś jestem chudym patyczakiem. Jak każda dziewczyna lubię dobrze wyglądać. Niestety, ze względu na rozmiar dziecięcy, często wracam z zakupów sfrustrowana. W sklepach trafiam głównie na kolor różowy połączony z motywem motylek lub kwiatków. Nie jest to coś, czego szukam. W Polsce jest deficyt wszystkiego, co małe. Na szczęście powoli się to zmienia, a ja uczę się cierpliwości.

Wysokie obcasy? Fakt, to atrybut kobiecości, ale gdy widzę dziewczyny tańczące na bosą z powodu bólu nóg, to mi się odechciewa. Mojemu stylowi bliższe są trampki. Modne i wygodne. Mam także kultowe martensy w kolorze wina. Do tego szorty lub krótka spódniczka lub sukienka. Odkąd mam chłopaka, noszę coraz krótsze. Irytuje mnie, że osoby niepełnosprawne poddają się. Głowa na dół, dresy i kitka. Warto pamiętać, że to jak postrzegają nas ludzie, zależy tylko od nas. To my tworzymy stereotypy.

## Michał

Mój chłopak. Mogłabym powiedzieć, że spadł z nieba. Ale to by było zbyt romantyczne i patetyczne. Poznaliśmy się dwa lata temu na jednym z portali randkowych. Napisałam, że mam alergię na marudę. Odpisał, że jest „alergologiem”. Po trzech tygodniach znajomości dostałam telefon, że mam się w stawic w szpitalu – pierwsza operacja. Mieliśmy przyspieszony tryb poznawania. Z romantycznych randek i super wyglądu przeszliśmy do pizamy, braku makijażu i bólu. Jednym słowem zrobiło się ekstremalnie. Bałam się. Jednak Michał się nie poddał, nie uciekł. Cały czas był przy mnie. Pewnego wieczoru, gdy mocno padało, a my spędzaliśmy czas w moim rodzinnym domu, mama powiedziała, żeby został. I został na dobre. Mieszkamy w domu moich rodziców. Uwielbiamy być razem – spacerować, grać w planszówki, chodzić na koncerty i imprezy. Taniec? Chętnie! Oryginalny, bo reumatyczny, ale pełen radości. Czy może mnie coś powstrzymać? Chyba nie.

Michał uwielbia deszcz. Czasem, gdy pada, mówi: Kochanie, popatrz jak cudownie. Potem dodaje: ups, zapomniałem! Stawy bolą na wiatr, deszcz. Czasem poleci i za i przychodzą słabsze chwile, ale nie poddają się. Mam plan pojechać w przyszłości z Michałem na wycieczkę rowerową. On to kocha.

Różnimy się. Ja mam charakter wybuchowy, Michał spokojny. Ja lubię sprzątać i cenię porządek, on natomiast jest typowym mężczyzną...

## Wizaż

Z zawodu jestem wizażystką, ukończyłam roczną szkołę w tym kierunku. Gdy mój reumatolog dowiedział się, czym się zajmuję, wpadł w panikę. Fakt, zawód trudny dla kogoś z RZS. Ale co ja zrobię, kiedy mnie to kręci? Zawsze chciałam połączyć zawód z pasją. Maluję do sesji zdjęciowych oraz osoby prywatne. Wykorzystuję różne techniki, łączę kolory. Co kocham w swojej pracy? Magię, moment gdy klientka nie może przestać się uśmiechać do lustra. Uwielbiam to. Mam nadzieję, że kiedyś efekty mojej pracy będzie można zobaczyć w magazynach. Na razie w Internecie, na Facebooku. Maluję na stojąco. Czasem prawie odpada ręka, kręgosłup cierpi, ale nie robię przerw, to byłoby nieprofesjonalne.



# NIE USZLACHETNIA, ALE I NIE CZYNI GORSZYM

ROZMAWIAŁA: *Małgorzata Marszałek*

*O tym, że warto wiedzieć, co nam sprawia przyjemność, nie poddawać się stereotypom i umieć troszczyć się o siebie rozmawiamy z **Katarzyną Miller**, psycholożką, psychoterapeutką, autorką pozytywnych książek, kobietą, która ujmuje innych tym, że potrafi cieszyć się sobą i swoim życiem.*

*Pani Kasiu, postawię tezę, że często przyczyną wielu problemów emocjonalnych są nasze kompleksy. Skąd się one biorą?*

**Katarzyna Miller:** Kompleksy biorą się stąd, że ludzie nie są z siebie zadowoleni i że się porównują do innych. To niezadowolenie jest stanem niejako wysysanym z mlekiem matki. Rodzice, którzy nie do końca akceptują siebie, nie akceptują też własnych dzieci, bo w ich mniemaniu dzieci powinny wyrównać pewne ich deficyty, a tak się nie dzieje. Poza tym, nie wiedząc dlaczego, ludzie uważają, że wychowanie przez pochwały buduje próżnego człowieka. To nieprawda, buduje szczęśliwego człowieka. Suma sumarum, od dziecka słyszymy masę krytycznych uwag. A to, że ktoś jest od nas lepszy, bo potrafi grać na fortepianie lub jeździć na rowerze, a to że nie ma co się przeglądać w lustrze, bo żadna z nas gwiazda filmowa i że nogi to na pewno nie do baletu... W każdym razie dociera do nas wiele negatywnych uwag, a rzeczy najważniejszych, że jesteśmy kochani, udani, lubiani, zdolni, że miło na nas patrzeć – tego nie słyszymy. Od dzieciństwa skupiamy się więc na deficytach, nie zauważając, że naszym skarbem jest to, co mamy, a nie to, czego nam brakuje. Oprócz rodziców równie często czepiają się nas inni, co wynika z braku życzliwości, a często też z próby odreagowania własnych kompleksów. Najbardziej boli nas to wszystko, kiedy jesteśmy mali, a skutkiem tego są kompleksy w dorosłym życiu.

*Czy kompleksy dotyczą jedynie fizyczności?*

**K.M.:** W dużej mierze skupiają się na fizyczności, ale dotyczyć mogą wszystkiego. Wszystko, co w jakikolwiek sposób jest inne, bardziej wyraziste, może stać się przysłowiową kulą u nogi. Oczywiście są osoby, które świetnie

sobie radzą, pomimo że posiadają cechy wyróżniające je – w stereotypowej ocenie – negatywnie. Ważne, żebyśmy wiedzieli, jak nie pozwalać innym wyżywać się na nas. Nie możemy sami przed sobą przyznać, że jesteśmy słusznym celem ataków, bo jeśli inni zobaczą, że ich uwagi faktycznie trafiają w czuły punkt, będą to wykorzystywać. Ale „być ponad to” to oczywiście trudna sztuka.

*Czy choroba przewlekła może być przyczyną kompleksów?*

**K.M.:** Jasne, szczególnie jeśli człowiek nie umie obronić się przed osobami widzącymi w chorobie tylko słabość, którą mogą wykorzystać. Powodem tego, że inni nas atakują, jest nasza bezbronność. Są oczywiście ludzie zadowoleni z siebie, którzy nie muszą wyżywać się na innych, ale zdarzają się niestety i tacy, którzy potrzebują tej agresji jak powietrza. To, jak atakowany człowiek sobie z tym radzi, zależy nie tylko od jego samego, ale również od jego środowiska. Samemu trudno jest postawić tamę negatywnym komentarzom czy złośliwości, ale jeśli mamy wsparcie bliskich, jest to znacznie bardziej realne. Bywa też odwrotnie – choroba może być wyróżnikiem in plus. Pamiętam ze swojego otoczenia dziewczynę z chorym biodrem, która była dla nas niezwykle ważna, wspierająca i mądra. Dzięki swojemu schorzeniu miała pewien rodzaj wrażliwości, który nie szedł w parze z lękiem, to sprawiało, że ludzie szalenie się z nią liczyli. Znałam też chłopaka, który w wyniku skoku do wody złamał sobie kręgosłup i stał się osobą niepełnosprawną, na wózku. Na początku był załamany, ale otrząsnął się z tego i stał się liderem tego nowego dla siebie środowiska. Zaangażował się w integrację niepełnosprawnych wokół sportu, i bardzo się w tym realizował.

**Mój tato  
powiedział mi  
swego czasu, że jak  
ktoś mnie zaczepia, to  
mam prawo mu oddać.  
Zawsze sobie radziłam,  
bo miałam poczucie,  
że mi wolno.**





► **Skąd znaleźć w sobie taką siłę? Jak stawić czoła kompleksom i bronić się przed negatywnymi komentarzami?**

**K.M.:** To się kształtuje w dzieciństwie. Niestety, jeśli nikt z dorosłych nie pokaże nam, że tak też można, to bardzo mało prawdopodobne, że dziecko – nawet dorosłe – dojdzie do tego samo. Mój tato powiedział mi swego czasu, że jak ktoś mnie zaczepia, to mam prawo mu oddać. Zawsze sobie radziłam, bo miałam poczucie, że mi wolno. Do dzisiaj z tego prawa korzystam. Często jestem zapraszana do różnych programów, bo mimo swojej fizyczności nie poddaję się kompleksom, nie wstydzę się siebie i wręcz jestem z siebie zadowolona. Moja „inność” stała się moim wyróżnikiem, a wręcz siłą. To doskonale pokazuje, że ta sama rzecz dla jednego jest powodem nieszczęścia, a dla drugiego zadowolenia. To jest kwestia wyboru.

**Czy dzieciństwo faktycznie ma tak duże znaczenie dla naszego dorosłego życia, jak zwykło się mówić?**

**K.M.:** Dzieciństwo to prawdziwy zaczyn. Chciałabym, żeby ludzie w to w końcu uwierzyli. Powtarza się jak banał, że dzieciństwo determinuje naszą dorosłość, ale naprawdę tak jest. W dzieciństwie doświadczamy różnych urazów. Zdarzają się wyjątkowo traumatyczne, jak śmierć rodzica, ale i takie pozornie niemające aż tak wielkiego znaczenia, jak brak bliskości, akceptacji, bezpieczeństwa emocjonalnego. Wiele osób jest pozbawionych dzieciństwa, z powodu czy to alkoholizmu rodziców, czy ich niewydolności, czy śmierci. Wydaje się, że wielu bohaterko wychodzi z tej sytuacji, wchodzi w dorosłe życie, buduje własne relacje. Z czasem jednak okazuje się, ile ich to bohaterstwo kosztowało... że zupełnie nie potrafią cieszyć się życiem, że nie potrafią być beztroscy i spontaniczni. To ich zaczyna uwierać. I spotykamy się na terapii. Kiedyś nie postrzegało się dzieciństwa jako odrębnego okresu rozwoju. Dziecko było małym dorosłym, musiało pracować i być odpowiedzialne, jak człowiek dorosły. W starszym pokoleniu to jeszcze niekiedy pokutuje i nadal widać echa starego stylu wychowania, że raczej trzeba wytykać błędy niż wspierać. Często to nie wynika z tego, że ludzie nie chcą być ciepłi, pomocni, oni po prostu nie wiedzą, jak to zrobić. Widzę jednak pierwsze jaskółki zmian w młodym pokoleniu, które jest coraz bardziej otwarte, świeże, ciepłe, bez ograniczającej skorupy emocjonalnej.

**Jest Pani zwolenniczką terapii grupowej. Na czym polega specyfika pracy z grupą?**

**K.M.:** Praca z grupą polega raczej na próbie dostrzeżenia pewnych uniwersalnych prawd o człowieku, niż na rozwiązywaniu problemów każdego z osobna. Na początku mierzymy się z siłą stereotypu. Gdy to przezwyciężymy, możemy iść dalej. Uświadamiamy sobie, że jednocześnie jesteśmy bardzo różni i bardzo podobni. Na tym polega paradoks. W ludziach trzeba szukać punktów wspólnych, które pozwolą nie dziwić się sobą nawzajem. Kiedy zaczynamy siebie szanować – widzieć swoje odrębności przy jednoczesnym podobieństwie – to zaczyna nas to cieszyć,

wzbogacać. Przestajemy bać się „być sobą”, a wiele osób deklaruje, że tego się właśnie obawia.

**Czy to nie jest tak, że ten stan akceptacji można osiągnąć dopiero w pewnym wieku, mając pewien bagaż doświadczeń? Że to jest trochę poza zasięgiem osób młodych?**

**K.M.:** Młodzi ludzie faktycznie są szalenie niepewni siebie, bo nie wiedzą nawet jeszcze, jacy będą, ciągle są w stanie „stawania się”... ewoluuje chociażby ich ciało. Ale nie ma co czekać na akceptację siebie aż do starości. To jest właśnie zadanie do odrobienia dla nas – starszych, doroślejszych. To my musimy być coraz mądrzejsi wobec tych młodych, musimy im pomagać. Rozwijamy się nie tylko dla siebie, ale też dla reszty świata. Człowiek po to się rodzi, żeby żyć swoim życiem, ale w taki sposób, który wpływa też na innych. I to jest bardzo ważne w kontekście choroby. Ludzie zmagający się z czymś trudnym, często rozwijają się w sposób bardziej świadomy, jeśli tylko zechcą włożyć w to wysiłek, uznają to za wartość. W trudnej sytuacji też jest wybór, czy się położyć i płakać, czy się podnieść i przekuć to na swoją siłę.

**Wielu może by chciało, ale nie wie jak, brakuje im motywacji. Co Panią motywuje do działania?**

**K.M.:** Motywuje mnie dużo rzeczy, przyjemność, nagroda, zadowolenie, generalnie – mój dobry stan. Lubię się dobrze czuć, ważne, żeby każdy wiedział, co jest dla niego optymalne, czego potrzebuje, żeby dobrze czuć się sam ze sobą. Nie jest to takie oczywiste, tego też trzeba się nauczyć. Trzeba znaleźć ten punkt, który jest dla nas najlepszy, a można to zrobić metodą prób i błędów, bawiąc się tą nauką o sobie samym. To nic nie kosztuje, ale wiele osób tego nie robi, woli narzekać...

**Narzekamy na wszystko, bo mamy na co, wszyscy mamy mniejsze lub większe problemy zdrowotne.**

**K.M.:** Choroba bywa rewelacyjnym usprawiedliwieniem. Łatwiej jest nie wkładać w nic wysiłku i uważać, że los pokarał nas nie wiadomo za co, niż wziąć się za siebie, zmierzyć ze swoim życiem. Jestem pokrzywdzony, więc zwaliam siebie z wysiłku i odpowiedzialności – to najprostsze rozwiązanie. Wynika ono z przekonania, że choroba przychodzi z zewnątrz. A to nieprawda. Jest rodzajem naszej wewnętrznej relacji ze sobą. Pokazuje, czego nam brakuje, co mamy dla siebie zrobić. Jeśli człowiek nie ma zasobów, nie widzi, że opłaca się o siebie starać, wówczas choroba jest dla niego wręcz nagrodą, ponieważ dzięki niej ma usprawiedliwienie. A dodatkowo może mieć pretensje do wszystkich, że mają lepiej. Takie osoby są bardzo trudne dla otoczenia. To, że jestem chory, nie oznacza, że mam mieć szczególne prawa i przywileje.

**Jednym słowem choroba sama w sobie nie uszlachetnia, jak to się wielu wydaje?**

**K.M.:** Uszlachetnia tylko tych, którzy w jej wyniku stają się szlachetniejsi.



# OPALANIE

## Z FILTREM WIEDZY

TEKST: *Małgorzata Marszałek*

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: *lek. med. Agnieszka Kotowska*  
DERMATOLOG

*Dawno, dawno temu blada skóra w kolorze „mleka z kropelką krwi” była synonimem ideału urody i wysokiej pozycji społecznej. Dziś „dziewczyny lubią brąz”, który zdobywają, opalając ciało na słońcu bądź pod lampami w solarium. I nie byłoby w tym nic złego, gdyby była to tylko kwestia estetyki. Sprawa jednak jest znacznie poważniejsza, bo dotyczy naszego zdrowia.*







**W**iadomo, że nie jest wskazane nadmierne korzystanie z kąpielii słonecznych, bo może skutkować poważnymi chorobami skóry. Niestety w kwestii opalania teoria ciągle pozostaje teorią, choć jest wiele powodów przemawiających za tym, by zagrożenia związane ze słońcem potraktować naprawdę poważnie.

## Janusowe oblicze słońca

Z jednej strony czytamy o niebezpieczeństwach opalania, z drugiej o jesiennej i zimowej depresji spowodowanej brakiem światła. Jak pogodzić te dwie sprzeczności? Opalanie wywołuje kontrowersje także w świecie naukowym. Różne typy raka skóry są obecnie najczęstszymi nowotworami złośliwymi, a częstość ich występowania lawinowo wzrasta. Promieniowanie słoneczne wywołuje mutacje DNA komórek naskórka. Przeprowa-

dzone eksperymenty sugerują, że nawet ekspozycja na dawkę promieniowania ultrafioletowego (UV) niewywołującą oparzenia słonecznego, może zapoczątkować proces powstawania nowotworu. Sprawa nie jest jednak taka jednoznaczna. Opalanie (zarówno naturalne, jak i w solarium) pobudza wytwarzanie witaminy D, która poza znanym korzystnym wpływem na gospodarkę wapniowo-fosforanową (rozwój i stan układu kostnego) oraz nastrój, chroni przed chorobami serca i wieloma typami nowotworów, zwłaszcza rakiem okrężnicy, gruczołu krokowego i chłoniakami nieziarniczymi. Warto wiedzieć, że aby korzystać z dobroczynnego wpływu witaminy D na zdrowie, niekoniecznie trzeba się eksponować na słońce. Ważna jest dieta bogata w tę witaminę, a jej niedobory można uzupełniać też preparatami doustnymi. Powinny o tym pamiętać w szczególności osoby z reumatoidalnym zapaleniem stawów, u których bardzo często dochodzi do niedoborów tej witaminy.

Mało kto wie, że opalanie wymaga dobrego stanu zdrowia. Istnieje cały szereg schorzeń, które pod wpływem słońca ulegają zaostrzeniu, bądź takich, w których słońce ma wpływ na rozwój objawów klinicznych.

## „Skóra farmera”

Kiedyś, aby rozpoznać pozycję społeczną kobiety, wystarczyło spojrzeć na kolor jej skóry. Te, które nie musiały pracować, miały ją jasną i bez przebarwień, te, których w pracach polowych nie chroniły parasolki i rękawiczki – ciemną, z plamami, szybko się starzejącą. Obecnie często spotykamy się z terminem fotoaging, który oznacza przewlekłe, postępujące zmiany w skórze, spowodowane promieniowaniem słonecznym. Dotykają one komórek naskórka, komórek barwnikowych i komórek tkanki łącznej (nie są to naturalne zmiany wynikające ze starzenia się skóry). Najczęściej spotykane są zmiany związane ze słonecznym zwyrodnieniem tkanki sprężystej, które rozwijają się w wyniku uszkodzenia kolagenu, elastyny i macierzy międzykomórkowej. Tak zmienioną skórę często nazywa się „skórą żeglarzy” lub „skórą farmerów”. W wyniku tego zwyrod-

nienia powstają żółtawe plamki na skroniach oraz głębokie bruzdy na karku, gwiaździste blizny rzekome najczęściej na przedramionach. Uszkodzenie komórek wyściółki naczyń prowadzi do poszerzenia naczynek i zmian plamicznych. Uszkodzenie komórek naskórka powoduje powstawanie rogowacenia słonecznego objawiającego się w postaci nieregularnych czerwono-brązowych plamek głównie na twarzy. Histologicznie jest to wczesna postać raka kolczystokomórkowego. Uszkodzenie komórek barwnikowych objawia się występowaniem plamek niedobarwionych i przebarwionych, co daje pstry wygląd skóry, oraz plam soczewicowatych, które mogą być punktem wyjścia czerniaka (plama soczewicowata złośliwa). Na proces fotostarzenia się skóry pracujemy latami, wraz z upływem czasu dochodzi do sumowania się nawet niewielkich dawek promieniowania UVA.

## „Leżenie plackiem” na plaży zabronione!

Mało kto wie, że opalanie wymaga dobrego stanu zdrowia. Istnieje cały szereg schorzeń, które pod wpływem słońca ulegają zaostrzeniu, bądź takich, w których słońce ma wpływ na rozwój objawów klinicznych. Znanym przykładem jest tutaj aktywacja wirusa opryszczki pod wpływem nasłonecznienia. W toczniu rumieniowatym promieniowanie słoneczne nie tylko indukuje powstawanie zmian skórnych, ale także zaostrza proces toczący się w nerkach. Inne schorzenia z tej grupy to m.in. zapalenie łojotokowe skóry, trądzik różowaty czy pęcherzyce. Choroby, przy których należy unikać słońca, to m. in. porfirie, fenyloketonuria czy albinizm. Także osoby z reumatoidalnym zapaleniem stawów są edukowane, by unikać nadmiernej ekspozycji na słońce. Nie wynika to z samej choroby, a z przyjmowanych leków. Wszystkie leki, ▶



► nie tylko te stosowane w leczeniu RZS, mogą powodować patologiczne reakcje po ekspozycji na słońce. Najczęściej obserwuje się przebarwienia lub odbarwienia skóry, ale u niektórych osób występują swędzące wysypki. Mówimy wtedy o reakcji fotoalergiczej, która pojawia się po każdym nasłonecznieniu. To tylko dodatkowy powód, by unikać nadmiaru słońca. Nagrodą będzie nie tylko brak dolegliwości wynikających z poparzenia skóry, ale ogólnie jej młodszy wygląd.

## Witamina D własnej produkcji

Organizm ludzki pod wpływem promieniowania ultrafioletowego syntetyzuje witaminę D w naskórku. W Polsce w okresie od wiosny do jesieni potrzebna jest do tego codzienna ekspozycja około 20% powierzchni ciała na promieniowanie słoneczne przez około 20 minut w godzinach 10-15, przy czym nie może być to skóra chroniona filtrami słonecznymi, które skutecznie hamują syntezę witaminy D. W zimie niski kąt padania

promieni słonecznych powoduje, że warstwa ozonowa w dużym stopniu uniemożliwia powstawanie witaminy D. Dlatego tak wiele mówi się o powszechnej potrzebie suplementacji tej słonecznej witaminy w naszej szerokości geograficznej. Co ciekawe, opalenie wcale nie zapewnia nadprodukcji witaminy D „na zapas”, wręcz przeciwnie – opalona skóra ma mniejsze możliwości jej syntezy.

# Książka/film/muzyka

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*



## „Temat na pierwszą stronę”, Umberto Eco, Noir Sur Blanc

Eco nie każe długo czekać czytelnikom na nowe powieści, bo choć od publikacji „Cmentarza w Pradze” minęło pięć lat, to biorąc pod uwagę zawilgości jego prozy, jest to tempo wręcz ekspresowe. I tym razem jest to powieść, która pochłonie wszystkich miłośników mięsistej beletrystyki, bo jak zwykle u autora „Imienia Róży” mamy tu do czynienia nie tylko z historią uplecioną z tajemnic, zagadek, ale przede wszystkim z plejadą fascynujących postaci. Główny bohater powieści, Pan Colonna, to człowiek nijaki, a w jego nijakim życiu nową energię może tchnąć ciekawe zlecenie, które otrzymuje – przez rok ma być świadkiem przygotowań do

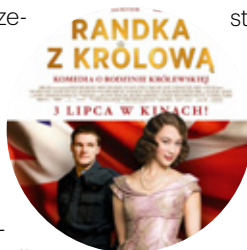


publikacji pierwszego numeru nowego włoskiego dziennika, a potem opisać je w książce. Szybko orientuje się, że dziennik, z założenia „gotowy mówić prawdę o wszystkim”, ma z prawdą niewiele wspólnego. Bohater podejmuje wyzwanie i wkracza w barwny świat dziennikarzy tworzących periodyk. Jednym z nich jest zapalony tropiciel sensacji Braggadocio, którego celem jest połączyć w logiczną całość największe, pozornie absurdalne tajemnice najnowszej historii Włoch: m.in. zabójstwo Jana Pawła I lub to, że w 1945 r. Benito Mussolini przeżył antyfaszystowski atak, a zabity został jego... sobowtór.



## „Randka z królową”, reż. Julian Jarrold, Vue Movie Distribution

Losy wielu inspirowanych prawdziwymi wydarzeniami filmów, choćby „Titanica”, „Wściekłego byka”, czy „Pięknego umysłu” dowodzą, że publiczność kocha takie historie. Podobnie zapewne będzie w przypadku „Randki z królową”, już nazywanej kobiecą wersją oscarowego „Jak zostać królem?”, inspirowanego życiem króla Wielkiej Brytanii Jerzego VI. Tym razem rzecz dotyczy jego... córki, królowej Elżbiety II. Do tej pory filmowcy zwykli mówić o niej przez pryzmat trwającego wiele lat panowania lub śmierci księżnej Diany. Tym razem jest inaczej, bo filmowa Elżbieta jest na-



statką, która wraz z siostrą na jedną noc ucieka spod kurateli rodziców i jak zwyczajna 19-letnia dziewczyna bawi się na ulicach Londynu. Pikanterii, ale i romantyzmu dodaje fakt, że dzieło Jarrolda ukazuje historię pierwszego romansu Elżbiety, z lotnikiem o imieniu Jack, który rzecz jasna nie wie, że ma do czynienia z przyszłą królową. Film, za sprawą znakomitej Sarah Gadon, odbrązawia postać nad wyraz nobliwej dziś władczyni i sprawia (co zapewne było zamierzeniem twórców), że trudno jej nie polubić. Zabawna, dynamiczna i piękna wizualnie historia na letni wieczór.



## „Grand Romantic”, Nate Ruess, Warner Music Poland

Nate znany jest przede wszystkim ze świetnego „We Are Young”, nagranych z zespołem Fun i również hitowego duetu z P!nk „Just Give Me a Reason”. Sukces tych nagrań z pewnością przełoży się na popularność jego pierwszego solowego krążka, tym bardziej, że to album niezwykle spójny, choć niebywale różnorodny, pełen prostych, melodyjnych, ale niebanałnych kompozycji. Ruess w typowym dla siebie stylu miesza różne gatunki, w kompozycjach wykorzystuje ogrom-



ne spectrum dostępnych instrumentów i równie zręcznie żongluje formami wokalnego wyrazu – od fraz śpiewanych niemal punkowo, po romantyczną melorecytację, sięgając przy tym po pomoc chóru. Album to jednak nie tylko zbiór wpadających w ucho piosenek, ale przede wszystkim historie, opowiedziane zgrabnym, mądrym językiem. Dla każdego i na każdą okazję.



# Remont myśli

*Dość! Pół mojego życia tak minęło. Zawsze ważniejsze było dla mnie to, co źle zrobione – i nawet jeśli usterka czy defekt był mikroskopijny, to potrafił mi przestonić większą i piękną całość.*



SPECJALNIE DLA AKTYWNYCH: **Beata Pawlikowska**

PISARKA, PODRÓŻNICZKA, AUTORKA PONAD 40 KSIĄŻEK PODRÓŻNICZYCH, COACHINGOWYCH I JEZYKOWYCH. PROWADZI AUDYCJĘ „ŚWIAT WEDŁUG BLONDYNKI” W RADIU ZET. ORGANIZUJE EGZOTYCZNE WYPRAWY, KTÓRYCH JEST PRZEWODNIKIEM. WWW.BEATAPAWLIKOWSKA.COM ORAZ FACEBOOK.COM/BEATAPAWLIKOWSKA

**P**amiętam, jak pewnego dnia do wynajmowanego przeze mnie mieszkania przyszła właścicielka, oznajmiając, że musi zrobić w nim remont. Zgodnie ustaliliśmy, że zrobi go za kilka tygodni, kiedy ja będę w Ameryce Południowej. Spakowałam się i poleciałam na kolejną wyprawę do dżungli amazońskiej. Wróciłam trzy miesiące później. W przedpokoju przywitały mnie wiadra z farbą i odsunięte od ścian meble. Wszystko było przygotowane do remontu, który nigdy się nie rozpoczął!

- Nie zdążyłam – powiedziała właścicielka.
- Ale przecież pani miała trzy miesiące!
- Miałam mnóstwo innych ważnych spraw do załatwienia.
- No ale jak to? – zapytałam bezradnie. – I co teraz? Ja się nie mogę wyprowadzić. Nie mam dokąd.
- No to zrobimy ten remont razem z panią. Będzie się pani musiała zmieścić razem z robotnikami.

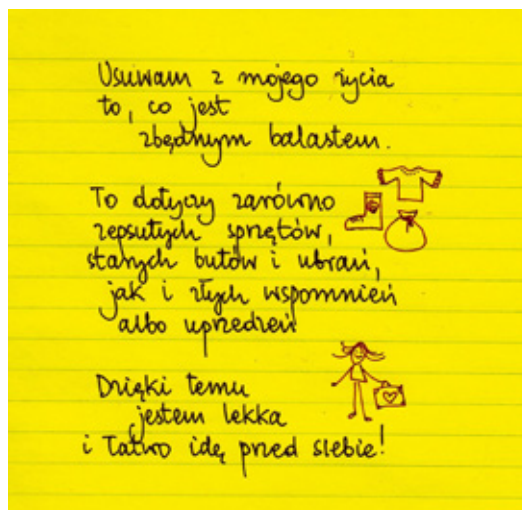
I tak się stało. Kiedy wychodziłam rano do pracy, do mojego mieszkania schodzili się robotnicy i pracowali do wieczora. Kładli jedną po drugiej warstwę farby, łatali sufity, wymieniali sprzęty w łazience... a ja byłam nieszczęśliwa. Był piękny polski maj, pamiętam, jak szłam do pracy przez zielony, pełen kwiatów park i myślałam tylko o tym, że zostałam oszukana. Pochmurne myśli zbierały się na idefix, że przecież właścicielka obiecała, że zrobi to w czasie mojej nieobecności. Obiecała, patrząc mi w oczy, kłamała! Wykorzystała moją naiwność. Czułam się skrzywdzona,

potraktowana niesprawiedliwie, rozczarowana, rozżalona. Ona mi obiecała i nie dotrzymała słowa! Jacy ludzie są niesłowni i niedbali! Jak łatwo można się na nich zawieść! Jakie to przykre, że nie można na nich polegać! Mój świat był szary, smutny i pełen żalu, mimo że dookoła kwitły bzy, magnolie i konwalie, pojawiły się pierwsze motyle i świeciło cudowne majowe słońce! Ale ja nie potrafiłam tego dostrzec. Ważniejsze dla mnie było to, że właścicielka nie dotrzymała słowa. Moim prawdziwym problemem

i powodem złego nastroju była moja reakcja na tę sytuację, a nie to, że remont rozpoczął się z opóźnieniem. Nie potrafiłam bowiem przestać o tym myśleć. Albo złościłam się, albo było mi przykro i czułam się oszukana, a przecież moje zatruwanie się i dręczenie tymi myślami niczego w tej sytuacji nie mogło już zmienić! Remont trwał i musiałam po prostu przeczekać cierpliwie, aż się skończy.

W sytuacjach takich jak ta, zawsze można zrobić dwie rzeczy. Można zamartwiać się tym, jak jest niedoskonałe, co w moim przypadku oznaczało

nieustanne myślenie, że właścicielka mieszkania nie dotrzymała słowa i muszę mieszkać na placu budowy. Można też skupić się na tym co dobre, czyli cieszyć się tym, że dookoła jest piękny maj, a ja mam pracę i dwie zdrowe nogi, na których mogę do niej chodzić. Wybór perspektywy należy do mnie! I choć nie zawsze jest to łatwy wybór, ja już wiem, że chcę wybierać tę pozytywną perspektywę patrzenia na rzeczywistość. Życzę jej także Państwu!





### **Odpowiedzialna firma**

Jako firma zajmująca się ochroną zdrowia, staramy się wyjść naprzeciw oczekiwaniom wszystkich interesariuszy, przede wszystkim pacjentów i lekarzy. Dostarczamy pacjentom nowoczesne rozwiązania diagnostyczne i leki, umożliwiające leczenie choroby, przedłużenie życia i poprawę jego jakości oraz łagodzące cierpienia chorych. Koncentrujemy się na chorobach nowotworowych, metabolicznych, ośrodkowego układu nerwowego, zapalnych i wirusowych. Działając zgodnie z zasadą medycyny personalizowanej, która mówi, że „każdy człowiek jest inny”, dążymy do tego, aby każdy pacjent otrzymał leczenie dopasowane do swoich potrzeb.

### **Odpowiedzialność społeczna**

Dla Roche to miara zaangażowania firmy w problematykę zdrowia publicznego oraz szeroko rozumianej profilaktyki i promocji zdrowia. Firma wspiera liczne akcje edukacyjne mające na celu wzrost świadomości prozdrowotnej. W trosce o poprawę zdrowia Polaków, we współpracy z wieloma instytucjami i organizacjami społecznymi, współorganizuje badania przesiewowe w kierunku wykrywania poważnych chorób. Roche pracuje nad trwałą poprawą funkcjonowania opieki zdrowotnej, m.in. poprzez prowadzenie rzetelnego dialogu i długoterminowego współdziałania ze wszystkimi partnerami, mając na uwadze przede wszystkim dobro społeczne.

**Roche Polska angażuje się w wiele inicjatyw społecznych mających na celu edukację oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej Polaków.**

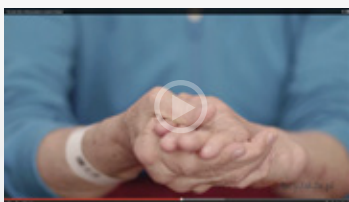
Więcej informacji o działalności Roche Polska znajduje się na stronie [www.roche.pl](http://www.roche.pl)



Portal TacyJakJa.pl oferuje pomoc osobom, które cierpią na

## Reumatoidalne Zapalenie Stawów

- Rzetelna wiedza medyczna
- Konsultacje reumatologa
- E-dzienniczki monitorowania skuteczności leczenia
- Forum dyskusyjne i czat



### Leki nie wystarczą!

Aby jak najdłużej zachować sprawność, potrzebna jest rehabilitacja i regularne ćwiczenia. Zobacz nasz **film** z przykładowym zestawem ćwiczeń dłoni dla chorych, odwiedź portal **[www.TacyJakJa.pl](http://www.TacyJakJa.pl)**

### Opinie:

*„Bardzo wiele wiedzy czerpię stąd nie tylko na swój temat, ale i innych chorób, które dotyczą niektórych moich znajomych. Lepiej ich teraz rozumiem i zupełnie zmieniło się moje podejście do nich, na korzyść oczywiście.”*

**rubinka**

### Historie:

*„Zachorowałam w 2001 roku, wtedy miałam 39 lat. Wieszając pranie na balkonie ukąsiła mnie mucha meszka, pojawiły się dwa ogromne rumienie w miejscu ukąszeń. Po raz pierwszy wtedy otrzymałam steryd. Miesiąc później zaczęły mnie boleć stawy. (...)”*

**Justyna\_ns**

### Porady:

- Czy podczas zażywania Sulfasalazynu oraz xefo rapidu mogą sobie zrobić tatuaż?

*„Nie ma tu jakichś szczególnych przeciwwskazań akurat dla tych leków, proszę tylko pamiętać, że sulfasalazyna i inne leki modyfikujące w pewnym stopniu obniżają odporność, co może się wiązać z częstszym występowaniem zakażeń. (...)”*

**Dr A. Bednarek**

**Zobacz również  
MŁODZIEŃCZE IDIOPATYCZNE  
ZAPALENIE STAWÓW!**

Regularnie oceniaj  
skuteczność leczenia

Pomóż lekarzowi ocenić  
kierunek zmian Twojego  
stanu zdrowia

Weź udział w dyskusji  
na forum

Porozmawiaj  
na czacie

Zapytaj konsultanta

Poznaj Takich Jak Ty...