

akTYwni

Forum RZS

nr3 [08]/2015

Cena 5 zł w tym 23% VAT

ISSN 1234-123X

www.roche.pl



Na okładce:

Grażyna Matysiak

Jakoś wszystko się
mnie czepia...



TAJEMNICZY

DAS28

Czyli jak wygrać
z reumatoidalnym
zapaleniem stawów



BRYGIDA
KWIATKOWSKA

Małymi krokami
w dobrym kierunku



JEDZENIE
W BLASKU
FLESZY

Trendy żywieniowe



DO ŁAZIENKI
PRZEZ KUCHNIĘ

Czyli o nowych trendach
w pielęgnacji

RZS* POD KONTROLĄ

*reumatoidalne zapalenie stawów



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

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





Drodzy Czytelnicy

Z przyjemnością przekazuję w Wasze ręce trzeci w tym roku numer magazynu „AkTYwni. Forum RZS”. Jest to jednocześnie pierwsze wydanie, którym opiekuję się pod nieobecność jego pomysłodawczyni, Izabeli Cabaj-Lachowicz. Tak jak ona, będę starał się, aby nasz magazyn dla osób z RZS poruszał wszystkie aktualne kwestie związane z chorobą i codziennym życiem pacjentów. Tworząc tę publikację, oboje chcemy przekonać Was, że to choroba jak każda inna i dużo zależy od nas samych, rozumienia jej złożoności i etapów terapii. Wiedza o RZS jest wciąż pogłębiana, a to z kolei wiąże się ze zmianami w zaleceniach dotyczących jego leczenia. Dlatego jesienny numer „AkTYwnych” poświęciliśmy ważnym aktualnościom. Od 1 września obowiązuje nowy program lekowy – o jego szczegółach możecie przeczytać w wywiadzie z prof. Brygidą Kwiatkowską z Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie. Waszej uwadze polecam także artykuł dotyczący wskaźnika DAS28, którego znajomość i stosowanie pozwala być o krok do przodu w wyścigu z chorobą. Na koniec temat trudny, ale ważny w okresie jesienno-zimowym – depresja, która niestety wśród pacjentów z RZS zbiera obfite żniwo. Gdzie kończy się jesienna chandra, a zaczyna choroba, którą powinien leczyć specjalista? Mam nadzieję, że tekst psycholog Idy Dobruckiej, pomoże Wam zorientować się w tej problematyce. Na naszych łamach znajdziecie również, jak zwykle, porady, teksty dietetyczne, ćwiczenia, ciekawostki i recenzje.

Życzę Wam ciekawej i przyjemnej lektury!

Paweł Wakor



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 NACZELNY

Paweł Wakor

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,
Marta Sadkowska, Mariola Klocek, Joanna Jachmann,
Małgorzata Marszałek, Aleksandra Zalewska-Stankiewicz,
Magdalena Pietraszkiewicz, Ewa Dziekan, Anna Kaczorek-Juskiewicz Zofia Zabrzaska (ilustracje), Agata Stanecka (ilustracje)

ZDJĘCIA

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

DRUK

Drukarnia Chroma

FORUM RÓŻNOŚCI

03 / Dzień dobry

05 / Bazar
APLIKUJ NA ZDROWIE!

06 / Fakty i mity

07 / Z ostatniej chwili

08 / Co dziś w menu?
**JEDZENIE
W BLASKU FLESZY**

U SPECJALISTY

10 / Co mówi lekarz?
**TAJEMNICZY DAS28
CZYLI JAK WYGRAĆ
Z RZS**

13 / Z doświadczeń pacjenta
**JESIEŃ POD RĘKĘ
Z DEPRESJĄ**

16 / Ruszajmy!
**40 LAT
MINEŁO...
część 2**

A JAK FORMA?

18 / Carpe diem

19 / Bohaterowie
**JAKOŚ WSZYSTKO SIĘ
MNIĘ CZEPIA...
Grażyna Matysiak**

22 / Mamy gościa
Brygida Kwiatkowska

STYLE ŻYCIA

25 / Uroda
**NOWE TRENDY
W PIELĘGNACJI**

29 / Kultura

30 / Felieton

**JEDZENIE
W BLASKU
FLESZY**

08



10

**TAJEMNICZY DAS28
CZYLI JAK WYGRAĆ
Z REUMATOIDALNYM
ZAPALENIEM
STAWÓW**

**JESIEŃ
POD RĘKĘ
Z DEPRESJĄ**

13



22

**MAŁYMI KROKAMI
W DOBRYM
KIERUNKU
Brygida Kwiatkowska**

**DO ŁAZIENKI
PRZEZ KUCHINIĘ,
CZYLI O NOWYCH
TRENDACH
W PIELĘGNACJI**

25





APLIKUJ NA ZDROWIE!

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*

Kult ciała, troska o właściwą dietę i bycie fit to od paru lat jeden z najsilniej rozwijających się trendów na świecie. Podobnie jest z nowinkami technologicznymi – nie ma przecież tygodnia bez informacji o nowym modelu smartfona czy tabletu. Nic więc dziwnego, że te dwie dziedziny zazębiają się, a na rynku pojawiają się liczne aplikacje kontrolujące wagę czy pomagające w zdrowym odżywianiu. Wybraliśmy dla Was 4 aplikacje prozdrowotne warte uwagi.



FatSecret

Ten licznik kalorii jest aplikacją do prostego odnajdywania informacji o wartościach odżywczych pożywienia i łatwego katalogowania codziennego menu, efektów wysiłku fizycznego i zmian wagi. Ma m.in. funkcję

skanera kodów kreskowych (istnieje także możliwość ręcznego wprowadzenia kodu) i dzienniczek żywności, który pomaga w planowaniu i analizowaniu zjedzonych posiłków. Program poinformuje także o ilości do tej pory przyjętych kalorii i tych, jakie powinniśmy przyjąć (lub spalić), aby utrzymać poziom kaloryczności właściwy dla naszej wagi, wieku i aktywności fizycznej. Konto założone poprzez aplikację FatSecret gwarantuje wgląd w nasze dane także z innych urządzeń. Dostępność: Android, Windows, iOS.



Lifesum

Po uruchomieniu Lifesum możemy od razu zalogować się do profilu, który utworzyliśmy wcześniej lub skorzystać z trzech propozycji dla tych, którzy uruchamiają program po raz pierwszy. Opcja numer jeden to „bądź

zdrowszy”, czyli informacje o tym, jak jeść zdrowo i trenować dla dobrego samopoczucia. Wariant drugi to „schudnij”, czyli smukłe ciało i pewność siebie. Ostatni wariant to „przyrost wagi”, czyli wytyczne dotyczące budowania mięśni. Każdego dnia z pomocą Lifesum możemy monitorować ilość przyswojonych kalorii, korzystając z gotowych danych. Wystarczy wybrać określone produkty z listy, a aplikacja poinformuje nas o ich składnikach odżywczych oraz kaloryczności. W Lifesum nie zabrakło również czytnika kodów kreskowych oraz możliwości samodzielnego dodania informacji o jedzeniu. Aplikacja dostępna na urządzenia z systemem Android, a także na iPhone'y.



MyFitness Pal

Aplikacja pozwala prowadzić szczegółowe zapiski odnośnie tego, co jemy każdego dnia. Na podstawie wprowadzonych danych oblicza zalecaną dzienną ilość kalorii – w zależności od tego, ile kilogramów i w jakim

tempie chcemy stracić. Program analizuje także wartość energetyczną i odżywczą wszystkich spożywanych posiłków. MyFitness Pal umożliwi również prowadzenie dzienniczka treningów i określenie naszej aktywności poprzez ćwiczenia z bazy ponad 350 dostępnych w aplikacji, jak i zapisywanie własnych, autorskich ćwiczeń. Dostępność: Android, Windows, iOS.



Happie Dieta

To polska aplikacja, której głównym założeniem jest dostarczenie pakietu informacji o odpowiedniej diecie oraz zestawu ćwiczeń, które pozwolą nam osiągnąć wyznaczony w programie cel. Aby rozpocząć pracę z aplikacją,

należy się zarejestrować (można to zrobić przy pomocy Facebooka) i podać kilka informacji związanych z naszym ciałem. W kolejnym kroku musimy wyznaczyć datę rozpoczęcia programu. Program opracowuje dzienny jadłospis złożony z 5 zdrowych posiłków. Ponieważ zapamiętuje Twoje preferencje (możesz odrzucać składniki i potrawy, które nie przypadną Ci do gustu), każdego dnia dieta jest skrojona na Twoją miarę i nigdy nie jest nudna, a dzięki temu może być bardziej efektywna. Aplikacja dostępna na urządzenia z systemem Android i na iPhone'y.

**MIT:**

Mogę zmniejszyć dawkę leków, skoro czuję się lepiej

FAKT:

Ten schemat lubi się powtarzać – przyjmujemy leki przepisane przez lekarza. Leki działają, po pewnym czasie odczuwamy wyraźną poprawę, ustępują dokuczliwe i utrudniające normalne funkcjonowanie objawy, więc jednym z pierwszych odruchów jest myśl o odstawieniu medykamentów. Postępuje tak wielu pacjentów, na ogół nie konsultując tego kroku z lekarzem lub robiąc to w tajemnicy przed nim. Co bardziej ostrożni eksperymentują z obniżaniem dawki leków. Takie działanie jest błędem i może mieć poważne konsekwencje.

TEKST: *dr Jakub Urbański*

BIOLOG MOLEKULARNY, DZIENNIKARZ NAUKOWY, TŁUMACZ, PODRÓŻNIK

Tego typu podejście ma zgubne skutki – choroba nawraca, a objawy są na ogół dużo bardziej nasilone. Oczywiście nie dzieje się to od razu – tak jak nie od razu po rozpoczęciu terapii pacjent odczuwa poprawę, tak samo po odstawieniu leków nie od razu odczuje pogorszenie. Ale odczuje je z pewnością – RZS to choroba nieuleczalna – terapia łagodzi objawy, spowalnia postęp choroby, odsuwając widmo trwałego kalectwa i niepełnosprawności, ale przy obecnym stanie medycyny nie jest w stanie choroby takiej jak RZS całkowicie pokonać i zwalczyć.

Terapia opiera się na systematyczności. Leki działają powoli, to, że objawy choroby ustępują, świadczy o skuteczności terapii i, pośrednio, o kompetencjach lekarza prowadzącego. Ustępowanie objawów może być sygnałem do ewentualnej korekty przyjmowanych dawek leków – ale o tym powinien na podstawie wyników badań zdecy-

dować lekarz, traktując każdy przypadek indywidualnie i bacznie śledząc historię choroby.

Niekontrolowane przerwanie terapii może zniweczyć cały jej efekt – nie warto ryzykować dla kilku dni, tygodni czy też miesięcy odpoczynku od efektów ubocznych przyjmowanych leków.

O odczuwanej poprawie wynikającej z podjęcia terapii farmakologicznej należy mówić lekarzowi prowadzącemu – tylko taka osoba jest w stanie podjąć kompetentną decyzję o zmianie dawek leku. RZS jest niestety zbyt poważnym schorzeniem, by brać się za jego terapię samodzielnie.

Źródła:

www.niams.nih.gov/Health_Info/Reactive_Arthritis/

Paracetamol nie tak bezpieczny?

Długotrwałe stosowanie paracetamolu może przynieść podobne skutki uboczne, co przewlekła terapia niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi.



Nowy artykuł opublikowany w „Annals of the Rheumatic Diseases” podważył to, co przez wiele lat było traktowane jako pewnik. Naukowcy donieśli o zależnym od dawki wzroście działań niepożądanych paracetamolu, podobnych do tych, które obserwuje się przy długotrwałym

stosowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Użytkownicy paracetamolu byli narażeni na zwiększone ryzyko skutków ubocznych w obrębie układu pokarmowego, moczowego i krwionośnego (w niektórych przypadkach aż dwukrotnie). Co więcej, zażywanie wysokich dawek zwiększało ryzyko zgonu aż o 63%. Analiza dotyczyła danych pochodzących z 8 badań obserwacyjnych obejmujących użytkowników paracetamolu. Wszystkie wyniki potwierdziły negatywne skutki długotrwałego przyjmowania leku, w większości z nich zauważono zależność pomiędzy dawką a reakcją organizmu.

Zagadka rozwiązana!

Badaczom z uniwersytetu w Albercie udało się – przy zastosowaniu rezonansu magnetycznego – uchwycić na filmie przebieg procesu „strzelania” palcami.



Dotychczas nie było wiadomo, co tak naprawdę jest przyczyną „strzelania”. Staw, czyli miejsce styku kości, zamknięte jest w tzw. „błonie maziowej”, którą możemy porównać do balonika wypełnionego biologicznym „smarem”, likwidującym tarcie. Poruszanie stawami, na przykład palcami, powoduje, że błona zmienia kształt. Zwiększenie się pojemności „balonika” sprawia, że w środku maleje ci-

śnienie, a w płynie zbierają się bąbelki rzadkiego gazu. Przy kolejnej zmianie ciśnienia bańki te utrzymują swój rozmiar, dlatego kiedy naciągamy palce i ściskamy błonę, dochodzi do jej pęknięcia. Chociaż towarzyszy temu głośny dźwięk, uszkodzenie jest niewielkie i tymczasowe. To „trybonukleacja”, czyli to samo zjawisko, które nie pozwala nurkom głębinowym zbyt szybko wynurzać się na powierzchnię, jeżeli nie chcą, żeby popękały im naczynia krwionośne. Kiedy kości stawu oddalają się od siebie, objętość woreczka stawowego jest większa niż zawartego w niej płynu. Pojawia się więc jama, czekająca na wypełnienie.. Film zrealizowany z użyciem rezonansu magnetycznego nie pozostawia już w tej sprawie wątpliwości.

Mozart na receptę

Łagodzi stres, wzmacnia układ immunologiczny, zmniejsza stan zapalny i wspomaga proces uczenia się – to tylko niektóre pozytywne aspekty słuchania muzyki dla zdrowia.



Jest wiele badań, które dowodzą, że muzyka korzystnie oddziałuje na organizm człowieka w każdym wieku, zapewnia lepsze funkcjonowanie i sprzyja szybszemu dochodzeniu do zdrowia. Muzyka oddziałuje na cztery związki chemiczne występujące w mózgu: serotoninę,

dopaminę, adrenalinę i enkefaliny (endogenne opioidy), i to one odpowiadają za uczucie przyjemności, jakie towarzyszy słuchaniu muzyki. Jednocześnie powoduje zmniejszenie wydzielania kortykotropiny i kortyzolu – hormonów związanych z powstawaniem reakcji stresu, a dodatkowo zapobiega negatywnym efektom długotrwałego działania kortyzolu, który szczególnie źle wpływa na układ nerwowy i odpornościowy. Jednym słowem, jeśli jesteśmy zestresowani, powinniśmy się relaksować przy muzyce. Melodia łagodzi także stan zapalny organizmu oraz pomaga w stabilizacji ciśnienia tętniczego krwi.



JEDZENIE W BLASKU FLESZY

TEKST: *Anna Kaczorek-Juszkiewicz*
DIETETYK

Podobnie jak rynek odzieżowy, także żywnie podlega różnego typu trendom i modom kreowanym przez kucharzy, media, celebrytów, lekarzy i dietetyków. W ostatnich latach obserwowaliśmy ogromną popularność burgerowni, wyrastających w miejskim krajobrazie jak grzyby po deszczu, a także piw, pochodzących z lokalnych browarów. Na szczęście w tym roku na popularności zyskały nie tylko produkty i potrawy o wątpliwym wpływie na nasze zdrowie. Coraz większa świadomość zdrowotna konsumentów spowodowała

utrwalenie zdrowych trendów dietetycznych. Spośród pojawiających się i ginących mód na diety, jedzenie lub unikanie pewnych składników wybraliśmy 5 zdrowych i pozytywnych trendów modnych w 2015 r. Tych trendów warto się trzymać.

Trend: żywność nieprzetworzona

Panująca od kilku lat moda na żywność nieprzetworzoną w połączeniu z promowanym hasłem „Jedz lokalnie” sprzyja nie tylko ochronie śro-

dowiska naturalnego, ale i zdrowiu. Produkty przetworzone charakteryzują się znacznie niższą zawartością witamin i składników mineralnych, a jednocześnie większą zawartością niezdrowych tłuszczów i cukrów prostych w porównaniu z produktami naturalnymi. Ponadto zawarte w nich różnego typu dodatki mogą sprzyjać alergii. Tymczasem świeże produkty, które nie przebyły dalekiej drogi od producenta do stołu, są wyborem zapewniającym wysoką jakość i najlepszą wartość odżywczą. Musimy pamiętać, że sam proces przechowywania i przetwarzania produktów prowadzi do utraty wielu



Hummus z suszonymi pomidorami

GOTUJE: *Agata Gregorowicz*
DIETETYK, AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNE FANABERIE

- x 100 g suchych nasion ciecierzycy
- x 2 łyżki soku z cytryny
- x 2 ząbki czosnku
- x 3 duże suszone pomidory z oliwy
- x 2 łyżki oliwy z oliwek
- x ok. 50-100 ml bardzo zimnej wody
- x 1-2 łyżki pasty tahini
- x 1/3 łyżeczki soli
- x 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Ciecierzycę zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 3-4 godziny. Następnie wymieniamy wodę, dodajemy łyżeczkę sody oczyszczonej i gotujemy do miękkości około 45 minut (na małym ogniu).

Ugotowaną i odcedzoną ciecierzycę, pokrojone, suszone pomidory, zmiażdżone ząbki czosnku, pastę tahini oraz resztę składników blendujemy dokładnie na gładką masę. Następnie stopniowo, wciąż miksując, dodajemy bardzo zimną wodę (około 50 ml więcej – w zależności od tego, jaką chcemy uzyskać konsystencję hummusu). Uwaga: jeśli nie masz pasty tahini, możesz przygotować ją samodzielnie, mieląc w młynku do kawy sezam i mieszając go następnie z oliwą z oliwek.

Wartość energetyczna całego hummusu:
665 kalorii, białko: 24 g, tłuszcze: 32 g,
węglowodany: 75 g

*Wartość energetyczna porcji (1/3 całości)
hummusu:* 221 kalorii, białko: 8 g,
tłuszcze: 10,6 g, węglowodany: 25 g

*Wymienniki węglowodanowe
w porcji – 2,5*

*Wymienniki białkowo-tłuszczowe
w porcji – 1,3*

cennych witamin i składników. Najbardziej narażona na straty jest witamina C, której ubytki w nieodpowiednio przechowywanych warzywach i owocach mogą sięgać nawet 80%.

Trend: tłuszcze

Wraz ze wzrostem popularności diety ketogenicznej (niskowęglowodanowej) jako terapii odchudzającej, tłuszcze przestały cieszyć się złą sławą. Oczywiście dieta ta nie jest wyborem korzystnym dla zdrowia, jednak wpłynęła ona na wzrost wiedzy na temat znaczenia tłuszczów w diecie i świadomości, które tłuszcze są dobre, a które nie. W ostatnim czasie coraz częściej sięgamy po oleje, otrzymane z orzechów włoskich, pestek dyni, lnu czy awokado, które zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe. Więcej wiemy też o tym, na jakich tłuszczach smażyć (olej kokosowy, masło klarowane), a jakich do smażenia unikać (olej słonecznikowy, olej nierafinowany).

Trend: kasze i nietypowe mąki

Wszystko za sprawą mody na dietę bezglutenową, która powinna być stosowana jedynie przez osoby chore na celiakię lub cierpiące na innego typu nietolerancje glutenu. W ostatnim czasie stała się ona jednak popularnym sposobem na utratę zbędnych kilogramów. W diecie tej zabronione jest spożywanie pszenicy, żyta, jęczmienia, pszenżyta i orkisz, a także wszelkich produktów zawierających te zboża. Lukę powstałą po wyłączeniu z diety produktów glutenowych zaczęły zapełniać różnego typu kasze, np. gryczana, będąca dobrym źródłem błonnika i witamin z grupy B, a także mąki pozyskiwane z innych cennych zbóż, tj. trawy abisyńskiej (teff) czy komosy ryżowej (quinoa). Niezwykle zdrowym produktem jest również amarantus, stanowiący świetne źródło

żelaza, wapnia i magnezu, z którego wytwarza się mąkę, płatki lub popping (prażone ziarna).

Trend: super food

Już od kilku lat w naszym jadłospisie pojawiają się ponownie dawno zapomniane, a także zupełnie nowe produkty o szczególnych właściwościach zdrowotnych. Wśród nich króluje jarmuż, wykazujący silne właściwości antyoksydacyjne za sprawą zawartego w nim sulforafanu, któremu przypisuje się znaczną rolę w ochronie przed rozwojem niektórych nowotworów. Jarmuż to również dobre źródło karotenoidów, wykazujących ochronny wpływ na nasze oczy. Dużym zainteresowaniem cieszą się także owoce goji, należące do grupy „super żywności” ze względu na niezwykle silne właściwości antyoksydacyjne oraz nasiona szalwii hiszpańskiej bogate w kwasy omega 3.

Trend: bez cukru

Zainteresowanie zdrową żywnością przełożyło się również na zmniejszenie spożycia słodyczy i mocno oczyszczonych mąk, będących źródłem węglowodanów prostych, które sprzyjają rozwojowi cukrzycy i wpływają na wzrost poziomu trójglicerydów we krwi. Coraz popularniejsze jest przyrządzanie ciast i deserów na bazie warzyw i zastępowanie klasycznej mąki zmielonymi orzechami, zawierającymi zdrowe tłuszcze i niewielką ilość węglowodanów. Cukier coraz częściej zastępujemy naturalnymi zamiennikami: ksylitolem, erytrole, stewią. Różne mody żywieniowe pojawiają się i odchodzą w zapomnienie. Pamiętajmy, że nie każdy modny trend sprzyja zachowaniu zdrowia. Dlatego podchodzmy do najnowszych trendów żywieniowych z dużą rozważą i rozsądkiem, aby z wielu pomysłów wybrać kilka, mających korzystny wpływ na organizm.



TAJEMNICZY DAS28

CZYLI JAK WYGRAĆ Z REUMATOIDALNYM ZAPALENIEM STAWÓW

TEKST: *dr n. med Robert Rupiński*

Problemem, z którym zazwyczaj zgłaszają się do reumatologa pacjenci, są dolegliwości bólowe stawów. Rzeczywiście, zapalenie stawu objawia się przede wszystkim bólem, który może być lokalizowany w obrębie samego stawu bądź tkanek otaczających.

Od zapalenia stawu do RZS

Problemem, z którym zazwyczaj zgłaszają się do reumatologa pacjenci, są dolegliwości bólowe stawów. Rzeczywiście, zapalenie stawu objawia się przede wszystkim bólem, który może być lokalizowany w obrębie samego stawu bądź tkanek otaczających. Różne może być także natężenie bólu – niewielkie przewlekłe dolegliwości w przebiegu choroby zwyrodnieniowej czy ekstremalnie silne i ostre bóle w napadzie dny (zapalenie związane z odkładaniem się kryształów kwasu moczowego w stawie). Kolejnym ważnym objawem zapalenia jest obrzęk stawu, tj. powiększenie jego wielkości (objętości). Może być ono wywołane nadmierną ilością płynu stawowego (czasami nawet kilkaset ml), jak w przypadku bardzo aktywnego zapalenia. Obrzęk może być również spowodowany przerostem błony maziowej (tkanka wyściełająca od wewnątrz torebkę stawową), jak to się dzieje w przewlekłym wieloletnim procesie zapalnym. W przypadku bardzo silnego zapalenia stawu dochodzi także do zwiększenia jego temperatury w stosunku do tkanek otaczających, a nawet zaczerwienienia skóry. Efektem bólu i obrzęku jest zazwyczaj ograniczenie funkcji, co przejawia się zmniejszeniem zakresu ruchu możliwego do wykonania w stawie. Wspomnieć trzeba, że objawom zapalenia stawów towarzyszyć mogą objawy ogólne (gorączka, osłabienie, bóle mięśni).

Liczba oraz rozmieszczenie stawów objętych zapaleniem stanowią dla reumatologa cenną wskazówkę diagnostyczną. Zapalenie pojedynczego stawu (tzw. monoarthritis) dotyczy zazwyczaj zapalenia wywołanego przez

bakterie, wspomnianej już dny stawowej czy zaostrzenia zmian zwyrodnieniowych. Stan zapalny jednego stawu może być również efektem urazu, ale sytuacja taka nie wymaga zwykle diagnostyki reumatologicznej i jest wskazaniem do konsultacji ortopedycznej. Zapalenie 2-4 stawów określa się jako oligoarthritis i jest obserwowane przeważnie w przebiegu tzw. spondyloartropatii. Mianem tym określa się grupę chorób, w których oprócz zajęcia stawów obwodowych, dochodzi do zmian zapalnych w kręgosłupie i stawach krzyżowo-biodrowych, jak np. w łuszczycowym zapaleniu stawów (ŁZS). Najcięższe jednak zapalne schorzenia układu ruchu dotyczą zazwyczaj więcej niż 4 stawów (poliarthritis). Najczęściej występującą zapalną chorobą układu ruchu (średnio ok. 1% ogólnej populacji), która charakteryzuje się symetrycznym zapaleniem wielu stawów, jest reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). RZS jest układową chorobą tkanki łącznej o podłożu autoimmunologicznym. Pomimo że nadal nie jest dla nas do końca jasna jej przyczyna, to obecnie bardzo dobrze potrafimy ją leczyć. Wprowadzenie do terapii tzw. leków biologicznych umożliwia osiągnięcie tzw. remisji, tj. stanu, w którym nie występuje ból i inne objawy zapalenia stawów.

Tajemniczy DAS28 – historia i dzień dzisiejszy

Era skutecznych terapii RZS wymogła na lekarzach – badaczach konieczność znalezienia dokładnego, wiarygodnego i powtarzalnego narzędzia mierzącego aktywność zapalenia stawów. Od dawna znanych jest wiele czynników korelujących z nasileniem choroby, zarówno klinicz-



nych (liczba stawów bolesnych i obrzękniętych, nasilenie bólu oraz uczucia ogólnego zmęczenia, długość trwania sztywności porannej, dzienne zapotrzebowanie na leki przeciwbólowe), jak i laboratoryjnych (stężenie białka C-reaktywnego – CRP, szybkość opadania krwinek czerwonych – OB, nasilenie niedokrwistości mierzone np. stężeniem hemoglobiny). Trudno jest oczywiście wszystkie te składniki ze sobą i między sobą porównywać, a tylko takie działanie może przynieść nam pełną informację dotyczącą skuteczności leczenia. Prace nad stworzeniem uniwersalnej metody porównywania aktywności zapalenia stawów znacznie przyspieszyły na początku lat 90. XX w., kiedy to rozpoczęto pierwsze badania kliniczne z lekami biologicznymi. W tym też okresie narodził się właśnie, będący obecnie powszechnie w użyciu, wskaźnik aktywności choroby – DAS28 (DAS – ang. Disease Activity Score). Przyjęto, że największą wartość dla oceny nasilenia zapalenia stawów ma oznaczenie liczby stawów aktualnie bolesnych (LSB – liczba stawów bolesnych), liczby stawów z obrzękiem (LSO – liczba stawów obrzękniętych), określenie przez pacjenta ogólnego stanu zdrowia (100-milimetrowa skala liniowa, tzw. VAS – ang. Visual Analogue Scale) oraz oznaczenie OB (mm/godzine) lub CRP (mg/L). Ponieważ każdy z 4 powyższych czynników ma różne znaczenie (wagę), zaproponowano dosyć skomplikowany matematyczny wzór, który łączy je dla wyliczenia pojedynczej wartości:

$$\text{DAS28} = 0,56 \times \sqrt{\text{LSB}} + 0,28 \times \sqrt{\text{LSO}} + 0,70 \times \ln(\text{OB}) + 0,014 \times \text{VAS}.$$

Oznaczenie „28” przy symbolu wskaźnika DAS mówi nam, że obliczając liczbę stawów bolesnych i obrzękniętych, bierzemy pod uwagę tylko 28 stawów, tj. stawy barkowe (2), łokciowe (2), nadgarstkowe (2), śródrečno-palczkowe (10), międzypalczkowe bliższe (10) oraz kolanowe (2). Podyktowane to zostało wygodą (szybkością) badania stawów górnej części ciała w codziennej praktyce, a także trudnością w ocenie stawów kończyn dolnych nawet dla doświadczonego reumatologa (bardzo małe stawy palców stóp, występowanie obrzęków związanych z niewydolnością krążenia, a nie z RZS). Wspomnieć jednak należy, że oryginalny DAS wymyślony został z wykorzystaniem badania bólu 52 stawów (tzw. wskaźnik Ritchiego, uwzględniający nawet stawy skroniowo-zuchwowe i odcinek szyjny kręgosłupa) oraz obrzęku 44 stawów. I chociaż DAS28 i DAS mogą być stosowane zamiennie ($\text{DAS28} = 1,072 \times \text{DAS} + 0,94$), to ze względu na szybkość i prostotę badania, w gabinecie reumatologa używany jest prawie wyłącznie ten pierwszy. Istnieją również wzory na obliczanie DAS28 (DAS) z uwzględnieniem CRP zamiast OB, jak również wzory, w których nie uwzględnia się oceny samego chorego (VAS), czyli tzw. DAS28 3-składnikowy. Obecnie obliczenia DAS28 możemy dokonać, używając prostych bezpłatnych kalkulatorów dostępnych powszechnie w internecie (np. [< 11](http://www.4s- ▶</p></div><div data-bbox=)

- ▶ -dawn.com/DAS28/DAS28.html) lub w postaci aplikacji na urządzenia przenośne (telefon, tablet). Najlepszym źródłem informacji dotyczących DAS28/DAS pozostaje strona holenderskich twórców tego narzędzia – prof. Vana der Heijde DMFM i współpracowników: www.das-score.nl/das28/en/.

Praktyczna interpretacja DAS28

Obliczając DAS28 uzyskujemy pewną wartość liczbową określającą bieżące nasilenie objawów zapalenia stawów. Na podstawie badań eksperymentalnych oraz codziennej praktyki klinicznej przyjęto, że DAS28 poniżej 2,6 oznacza stan remisji choroby, tj. zupełny brak objawów zapalenia stawów. W celu umożliwienia interpretacji wartości wyższych wyznaczono wartości progowe dla niskiej ($DAS28 \leq 3,2$), średniej ($3,2 < DAS28 \leq 5,1$) i wysokiej aktywności RZS ($DAS28 > 5,1$). Możemy zatem powiedzieć, że leczenie pacjenta z RZS w XXI w. polega na osiągnięciu remisji, tj. dążeniu do uzyskania DAS28 poniżej 2,6. Ważna jest także odpowiedź na leczenie, czyli zmiana (obniżenie) wartości DAS28 pod wpływem terapii. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że spadek DAS28 o więcej niż 1,2 w ciągu 3 miesięcy stanowi dobrą odpowiedź na leczenie. Jeśli zaś to obniżenie jest mniejsze niż 0,6 – mówimy o braku skuteczności terapii.

Spójrzmy, jak wygląda to na przykładzie. U pacjentki chorującej na RZS w trakcie pierwszej wizyty stwierdzono następujące wartości: LSB = 12 (z 28), LSO = 10 (z 28), VAS = 67 (na 100), OB = 45 mm/godz. Wyliczony DAS28 dla tej chorej wynosi 6,43 i świadczy o bardzo wysokiej aktywności zapalenia stawów. Po 3 miesiącach kuracji, w trakcie wizyty kontrolnej stwierdzono: LSB = 5, LSO = 3, VAS = 23, OB = 30 mm/godz., tj. DAS28 = 4,44. Pod wpływem prowadzonego leczenia zatem uzyskaliśmy spadek DAS28 o prawie 2, czyli dobrą odpowiedź na terapię. Pacjentka nie osiągnęła jednak remisji choroby, jesteśmy więc zobowiązani do dalszej intensyfikacji leczenia (zwiększenie dawki metotreksatu, dołączenie drugiego leku modyfikującego przebieg choroby, zastosowanie leczenia biologicznego). W trakcie wizyty po kolejnych 3 miesiącach w ocenie chorej odnotowano: LSB = 1, LSO = 0, VAS = 9, OB 12 mm/godz., DAS28 = 2,43. Pacjentka osiągnęła stan remisji choroby, a zatem wymaga kontynuacji rozpoczętego leczenia. W codziennej praktyce klinicznej proces terapeutyczny jest jednak zazwyczaj bardziej skomplikowany – potrzeba dłuższego czasu czy zmiany leku (nieskuteczność, działania niepożądane) do uzyskania remisji. W przypadku opisywanej pacjentki ważna jest jednak nie tylko kontynuacja terapii, ale również dalsze stałe (co 3 miesiące) monitorowanie aktywności choroby. Ta-

kie postępowanie jest istotną częścią składową leczenia ukierunkowanego na osiągnięcie i utrzymanie remisji lub niskiej aktywności choroby (ang. treat to target – T2T). Wykazano, że jedynie prowadzenie terapii w oparciu o schemat T2T jest nie tylko najkrótszą drogą do radykalnego ograniczenia dolegliwości bólowych, poprawy wydolności funkcjonalnej i jakości życia, ale w dłuższej perspektywie hamuje postęp nieodwracalnych zmian radiologicznych w stawach (nadżerki).

DAS28 – perspektywy na przyszłość

Czy pacjent może samodzielnie zastosować u siebie DAS28? Pytanie to wymaga jednoznacznie negatywnej odpowiedzi. DAS28 został stworzony jako narzędzie dla lekarza reumatologa, który dysponuje odpowiednim doświadczeniem w zakresie oceny stawu (stwierdzenie obecności bądź braku obrzęku), jak i wiedzą dotyczącą interpretacji wyniku. Nie znaczy to wcale, że pacjent zwolniony jest z oceny i monitorowania swojej choroby. Wręcz przeciwnie – stwierdzenie u siebie 2-3 stawów bolesnych czy 1 stawu z obrzękiem nakazuje wizytę u reumatologa oraz prawdopodobnie modyfikację prowadzonej terapii.

Trzeba wspomnieć, że chęć uproszczenia oceny zapalenia stawów w przebiegu RZS doprowadziła do pojawienia się innych „narzędzi pomiarowych” – uproszczonego wskaźnika aktywności choroby (SDAI – ang. Simplified Disease Activity Index) oraz klinicznego wskaźnika aktywności choroby (CDAI – ang. Clinical Disease Activity Index). Podstawą obu w/w indeksów jest jednak nadal ocena liczby stawów bolesnych i obrzękniętych, a co za tym idzie – możliwe są one do użycia tylko przez reumatologa.

Obecnie trudno byłoby wyobrazić sobie skuteczne leczenie RZS bez DAS28. Pozwala on m.in. kwalifikować chorych nieodpowiadających na leczenie tradycyjnymi lekami modyfikującymi przebieg choroby, do skuteczniejszych, ale niestety kosztownych terapii biologicznych. Coraz szersza dostępność leków biologicznych daje nam jednak obecnie podstawę do stwierdzenia, że w XXI w. prawie każdy pacjent chorujący na RZS może i powinien pozostawać w okresie remisji.

W dobie skutecznych terapii RZS pojawia się konieczność znalezienia wiarygodnego i powtarzalnego narzędzia mierzącego zapalenie stawów.

Piśmiennictwo:

1. <http://www.das-score.nl/das28/en/>.
2. Wiland P., Szmyrka-Kaczmarek M. Monitorowanie stanu pacjenta w chorobach reumatycznych. Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2008.
3. Zimmerman-Górska I., Andrysiak R., Brzosko M., Filipowicz-Sosnowska A. Postępy reumatologii klinicznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2014.

JESIEŃ POD REKĘ Z DEPRESJĄ

TEKST: *dr n. hum. Ida Dobrucka*

PSYCHOLOG

Pojęcia dotyczące zaburzeń nastroju, mimo że mają różne znaczenia, potocznie używane są zamiennie. To niestety wprowadza zamęt i utrudnia poszukiwanie profesjonalnej pomocy tym, którzy naprawdę jej potrzebują. Czym więc różnią się od siebie depresja i chandra oraz czym są obniżenia nastroju?

Depresja należy do grupy zaburzeń afektywnych (afekt – emocje), czyli zaburzeń w sferze emocji. Niektórzy badacze depresję określają mianem choroby, ale częściej używa się określenia „zaburzenie”. Jest ona zaburzeniem jednobiegunowym lub ujawnia się w przebiegu choroby dwubiegunowej (maniakalno-depresyjnej). Najczęściej jednak określana jest mianem „epizodu depresji”. Depresję nazywa się zaburzeniem, gdyż często trudno jest określić przyczynę jej wystąpienia, tak samo jak trudno jest przewidzieć jej przebieg. Bywa tak, że ujawnia się na skutek trudnych przeżyć lub długotrwałego stresu, ale też zdarza się, że pojawia się bez określonej przyczyny. O depresji można mówić, gdy osoba na nią cierpiąca, przewlekłe doświadcza obniżonego nastroju. Przewlekłość oznacza, że stan ten jest stały, zmienia się wyłącznie poziom nasilenia objawów.

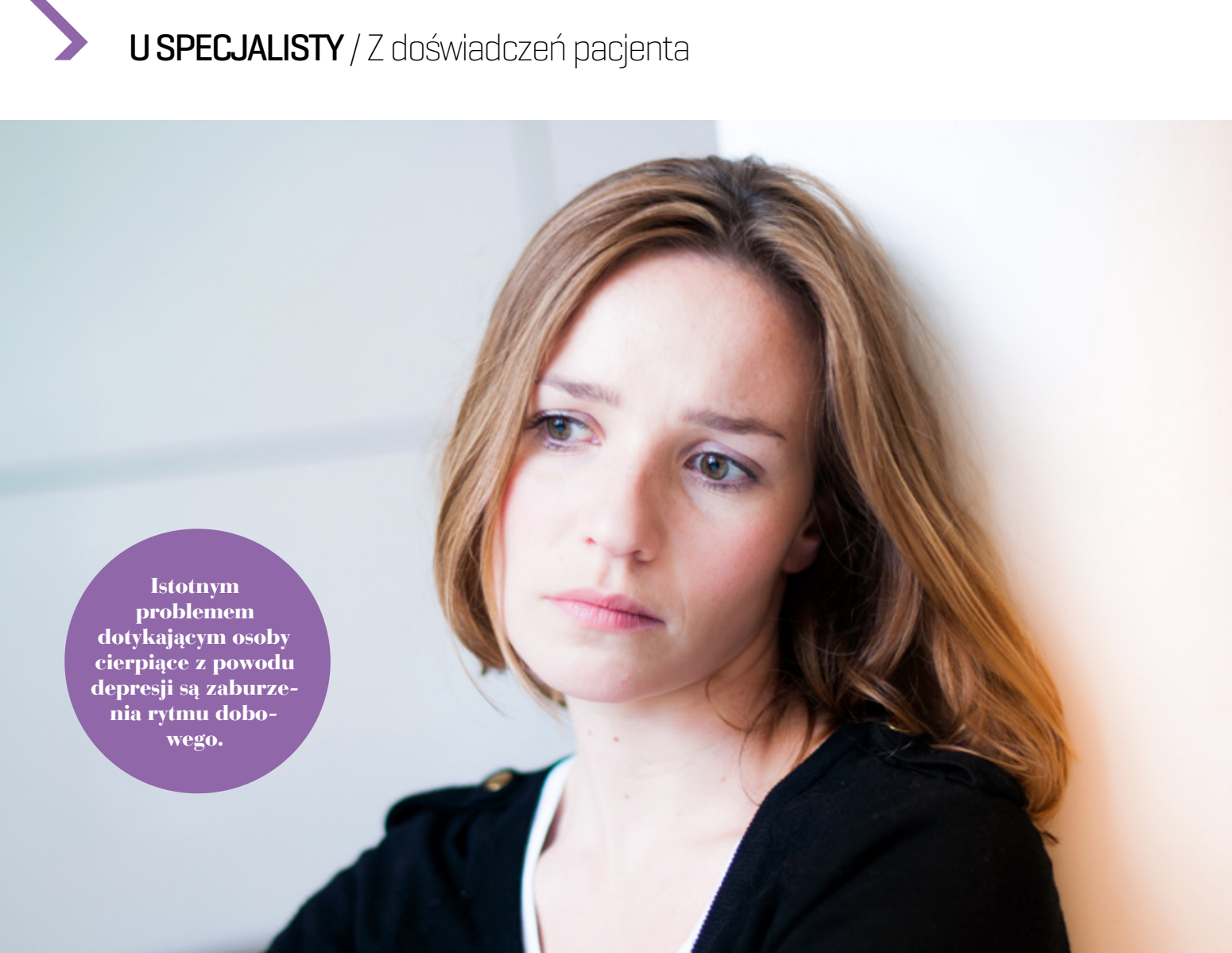
Gdy nic nie cieszy

W literaturze naukowej coraz więcej miejsca poświęca się problemowi anhedonii, czyli niemożności odczuwania radości. Problem ten szczególnie dotyczy ludzi moc-

no zaangażowanych w swoją pracę, często pasjonatów-pracoholików. Mimo wystąpienia zaburzeń emocjonalnych, osoby te wykonują swoje obowiązki, ale bez zapału i nie cieszą ich efekty własnej pracy. Coraz mniej rzeczy je interesuje, a przez otoczenie spostrzegane zaczynają być jako egocentryczne i wycofane z relacji społecznych. Istotnym problemem dotyczącym cierpiących z powodu depresji są zaburzenia rytmu dobowego. Osoby w depresji doświadczają bezsenności lub wręcz przeciwnie – „uciekają” w sen i śpią zbyt długo, zaniedbując tym samym swoje codzienne czynności i obowiązki. Często budzą się w nocy lub krótko po zaśnięciu, a nad ranem zapadają w tak głęboki sen, że ciężko jest im wstać lub śpią do późnych godzin, co dezorganizuje im życie zawodowe i prywatne.

Kolejnym problemem są zaburzenia łaknienia, na które składa się zarówno objadanie się, jak również brak apetytu.

Depresja sprawia, że osoby cierpiące z jej powodu są mocno skoncentrowane na sobie, jednocześnie trudno jest im się zmobilizować do wykonywania prostych, codziennych czynności i pozornie nie liczą się one z konsekwencjami swoich zaniedbań. To osoby bardzo wrażliwe, ►



Istotnym problemem dotyczącym osoby cierpiącej z powodu depresji są zaburzenia rytmu dobowego.

- ▶ mające zaniżone poczucie własnej wartości i doświadczające braku poczucia wartości podjętych przez siebie działań. Mają często silne poczucie nieuzasadnionej lub nieadekwatnej winy i spostrzegają niepowodzenia w kategoriach dosięgającej ich kary. Niejednokrotnie przejawiają myśli samobójcze, które w skrajnych przypadkach kończą się próbami samobójczymi.

Próby samobójcze są spowodowane realną chęcią odebrania sobie życia z powodu rozpacz i braku nadziei albo też bywają sposobem „wołania o pomoc”.

Częstym, całkowicie ignorowanym symptomem depresji są zaburzenia kognitywne – poznawcze, dotyczące problemów z zapamiętywaniem i uczeniem się, a nawet trudności z koncentracją uwagi. Człowiek cierpiący na depresję może doświadczać kilku lub wszystkich wyżej wymienionych symptomów w różnym nasileniu. Objawów tych nie należy lekceważyć i warto skorzystać z pomocy lekarza psychiatry.

Depresje sezonowe?

Potocznie mianem chandry określane są tzw. depresje sezonowe, nic jednak bardziej mylącego. Depresje sezonowe najczęściej ujawniają się jesienią i zimą. Dzieje się tak, gdyż jest to w naszej szerokości geograficznej czas szczególnie ubogi w promienie słoneczne. Znamienne dla występowania tego typu zaburzenia jest ograniczenie wydzielania melatoniny. Są też inne koncepcje wyjaśniające to zjawisko, należy jednak podkreślić, że zaburzenie afektywne określane ogólnie mianem depresji ma różnorodny przebieg, czas trwania i przyczyny je wywołujące. Pisząc o depresji, warto jeszcze zwrócić uwagę na fakt, że często bywa ona wywołana trudną sytuacją, jaką jest przewlekła choroba i/lub prowadzone leczenie farmakologiczne. Leki, takie jak np. szeroko stosowane w reumatologii sterydy, w istotny sposób modyfikują, czyli zmieniają poziom doświadczanych emocji. Należy o tym pamiętać i uwzględniać zarówno przebieg choro-

DEPRESJA W LICZBACH

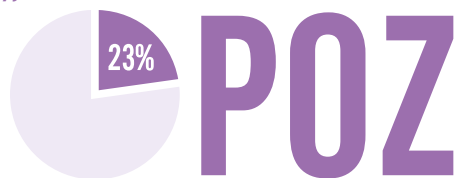
- 350 mln – na tyle szacuje się liczbę pacjentów cierpiących na depresję na świecie¹⁾.



- na każde 7 osób jedna zachoruje na depresję w ciągu swojego życia.



- 23% – to szacowany odsetek pacjentów Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Polsce (zgłaszających się do lekarza z powodu różnych chorób), u których mogą występować zaburzenia depresyjne²⁾.



- 1,6-3,1 – tyle razy częściej od mężczyzn chorują na depresję kobiety



Źródła:

- 1) www.who.int (dostęp maj 2014)
- 2) Drożdż W., Wojnar M., Araszkiewicz A., Nawacka-Pawlaczyk D., Urbański R. i in., Badanie rozpowszechnienia zaburzeń depresyjnych u pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej w Polsce, „Wiadomości Lekarskie”, 2007, 3-4, s. 109-113.

by, jak i modyfikacje w leczeniu farmakologicznym osób przewlekle chorych. Nie oznacza to, że każda osoba przewlekle chora i jednocześnie leczona np. lekami steroidowymi będzie doświadczać istotnych zaburzeń w sferze emocji, tym niemniej prawdopodobieństwo ich wystąpienia jest znacznie wyższe, niż w grupie osób zdrowych.

Na tropie chandry

Czym jednak jest chandra? Mianem chandry określano kiedyś zaburzenia emocjonalne, obecnie uznawane za elementy depresji. Natomiast obecnie przez chandrę rozumiemy znaczne obniżenie nastroju, krótkotrwałą anhedonię i ogólne niezadowolenie z życia. Tym, co szczególnie odróżnia to zaburzenie, jest mniejszy poziom nasilenia objawów, krótki czas ich trwania, poszukiwanie pomocy i w szczególności stosunkowo duża skuteczność wsparcia udzielonego dotkniętym nią osobom przez rodzinę i przyjaciół. Odniesienie do trudności, z jakimi borykają się inni, czasem sprawia, że na zasadzie porównania osoba doświadczająca chandry zaczyna dostrzegać pozytywne strony sytuacji, w jakiej się znajduje. Osobę taką można pocieszyć, wesprzeć dobrym słowem, odwrócić jej uwagę. Człowiek przeżywający chandrę, częściej ma poczucie bezradności budzące gniew, niż niską samoocenę i poczucie zasługiwania na karę. Jest to stan, który również powinien zostać objęty pomocą, ale psychoterapeutyczną. Chandra jest stanem emocjonalnie trudnym dla osoby jej doświadczającej, ale nie jest to obecnie używany termin medyczny, natomiast jest on nadużywany w języku potocznym.

Na przekór aurze

Na koniec parę słów o tym, jak zapobiegać jesiennej chandrze, rozumianej wyłącznie jako chwilowe złe samopoczucie emocjonalne, a nie stan depresji.

Trudno jest dawać konkretne rady, tak by uniknąć generalizacji czy „szufladkowania” ludzkich problemów, ale jest kilka elementów, które z pewnością sprawią, że będzie można dostrzec piękno otaczającego nas świata. Przede wszystkim istotny jest kontakt z ludźmi, czyli zadbanie o czas, który spędzamy z osobami nam życzliwymi. Kolejnym puzzlem tej układanki jest ekspozycja na słońce, a co za tym idzie spacer i zabiegi fototerapii. Ważny jest wypoczynek, uregulowanie rytmu dobowego oraz potrzebny czas na spokojny sen. W naszej kulturze i relacjach międzyludzkich jest bardzo wiele pesymizmu: mówimy „stara bieda” w odpowiedzi na pytanie: co u Ciebie dobrego? Odpowiadamy: „bez zmian”, a przecież życie pełne jest zmian i pięknych chwil, może więc warto jest się zatrzymać w biegu, by je dostrzec.

40 LAT MINĘŁO...

TEKST: *dr n. med. Elżbieta Skorupska*

FIZJOTERAPEUTA, ADIUNKT W KATEDRZE REUMATOLOGII I REHABILITACJI UM W POZNANIU

ILUSTRACJE: *Agata Stanecka*

W warunkiem dobrego samopoczucia i młodzieńczego wyglądu po czterdziestce jest prawidłowa sylwetka oraz sprężysty chód. Dobrym początkiem są codzienne ćwiczenia w parku, które zostały przedstawione w poprzednim numerze „AkTYwnych”, jednak w miarę upływu czasu ćwiczenia te stają się zbyt łatwe i wówczas trzeba iść o krok dalej. Warunkiem ciągłej poprawy kondycji jest bowiem zmiana bodźców treningowych, np. czasu trwania oraz wprowadzanie nowych form treningowych.



W drugiej ośmiominutowce proponujemy wprowadzenie tzw. przeplatanki biegiem.

Ruch: Stań bokiem do kierunku ruchu, obie nogi rozsuń na boki, lekko poniżej ramion. Ruch polega na naprzemiennym krzyżowaniu (tzw. przeplataniu) nóg w trakcie biegu. Raz prawa, raz lewa noga jest prowadząca.

Uwaga! Ćwiczenie to wymaga pewnych umiejętności koordynacyjnych, nie zniechęcaj się – po pewnym czasie stanie się łatwe i przyjemne.

„Wrogiem” poprawy jest monotonia oraz stosowanie ciągle tych samych ćwiczeń przez dłuższy czas.

I. Trening poprawy wytrzymałości

W poprzednim numerze „AkTYwnych” zaproponowaliśmy Wam ćwiczenia wstępne, które przygotowują organizm do ćwiczeń właściwych, tj. 30 minut ciągłego, miarowego wysiłku na poziomie 130-140 uderzeń serca na minutę. Obecnie przedstawimy inne, bardziej zaawansowane propozycje.

Pierwsza propozycja

Szybki marsz wydłużonym krokiem, który powinien być poprzedzony krótkim 5-10-minutowym truchtem. W celu urozmaicenia ćwiczenia proponujemy co 8 minut wprowadzić krótkie 2-minutowe zmiany, tj. wymachy kończyn górnych w przód i w tył.



Druga propozycja

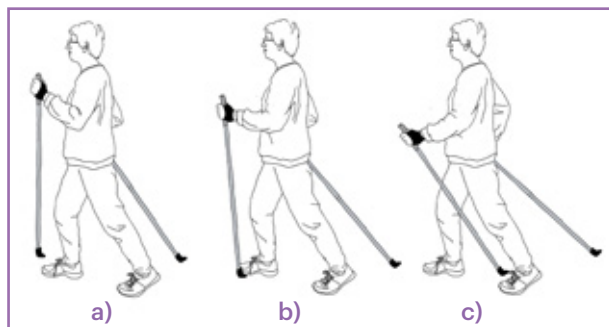
Jeśli jesteś entuzjastą nordic walking, to park jest na to idealnym miejscem. Należy jednak pamiętać o prawidłowym dobraniu kijków.

Podstawową zasadą dobrania właściwej wysokości kijków jest obliczenie ich wysokości wg wzoru:

$$\text{wzrost w cm} \times \text{współczynnik nordic walking}^* = \text{długość kijków}$$

*Współczynnik nordic walking dla wysportowanych wynosi 0,68, a dla początkujących 0,66.

Po ustaleniu właściwej długości należy sprawdzić, czy po zaciśnięciu pięści na rękojeści staw łokciowy jest ustawiony pod kątem 90 stopni. Jeśli jesteś osobą początkującą, na dłuższe trasy wybierz kijki, które pozwalają na ustawienie łokcia pod kątem większym niż 90 stopni. Przy założeniu bardziej dynamicznego ruchu kąt ten powinien być mniejszy niż 90 stopni.



a) wysiłek dynamiczny
b) wysiłek dla początkujących
c) standardowe ustawienie

Trzecia propozycja

Najprostszą formą poprawy wydolności w parku jest zwykły trucht. Istnieją jednak pewne zasady, których należy przestrzegać, żeby optymalizować to proste ćwiczenie.

1. Unikaj truchtu po asfaltowych alejkach, wybierz raczej tereny trawiaste.
2. Unikaj żwirowych alejek, szczególnie gdy masz nadruchość stawów lub skręciłeś staw skokowy w przeszłości.
3. Staraj się utrzymywać wyprostowaną, ale rozluźnioną sylwetkę. Unikaj usztywnienia górnej części ciała. Świadomie rozluźniaj obręcz barkową przez kilka wdechów.
4. Po kilku treningach wprowadź ćwiczenia oddechowe podczas truchtu, tj. staraj się oddychać bardzo głęboko, a wydech staraj się wykonać powoli, wydłużaj go aż do „końca”. Skup się na tym głębokim kontrolowanym oddychaniu przez cały czas trwania wysiłku.

PODSTAWOWA ZASADA

Zmierz tętno po 15 minutach, jeśli oscyluje wokół 140 uderzeń na minutę – zwolnij, jeśli 130 – utrzyj obecne tempo. Wartości tętna poniżej 130 wskazują na potrzebę przyspieszenia.

II wstępny trening siłowy

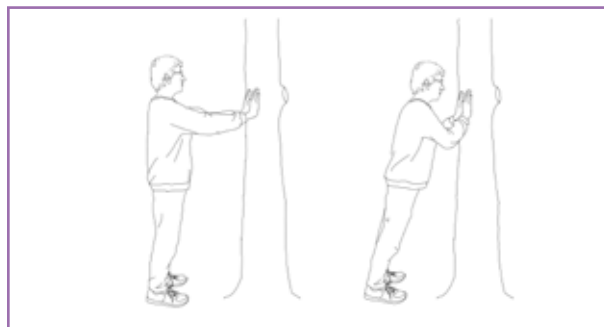
Po czterdziestce znacznie maleje ilość tzw. tkanki aktywnej. Na miejsce utraconej tkanki mięśniowej pojawia się tkanka tłuszczowa, stąd kolejnym krokiem w poprawie sylwetki i samopoczucia jest dbałość o mięśnie. Dla kobiet szczególnie newralgiczne okolice to uda (obszar nad kolanem) oraz okolica pach i ramion, gdzie tworzą się tzw. zwisające rękawki lub fałdki tłuszczu wystające spoza ramiączek biustonosza. Pierwszym krokiem w poprawie tego stanu są ćwiczenia izometryczne.

5. Po 30 minutach ciągłego ruchu zrób krótką przerwę, a następnie stań tyłem do drzewa i oprzyj się o nie plecami. Zrób lekki przysiad, cały czas z oparciem. Utrzymaj tę pozycję przez 30 do 60 sekund. Pamiętaj, by stać w lekkim rozkroku i unikać łączenia stawów kolanowych. Powtórz ćwiczenie.



6. Stań przodem do drzewa na odległość wyciągniętych kończyn górnych, oprzyj się dłońmi o pień i w tej pozycji uginaj i prostuj łokcie, naśladując tzw. pompkę.

Uwaga! Podczas tego ćwiczenia wciągnij brzuch i staraj się usztywnić odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Nie zapomnij o oddychaniu.



o

Z WIATREM CZY POD WIATR?

TEKST: *Marcin Pacho*



Wydaje się, że jesieni trudno konkurować z latem w wyścigu o naszą sympatię. To fakt, że gorące dni, błękitne niebo i... wakacje czynią niekiedy z lata zwycięzcę jeszcze w przedbiegach, ale przecież... feeria kolorowych liści, zapach nieco już sennej ziemi, herbata z malinami, długie i romantyczne wieczory dają jesieni kilka minut ekstra, a w związku z tym zwycięstwo nie jest wcale przesądzone. Trzeba tylko umieć te zalety jesiennego aury zauważyć i po prostu się na nią przygotować.

Kierunek: cebula

Aktywne oczekiwanie na jesienną aurę warto zacząć od... zmian w szafie. Rytm zmian w garderobie powinniśmy jednak dostosowywać do rytmu zmian za oknem. Zarówno ignorowanie spadku temperatur ostentacyjnym wkładaniem sandałów czy bluzek na ramiączkach, jak i przesadna ochrona przed zimnem poprzez szczelne opatulanie się – nawet w ciepłe dni, mogą odbić się na naszym zdrowiu. Warto stosować sposób „na cebulę” i w zależności od pogody zakładać lub zdejmować kolejną warstwę. Takie podejście ma nie tylko aspekt zdrowotny, ale i sprawia, że jesień to czas dobrej zabawy modą.

Na czysto

Jesień to okres infekcji, dlatego warto zadbać, by zminimalizować potencjalne zagrożenia – chodzi nie tylko o utrzymanie higieny osobistej czy higieny miejsc, w których przebywamy (warto przypominać, że przedmioty codziennego użytku, takie jak pieniądze, telefony, komputery, klamki, poręcze są pełne bakterii i wirusów, które z łatwością przenoszą się na nasze ciało i do organizmu, dlatego ważne jest regularne mycie rąk i dbałość o czystość mieszkania). Równie ważna jest higiena umysłu, bo to przecież także od niej zależy nasza kondycja i podatność na choroby. Dobrym sposobem na uniknięcia swego rodzaju szoku spowodowanego zmianą letniego, słonecznego otoczenia na zamknięte mieszkania, jest delikatne przearanżowanie wnętrza, w których przebywamy. Możemy to zrobić poprzez uzupełnienie pomieszczeń o nowe rośliny doniczkowe (dające namiastkę spędzania czasu na zewnątrz), jak i dodanie do wystroju nowych luster, które nie tylko optycznie powiększą przestrzeń, ale i sprawią, że będzie w niej więcej światła.

Przez różowe okulary

Myślenie o jesieni jako o czasie, który przyniesie możliwość tworzenia w kuchni aromatycznych przysmaków, czyli szukanie jej niekwestionowanych zalet, warto przenieść także na inne sfery codzienności. Chodzi o to, by spojrzeć na tę porę roku poprzez pryzmat czynności, jakie z największym powodzeniem i przyjemnością możemy wykonywać szczególnie wtedy – warto np. zawczasu zaplanować, jakie książkowe czy filmowe zaległości nadrobimy w słotne wieczory i z którymi z naszych przyjaciół, niewidzianych od dawna z uwagi na letnie urlopowanie, będziemy mogli wreszcie się spotkać. Warto też wybrać takie miejsca w naszej okolicy – parki, lasy – które naszym zdaniem właśnie jesienią nabiorą wyjątkowego uroku i zaplanować, kiedy je odwiedzimy. Takie plany mogą sprawić, że na jesień będziemy czekać wręcz ze zniecierpliwieniem.

W ruchu

Przy licznych planach, sezonowych porządkach w domach, szafach i w głowach nie można zapominać o sporcie – wszak w zdrowym ciele zdrowy duch. Co więcej, to właśnie jesienią, ze względu na nieco większą ilość wolnego czasu, warto zapisać się na siłownię, zajęcia z jogi czy pilatesu, być ciągle w ruchu, w biegu. W takim zdrowym pędzie bardzo szybko i w dobrej kondycji dobiegniemy do kolejnej wiosny i kolejnego lata... ○



JAKOŚ WSZYSTKO SIĘ MINIE CZEPIA...

OPRACOWAŁA: *Aleksandra Zalewska-Stankiewicz*

*Uwielbia ten stan. Wiatr we włosach, duża prędkość, warkot silnika. Po prostu wolność. Gdy **Grażyna Matysiak** wraz z mężem mknie motocyklem po szosie 120 km na godzinę, czuje, że żyje. Pewnie że czasem ciało odmawia posłuszeństwa. Z RZS-em nie jest łatwo.*

Ich dzisiejszy motocykl Honda Gold Wing GL 1500 nie przypomina dawnej emzетки, chociaż na dwóch kółkach wciąż czują się jak nastolatki. Grażyna miała 17 lat, kiedy zrobiła prawo jazdy na motor. Miłość do dwóch kółek łączyła ją z mężem.

– Motocykle się zmieniały, ale mąż wciąż ten sam – śmieje się Grażyna, podkreślając, że przeżyli razem już 36 lat. Podczas podróży odpoczywają, łapią oddech. To Zbyszek jest inicjatorem dłuższych wyjazdów. Ona nie potrafi odmówić, gdy słyszy od męża: „Grażyna, jedźmy do Krakowa!” Odwiedzają też Wrocław i Kaszuby. Najczęściej są to spontaniczne wyjazdy. Pojawia się informacja o zlocie, więc trzeba jechać. To nic, że daleko. Ona nie da rady? Nie ma takiej opcji. Gdy mknie po szosie, zapomina o chorobie. Liczy się wyłącznie ta chwila. Jednak długa jazda w jednej pozycji daje się we znaki. Wtedy przypomina sobie o RZS-ie. Najczęściej jest przyczajony, ale bywa, że powraca ze zdwojoną siłą. Wtedy ostro dokucza, odbiera siły. Ale ona jest twarda. Nauczyła się żyć z RZS-em. W pewnym sensie nawet się z nim zaprzyjaźniła.

Przyjaciele na zawsze

– Łuszczycy i RZS. To są moi przyjaciele, z którymi nie rozstanę się do końca życia – tak o swojej chorobie mówi Grażyna. Musiało minąć sporo czasu, aby zaczęła myśleć w ten sposób.

Lata 90. W modzie są szampony owocowe. Grażyna wybiera ten o zapachu jabłuszka. Po pewnym czasie zaczyna swędzić ją skóra głowy. Nie może przestać się drapać, we włosach wyczuwa zgrubienia.

– Chyba jabłuszko mnie uczuliło – myśli. Doktor prowadząca potwierdza jej przypuszczenia. Ale z czasem na głowie powstaje coś na kształt skorupy. Na łokciach, uszach, pod pachami pojawiają się plamy. Włosy zaczynają wypadać. Kobieta czuje się niekomfortowo. Za namową siostry – pielęgniarki, Grażyna udaje się do Szczecina do dermatologa. Lekarka diagnozuje łuszczycę. – Nie wiedziałam, co to jest ani skąd się wzięło. Wtedy nie mówiło się dużo o tej chorobie. Zaczęło się leczenie: tabletki, maści, lampy – Grażyna miała wtedy 40 lat i małe dzieci. Po dwóch latach objawy ustępują, plamy zostają jedynie na łokciach. Kiedy wydaje się, że leczenie przyniosło efekty, Grażyna odczuwa potworny ból lewej pięty.

– To było nie do wytrzymania. Nie mogłam chodzić. Po pewnym czasie zaczęły mnie boleć ramiona. Nie mogłam się uczesać, wziąć do ręki garnka. Poszewka na koldrze powodowała okropny ból ramion. Palce robiły

się sztywne, nie mogłam pokroić ziemniaków – Grażyna wspomina ten czas jako jeden z najgorszych etapów choroby. Kobieta w sile wieku czuła się jak staruszka, a dwie córki – 5-letnia Dominika i 12-letnia Marta wymagały opieki. Nie brała jednak pod uwagę tego, że sobie nie poradzi. Bardziej frustrujący był brak wiedzy, co jej dolega.

Reumatolog doktor Henryka Pruńska-Hejnisz stawia trafną diagnozę – łuszczycowe zapalenie stawów. Skąd mi się to wzięło? – Grażyna jest zdumiona. W rodzinie nigdy nie było podobnych przypadków.

Na kłopoty uzdrowisko

Obolała i kulejąca, jedzie do uzdrowiska w Busku-Zdroju. Tak daleko? W pierwszej chwili nie jest zadowolona z decyzji NFZ-u. To prawie 800 kilometrów od domu. – Później okazało się, że miałam wielkie szczęście, trafiając właśnie do tego sanatorium. Tam naprawdę można się wykurować – mówi Grażyna Matysiak.

Na początku wszystkie zabiegi wywoływały potworny ból, który po pewnym czasie zaczął ustępować. Borowina, wody siarczkowe, dobre powietrze, spacer po Parku Zdrojowym, wypoczynek... Spotyka tam ludzi, którzy od lat zmagają się z łuszczycą i cierpią na „gościec”. Bo właśnie tak mówią o RZS-ie. Już po kilkunastu dniach turnusu Grażyna szaleje na parkiecie. Potem pojedzie do sanatorium do Karpacza i Kołobrzegu. Do Buska będzie wracać co dwa lata. Po powrocie do domu ból znów się pojawia, ale potem ustępuje na dłużej. Po pewnym czasie ponownie nasilają się objawy łuszczycy.

Ale od tego momentu Grażyna inaczej patrzy na swoje schorzenia. – Jesteście ze mną, więc musimy sobie jakoś radzić. Jak przyjaciele, a przyjaźń czasem jest trudna – mówi. Do pracy już nie wróci. Wcześniej była zatrudniona m.in. jako pracownik fizyczny w szpitalu. Dziś stara się żyć normalnie. Od trzech lat dzielnie opiekuje się niepełnosprawnym bratem, który jeździ na wózku. Ale nie uważa się nad sobą. Nawet jeśli przez swoje codzienne obowiązki nie może wyjechać do sanatorium.

Aktywna dla siebie i dla rodziny

– Babcia, idziemy na spacer! – gdy 5-letni wnuk Sebastian przyjeżdża ze Szwecji do dziadków, Grażyna jest bardzo aktywna. – Jest taki kochany. Staram się nadrobić ten czas, gdy nie jesteśmy razem.

Jeździ na rowerze, spaceruje. Nie stosuje specjalnej diety. Nie jada tylko ostrych potraw. Wcina grejpfruty, które polecił jej kolega z sanatorium. Czerwone i różowe są





najzdrowsze. Jest jeszcze coś. Czasem Grażyna zrzuca skórę motocyklistki i raz w tygodniu biegnie na próbę Zespołu Folklorystycznego Kalina, który działa przy Gminnym Ośrodku Kultury w Kobylance od 1974 r. – To odskocznia od codzienności. W tym zespole występowała moja mama. Przejęłam po niej strój, chociaż teraz mamy nowe ubrania, przedstawiające nasz region. Kilka razy w roku wyjeżdżamy z grupą – a to na dożynki, a to na przegląd zespołów folklorystycznych – Grażyna z chęcią opowiada o swojej pasji.

Czasem wybierają się z mężem na spływy kajakowe. – Niby mogę korzystać w umiarkowany sposób ze słońca, ale jakiś czas temu się zapomniałam. Nie zakryłam nóg, słońce je poparzyło. Rany się pootwierały. Pomogła maść aloesowa – wspomina Grażyna, podkreślając, że przy tych schorzeniach nie można pozwolić sobie nawet na chwilę nieuwagi.

Nastawienie jest najważniejsze

O chorobie szczerze rozmawia z córkami. One wiedzą, że mogą odziedziczyć przypadłość po mamie. Sama miała to w genach. Gdy Grażyna czuje, że ból nadchodzi, stara się odpowiednio nastawić psychicznie. Wtedy łatwiej przetrwać. Od lipca do grudnia chodzi na zabiegi, m.in. na jonoforezę. I prądy. Zabiegi łagodzą ból. Dzięki nim

Grażyna czuje się lepiej. Chciałaby częściej korzystać z fizjoterapii, ale wiadomo, kolejki są ogromne. Na co dzień wciera maści na łuszczycę, stawy i kręgosłup, łyka tabletki. Ciało swędzi na zmianę pogody. Zwłaszcza wiosną i jesienią. Wtedy objawy RZS-u i łuszczyca się nasilają. Nie sposób się nie drapać. Stosuje też szampon dziegielowy, dzięki któremu jej włosy są w świetnej formie.

Dwa lata temu zachorowała też na astmę. – Jakoś wszystko się mnie czepia – mówi. Dopadła ją również paradontoza, podejrzewa, że to efekt RZS-u. Bolały ją zęby, zaczęły się ruszać, wysuwać, kilka trzeba było usunąć.

– W moim stanie o wszystko trzeba cały czas dbać. Jestem w stałym kontakcie ze stomatologiem i okulistą. Najważniejsze, że choroba została w porę zdiagnozowana. Dzięki temu otrzymałam szansę na normalne życie – przyznaje Grażyna Matysiak.

Przestała się wstydzić swoich chorób. – Kiedyś miałam opór, aby pójść na plażę czy na basen. Wydawało mi się, że wszyscy patrzą z odrazą na moje rany. Musiałam to przepracować. Tłumaczyłam sobie i innym, że łuszczyca i RZS nie są zaraźliwe – opowiada.

Ma wsparcie w mężu. Zawsze jest wyrozumiały, zwłaszcza gdy Grażyna bardzo cierpi. Dlatego te momenty, gdy mkną na motocyklu, są bezcenne. Nawet gdy poboli, to w końcu przyjdzie ulga. Grażyna cieszy się, że teraz jest więcej takich dni.



MAŁYMII KROKAMI W DOBRYM KIERUNKU

ROZMAWIAŁA: *Małgorzata Marszałek*

*Od 1 września 2015 roku obowiązuje nowy program lekowy dla pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) i młodzieńczym idiopatycznym zapaleniem stawów (MIZS). Ma on zwiększyć dostęp do leczenia biologicznego. O jego znaczeniu oraz kolejnych wyzwaniach terapii pacjentów reumatoidalnych rozmawiamy z **Brygidą Kwiatkowską**, profesorem Instytutu Reumatologii w Warszawie.*

Pani Profesor, proszę przybliżyć nam główne założenia obowiązującego obecnie programu B.33.

Brygida Kwiatkowska: Wraz z nowymi zapisami pacjent zyskuje jeszcze jedną linię leczenia. W poprzednim programie mieliśmy do dyspozycji trzy linie leczenia, w obecnym są cztery. Innymi słowy, mamy większą możliwość manewrowania leczeniem biologicznym, co zwiększa szanse na jego skuteczność. Poza tym, w uzasadnionych przypadkach można też stosować leczenie, które do tej pory nie było możliwe – po zakończeniu terapii rytuksymabem jest

teraz możliwość dalszego leczenia biologicznego lekami z grupy inhibitorów TNF alfa. We wcześniejszym programie rytuksymab wyczerpywał możliwości terapii.

Dla niewtajemniczonych dodajmy, że leki biologiczne nie są stosowane równocześnie. Są one dostosowywane indywidualnie do pacjenta – jeśli nie działa pierwszy lek, należy go zmienić na drugi, ewentualnie trzeci lub czwarty. Cztery linie leczenia to po prostu kolejna szansa, że któryś z preparatów okaże się skuteczny w zahamowaniu rzutu choroby.

Czy lekarz często musi szukać leku biologicznego, który faktycznie przyniesie u danego pacjenta pożądaną skutek?

B.K.: Skuteczność leczenia biologicznego nigdy nie jest stuprocentowa, nawet przy wykorzystaniu wszystkich linii leczenia. Poprawę osiąga się u jakichś 70-80% pacjentów, a 20% pacjentów nie reaguje na żadną formę terapii. Dlatego tak ważna jest możliwość indywidualnego doboru leczenia. Celem leczenia biologicznego jest remisja lub niska aktywność choroby, a nie wyleczenie schorzenia. ▶



prof. nadzw. dr hab. Brygida Kwiatkowska, reumatolog, internista. Pracuje w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab.med. Eleonory Reicher w Warszawie, gdzie oprócz pracy z pacjentami pełni też funkcję Zastępcy Dyrektora ds. Klinicznych.

- *Czy zmiany te oznaczają, że leczenie biologiczne będzie dostępne dla większej liczby pacjentów, czy też grupa tych osób się nie zmienia, a jedynie w jej ramach zmieniają się możliwości leczenia?*

B.K.: Obecnie mamy jeden program leczenia RZS, wcześniej były dwa, a lekarze nie mogli przenosić pacjentów z jednego programu do drugiego. Sam ten fakt sprawia, że grupa osób, która będzie mogła teraz korzystać z leków biologicznych, jest szersza. Ponadto w nowym programie mogą podjąć leczenie biologiczne pacjenci, którzy wyczerpali już swoje możliwości w poprzednim programie, czyli tacy, którzy byli leczeni rytuksymabem.

Co zdecydowało o tym, że do czterech zwiększono liczbę leków biologicznych możliwych do stosowania u jednego pacjenta?

B.K.: Jest to dobra wola Ministerstwa Zdrowia i oczywiście wiąże się z decyzją o większym wydatkowaniu środków na leczenie pacjentów z RZS i MIZS. Jednocześnie jest to krok w kierunku nowoczesnego leczenia praktykowanego w Europie Zachodniej, gdzie nie ogranicza się leczenia biologicznego. Panuje ogólna zasada, że nie powinno się stosować więcej niż dwóch leków z grupy inhibitorów TNF alfa, natomiast pozostałe leki, które my do tej pory mieliśmy limitowane, wszędzie są stosowane. Wprowadzone zmiany są zatem zgodne z zasadami leczenia w Europie i Stanach Zjednoczonych.

Jak Polskie Towarzystwo Reumatologiczne ocenia nowy program lekowy?

B.K.: Uważamy, że jest to bardzo duży krok naprzód i bardzo doceniamy ten ukłon Ministerstwa Zdrowia w kierunku naszych pacjentów. Jednak nie możemy zapomnieć, że nadal jest wiele do zrobienia. Naszą największą bolączką jest konieczność odstawiania leczenia biologicznego w momencie, kiedy uzysku-

jemy remisję choroby. Tymczasem wszystkie dane naukowe potwierdzają jednoznacznie, że nie powinno się odstawiać leków biologicznych, tylko zmniejszać ich dawkowanie albo wydłużać odstępy pomiędzy kolejnymi dawkami.

Obecnie mamy jeden program leczenia RZS, wcześniej były dwa, a lekarze nie mogli przenosić pacjentów z jednego programu do drugiego. Sam ten fakt powoduje, że szersza grupa pacjentów będzie mogła korzystać z leków biologicznych.

U nas pacjent ma odstawiany lek, kiedy osiąga remisję i ponownie jest kwalifikowany do leczenia, kiedy jego stan się zaostrzy. To nie jest dobra terapia. To, co udało się osiągnąć w nowym programie lekowym, to i tak jest dużo w stosunku do tego, co obowiązywało nas wcześniej. Niemniej, w przyszłości trzeba dążyć do tego, żeby lek biologiczny nie był ostawiany, bo wtedy remisja utrzymuje się dłużej.

Jak wielu pacjentów reumatoidalnych korzysta z leczenia biologicznego?

B.K.: W Polsce odsetek takich pacjentów jest niewielki. O ile w Europie Zachodniej jest to 20-30% chorych, to u nas zaledwie 3%. Wynika to nie tylko z oszczędności, ale głównie z nieprawidłowego leczenia, które zaczyna się bardzo późno, bo zwykle po 15 latach trwania choroby. Lekarze pracujący w poradniach nie zawsze wiedzą, jak skutecznie leczyć pacjentów i to jest kwestia do uregulowania – na pewno konieczne jest poszerzanie ich wiedzy w tym zakresie. Kolejna kwestia to samowolne odstawianie lub zmniejszanie dawki

leków przez pacjentów, co opóźnia możliwości rozpoczęcia leczenia biologicznego.

Pacjenci bardzo często boją się metotreksatu, nie chcą go w ogóle przyjmować, natomiast nie boją się sterydów, które de facto czynią w organizmie więcej szkody. Ponadto warunkiem włączenia pacjenta do programu lekowego jest nieskuteczne leczenie metotreksatem w maksymalnej dawce. Jeśli pacjenci jak ognia unikają metotreksatu, to automatycznie zamykają sobie możliwość leczenia biologicznego.

Często też jest tak, że przyjmujemy do szpitala pacjenta z bardzo aktywną chorobą, ale nie możemy mu od razu włączyć leczenia biologicznego, bo nie został spełniony warunek w postaci wyczerpania możliwości leczenia standardowego (pacjent nie przyjmował leków). I nie mamy wyjścia, musimy takiego chorego leczyć najpierw standardowo – co czasami trwa nawet rok – by móc wreszcie zaaplikować leki biologiczne.

Co przemawia za tym, że leki biologiczne nie są dostępne w aptece na receptę, tylko w ramach programu lekowego i są podawane w szpitalu?

B.K.: Jest to wynik ograniczonego zaufania do pacjentów. Pacjenci handlują lekami biologicznymi i zamiast podać lek sobie, sprzedają go osobom, które same nie kwalifikują się jeszcze do takiego leczenia. Miesięczny koszt leczenia biologicznego dla jednego pacjenta to kwota rzędu 3-5 tys. złotych. Istnienie programu lekowego ma zapobiegać temu procederowi.



DO ŁAZIENKI PRZEZ KUCHNIĘ CZYLI O NOWYCH TRENDACH W PIELEGNACJI

TEKST: *Małgorzata Marszałek*

Wykorzystywanie produktów spożywczych do pielęgnacji skóry i włosów nie jest niczym nowym. Od dawna wiadomo, że ogórek ma działanie wybielające, a marchewka nada cerze ciepły kolor. Ciekawe jest jednak to, że „babcię” sposoby na urodę, praktykowane w czasach, kiedy rynek kosmetyczny praktycznie nie istniał, coraz chętniej stosowane są także dzisiaj.

Gdzie szukać przyczyn tego zjawiska? Z jednej strony to na pewno brak zaufania do tzw. chemii. Choć producenci kosmetyków przekonują, że mają opatentowane sposoby na wszystkie związane z urodą bolączki, na czele ze zmarszczkami, przebarwieniami skóry i rzadkimi włosami, to kobiety wydają

się być coraz bardziej niezadowolone ze swojego wyglądu. Coraz więcej osób w każdym wieku skarży się na trądzik. Coraz powszechniejsze są alergie skórne oraz podrażnienia oczu po zastosowaniu produktu do demakijażu czy kremu do pielęgnacji. Niewiele kobiet może pochwalić się gęstymi, mocnymi włosami, mimo niezliczonej ilości produktów i suplementów, które mają poprawić

ich kondycję i wygląd. Dlatego zaczęto się zastanawiać, czy długie, chemiczne składki kosmetyków faktycznie służą urodzie. I to był pierwszy powód zwrotu „ku naturze”. Drugi to obserwacje kobiet Wschodu. Życie w globalnej wiosce ma ten plus, że nie ruszając się z domu można podpatrzeć, jak dbają o siebie Hinduski czy Marokanki. A tam naczelne miejsce w pielęgnacji zajmują olejki...

Lśniące, miękkie i zdrowe

Moda na olejowanie włosów została bez wątpienia wykreowana przez internetowe blogi, choć sam sposób pielęgnacji pochodzi z Dalekiego Wschodu. Faktycznie włosy Hindusów są imponujące, choć zapewne to nie tylko działanie olejków, ale przede wszystkim geny. Włosy Polek są o wiele cieńsze i delikatniejsze, ale entuzjastki pielęgnacji olejami przekonują, że nawet na nich można uzyskać spektakularne efekty. Wybrany olej lub mieszankę różnych olejów nakłada się na suche lub zwilżone włosy na kilka godzin przed myciem. Ilość produktu zależy od stopnia porowatości włosów, im bardziej porowate – mające otwarte łuski, zniszczone włosy, tym więcej oleju są w stanie wchłonąć. Dobór odpowiedniego olejku to już prawdziwa sztuka, a lista możliwości jest naprawdę długa. Można zacząć od oliwy, oleju z pestek winogron, oleju rzepakowego czy kokosowego, których na co dzień używamy w kuchni. Można też sięgać po bardziej wyszukane propozycje, jak olej z nasion babassu, z pestek malin, jojoba, z pestek dyni, z orzechów brazylijskich, z orzechów laskowych, z nasion arbuza, z pestek zielonej kawy i wiele, wiele innych. Ponoć nie ma reguły, który olej sprawdzi się na jakich włosach, trzeba do tego dojść samodzielnie, metodą prób i błędów. Jednorazowe olejowanie może nie przynieść żadnych efektów, jest to zdecydowanie opcja dla wytrwałych. To trochę tak, jak z pielęgnacją butów ze skóry. Kiedy je odpowiednio i regularnie natłuszczamy dobrą pastą, przedłużamy ich żywotność i ładny wygląd. Podobnie włosy – są martwym tworem, ale podatnym na odpowiednio dobraną substancję natłuszczającą.

Zamiast kremu?

Skoro oleje tak dobrze radzą sobie na włosach, to może również dobrze sprawdzą się też na naszej skórze. Tutaj głosy są podzielone. W internecie przeważają opinie, że owszem, pielęgnacja olejkami służy cerze. Jako przykład podaje się olejek arganowy, tradycyjnie stosowany przez Berberyjki. Tłoczony na zimno, bogaty w witaminę E oraz kwasy tłuszczowe

we omega 3, 6 i 9, ma być doskonałym kosmetykiem przeciwzmarszczkowym, ochronnym, regenerującym, także dla osób z problemami skórными, takimi jak alergię. Zresztą na fali boomu na olej arganowy szybko powstał cały przemysł olejków do twarzy. Często są to tłoczone na zimno olejki z pestek malin, truskawek, arbuza, z opuncji figowej, cytrynowy, z kielków pszenicy. Dermatolodzy już nie są tacy pewni, że oleje dobrze służą skórze, tym bardziej że w gabinetach lekarskich zaczynają się pojawiać pacjentki z dużymi problemami skórnymi, które przez ostatnie lata stosowały jedynie olejki. Warto zwrócić uwagę, że olejki pochodzenia roślinnego są fotoniestabilne. Nakładane na skórę twarzy w upalny dzień, mogą pod wpływem słońca zmienić swoje właściwości. Tak jak zjełczałe tłuszcze spożywcze są niekorzystne dla zdrowia, tak samo nie będą służyły urodzie. Dla wielu rodzajów cery pielęgnacja olejem będzie zbyt ciężka i zapychająca i może dawać objawy w postaci mocno rozszerzonych porów. Niebezpieczeństwo stosowania olejków do twarzy polega też na tym, że mimo swojej oleistej konsystencji, wiele z nich ma działanie złuszczające. Stosowane regularnie, nie tylko nie ochronią naskórka, ale go niebezpiecznie podrażnią.

Byłe nie mineralny?

Warto zauważyć, że dobrą prasę, zarówno w dziedzinie pielęgnacji włosów, jak i skóry mają jedynie oleje pochodzenia roślinnego, natomiast oleje mineralne, w tym parafina, są wręcz zwalczane. Głównie przez internautki, ale to one przecież obecnie wyznaczają trendy. Ro-

ślinny, czyli naturalny, czyli bezpieczny – przekonują beauty guru. Natomiast parafina, będąca pochodną ropy naftowej, oskarżana jest o zapychanie porów skórných oraz uniemożliwianie skórze „oddychania”. A przecież człowiek nie jest płazem, więc oddychanie skóry to jedynie metafora, zaś same właściwości oleju mineralnego są tak naprawdę bardzo podobne do właściwości olejów roślinnych. W podobnym stopniu wnika on w skórę, pomaga zatrzymać wodę, czyli przeciwdziała wysuszeniu skóry, z tą różnicą, że nie psuje się pod wpływem słońca. No, ale oleju mineralnego nie trzymamy w kuchni, dlatego być może nie „tapie się” na najmodniejsze obecnie trendy w pielęgnacji.

Z KUCHNI DO KOSMETYCZKI

Oliwa – źródło cennych kwasów tłuszczowych i witaminy E. Można ją stosować do kąpieli, masażu ciała, pielęgnacji włosów. Powinna to być oliwa najwyższej jakości, tłoczona na zimno, z napisem na etykiecie: *extra virgin olive oil*.

Olej kokosowy – pozyskiwany z miąższu kokosa, powszechnie uważany jest za najzdrowszy olej na Ziemi. Wszystko dlatego, że ma w swoim składzie wyjątkową grupę cząstek tłuszczu – trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT). Występujący w oleju kokosowym trójgliceryd kwasu laurynowego jest bardzo podobny do białek we włosach, a dzięki swojej niskiej masie cząsteczkowej i prostym łańcuchom liniowym może przenikać w głąb trzonu włosa.

Awocado – w miąższu owoców znajdują się witaminy: C, A, E i K oraz witaminy z grupy B, a także wapń, potas i żelazo. Pozyskiwany z awokado olej stanowi cenny składnik kosmetyków, zalecanych przede wszystkim w pielęgnacji cery dojrzałej, suchej i zmęczonej. Wykazuje silne właściwości wygładzające oraz opóźniające proces starzenia się. Pobudza syntezę kolagenu, a także odbudowuje naturalną warstwę lipidową naskórka, dzięki czemu chroni skórę przed nadmierną utratą wilgoci. Wpływa korzystnie na stan włosów, intensywnie je regenerując i odżywiając.

Olej z pestek winogron – jest najbogatszym źródłem kwasu linolowego oraz witaminy E, która jest doskonałym antyutleniającym i składnikiem wielu kremów przeznaczonych do pielęgnacji skóry dojrzałej. Oprócz wyżej wspomnianych elementów można w jego składzie znaleźć także witaminę B6, lecytynę, flawonoidy (doceniane za swoje właściwości przeciwutleniające), esweratrol (skuteczny przeciwutleniacz) oraz szereg minerałów.

POCZUJ SWOBODĘ BERLINA

TEKST: *Emilia Kuryłowicz*

POCHODZĄCA Z ŁODZI REŻYSERKA TELEDYSKÓW, W BERLINIE MIESZKA OD 4 LAT

W Berlinie fascynujący jest nieustanny napływ lub raczej przepływ nowych mieszkańców. Co ich przyciąga? Ludzie przyjeżdżają tu z wielu powodów. Niektórzy są spragnieni nocnego życia, zróżnicowanej sceny artystycznej i muzycznej, a jeszcze innych skusiły wciąż relatywnie niskie koszty życia i niezwykle zorganizowana infrastruktura. Berlin, tak inny od polskich miast, jest tak blisko naszej granicy i choćby z tego powodu warto wziąć go pod uwagę jako cel weekendowej wycieczki. W tym mieście każdy znajdzie swoje ulubione miejsca, swoją przestrzeń fizyczną, ale także metaforyczną. Niezależnie od wieku, wyglądu, pochodzenia, orientacji i zasobów portfela można poczuć się tu swobodnie. Oczywiście jest to wizja nieco wyidealizowana, jednak nie mijają się bardzo z prawdą.



Tempelhofer Feld

Opuszczone lotnisko przekształcone w „park” to ulubione miejsce wielu berlińczyków. Wolna przestrzeń z widocznym horyzontem w środku wielkiego miasta to zjawisko unikatowe. Mieszkańcy uwielbiają spędzać tu czas, oddając się różnym sportom, grillowaniu, puszczeniu latawców czy zwykłemu spacerowaniu. Na terenie parku realizowane są przeróżne inicjatywy, można tu np. uprawiać swój mały ogródek. W niedzielę o zachodzie słońca, kiedy tysiące sylwetek wibrują na horyzoncie pastelowego nieba i zauważalne jest lekkie napięcie związane z końcem weekendu, można się tu poczuć naprawdę jak w filmie science fiction.



Tajski market w Preußenpark

To kolejne zjawisko zachwycające w swojej prostocie i ciekawy sposób na spędzenie sobotniego lub niedzielnego popołudnia. Na trawniku w bardzo nieformalnej i swojskiej atmosferze Tajowie, skryci pod parasolkami, oferują przepyszne domowe tajskie jedzenie. Wybór potraw jest ogromny, od małych przekąsek, przez zupy, po obfite dania główne i intrygujące desery. Do Preußenpark na tajską ucztę najlepiej wybrać się z własnym kocem i próbować smakołyków przez całe popołudnie.

Pehli targ

Oślawione berlińskie pchle targi nadal nie straciły nic ze swojego uroku. Oprócz najbardziej znanego Mauer Parku, oferującego ciekawy wybór mody vintage, mebli, rękodzieła, gdzie można też poprzyglądać się popularnym występom karaoke, jest też kilka innych, mniejszych, ale równie interesujących. Co dwa tygodnie (od kwietnia do listopada) odbywa się Flowmarkt Nowkolln na Maybachufer przy kanale na Kreuzbergu lub w Prinzessingarten na Moritzplatz. Oprócz przebierania w rozmaitych starociach, ubraniach i rękodziele, można też zjeść wegańskie jedzenie lub posiedzieć sobie nad wodą, posłuchać muzyki i po prostu poobserwować kolorowe tłumy.



Miasto nocą

Chyba żadne inne miasto nie bawi się tak jak Berlin. Tutaj do klubu wychodzi się najwcześniej o północy, a koniec zabawy to bliżej nieokreślona przyszłość. Oferta klubów i barów jest tak ogromna, że trzeba by poświęcić na nią osobny artykuł. Niezależnie od tego, jak lubimy się bawić, na pewno znajdziemy miejsce idealne dla nas. Oczywiście najślawniejszym klubem jest Berghain na Friedrichshain, ale to miejsce dla amatorów naprawdę mocnych wrażeń. Na Kreuzbergu i Neukolln można znaleźć wiele mniejszych klubów z unikalnym klimatem, takich jak Sameheads, Roses. Miejsca wymieniać można bez końca, tym bardziej że nieustannie pojawiają się nowe, a inne odchodzą w niepamięć.



Kreuzberg i Neukolln

W tych dzielnicach mieszka najwięcej artystów, muzyków i młodzieży, tworząc unikalną atmosferę. Trzeba przyznać, że ulice nie są tu idealnie wysprzątane, jak np. w Charlottenburgu, ale to nie odbiera im atrakcyjności. Co kilka metrów można napotkać ciekawe kawiarnie, galerie, bary z tureckim, libańskim czy syryjskim jedzeniem, sklepy „ze wszystkim za 1 euro”, „project space’y” czy autorskie sklepy sprzedające unikatową modę lub rękodzieło. Tu, nad kanałem, latem, niezależnie od dnia tygodnia, tłumy relaksują się w słońcu i delektują się piwem lub Club Mate (w Niemczech można spożywać alkohol w miejscach publicznych).

Pomnik Holocaustu

To jeden z najciekawszych pomników upamiętniających wydarzenia drugiej wojny światowej. Aby go docenić, nie wystarczy tylko popatrzeć, trzeba się w nim zanurzyć. Składa się z prawie 3000 bloków o różnych wysokościach, pomiędzy którymi można krążyć niczym w klaustrofobicznym labiryncie. Pokazuje zupełnie inny obraz miasta, ale i takie miejsca są częścią Berlina, jego historii i atmosfery.

Mitte-Alexanderplatz

To tu znajduje się symbol Berlina – Wieża Telewizyjna, obok której na pewno warto przejść, ale nie trzeba na nią wjeżdżać. Liczne są tu również sezonowe markety. Na zakupy warto się wybrać w okolice stacji Weinmeisterstraße lub Rosenthalerplatz. Tam można zaopatrzyć się w ubrania marek, które nie zawsze są dostępne w Polsce, a także odwiedzić sklepy z modą vintage czy showroomsy sprzedające ubrania młodych projektantów.



Museumsinsel, czyli Wyspa Muzeów

- To obszar (wyspa na Szprewie), na którym skupione są najważniejsze muzea Berlina. Warto się tam wybrać nie tylko z zamiarem odwiedzenia Pergamonu czy Starej Galerii Narodowej, ale chociażby po to, by pospacerować, popatrzeć na monumentalną architekturę i pokontemplować fale Szprewy z jednego z mostów lub jednej z wielu kawiarni.



Berlińskie jeziora

W przypadku Berlina ładna pogoda oznacza nowe możliwości, także relaks na łonie natury. W Brandenburgii, a nawet w obrębie samego Berlina, znajduje się wiele jezior (niem. See), nad którymi można plażować, piknikować czy popływać łódką. W upalne weekendy miasto dosłownie pustoszeje, ponieważ wszyscy udają się nad swoje ulubione kąpielisko. Schlachtensee, Müggelsee, Liepnitzsee, Krumme Lanke – to tylko kilka najbardziej popularnych.

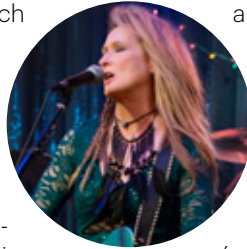
Książka/film/muzyka

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*



„Nigdy nie jest za późno”, reż. Jonathan Demme, United International Pictures

Aktorka z największą w historii liczbą oskarowych nominacji, reżyser pamiętnego „Milczenia owiec” i scenarzystka zjawiskowego „Juno” – taka superekipa to ryzykowne zestawienie, bo choć wszystko wskazuje na to, że jest to przepis na hit, może paradoksalnie okazać się też największą porażką. Na szczęście „Nigdy nie jest za późno” udało się ze wszech miar. Meryl Steep w roli Ricki, nieco przebrzmiałej już gwiazdy rocka, która próbuje odbudować relacje z dorosłą córką, jest zarówno zabawna, jak i niezwykle wzruszająca,



a przy tym wcale nie jest tym bohaterem filmu, którego widz z miejsca obdarza sympatią. Świetnie radzi sobie również grająca córkę Ricki – Mamie Gummer, prywatnie córka... Meryl Streep. Mimo że film Demme’a to pozornie prosta historia o prozaicznych „problemach dnia codziennego”, która mogłaby zdarzyć się gdziekolwiek i kiedykolwiek, dzięki świetnym dialogom i sprawnej realizacji jest to dowód na to, że w prostocie i talencie (zarówno aktorskim, jak i reżyserskim) siła.



„Facet i kuchnia”, Szymon Kubicki, Wydawnictwo Literackie

Wszystko zaczęło się od bloga – www.facetikuchnia.com.pl. Jego autor, piszący pod pseudonimem FiK, Szymon Kubicki, łamie stereotyp mężczyzny kucharza, gotującego wyłącznie tłusto i niezdrowo. FiK na swoim blogu pisze: „nie znajdziesz tu tradycyjnych niedzielnych schabowych, golonki czy kielbasy z grilla. Znajdziesz natomiast szereg inspiracji na oryginalne, lekkie i zdrowe posiłki, dzięki którym odkryjesz, jak kreatywnie wykorzystać w kuchni najróżniejsze sezonowe dary natury”. I również takie, w każdym

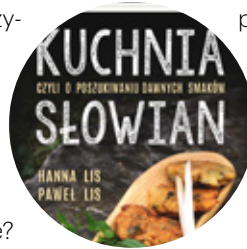


przypadku bezglutenowe, receptury znalazły się w jego książce. Zawiera ona 130 pięknie ilustrowanych przepisów, w dużej mierze nigdzie wcześniej niepublikowanych – w sumie 20 rozdziałów, odpowiadających produktom albo grupom produktów, po które FiK sięga najczęściej i które uważa za warte włączenia do codziennego menu. Slow food w najczystszej i, jak przekonuje wielu bywalców bloga Szymona, w najsmaczniejszej postaci.



„Kuchnia Słowian, czyli o poszukiwaniu dawnych smaków”, Hanna Lis, Paweł Lis, Nasza Księgarnia

To, że potrawy naszych babć i prababć darczyśmy ogromnym sentymentem, to fakt dobrze znany każdemu. To właśnie tamte smaki są często punktem odniesienia przy okazji biesiadowania w dorosłym życiu. Czy jednak mamy w sobie i w naszych nawykach kulinarnych wspomnienia smaków potraw, w jakich gustowali nasi o wiele dawniejsi przodkowie? To pytanie, które rodzi się przy okazji lektury książki Hanny i Pawła Lisów. Autorzy jako pierwsi w Polsce podjęli się odtworzenia wczesnośredniowiecznych słowiańskich



przepisów i smaków, bazując zarówno na własnych eksperymentach przeprowadzanych w Grodzisku Żmijowiska pod Kazimierzem Dolnym, jak i opracowaniach etnograficznych, historycznych, archeologicznych, botanicznych oraz tych z zakresu ziołoznawstwa. Z ich książki nie tylko dowiemy się, jaka jest geniza rosółu lub jak gotować w glinianych garnkach, ale i znajdziemy w niej ponad setkę przepisów na polewki, bryjki czy miód pitny. Lekcja historii na kuchennym blacie.

Mam cały czas na świecie

Jest taka piosenka pt. „We Have All the Time in the World”. Śpiewał ją Louis Armstrong w filmie o przygodach Jamesa Bonda „W służbie jej królewskiej mości” z 1969 r. Wiele lat temu ktoś mnie zapytał, jak można by przetłumaczyć ten tytuł i wtedy miałam z tym trudność. No bo jaki sens mają słowa „Mamy cały czas na świecie”? Nie rozumiałam tego. Jak można mieć cały czas świata? Co to ma niby oznaczać? Ale teraz już wiem.



SPECJALNIE DLA AKTYWNYCH: **Beata Pawlikowska**

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

Tak, więc śpiewam sobie czasem tę piosenkę w myślach. Prawdę mówiąc, nawet zapomniałam, że w oryginalnej wersji w tytule jest słowo „my”, bo ja nucę moją własną wersję „I have all the time in the world”, czyli „Ja mam cały czas na świecie”. Mam tyle czasu, ile potrzebuję do tego, żeby zrobić to, co chcę zrobić. To ja decyduję o tym, jak układam ważność spraw i którym poświęcam najwięcej uwagi. Nigdzie nie muszę się śpieszyć. Nic mi nie ucieknie. Nie spóźnię się z niczym, co jest ważne i co ma dla mnie znaczenie. Ponieważ życie daje mi mnóstwo czasu. Daje mi cały czas, jaki jest na świecie. A ja decyduję o tym, co z nim zrobię i jak go wykorzystam.

Mam cały czas na świecie, czyli mam nieograniczoną ilość możliwości, szans, pomysłów i przestrzeni życiowej, żeby zrealizować cały mój potencjał i zrozumieć, czym jest szczęście. Mam cały czas na świecie, czyli nie muszę się śpieszyć. Nie muszę się stresować, że nie zdążę. Na pewno zdążę ze wszystkim, co jest w moim życiu ważne – jeśli tylko z pasją i ciekawością będę tego szukać.

Można też powiedzieć jeszcze inaczej: Przestań się bać, że nie zdążysz. Przestań się stresować tym, że umknie ci coś ważnego. Przestań się martwić, że nie wystarczy ci życia, żeby zrobić to, co chcesz.

WE HAVE ALL THE TIME IN THE WORLD.

Mamy CAŁY CZAS, jaki istnieje w świecie i spokojnie ze wszystkim zdążymy. Przestańmy się martwić, że życie jest

za krótkie. Przestańmy trwonić czas na zamartwianie się nad jego upływem, ulotnością i ograniczeniami. Życie ma idealną długość, a ty masz cały ten czas i możesz z niego korzystać.

Mam cały czas na świecie.

Nie muszę się śpieszyć.

Ze wszystkim zdążę w samą porę.

Mam cały czas na świecie, żeby zrealizować to wszystko, co jest dla mnie ważne.

I to ja dbam o to, żeby zajmować się tym z pasją i całym sercem.

Na wszystko jest czas. Szczególnie na to, co jest moim szczęściem i moim przeznaczeniem, bo w tych sprawach

dodatkowo wspiera mnie dobra, kochająca moc wszechświata. Śpiewam sobie dzisiaj „I have all the time in the world”, dopisuję nowe słowa i nowe znaczenia. A przede wszystkim – wiem, że zdążę ze wszystkim, co jest naprawdę ważne. Pozostałe, mniejsze sprawy nie mają znaczenia. ○





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.

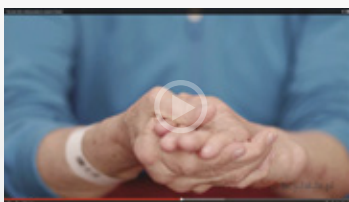
Więcej informacji o działalności Roche Polska znajduje się na stronie www.roche.pl



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**

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

Porady:

- Czy podczas zażywania Sulfasalazynu oraz xefo rapidu mogę 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

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

**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...