

akTYwni

Forum RZS

nr2 [02]/2014
Cena 5 zł w tym 23% VAT
ISSN 1234-123X
www.roche.pl

>
Na okładce:
**Edyta
Biernat-Kałuza**

leczę człowieka,
nie chorobę

>
**OSZCZEDZAĆ
BOLESNE
STAWY?**

poznaj
fakty

>
**ANNA
MARIA
JOPEK**

sekrety
kobiecości

>
**RZS
BEZ TAJEMNIC**

gdy choruje
cały
organizm

>
**ŚWIAT
U STOP**
jak żyć
wygodniej

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,

Każdy z nas wytrwale czekał na pierwsze ciepłe dni, którymi w tym roku wiosna przywitała nas wyjątkowo szybko. Oby ta pora roku nie oszczędziła nam słońca, które tak zbawczo działa na nastrój i pobudza do działania. Mam nadzieję, że coraz dłuższe dni zachęcą Was również do lektury drugiego numeru magazynu „AkTYwni. Forum RZS”. A jest w nim co poczytać!

Wiosenne wydanie to dużo praktycznych porad, inspiracji i przystępnych, rzetelnych opracowań trudnych kwestii związanych z RZS. Niestety nawet wśród części chorych funkcjonuje opinia, że RZS to „tylko” zapalenie stawów. Tymczasem jest to choroba układowa całego organizmu. Artykuł dr. Macieja Lewickiego pomoże Wam w zrozumieniu złożoności reumatoidalnego zapalenia stawów, a dzięki tej wiedzy łatwiej Wam będzie oswoić chorobę i uświadomić sobie, na czym po-

winna polegać skuteczna terapia. Polecam Waszej uwadze także tekst Agnieszki Zielińskiej pokazujący modelowy przebieg diagnozowania i leczenia tej choroby – w gąszczu objawów i prowadzonych terapii może okazać się przydatnym drogowskazem dla każdego z Was. Myślę, że inspirująco podziela na Was optymizm naszej kolejnej bohaterki, dr Edyty Biernat-Kałuży, która pomimo własnych problemów zdrowotnych, stara się pomagać innym. Jej podejście do życia dobrze pokazuje, jak ważny jest pozytywny sposób myślenia. Chcielibyśmy, aby każdy numer naszego magazynu dawał Wam nie tylko solidną wiedzę na temat RZS, ale pobudzał także Wasz optymizm. Wiosna temu sprzyja.

Życzę Wam wyjątkowo zielonej wiosny i do zobaczenia jeszcze przed wakacjami!

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. Tuwima 31
90-020 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

WSPÓŁPRACA

dr Maciej Lewicki, dr Beata Żuk, dr Łukasz Bojarski,
dr Maciej Chałubiński, dr Elżbieta Skorupska,
Agata Gragorowicz, Marcin Pacho, Iza Farenholc,
Magdalena Kacalak, Marek Lewoc, Marta Sadkowska,
Jarosław Rzewski, Mariola Klocek, Emilia Przybył,
Joanna Jachmann, Ewa Dziekan,
Joanna Krótka (ilustracje)

ZDJĘCIA

Przemysław Ludwiczak, Dominik Figiel (okładka),
Dana Puciłowska (Agencja Look), East News,
MW Media, BEW, Getty Images, Depositphotos

DRUK

Drukarnia Chroma

FORUM RÓŻNOŚCI

03 / Dzień dobry

05 / Bazar
ŚWIAT U STÓP

06 / Fakty i mity

07 / Z ostatniej chwili

08 / Co dziś w menu?
**GOTUJEMY
AL DENTE**

U SPECJALISTY

10 / Co mówi lekarz?
**OD OBJAWÓW
DO TERAPII**

13 / Z doświadczeń pacjenta
**GDY CHORUJE
CAŁY ORGANIZM**

16 / Ruszajmy!
**ĆWICZ I POPRAWIAJ
SPRAWNOŚĆ**

A JAK FORMA?

18 / Carpe diem!
**PAMIĘTAJ
NA ZDROWIE!**

19 / Bohaterowie
**LECZĄ CZŁOWIEKA,
A NIE CHOROBE**
Edyta Biernat-Kaluża

22 / Mamy gościa
Anna Maria Jopek

STYLE ŻYCIA

25 / Uroda
**PIEŁGNACJA?
NATURALNIE!**

27 / Kompas

29 / Kultura

30 / Felieton
**MAM W SERCU
AUSTRALIĘ**

**GOTUJEMY
AL DENTE**

08 >



< 10

**OD OBJAWÓW
DO TERAPII**

**GDY
CHORUJE
CAŁY
ORGANIZM**

13 >



< 22

**KOBIECOŚĆ
NIE ROZBIERA SIĘ
DO ROSOŁU**
Anna Maria Jopek

**PIEŁGNACJA?
NATURALNIE!**

25 >



ŚWIAT U STÓP

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*

Kiedy bolą i puchną lub gdy jest nam w nie zwyczajnie zimno, trudno skupić uwagę na czymkolwiek innym. I nie sposób się temu dziwić – są przecież fundamentem naszego ciała i to bardzo często od ich kondycji zależy, czy dotrzemy kroku wzrokowi i w trosce o zdrowie dotrzemy, gdzie oczy poniosą.



Dobre maskowanie

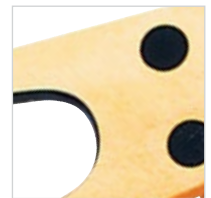
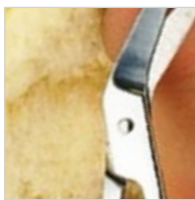
EpilFeet to intensywnie złuszczająca maska do stóp w formie wygodnych skarpetek. Produkt zawiera aktywny kompleks kwasów, który rozbijając nagromadzone komórki keratynowe, umożliwia skuteczne złuszczenie martwego i zrogowaciałego naskórka. Maska wspomaga odnowę, regenerację i wygładza skórę, minimalizuje powstawanie zrogowaceń i pęknięcie pięt, a także poprawia zapach stóp. Skarpetki są dostępne w dwóch rozmiarach: dla kobiet i dla mężczyzn.

Cena: ok. 99 zł za parę (www.epilfeet.pl)

Pewnie w bucie

Spiralne sznurówki elastyczne zmniejszają ucisk w bucie i są idealnym rozwiązaniem dla osób z obolałymi stopami, które jednak nie przepadają za niekiedy znacznie mniej eleganckimi butami wsuwanymi. Dzięki sznurowadłom but nie uwiera, ale nadal idealnie przylega do nogi. Sznurówki można w prosty sposób ścisnąć lub luzować bez konieczności ponownego zawiązywania. Dostępne są w dwóch kolorach: białym i czarnym.

Cena: ok. 11 zł (www.pomocdlaseniora.pl)



Kondycja i estetyka

Nożyczki z profilowaną rękojeścią ułatwiają przycinanie paznokci u stóp, gdyż pozwalają na kontrolowanie cięcia całą dłonią. Wydłużone ramiona zwiększają zasięg nożyczek, co jest niezwykle ważne u osób mających problem ze schyleniem. Lekko ząbkowane, wykonane ze stali nierdzewnej ostrza zabezpieczają nożyczki przed zeslizgnięciem się z paznokcia podczas cięcia. Ostrza nożyczek dopasowują się do anatomicznego kształtu paznokcia, co dodatkowo ułatwia ich obcinanie bez niepotrzebnego wysiłku i nadmiernego nadwyrężania kręgośłupa.

Cena: ok. 28 zł (www.sklepikseniora.pl)

Za jednym ruchem

Drewniany przyrząd do ściągania butów pomaga zsunąć obuwie ze stopy bez konieczności użycia rąk. Docenią go wszyscy, którzy nie mogą się schylać, mają problemy z poruszaniem się lub z samodzielny ubieraniem. Jest lekki i łatwy w obsłudze – wystarczy jedną stopą przytrzymać płaski trzonek, a cholewką buta drugiej stopy zahaczyć o specjalne, gładkie wyżłobienie.

Cena: ok. 49 zł (www.zyjlatwiej.pl)

MIT:

Bolesne i sztywne stawy są przeciw-wskazaniem do wysiłku fizycznego

FAKT:

Blisko 40 proc. pacjentów cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów niemal całkowicie zrezygnowało z wysiłku fizycznego – to wynik przeprowadzonego dwa lata temu badania. Tymczasem brak aktywności fizycznej może skutkować nasileniem najbardziej nieprzyjemnych objawów choroby.

TEKST: *dr Łukasz Bojarski*

AUTOR JEST BIOCHEMIKIEM I DZIENNIKARZEM NAUKOWYM.
PRACUJE NAD ROZWOJEM NOWYCH LEKÓW.

Unikanie wysiłku fizycznego wydaje się być naturalnym wyborem, kiedy stawy bolą i sztywnieją. Często rezygnujemy wtedy z wykonywania niektórych czynności domowych, o rekreacyjnym wysiłku fizycznym nawet nie wspominając. Wielu pacjentów nie docenia dobroczynnego działania ćwiczeń fizycznych. Między innymi z tych względów dwie na każde pięć osób objętych wspomnianym we wstępie badaniem klinicznym nie podejmowało żadnej rekreacyjnej aktywności fizycznej. Jednak ćwiczenia fizyczne mogą być zbawienne w skutkach, przynosząc ulgę w bólu i zwiększając ruchliwość stawów, zaś rezygnacja z wysiłku grozi przyspieszeniem procesu ich sztywnienia i przyczynia się do zmniejszenia samodzielności chorego. Nic więc dziwnego, że choć podstawą skutecznej terapii RZS jest zażywanie odpowiednich leków, to ważnym elementem leczenia jest również kinezyterapia, czyli terapia ruchem. Fizjoterapeuci zalecają pacjentom z RZS m.in. wykonywanie ćwiczeń z lekkim oporem, które pozwalają wzmocnić mięśnie otaczające zmienione chorobowo stawy. Zdrowe i silne mięśnie skutecznie zwiększają bowiem ich stabilność. Ważne jest także wykonywanie ćwiczeń wykorzystujących pełen zakres ruchu w określonym stawie, gdyż przyczyniają się one do zwiększenia jego ruchomości. Szczególnie polecane są pływanie i ćwiczenia w wodzie, która dodatkowo zmniejsza obciążenie stawów.

Pamiętajmy jednak o tym, aby nie pływać „żabką” – ten styl nie jest zalecany ze względu na powstające napięcia w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Dla pacjentów, którzy za wodą nie przepadają, pozostają inne ćwiczenia aerobowe, takie jak jazda na rowerze, marsz czy modny ostatnio nordic walking. Skoro umiarkowany wysiłek rekreacyjny jest nie tylko niezabroniony,

ale wręcz zalecany, to oznacza, że nie powinniśmy rezygnować także z codziennych aktywności domowych.

Unikajmy jednak ruchów gwałtownych i nadmiernie obciążających.

Pamiętajmy także o tym, żeby zachować umiar zarówno w długości wykonywania ćwiczeń, jak i ich intensywności. Ogólne zalecenia zdrowotne, które dotyczą także pacjentów z RZS, mówią o 150 minutach tygodniowo poświęconych na umiarkowany wysiłek aerobowy. Unikać należy ćwiczeń i dyscyplin sportowych, które nadmiernie obciążają stawy, takich jak trening na siłowni czy np. gra w piłkę siatkową. Złota zasada nakazuje rezygnację z określonych ćwiczeń lub czynności domowych, jeśli powodują one ból, który utrzymuje się przez co najmniej 2 godziny po zakończeniu wysiłku.

Na koniec warto przypomnieć, że aktywność fizyczna wpływa korzystnie nie tylko na siłę mięśni i sprawność stawów. Ćwiczenia fizyczne to często świetny sposób na poprawę obniżonego nastroju i ogólnego samopoczucia.

Piśmiennictwo:

¹ Lee J. i wsp. "Public health impact of risk factors for physical inactivity in adults with rheumatoid arthritis", *Arthritis Care & Research*, Vol. 64, 488-493, 2012

² "Global recommendations on physical activity for health", WHO, ISBN: 9789241599979, 2010 oraz http://www.cdc.gov/arthritis/pa_factsheet.htm, dostęp-marzec 2014



Czosnek na stawy!

Trudno wyobrazić sobie kuchnię bez tej aromatycznej przyprawy. Ale czosnek to również lekarstwo, wykorzystywane od wieków i to nie tylko z uwagi na działanie terapeutyczne w przypadku przeziębienia czy grypy:



Czosnek obniża poziom cholesterolu, wpływa na poprawę funkcjonowania układu krwionośnego, pomaga

w walce z nadciśnieniem, ale także wpływa na kondycję układu kostnego. Jak wynika z opinii naukowców z Uniwersytetu Anglii Wschodniej, dieta bogata w warzywa z rodziny czosnkowych może wpływać na łagodzenie objawów stanów zapalnych stawów. Badania Brytyjczyków, przeprowadzone na ponad 1000 par kobiet – siostr bliźniaczek – dowiodły, że u tych, które regularnie i w dużych ilościach spożywały warzywa czosnkowe, stwierdzano znacząco mniej pierwszych objawów osteoporozy stawu biodrowego.

Źródło: www.medicalnewstoday.com

Palenie zwiększa ryzyko zachorowania na RZS

To, że papierosy szkodzą płucom, sercu i cerze, a także, że obniżają potencję, wiedzą wszyscy.



Ale badania naukowców ze szwedzkiego Karolinska University Hospital wykazały, że zaledwie kilka papierosów dziennie (od 1 do 7 sztuk) zwiększa ponaddwukrotnie ryzyko wystąpienia u kobiet reumatoidalnego zapalenia stawów. Wyniki na podstawie obserwacji

34 tys. badanych w wieku 54-89 lat pokazały, że prawdopodobieństwo wystąpienia choroby nie maleje nawet przy tzw. nieregularnym i „lekkim” popalaniu. Naukowcy, porównując osoby, które nigdy nie paliły, z kobietami, które paliły przez okres do 25 lat, dowiedli, że na wzrost ryzyka wystąpienia choroby ma wpływ także czas trwania nałogu. Jednocześnie prawdopodobieństwo zachorowania maleje o 1/3 po około 15 latach abstynencji, ale najpewniej nigdy nie będzie równie niskie w porównaniu z tymi, którzy nie palili wcale.

Źródło: www.medicalnewstoday.com

Otyłość u mężczyzn osłabia mięśnie

Chorobliwie nadmierna waga u mężczyzn obciąża kości i mięśnie, znacząco je osłabiając, a jednocześnie lokuje otyłych w grupie osób szczególnie narażonych na przewlekłe choroby stawów, w tym osteoporozę – to jedno z ostatnich doniesień z Australii, z Uniwersytetu Deakina.



Naukowcy, w latach 2001-2006 zmierzili BMI, tkankę tłuszczową i mięśniową, a także gęstość kości 1329 męż-

czyzn w wieku 25-96 lat, szacując wartość tych samych parametrów także w roku 2011 w odniesieniu do podobnej wiekowo grupy, tym razem 900 mężczyzn. Badania wykazały m.in., że we wskazanym okresie masa mięśniowa badanych malała o około 0,9 proc., a masa kości o 1,6 proc. Badacze podkreślają, że choć różnice nie są wielkie, mogą pogłębiać się z wiekiem, determinując m.in. wystąpienie osteoporozy (w przypadku mniejszej gęstości kości) i sarkopenii (w przypadku malejącej siły mięśni). A nie można zapominać, że są to choroby, które mogą potęgować dokuczliwość innych dolegliwości często związanych z otyłością – w tym cukrzycy i problemów z sercem.

Źródło: www.arthritisresearchuk.org

GOTUJEMY AL DENTE

TEKST: *Mariola Klocek*
DIETETYK

Jemy nie tylko po to, aby zaspokoić głód, ale także by właściwie i zdrowo odżywiać nasz organizm. Pożywienie będzie wartościowe, jeśli dokonamy właściwego wyboru produktu, ale także w odpowiedni sposób przygotujemy potrawę. Odpowiedni, czyli jaki?

„Al dente” to określenie pochodzące z języka włoskiego i kuchni uznanej za jedną z najzdrowszych. Oznacza ono gotowanie „na ząb”. Określenie kojarzone głównie z makaronem, do-

tyczyć może jednak również innych produktów, np. ryżu, kasz, a także warzyw. W tym znaczeniu perfekcyjnie ugotowany makaron, to makaron lekko niedogotowany. Powinien

stawiać niewielki opór przy gryzieniu i być trochę twardawy. Jeśli „al dente” używamy do opisu innych potraw, oznacza ono po prostu gotowanie na półtwardo.



Tak warto gotować

Im dłużej coś gotujemy, tym więcej tracimy witamin i składników mineralnych. Dodatkowo, długo gotowana potrawa ma wyższy indeks glikemiczny, w skrócie określaną jako IG. Wysokie IG przekłada się na wyższy poziom cukru we krwi, a w dalszej konsekwencji trudność w utrzymaniu prawidłowej wagi. Dodatkowe kilogramy to nadbagaż dla naszych stawów. Tak więc czas gotowania potraw ma znaczenie! Makaron przygotowany na sposób włoski ma niższy indeks glikemiczny, niż makaron ugotowany na miękko. Po spożyciu potraw przygotowanych „al dente” poziom cukru we krwi wzrasta wolniej i osiąga mniejsze wartości. Nie ma on mniej kalorii niż rozgotowany, ale organizm potrzebuje więcej czasu na jego trawienie i wtedy odczucie sytości po jego spożyciu może trwać dłużej. Warto dodać, że makaron sam w sobie nie tłuczy, tłucz dodatkami do niego. Podczas gotowania chłonie on wodę i trzykrotnie zwiększa swoją objętość. Ugotowana porcja to zaledwie 110 kcal. Jeśli chodzi o warzywa, ich gotowa-

nie powoduje uwolnienie niektórych składników odżywczych oraz przekształcenie ich w taki sposób, aby były łatwiej przyswajalne przez organizm. Gotowanie warzyw to dobra alternatywa dla osób, które borykają się z problemami zaburzeń trawienia. Podczas obróbki termicznej większość warzyw traci jednak pewną ilość składników odżywczych oraz intensywność barwy. Na szczęście strata ta będzie niewielka, jeśli ich nie rozgotujemy i uzyskany produkt będzie miał konsystencję półtwardą. Ważne, aby gotować na dużym ogniu, w małej ilości wody i przez krótki czas, to pomaga zachować kolor oraz składniki odżywcze warzyw.

Pilnuj czasu!

Co do gotowania makaronu, nie ma jednolitej reguły, trzeba za każdym razem zapoznać się z zaleceniami umieszczonymi na opakowaniu i przestrzegać czasu jego gotowania.

W zależności od grubości powinno ono trwać od 5 do 12 minut. Im bardziej chcemy uzyskać produkt półtwardy, tym bardziej trzeba się trzymać krótszego czasu gotowania.

W przypadku gotowania kasz, ważne jest zachowanie odpowiedniej proporcji wody do ilości suchego produktu poddawanego obróbce termicznej. Czas gotowania zależy od grubości kaszy i wynosi od kilku do kilkunastu minut. Przestrzeganie zalecanego czasu pomoże uzyskać kaszę na sypko, a nie kleik z kaszy. Aby była rzeczywiście sypka, można ją jeszcze przed gotowaniem podsuszyć na rozgrzanej patelni, unikniemy wtedy sklejaną się ziaren. Ważne, aby gotować pod przykryciem, wówczas dojdzie do odpowiedniego wyługowania składników odżywczych.

Warzywa należy gotować w niewielkiej ilości wody. Czas trzeba dobrać do gatunku warzyw i formy, w jakiej jest gotowane warzywo. Dłużej będą gotowane produkty w całości, a kró-

cej te, które są w postaci drobnych części. Warzywa korzeniowe są twarde i wymagają stosunkowo długiego czasu obróbki, a warzywa liściaste gotują się krótko, do momentu, aż zmienią kolor na jasnozielony. Należy zanurzyć je we wrzącej osolonej wodzie i gotować jak najkrócej pod przykryciem. Często źle kojarzący się smak warzyw związany jest ze zbyt długim gotowaniem, a te lekko niedo- gotowane są naprawdę smaczne.

Warto spożywać produkty delikatnie chrupiące w ustach i lekko twarde, będące efektem nie złego przygotowania, lecz wręcz przeciwnie – starannie dobranej i właściwie prowadzonej techniki kulinarnej.



Salatka z makaronem i wędzoną makrelą

Przepis na 1 porcję:

- x 2 garści roszponki*
- x 50 g pełnoziarnistego makaronu*
- x 60 g wędzonej makreli*
- x 100 g brokułów*
- x kilka pomidorków koktajlowych*
- x 1 łyżka drobno posiekanej cebuli*
- x 1 łyżeczka sezamu*
- x opcjonalnie 2 łyżki jogurtu naturalnego do polania*

Na parze lub w małej ilości wody gotujemy brokuły, powinny być lekko miękkie, ale wciąż chrupkie. Równoległe w lekko osolonej wodzie gotujemy pełnoziarnisty makaron – al dente, wystarczy 5-7 min zależnie do rodzaju makaronu. Ugotowane składniki dokładnie osączamy, mieszamy z posiekaną cebulką, kawałkami makreli oraz pomidorkami koktajlowymi, całość posypujemy sezamem i opcjonalnie polewamy odrobiną jogurtu naturalnego.

IG potrawy = 36

Wartość kaloryczna porcji – 390 kcal

(białko 24 g, tłuszcze 13 g, węglowodany 49 g)

Wartość kaloryczna 100 g potrawy – 130 kcal

(białko 8 g, tłuszcze 4,3 g, węglowodany 16,3 g)

Wymienniki węglowodanowe w porcji – 5

Wymienniki białkowo-tłuszczowe w porcji – 2

GOTUJE: *Agata Gregorowicz*

OD OBJAWÓW DO TERAPII

TEKST: *lek. med. Agnieszka Zielińska*

ABSOLWENTKA UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W ROSTOCKU (NIEMCY), POSIADA 15-LETNIE DOŚWIAD-CZENIE KLINICZNE W ZAKRESIE DIAGNOSTYKI ORAZ PROWADZENIA NOWOCZESNYCH TERAPII CHOROÓB REUMATYCZNYCH (W TYM RÓWNIEŻ LECZENIA BIOLOGICZNEGO). PRACUJE W WARSZAWSKIM INSTYTUCIE REUMATOLOGII IM. PROF. DR HAB. MED. ELEONORY REICHER. PASJONUJE JĄ LECZENIE NAJBARDZIEJ SKOMPLIKOWANYCH PRZYPADKÓW KLINICZNYCH Z ZAKRESU CHOROÓB REUMATYCZNYCH.

ILUSTRACJA: *Zofia Zabrzaska*

Każdy chory ma indywidualne doświadczenia choroby i swoją własną, nieco odmienną drogę od pierwszych objawów RZS do skutecznej terapii, jednak istnieje modelowy przebieg diagnozowania i leczenia tego schorzenia, który jest swoistym drogowskazem dla każdego.

Reumatoidalne zapalenie stawów jest przewlekłą, postępującą, zapalną chorobą. Proces zapalny prowadzi do wzmożonej wrażliwości na ucisk, bolesności i obrzęków stawów. Jeśli nie leczymy choroby, postępuje ona dalej w sposób niekontrolowany, dochodzi do przerostu błony maziowej, do uszkodzenia chrząstki i sąsiadującej kości. Następstwem tego jest nieodwracalna destrukcja stawu ze zniekształceniem, usztywnieniem, aż do całkowitego ograniczenia ruchomości stawu. Choroba przebiega przeważnie w rzutach. Jeden rzut może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Między rzutami dolegliwości ustają.

Rozpoznanie – czynnik czasu

Im wcześniej rozpozna się RZS, tym lepiej można wpłynąć na dalszy przebieg choroby. Wiadomo bowiem, że proces niszczenia stawów postępuje najszybciej na po-



czątku. Wówczas stosunkowo łatwo daje się zahamować postęp destrukcji stawowej, stosując odpowiednie leki. Stąd zasada: wcześniej rozpoczęte leczenie – w ciągu pierwszych 6 miesięcy od rozpoznania – zmniejsza ryzyko destrukcji stawowej, a co za tym idzie, również utraty funkcji w stawie i ewentualnego kalectwa. Wczesne leczenie zwiększa szansę na remisję. Remisja oznacza, że pacjent nie ma żadnych dolegliwości, badania krwi są prawidłowe, choroba została zatrzymana. Długotrwała remisja jest dziś podstawowym celem leczenia reumatoidalnego zapalenia stawów od momentu rozpoznania. Wtedy dopiero choroba jest pod kontrolą i nie dochodzi do postępu zmian zapalnych.

Ponieważ warunkiem do uzyskania remisji jest wczesne rozpoznanie choroby, ważne jest jak najszybsze dostanie się do reumatologa, aby nie tracić cennego czasu. Każdy obrzęk stawów niezwiązany bezpośrednio z urazem powinien być sygnałem ostrzegawczym dla pacjenta i jego lekarza rodzinnego, i skonsultowany z reumatologiem, bowiem rozpoznanie i leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów wymaga wyczucia i doświadczenia lekarza specjalisty.

Niestety nie ma prostego testu czy badania, dzięki którym można ustalić szybko i pewnie, czy mamy do czynienia z procesem reumatoidalnym, czy nie. Na rozpoznanie składa się jak w puzzlach wiele elementów. Szczególnie ważne przy tym są wywiady z chorym, badanie fizykalne, badania krwi, a dodatkowo badania radiologiczne (USG, RTG).

Im wcześniej rozpoznaje się RZS, tym lepiej można wpłynąć na dalszy przebieg choroby. Wiadomo bowiem, że proces niszczenia stawów postępuje najszybciej na początku.

Skuteczna terapia

Podstawą leczenia RZS są leki modyfikujące przebieg choroby (w skrócie LMPCh), które należy włączyć od razu po postawieniu diagnozy. Nie są one w stanie całkowicie wyeliminować objawów, ale na pewno pomogą zmniejszyć ilość rzutów, zatrzymać postęp choroby, zachować sprawność do pracy i w efekcie doprowadzić do remisji, w trakcie której nadal należy zażywać te leki. W przeciwnym razie może dojść do ponownego zaostrzenia się choroby. Dopiero, gdy utrzymuje się długotrwała remisja, można rozważyć ostrożną redukcję dawki.

Leki modyfikujące przebieg choroby hamują postęp zmian radiologicznych i w większości są dobrze tolero- ▶



- ▶ wane. W celu leczenia chorych na RZS, opracowane są standardy postępowania terapeutycznego oraz rekomendacje towarzystw naukowych odnośnie stosowanych leków oraz ich dawkowania. Ważne aby pacjenci przyjmowali przepisane leki w odpowiednich dawkach, gdyż niższe dawki mogą nie być wystarczające, co sprawia, że leczenie nie przynosi spodziewanego efektu.

Dodatkowe elementy terapii

W przypadku braku skuteczności jednego leku z grupy LMPCH należy rozważyć dołączenie drugiego leku modyfikującego przebieg choroby lub nawet trzeciego. Badania potwierdzają skuteczność i bezpieczeństwo takiej terapii. Oprócz leków modyfikujących przebieg RZS stosuje się przy dużej aktywności choroby glikokortykosteroidy, potocznie zwane sterydami. Wielu pacjentów pała nieuzasadnioną niechęcią do tego typu leków, wynikającą zapewne z uprzedzeń. Zgodnie z najnowszymi zaleceniami stosuje się je obecnie w małych dawkach i w miarę możliwości nie dłużej niż 6 miesięcy. Unika się przez to wystąpienia działań niepożądanych związanych na ogół z przewlekłą kortykosteroidoterapią, którą się niestety nadal obserwuje u pacjentów ambulatoryjnych w poradniach reumatologicznych. Bardzo ważna jest zasada przestrzegania wyznaczonych terminów wizyt u reumatologa w odstępach przeważnie 1-3-miesięcznych. W obecnych warunkach jest to dużym wyzwaniem dla chorych, a NFZ nie pomaga w tej kwestii. Jeśli leki z tych dwóch grup nie działają, a choroba postępuje, należy rozważyć możliwość zastosowania leczenia biologicznego.

Wskaźnik DAS28

Tak częste wizyty u reumatologa umożliwiają ewentualne zmiany w leczeniu, szybkie wychwycenie działań niepożądanych i monitorowanie aktywności choroby. W tym celu reumatolodzy stosują tak zwany wskaźnik DAS28, wyliczany na kalkulatorze podręcznym lub z aplikacji internetowej na podstawie ilości stawów bolesnych, obrzękniętych, parametrów zapalnych w oparciu o badania laboratoryjne i tzw. skali VAS, którą podaje pacjent (aktywność choroby w skali od 0 do 10).

Jeśli wskaźnik DAS28 utrzymuje się na wysokim poziomie, mimo stosowania intensywnej terapii nie obserwuje się oczekiwanego efektu, czyli remisji, chory powinien być skierowany do szpitala/kliniki w celu ewentualnej kwalifikacji do kolejnego kroku w leczeniu RZS – do leczenia biologicznego. Monitorowanie i ocena bezpieczeństwa tej terapii wykonywane jest w jednostce kwalifikującej.

Ze względu na to, że RZS jest chorobą układową i przewlekłą, chory musi każdego dnia stawiać czoła wielu trudnościom, których osoba zdrowa nie jest nawet świadoma. Jednak większość tych problemów można przezwyciężyć, a dzięki dobrze dobranej terapii, życie z RZS jest dużo mniej uciążliwe. Dlatego także ważna jest czujność i szybka reakcja pacjenta na niepokojące objawy.

Wskaźnik DAS28 (Wskaźnik Aktywności Choroby) jest zalecany przez Europejską Ligę ds. Zwalczania Reumatyzmu (EULAR) do oceny aktywności RZS i pozwala ocenić, czy zastosowane leczenie jest skuteczne. Poproś swojego lekarza o policzenie wartości DAS28 w trakcie wizyty kontrolnej.

Jeśli obliczony przez Ciebie wynik wskaże, że aktywność choroby jest wysoka, powinieneś jak najszybciej porozmawiać o tym z lekarzem, ponieważ szybka reakcja i zmiana sposobu leczenia może zatrzymać postęp choroby (zmiany w kościach i stawach) i wiążącą się z tym niepełnosprawność. Konsultacja z lekarzem jest konieczna, nie podejmuj samodzielnie decyzji o zmianie leczenia!

Korzystając ze strony www.das28.pl możesz też sam obliczyć wskaźnik DAS28.

EULAR

ORGANIZACJA EULAR (EUROPEAN LEAGUE AGAINST RHEUMATISM), CZYLI EUROPEJSKIE TOWARZYSTWO DO WALKI Z CHOROBYMI REUMATYCZNYMI ZAJMUJE SIĘ WSPIERANIEM BADAŃ NAD CHOROBYMI REUMATYCZNYMI, A TAKŻE SZEROKO ZAKROJONĄ DZIAŁALNOŚCIĄ EDUKACYJNĄ, KTÓREJ CELEM JEST PODNOSZENIE ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ W ZAKRESIE CHORÓB REUMATYCZNYCH. EULAR ORGANIZUJE COROCZNE KONGRESY NAUKOWE POŚWIĘCONE REUMATOLOGII, PROWADZI SZKOLENIA I OFERUJE PUBLIKACJE NA TEMAT CHORÓB REUMATYCZNYCH. W RAMACH SWOICH DZIAŁAŃ OPRACOWUJE TAKŻE WYTYCZNE LECZENIA DLA POSZCZEGÓLNYCH JEDNOSTEK CHOROBOWYCH Z ZAKRESU REUMATOLOGII, W TYM RZS. W SKŁAD EULAR WCHODZI M.IN. 45 STOWARZYSZEŃ NAUKOWYCH ORAZ 31 ORGANIZACJI PACJENTÓW Z CAŁEJ EUROPY. ZE STRONY POLSKIEJ SĄ TO POLSKIE TOWARZYSTWO REUMATOLOGICZNE ORAZ STOWARZYSZENIE REUMATYKÓW I ICH SYMPATYKÓW.

GDY CHORUJE CAŁY ORGANIZM

Wbrew potocznym opiniom, często nawet samych chorych, RZS to nie tylko zapalenie stawów, ale choroba układowa całego organizmu. Uświadomienie sobie tego jest krokiem milowym w zrozumieniu choroby i podstawą skutecznej terapii. Zachęcamy Was do szerszego spojrzenia na RZS i dzięki temu oswojenia się z różnymi jej symptomami.

OPRACOWAŁ: *dr n. med. Maciej Lewicki*

AUTOR JEST ASYSTENTEM NA ODDZIALE REUMATOLOGICZNYM III ŚLĄSKIEGO SZPITALA REUMATOLOGICZNO-REHABILITACYJNEGO IM. GEN. JERZEGO ZIĘTKA W USTRONIU. SWOJE ZAINTERESOWANIA ZAWODOWE KONCENTRUJE NA ZASTOSOWANIU LEKÓW BIOLOGICZNYCH W LECZENIU UKŁADOWYCH ZAPALNYCH CHOROÓB TKANKI ŁĄCZNEJ ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM REUMATOIDALNEGO ZAPALENIA STAWÓW, ŁUSZCZYCOWEGO ZAPALENIA STAWÓW I TOCZNIA RUMIENIOWATEGO UKŁADOWEGO.

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest chorobą, która jednoznacznie kojarzona jest z zajęciem stawów, tymczasem w jej przebiegu obserwuje się także występowanie zmian pozastawowych, powikłań układowych oraz tych związanych z chorobami serca i naczyń. Z tego powodu tak ważne jest szersze spojrzenia na tę chorobę i świadomość, że dotyka ona całego organizmu. Dzięki temu lepiej zrozumiemy również samą terapię i siebie samych jako osoby dotknięte RZS.

Rozpoznaj jej oblicza

Przyczyny RZS nie są do końca poznane, wiadomo jednak, że w powstawaniu zapalenia stawów istotny udział mają przeciwciała, które są skierowane między innymi przeciwko antygenom tkanek budujących staw. Choroby, w których organizm wytwarza przeciwciała skierowane przeciwko własnym antygenom, noszą nazwę chorób autoimmunologicznych. RZS należy zatem do grupy takich chorób. Przeciwciała te są głównie produkowane ►

- ▶ przez zmienioną wskutek zapalenia błonę maziową stawu, która u zdrowych osób pełni rolę ochronną i odżywczą dla tkanek budujących staw. Działanie nieprawidłowo produkowanych przeciwciał nie ogranicza się jedynie do uszkodzania stawów. Podobieństwo antygenów innych tkanek oraz pewne nieswoiste reakcje z ich udziałem mogą dotyczyć także innych narządów. RZS należy do grupy układowych zapalnych chorób tkanki łącznej, a tkanka ta znajduje się nie tylko w obrębie stawów, ale jest także obecna w innych, praktycznie wszystkich narządach, np. w skórze, płucach, sercu, nerkach. Stąd wniosek, że w RZS nie chorują tylko stawy, ale cały organizm.

Ważne jest szersze spojrzenie na reumatoidalne zapalenie stawów i rozumienie, że choroba ta dotyka całego organizmu

Jednym z objawów zajęcia innych tkanek niż stawy są guzki reumatoidalne. Guzki te przeważnie są zlokalizowane pod skórą, typowo w okolicach mięśni prostowników i w pobliżu miejsc narażonych na ucisk. Nietypowa lokalizacja guzków może dotyczyć okolicy kości krzyżowej, potylicy, trzonów kręgow, narządów wewnętrznych, tj. płuc, serca czy ośrodkowego układu nerwowego. Guzki te są z reguły niebolesne, ale w pewnych lokalizacjach, np. w obrębie palców rąk, mogą utrudniać wykonywanie codziennych czynności. Występowanie guzków prognozuje cięższy przebieg choroby, w związku z tym u tych chorych wskazane jest jak najszybsze zastosowanie nowoczesnej i skutecznej terapii.

Atak na układ oddechowy

W RZS występują także zmiany w układzie oddechowym. Jedną z manifestacji może być zapalenie opłucnej. Wysiłek w jamie opłucnej jest najczęstszym płucnym objawem, który stwierdza się w RZS. Występuje u około 2-3 proc. chorych, pojawia się najczęściej w okresie zaostrenia zmian stawowych i cofa samoistnie. Jest uważany za jedyne powikłanie, które około 9 razy częściej występuje u mężczyzn. Przebiega zazwyczaj bezobjawowo, ale może mu towarzyszyć ból opłucnowy, gorączka, duszność. Guzki reumatoidalne występujące w płucach są podobne do tych występujących w skórze, wymagają jednak

róznicowania z nowotworami. Zwykle są one zlokalizowane obwodowo, mogą ulegać powiększeniu, zanikać lub pozostawać bez zmian. W miejscu guzka może wytworzyć się jama, czasem guzki mogą powodować odmę opłucnową. Jeżeli występowaniu płucnych guzków reumatoidalnych towarzyszą zmiany pylicze, określa się ten związek jako zespół Caplana. Oprócz pyłu węglowego mogą go powodować inne substancje, tj. krzem czy azbest. Guzki w zespole Caplana, mimo ich powiększenia do dużych rozmiarów, zwykle nie powodują dolegliwości i nie zaburzają funkcji płuc, co sprawia, że najczęściej nie wymagają leczenia.



Serce w centrum uwagi

Należy pamiętać, że RZS sprzyja wystąpieniu przyspieszonej miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Związek między zwiększoną umieralnością chorych na RZS w porównaniu ze zdrową populacją był przedmiotem wielu badań prowadzonych na różnych grupach. Szacuje się, że w RZS umieralność z powodu chorób serca i naczyń jest zwiększona około dwukrotnie. Dlatego niezwykle istotna jest edukacja chorych w celu eliminacji takich czynników ryzyka, jak: palenie papierosów, niewyrównane nadciśnienie tętnicze czy współwystępowanie otyłości i cukrzycy. Dodatkowo właściwie prowadzone leczenie pozwala

na zapobieganie wystąpieniu tych powikłań poprzez zahamowanie stanu zapalnego, który nie dotyczy tylko stawów, ale całego organizmu.

Jednym z powikłań, które może się rozwinąć u chorych na RZS jest także amyloidozą. Polega ona na odkładaniu się w obrębie różnych narządów specyficznego białka włóknikowego zwanego amyloidem. Białko to występuje u człowieka wyłącznie w stanach patologicznych. W RZS amyloid najczęściej odkłada się w nerkach i z czasem może spowodować zaburzenia ich funkcji, a następnie ich niewydolność. Obecnie prowadzi się badania nad nowymi lekami, których zadaniem jest niedopuszczenie do tworzenia się włókien amyloidu, co prowadzi do zahamowania odkładania się złogów amyloidu w narządach i zapobiega dalszemu ich uszkodzeniu.

Należy pamiętać, że RZS sprzyja wystąpieniu przyspieszonej miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca.

RZS i niedokrwistość

Do zaburzeń hematologicznych obserwowanych często w RZS należy niedokrwistość. Najczęściej ma ona charakter niedokrwistości związanej z chorobami przewlekłymi i jest spowodowana przez zwiększoną produkcję białka hepcydyny, która powstaje w wątrobie pod wpływem interleukiny-6 – czynnika uwalnianego przez komórki uczestniczące w procesie zapalnym (makrofagi). Hepcydyna powoduje zmniejszenie wchłaniania żelaza w jelitach i hamuje jego uwalnianie z komórek magazynujących (m.in. makrofagi). Prowadzi to do zmniejszenia zaopatrzenia erytrocytów w żelazo i produkcji hemoglobiny, a w konsekwencji do rozwoju niedokrwistości. Interesujące jest, że niektóre leki stosowane w leczeniu chorych na RZS poprzez zahamowanie interleukiny-6 powodują normalizację stężenia hemoglobiny i ustąpienie niedokrwistości.

Zwiększona liczba płytek krwi obserwowana w RZS ma charakter wtórny, ponieważ towarzyszy przewlekłemu procesowi zapalnemu. Z reguły liczba płytek krwi nie przekracza $600 \times 10^9/l$ i zwiększa się wraz z liczbą zajętych stawów, ulega nasileniu przy zajęciu innych narządów w RZS, może także stanowić wskaźnik aktywności zapalenia, gdyż wraz ze zmniejszeniem stanu zapalnego liczba płytek krwi ulega normalizacji.

Powyższe informacje nie wyczerpują wszystkich rodzajów zmian narządowych, jakie mogą wystąpić u chorych na RZS. Mają one za zadanie jedynie zasygnalizować, że RZS nie jest chorobą wyłącznie uszkadzającą stawy, ale chorobą ogólnoustrojową, która poprzez zajęcie istotnych życiowo narządów obniża jakość życia i może je skrócić. Rolą lekarza jest takie prowadzenie leczenia, aby osiągnąć remisję, która wiąże się z ustąpieniem bólów i obrzęków stawów, powrotem ich funkcji, a pacjentowi pozwala na prowadzenie normalnej aktywności życiowej. Z kolei chorzy na RZS powinni prowadzić zdrowy, aktywny tryb życia, aby zapobiegać rozwojowi otyłości, nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca. W ten sposób zarówno lekarz, jak i pacjent wspólnie osiągną wyznaczony cel, jakim jest zahamowanie uszkodzenia stawów i rozwoju powikłań w innych narządach w przebiegu tej choroby.

ĆWICZ I POPRAWIAJ SPRAWNOŚĆ ZASADY NOWOCZESNEGO USPRAWNIANIA

TEKST: *dr n. med. Elżbieta Skorupska*

FIZJOTERAPEUTA, ADIUNKT W KATEDRZE REUMATOLOGII I REHABILITACJI UM W POZNANIU

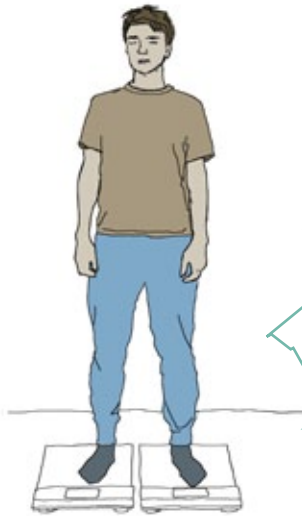
ILUSTRACJE: *Agata Stanecka*

Przed przystąpieniem do intensywniejszych ćwiczeń należy skonsultować poziom deformacji zajętych chorobowo stawów z lekarzem prowadzącym lub fizjoterapeutą. Jeśli uzyskasz informację, że zmiany degeneracyjne danego stawu są zaawansowane, ćwicz ostrożnie, gdyż możesz uszkodzić staw. Nie rób nic na siłę, np. nie koryguj ruchomości palców lewej dłoni za pomocą prawej. Zachowaj szczególną ostrożność podczas ćwiczeń zwiększających zakres ruchu danego stawu.

Chory na RZS jest traktowany jako delikatny i wrażliwy, stąd bardzo często zaleca się jedynie ćwiczenia zwiększające zakres ruchu i ćwiczenia wzmacniające w formie gimnastyki izometrycznej. Ten typ prowadzenia terapii chorego chroni pacjenta przed przeciążeniem, ale nie pozwala na uzyskanie znacznej poprawy ogólnego funkcjonowania w życiu codziennym. Co więcej, przez wiele lat usprawnianie narządu ruchu ograniczono do pracy z dłonią. Od dziesięciu lat obowiązuje trendem w rehabilitacji chorych na reumatoidalne zapalenie stawów jest usprawnianie funkcjonalne w oparciu o ćwiczenia bazowe. Jest to praca nad siłą mięśni obręczy barkowej i zakresami ruchów wszystkich stawów kończyny górnej (nawet wtedy, gdy zmiany deformacyjne obejmują jedynie dłonie) oraz praca nad wzorcem chodu i wydolnością chorego. Natomiast ćwiczenia bazowe to dobrze znane ćwiczenia dłoni, ogólnousprawniające, zwiększające zakresy ruchu itp.

1 Sprawdź, czy równomiernie rozkładasz ciężar ciała na prawą i lewą stronę. Zalecenie to jest szczególnie ważne dla chorych z uporczywym jednostronnym bólem stawu kolanowego, który może powodować stałe – bez świadomości chorego – przeniesienie ciężaru ciała na niebolesną stronę, lub dla chorych z bolesnymi modzelami na stopie, które utrudniają chodzenie. Możesz to sprawdzić w ośrodku zdrowia, który dysponuje platformą balansową. Natomiast w warunkach domowych możesz do tego celu użyć dwóch zwykłych, elektronicznych wag do pomiaru ciężaru ciała.

Położ dwie wagi elektroniczne obok siebie, a następnie postaw jedną stopę na jednej wadze, a drugą na wadze obok. Wyprostuj się, zamknij oczy, upewnij się, że stoisz prosto z prawidłowym rozłożeniem ciężaru ciała na obie strony. Jeśli jesteś pewien, że tak – spójrz w dół i sprawdź, ►



► czy obie wagi pokazują podobną cyfrę. Różnica powyżej 3kg wskazuje na nieprawidłowy rozkład ciężaru ciała.

Ćwiczenie:

Ustaw ciało tak, żeby wagi pokazywały zbliżone wartości, następnie zamknij oczy na 30 sekund, zapamiętaj to ustawienie ciała. Zejdź z wag, a następnie wejdź na nie ponownie, stań z zamkniętymi oczyma w prawidłowy według Ciebie sposób, a potem sprawdź wskaźniki na wagach. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.

3 Jeśli masz zmiany deformacyjne związane z RZS w obrębie odcinka szyjnego kręgosłupa, należy zadbać o prawidłową sylwetkę. Przesunięcie barków i głowy do przodu (tzw. garbienie się) może powodować powstanie napięć mięśniowych w obrębie górnego odcinka szyjnego, może także przyspieszać proces degeneracyjny zmienionych stawów.



Ćwiczenie:

Zacznij od świadomej kontroli sylwetki. Wyprostuj się, cofając barki i głowę do tyłu. Staraj się utrzymać takie ustawienie głowy i barków podczas czynności dnia codziennego czy w pracy. Poproś rodzinę lub znajomych o korektę, jeśli będziesz wracać do starych nawyków.

Jeśli podczas próby przyjęcia prawidłowej sylwetki czujesz dyskomfort w obrębie szyi, skonsultuj się z fizjoterapeutą. Jeśli dyskomfort pojawia się tylko w obrębie klatki piersiowej, wykonaj poniższe ćwiczenie.

2 Większość chorych na RZS cierpi na stan przewlekłego napięcia mięśni spowodowanego bólem. Sprawdź, czy potrafisz świadomie rozluźnić mięśnie. Możesz poprosić o pomoc fizjoterapeutę lub psychologa w ośrodku zdrowia, który przeprowadzi np. trening autogenny Schulza. Większość ćwiczeń z fizjoterapeutą wymaga współpracy pacjenta i terapeuty w zakresie umiejętności świadomego rozluźniania ćwiczonej części ciała. Warto przygotować się w domu, tak żeby czas w ośrodku z fizjoterapeutą wykorzystać jak najlepiej.



Ćwiczenie:

Położ się na podłodze, podłóż mały waleczek pod głowę i pod kolana. Napinaj mocno całe ciało przez 3 sekundy, weź głęboki wdech, a następnie wraz z wydłużonym wydechem rozluźnij całe ciało. Poczuj całkowity bezwład ciała od stóp po głowę. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Na początku może to być trudne, ale ćwiczenie należy wykonywać codziennie. Sposób oddychania jest tu bardzo ważny – podczas wydłużonego oddechu nasze ciało automatycznie się rozluźnia.



Ćwiczenie:

Stań przy futrynie. Jeśli rozciągasz prawą stronę, zrób lekki wykrok lewej nogi do przodu. Unieś całą kończynę górną do poziomu 90 stopni, następnie zegnij przedramię pod kątem 90 stopni i oprzyj je o futrynę. Ugnij lekko kolano nogi z przodu, przesuując w ten sposób całe ciało w przód. W tej pozycji powinno się czuć lekkie rozciąganie w obrębie klatki piersiowej. Utrzymaj pozycję przez około 30 sekund, powtórz ćwiczenie na każdą stronę po 10 razy. Powtórz cykl 3 razy.

Jeśli masz zmiany degeneracyjne w obrębie stawów barkowych, skonsultuj się z fizjoterapeutą przed wykonaniem powyższego ćwiczenia.

PAMIĘTAJ NA ZDROWIE!

TEKST: *Gabriel Blausz*

Łatwo zapomnieć o leku, jeśli jest on jedynym, jakie przyjmujemy i nie mamy w nawyku „łykać pigulek”. Ale również zbyt duża ilość medykamentów może powodować problemy w ich stosowaniu we właściwym czasie i dawce.

Co mamy w zwyczaju

Jeśli mamy w nawyku poranne picie kawy, a wieczorem zawsze sięgamy do biblioteczki lub po kostkę czekolady, warto skorzystać z tych przyzwyczajzeń. Leki przyjmowane rano kładźmy wieczorem obok naczynia, w któ-



rym po przebudzeniu zaparzymy kawę, a na półce z książkami lub w szafce z łakociami, wieczorną porcję wraz z kartką, która przypomni nam, by położyć poranną dawkę obok kubka do kawy.



Pudełko tygodnia!

Dobłą metodą na regularne przyjmowanie leków jest skorzystanie z pudełka z podziałkami odpowiadającymi np. dniom tygodnia i porom dnia, które raz dziennie uzupełniamy, tuż po jego opróżnieniu.

Pastylek nie wkładamy do przegródek bez opakowania, ale we fragmentach blistra, wyciętych z całości. Pudełko najlepiej postawić na stoliku nocnym, np. w pobliżu budzika.



Kochanie, weź lekarstwo

Szukając sposobów na pamięć... pamiętaj, że kochasz i jesteś kochany. Poproś bliską lub ukochaną osobę, by pamiętała o lekach razem z Tobą i przypominała o porze aplikacji lub

pytała, czy już je zażyłeś. Taki sposób ma oprócz innych, jedną ogromną zaletę – nie tylko Twoi bliscy będą czuli się potrzebni, ale i Ty poczujesz się lepiej wiedząc, że się o Ciebie troszczą.

Masz wiadomość!

Walkę z niepamięcią warto powierzyć technologii. Za pośrednictwem komputera i Internetu możesz skorzystać z aplikacji, które poprzez wiadomości

e-mail, notki pojawiające się na monitorze komputera lub smsy poinformują Cię o porze przyjmowania leków. Możesz też w swoim telefonie ustawić alarm, który o wskazanej godzinie przypomni o konieczności zażycia tabletki, a jednocześnie wyświetli ważne informacje – np. dotyczące popijania lekarstwa lub wskazania, by zażyć je przed lub po posiłku.



Lodówka prawdę powie

Zazwyczaj na jej drzwiach przytwierdzamy kolorowe magnesy, kartki z wakacji lub miary wag sportowych. Warto wzbogacić te za-

piski o notatkę z medycznymi zaleceniami. Po przyjściu od lekarza spisz wszystkie leki wraz z wytycznymi, a kartkę (np. połączoną z kalendarzem) przywieś na wysokości oczu lub w okolicach uchwyty otwierającego lodówkę – to doskonałe, bo ogólnie dostępne miejsce, które „odwiedzamy” przynajmniej kilka razy dziennie. Dobrze, jeśli kartka ma wyróżniające się tło lub jest zapisana w przykuwającym uwagę kolorze.



LECZE CZŁOWIEKA, A NIĘ CHOROBE

- wyznaje dr n. med. Edyta Biernat-Kałuża

WYSLUCHAŁA: *Ewa Łuszczuk*

Specjalista reumatolog, lekarz chorób wewnętrznych. Założycielka pierwszego w Polsce Centrum Medycyny Żywienia. Pracownik Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Orlik oraz Centrum Medycznego Gamma. Członek American Collage of Rheumatology. Autorka i współautorka ponad 50 interdyscyplinarnych publikacji i wystąpień prezentowanych zarówno w Polsce, jak i za granicą. Prywatnie żona i mama trójki dzieci. Swoje obowiązki rodzinne łączy z obowiązkami zawodowymi, pracą naukową oraz zaangażowaniem społecznym (m.in. członek założyciel Stowarzyszenia „Zielona Białoleka”, aktywna działaczka na rzecz środowiska szkolnego w Białolece, wykładowca zasad zdrowego odżywiania w przedszkolach i szkołach dla dzieci, rodziców i grona pedagogicznego).



Moja historia

Gdy miałam 19 lat, pojawiło się reaktywne zapalenie stawów. Stosowałam leki, dzięki którym raz gorzej, raz lepiej funkcjonowałam. Gdy miałam 29 lat okazało się, że mam też stwardnienie rozsiane. To zawsze jest szok! Ale jako lekarz w swoim zawodowym środowisku dawałam sobie jakoś radę, tym bardziej, że przebieg choroby nie był u mnie ciężki. Jednakże 6 lat temu doszło do tak ciężkiego rzutu zapalenia stawów, że mogłam poruszać się tylko o kulach lub prawie na wózku. A przecież miałam normalne obowiązki zawodowe i dom, męża, troje dzieci, w tym najmłodsze niespełna 2-letnie, którego nie byłam w stanie wziąć na ręce... Do toalety mąż woził mnie na krzeselku na kółkach. Było mi i nam naprawdę ciężko, ale nigdy nie pomyślałam nawet o tym, by przestać walczyć o siebie. Wtedy zdecydowałam się na zastosowanie diety warzywno-owocowej wg wytycznych dr Dąbrowskiej, a jej efekty zachęciły mnie do zajęcia się wspomaganym leczeniem poprzez zmiany żywieniowe.



Rodzina ekspertów

Mój dom, moja rodzina zawsze były dla mnie ostoją i oparciem. Szczególnie teraz, gdy moje obowiązki zawodowe zabierają mi tak dużo czasu, że nieraz brakuje go dla najbliższych. Oni to jednak rozumieją, więcej, wspierają mnie. Wiedzą, jak ważna jest dla mnie praca. Wszyscy staramy się prowadzić zdrowy tryb życia. Moje nastoletnie córki w swoich środowiskach uchodzą za ekspertów od żywienia. Starsza, 17-letnia stosuje dietę ze względów zdrowotnych, młodsza traktuje ją instrumentalnie, czyli stosuje, gdy np. postanawia schudnąć przed wyjazdem na obóz. Ale nawet 8-letni synek potrafi oświadczyć, co w jedzeniu jest zdrowe. Dodam, że jada np. surowego kalafiora czy brokoły. Pod moim wpływem również część moich przyjaciół i znajomych zaczęła zdrowiej się odżywiać.

Centrum Medycyny Żywienia

Na własnym przykładzie doświadczyłam, jak ważną rolę w utrzymaniu zdrowia odgrywa dieta i zdrowy tryb życia. Właśnie dlatego zajęłam się naukowo wpływem odżywiania na stan zdrowia, bo przecież my jako lekarze nie jesteśmy tego wystarczająco uczeni. Z własnych poszukiwań i kontaktów z naukowcami w USA, gdzie najwcześniej rozwinęła się medycyna żywienia, doszłam do następującego wniosku: właściwa dieta (jako element zdrowego stylu życia) to podstawa dbania o siebie! W oparciu o uzyskaną wiedzę, po znalezieniu do współpracy dietetyka o szerokich horyzontach, a jednocześnie specjalisty medycyny żywienia – mgr Małgorzaty Desmond z Irlandii, zajęłam się medycyną żywienia. Z mojej inicjatywy powstało pierwsze w Polsce centrum tej dziedziny.



Przez żołądek do zdrowia

Od 6 lat przekonuję się, że odpowiednia dieta opracowana przez specjalistę może wspomóc leczenie schorzeń związanych z zapaleniem stawów. W fachowej literaturze światowej nie ma jednak zbyt dużo publikacji na ten temat. Najważniejsze publikacje pochodzą z Karolinska Institute ze Sztokholmu* i dotyczą wegańskiej diety bezglutenowej w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Od listopada 2010 r. wspólnie z mgr Małgorzatą Desmond, miałyśmy okazję pomóc wielu pacjentom z różnorodnymi schorzeniami reumatologicznymi. Oczywiście kluczowe jest zawsze przestrzeganie zaleceń lekarza reumatologa i odpowiednia farmakoterapia, jednak nie wolno zapominać o możliwościach diety jako elementu wspomagającego terapię. Dodatkowo warto zauważyć, że obecnie na całym świecie narasta fala chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, czy cukrzyca, które nota bene również dotyczą pacjentów reumatologicznych. Według ustaleń amerykańskich ekspertów występowanie wspomnianych chorób cywilizacyjnych zależy w 85 proc. od człowieka, ponieważ sprzyjają im czynniki związane ze stylem życia. Trzeba wymienić tu palenie papierosów, zły sposób odżywiania się, brak lub małą aktywność fizyczną, stres. Czyli każdy z nas przez określony styl życia jakby decyduje o własnym zdrowiu i późniejszym komforcie życia. Oczywiście, można mówić o genach, ale o tym, czy fatalny gen się uruchomi, nierzadko decydujemy sami, ponieważ, jak trafnie stwierdził dr David Heber z Uniwersytetu w Los Angeles: „Geny ładują pistolet, ale to czynniki środowiskowe pociągają za spust”.

Leczę konkretnych ludzi

Wizyta w moim gabinecie przebiega tak, jak u każdego innego lekarza. Najpierw wywiad, może bardziej obszerny, gdyż kieruję się zasadą, że leczyć należy człowieka, a nie chorobę, a więc trzeba jak najwięcej o nim wiedzieć. Także i po to, by np. przekonać go do zmiany stylu życia. Zawsze zlecam wykonanie testu opóźnionej alergii na pokarmy. Dzięki temu wiadomo, jak konstruować dietę. Podkreślam, że właściwa dieta jest pierwszym warunkiem zadbania o zdrowie.



Wciąż mi mało

Rozpiera mnie energia, dlatego jej część poświęcam angażując się w działalność społeczną. Jakiś czas temu postanowiłam zmienić coś w swoim najbliższym otoczeniu i wraz z innymi mieszkańcami z sąsiedztwa założyłam stowarzyszenie „Zielona Białoleka”. Widzieliśmy potrzebę wspólnego działania na rzecz naszej części dzielnicy i dlatego chcieliśmy coś wspólnie zrobić. Prowadzę wykłady i szkolenia dla różnych środowisk w różnych miejscach. Jak znajduję na to czas? Odpowiedź jest prosta: zrozumienie przez najbliższych. Partnerskie małżeństwo. Inaczej niewiele udałoby się zrobić. Szczególną radością są dla nas wakacyjne wyjazdy z dziećmi. Także dalekie wyprawy z mężem, które żartem nazywamy wyprawami po naturalną witaminę D3, pozwalają wygrzać się w słońcu, nacieszyć spokojem, zadbać o formę i kondycję. Ostatnio, co chyba jeszcze widać, tak właśnie wypoczywałam w Kenii. Dokąd pojedziemy następnym razem, jeszcze nie wiadomo dokładnie, ale na pewno w stronę słońca. Ono jest wspaniałe, dobrze służy zdrowiu pod warunkiem, że mądrze się z niego korzysta.

* A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlates with a reduction in antibodies to food antigens. I. Hafstroem et al., Rheumatology, 2001.

KOBIECOŚĆ NIE ROZBIERA SIĘ DO ROSOŁU

ROZMAWIAŁA: *Joanna Jachmann*

Z Anną Marią Jopek rozmawiamy o życiu tuż po jej powrocie z Japonii. W tokijskim klubie Blue Note zaśpiewała dwa koncerty promujące jej płytę „Haiku”, która właśnie ukazała się nakładem japońskiego oddziału Uniwersalu. To perłka nagrana z wybitnym japońskim pianistą jazzowym Makoto Ozono, który oczywiście towarzyszył polskiej piosenkarce w koncertach. Płyta pomyślana została jako spotkanie dwóch odległych kultur. Ania do Japonii – dotkniętej nie tak dawno tsunami – poleciała także z innych powodów. Jest ambasadorką dobrej woli państw Grupy Wyszehradzkiej. Reprezentuje Polskę.



Japonia to dla nas, Polaków, czysta egzotyka, bajkowy kraj kwitnącej wiśni. Gdybyś miała zawrzeć swoje wrażenia z podróży w jednym, jedynym słowie...

Byłby to szacunek. Szacunek człowieka dla człowieka, człowieka dla przyrody, człowieka dla pracy. Nawet najskromniejsza czynność wykonywana jest ze szczerym, sumiennym oddaniem. Czy to praca technika, który łączy kable, czy mistrza oświetlenia – spotykasz samych specjalistów. Nie da rady nie być specjalistą, jeśli tak uczciwie podchodzisz do swojej pracy. Nigdzie na świecie nie ma sal o takiej akustyce, oświetleniu, obsłudze, zapleczu. Technologia, choć obłądna, jest sprawą drugorzędną, najwspanialszą są ludzie. Po każdym koncercie w Tokio stawia się cała ekipa techniczna i czeka na uwagi. Dążenie Japończyków do perfekcji jest naturalną potrzebą i nikt nie upiera się przy swoim, bo bardzo szanuje zdanie sąsiada. Bardzo łatwo jest być solistą i liderem w takich warunkach!

Moje wyobrażenie o Japonii jest zgoła inne. Wywodzi się z filmów, książek Murakamiego, wszechobecnych japońskich turystów i fleszy ich aparatów fotograficznych. Czyżby Sofia Coppola aż tak się myliła, robiąc w Tokio „Między słowami”?

Uwielbiam ten film! Najbardziej scenę, kiedy on coś jej mówi na ucho w oku kamery, a my nic nie słyszymy! Że też nikt nie wpadł na to wcześniej w historii kina! Kocham tajemnice, bez nich życie, sztuka, wszystko jest... płaskie. Dla mnie ten film jest o dochodzeniu do ładu z samym sobą, z tym kim jesteśmy, kim się stajemy i czego chcemy w życiu. Japonia jest silnym katalizatorem takich pytań. W moim życiu przyszła w samą porę. Minimalizm japoński uczy mnie prostolinijności. Jest coraz więcej rzeczy, bez których potrafię żyć.

Bez torebek też?

Właśnie mi przypomniałaś, że muszę sprzedać swoje torebki Balenciaga dla Olafa Maja. To chłopiec cierpiący na raka kości. Rówieśnik Frania (syna A.M. Jopek – przyp. red.), jego przyjaciel, mój główny pomocnik przy remoncie, który robiłam w zeszłym roku. Jego choroba dotknęła nie tylko najbliższych. Kto chce pomóc chłopcu materialnie, niech wejdzie na stronę www.siepomaga.pl/f/fundacja-siepomaga/c/1235 – przyp. red.).

„Haiku” to dobry tytuł na płytę? Myślisz, że wszyscy wiedzą, co to za poezja?

Ci, dla których graliśmy z Makoto Ozone, wiedzą. Wiem, że muzyka, którą nagraliśmy, nie trafi na listy przebojów. Tytuł skierował płytę do niektórych uszu i rąk, choć byłabym szczęśliwa, gdyby wszyscy chcieli jej słuchać. Często pytano mnie ▶



zdj. Marcin Kydryński

**Anna
Maria Jopek**

– muzyk, piosenkarka, kompozytorka, improwizator, jak sama o sobie mówi, obywatelka świata, ale przede wszystkim warszawskiego Żoliborza i Lizbony, gdzie parę lat temu ona i jej mąż kupili mieszkanie w starej Alfamie. Do szczęścia potrzebuje dużo ciepła. I tego fizycznego, i tego metafizycznego, więc Lizbona jest nie bez przyczyny. Pozwala na chwilę oderwać się od jesiennej szarugi i krótkich zimowych dni. W 2011 r. wykonała ruch bez precedensu – jednego dnia ukazały się trzy jej płyty: „Polanna”, „Haiku” i „Sobramesa”. Prywatnie żona Marcina Kydryńskiego, mama Franka (16) i Stacha (13).

- ▶ w Japonii, jakie widzę analogie w nagranej muzyce z formą literacką haiku. Wszystkie nagrania z płyty powstały spontanicznie. Graliśmy i śpiewaliśmy jak w natchnieniu i w trzy godziny album był gotowy! Nigdy nie nagrałam niczego tak szybko. Jak zdecydowany i precyzyjny ruch pędzlem, każda fraza łapała właściwą proporcję w przestrzeni i czasie. Flecista Kabuki zaintonował „Hej, przeleciał ptaszek”, polską piosenkę, którą wpisałam w pentatonikę i nagle usłyszeliśmy coś, czego dotąd nie słyszeliśmy. Moje Haiku!

W tej muzyce musi być więc dużo Ciebie. Czym jest dla Ciebie w ogóle kobiecość?

Wisława Szymborska napisała najwspanialszy „Portret kobiecy”, pamiętasz?

(...) Słaba, ale udźwignie.

Nie ma głowy na karku, to będzie ją miała.

Czyta Jaspersa i pisma kobiece.

Nie wie, po co ta śrubka i zbuduje most.

Młoda, jak zwykle młoda, ciągle jeszcze młoda.

Trzyma w rękach wróbelka ze złamanym skrzydłem,

własne pieniądze na podróż daleką i długą,

tasak do mięsa, kompres i kieliszek czystej.

Dokąd tak biegnie, czy nie jest zmęczona.

Ależ nie, tylko trochę, bardzo, nic nie szkodzi. (...)

Często myślę o kobietach w mojej rodzinie. O moich ciotkach, babciach, prababciach. Nierzadko przychodziło im żyć w upiornych czasach, ale żyły najpiękniej, jak się dało. Zawsze z pasją i humorem. Kiedy mam chęć marudzić, natychmiast przypominam sobie, jak moja babcia ukrywała podczas okupacji żydowskie dzieci i prostuję kark w minutę. Kobiecość oznacza dla mnie tworzenie. Kobiety są od łączenia, scalania, budowania. Gdyby kobiety rządziły światem, nie byłoby wojen. Wierzę w to! Tyle miłości, troski i trudu kosztuje wychowanie jednego dziecka... Kobiety wszystko wiedzą. Kobiecość jest elementarną siłą we wszechświecie.

Dziś pojęcie kobiecości zmienia znaczenie...

Tęsknię za prawdziwą kobiecością. Nie tą z gazet i telewizora. Wydaje mi się historycznie przerysowana, plastikowa i nieprawdziwa. Kiedyś to wewnętrzny magnetyzm ustawiał faktor kobiecości. Nie trzeba rozbiierać się do rososu, żeby zobaczyć kobiecość. Chciałabym wyglądać i odważnie żyć jak Vivienne Westwood. Ona mi się najbardziej podoba w obecnym szołbiznesowym świecie. Robi swoje, wygląda jak lubi, ma zgodę na upływ czasu...

I ma syna, którego kocha. Opowiedz nam teraz o swoich.

Są największym wyzwaniem mojego życia. Moja największa miłość, duma i troska. Moje największe lęki i niepewności. Wszystko, co mi przyniesli, jest największe. Podporządkowałam im swoje życie i swoje pasje – bez dyskusji. Kiedy byli mali, nie wyobrażałam sobie, że mogłabym ich nie widzieć codziennie. Moja muzyka od lat stała się bardziej hobby, bo to dom wyznacza mój rytm. Dzieci dostałam na wychowanie charakterne. Mocne. Krnąbrne. Bardzo własne. Każde jest zupełnie inne. Jedno jest jak dziki koń i tylko cierpliwą miłością i partnerstwem od pieluch można do niego dotrzeć. Drugie jest nad stan delikatne i wymaga stałej ochrony, dopingingu, umacniania wiary we własne siły. Śmieję się, że jedno ma geny Jima Morrisona, a drugie Benny'ego Goodmana. Moje serce rozciągnęło się do niebotycznych rozmiarów, odkąd mam dzieci. I wiem, że już nigdy nie będę należeć do siebie. Tak to działa... Bycie matką...

Koncertujesz na całym świecie, ale zawsze wracasz do domu na Żoliborzu. Pomieszkujesz w Lizbonie...

Lizbona jest moim drugim Żoliborzem. Tyle, że jestem tam zupełnie beztroska. Może to za sprawą jasnego nieba, może ludzi, którzy nie mają skłonności do zamartwiania się i nigdy nikomu nie mają nic za złe. Łatwo tam mieszkać. Pewnie jest mi lżej, bo mam tam mniej obowiązków i mniej rachunków do zapłacenia. Życie w Lizbonie można brać prosto: zjeść dorsza albo krewetki w zaprzyjaźnionej knajpce i żyć tylko tymi widokami i słońcem. Uwielbiam Lizbonę i żałuję, że nie mam więcej czasu, żeby tam pomieszkiwać.

Natomiast centrum dowodzenia jest niezmiennie na zielonym Żoliborzu. Znam tu na pamięć każde drzewo w parku Żeromskiego i codziennie kursuję tymi samymi uliczkami. Mam intymną więź z Żoliborzem i poczucie bezpieczeństwa związane z tym miejscem. To ważne, bo dużo czasu spędzam w podróży i bardzo potrzebuję tych powrotów dla zachowania stabilności psychicznej.

A Twoja definicja szczęścia?

Jest bardzo krótka. Szczęście jest wtedy, kiedy jest ciepło. Fizycznie i metafizycznie. Musi być światło i miłość. Wtedy mogę zrobić wszystko. Zmierzę się z każdą przeszkodą!

PIELEGNACJA?

NATURALNIE!

TEKST: *Marta Sadkowska*

Skuteczne kosmetyki znajdziesz nie tylko na perfumeryjnych półkach. Prawdziwy renesans przeżywają dziś przepisy „babuni”. To trochę jak z modą na gotowanie – wykonanie samodzielnie kosmetyku wymaga nieco więcej zachodu niż jego kupienie, ale za to jaka satysfakcja!

Moda na ekologię i coraz większa liczba osób uczulonych na chemiczne składniki kosmetyków sprawiły, że chętniej sięgamy po preparaty, które możemy wykonać samodzielnie, bo zwyczajnie wiemy, co mają w składzie. W internecie można kupić gotowe zestawy ekoskładników, z których zrobisz własnoręcznie krem do twarzy czy balsamy do ciała. Jeśli wykonasz je w sterylnych warunkach i będziesz trzymać w lodówce, będą dobrze służyć skórze. Wiem, bo wypróbowałam.

Kosmetyki z kuchni

Debiutantów w dziedzinie domowej kosmologii zachęcam na początek do prostszych zabiegów, czyli robie-

nia maseczek, pilingów czy odżywek do włosów z tego, co mamy w kuchni. Starte jabłko lub twarożek zastąpią kupną maskę, plasterki ogórka – drogie płatki nawilżające pod oczy, a oliwa z kruszatkami zwykłej soli – piling do ciała. Uniwersalne są naturalne oleje: z awokado, kokosowy czy migdałowy, które możemy stosować na ciało i włosy, w różnych mieszankach lub samodzielnie. Z tego, co mamy w domu, w kilka minut możemy stworzyć proste i skuteczne

kosmetyki. Bez sztucznych emulgatorów, konserwantów, środków zapachowych, za to apetycznie pachnące i naprawdę skuteczne. Oczywiście pod warunkiem, że sięgniemy po warzywa, owoce, nabiał czy oleje czyste ekologicznie (najlepiej te z biocertyfikatem lub od zaprzyjaźnionego gospodarza). To, co służy naszemu organizmowi od środka, z pewnością dobrze zadziała, gdy zastosujemy to na skórę.



Maślanka zamiast mleczka

Szklankę maślanki lub kefiru wymieszaj z łyżką soku z cytryny (w przypadku wrażliwej cery lepszy będzie sok ze świeżego ogórka) i dodaj łyżkę miodu (pod warunkiem, że nie masz uczulenia na produkty pszczele). Wymieszaj i zmywaj twarz, stosując zamiast mleczka do oczyszczania twarzy.

Dookoła oka

Obrzęki wokół oczu zmniejszają okłady z kostek lodu lub zmrożonych torebek herbaty. Wystarczy wcześniej zaparzony woreczek ekspresowej herbaty schłodzić przez kwadrans w lodówce i położyć na zamknięte powieki. Taki zimny kompres rano szybko zlikwiduje opuchnięcia, a wieczorem oznaki zmęczenia: zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami czy ściągnięcia. Chłodne okłady łagodzą też podrażnienia skóry wokół oczu.

Cera sucha

Utrzyj 2 młode marchewki lub 1 dojrzałe jabłko na drobnej tarce. Dodaj łyżkę mąki ziemniaczanej i żółtko jajka. Papkę natychmiast nałóż na twarz. Zmyj starannie po około 20 min ciepłą, a potem zimną wodą, najlepiej przegotowaną.

Cera tłusta

Kiszona kapusta świetnie nadaje się jako specyfik do cery mieszanej i tłustej, gdyż dobrze je matowi. 10 dkg niezbyt kwaśnej kapusty równomiernie rozłóż na twarz i szyję. Po około 15 min wystarczy zdjąć resztki i opłukać twarz zimną wodą. Uwaga: jeśli skóra jest podrażniona lub starta, kwas może sprawić, że twarz będzie szczypać.

Szpecący problem

Punktowe niedoskonałości: wypryski, opryszczkę, pleśniawki najlepiej zwalczają naturalne olejki, które dzia-

łają antybakteryjnie i przyspieszają gojenie skóry. Wystarczy kropelka naniesiona punktowo na skórę. Najskuteczniejszy jest olejek z drzewa herbacianego – najsilniejszy olejek antyseptyczny na świecie, ale całkiem dobrze sprawdza się też olejek eukaliptusowy czy lawendowy.

Cera delikatna

Znana sałatka piękności, tym razem nie doustnie, bo płatki owsiane zastosujesz jako okład na twarz i szyję. Wystarczy 2 łyżki płatków zalać 4 łyżkami śmietany lub mleka. Kiedy spęcznią, nanieś papkę na twarz. Potrzymaj na skórze 10 min, a podczas usuwania wykonaj delikatny masaż twarzy. Taka maska wspaniale oczyszcza i wygładza spierzchniętą skórę.

Cera dojrzała, tracąca elastyczność

Puree na twarz. 2 ziemniaki ugotowane w mundurkach obierz ze skórki i rozgnieć widelcem na papkę. Dodaj odrobinę mleka i żółtko. Papkę podgrzej w naczyniu z wodą i jeszcze ciepłą, ale nie gorącą, nałóż na twarz. Potrzymaj minimum kwadrans i zmyj letnią wodą.

Ciało

3 łyżki gruboziarnistej soli lub cukru wymieszaj z 1/2 szklanki oleju sezamowego lub oliwy z oliwek i... piling gotowy. Jeśli masz problemy z cellulitem, możesz też wykonać masaż złuszczący z fusów od kawy. Wystarczy do tych pozostałych w filiżance po śniadaniu dodać odrobinę naturalnego oleju i wmasować w ciało, a resztki spłukać wodą.

Jest słodko

Wysuszoną skórę całego ciała doskonale pielęgnuje papka miodowa. Aby ją otrzymać, wymieszaj 4 łyżki miodu i 4 łyżki mąki jęczmiennej (możesz zrobić ją samodzielnie, mieląc w młynce płatki jęczmienne) z 2 białka-

mi kurzymi. Potrzebną ilość papki najlepiej ustalisz samodzielnie.

Gładkie ciało

Jeśli systematycznie będziesz stosować mieszanekę z twarożku i rozgniecionego banana przez 15 min, zobaczysz, że zgrubiała skóra na łokciach, kostkach czy kolanach stanie się miękka i gładsza.

Jak na dłoni

Oliwkę z oliwek lub dobrej jakości olej podgrzej w garnuszku. Wlej do miseczki i mocz paznokcie lub całe dłonie przez około 10 min. – skóra będzie dobrze natłuszczona i miękka.

DOMOWE SPOSOBY NA PIĘKNE WŁOSY

Serum na końcówki.

Żółtko plus kilka kropli olejku rycynowego, kokosowego lub ewentualnie oliwy z oliwek to świetny kompres na włosy suche i łamliwe.

Szampon gwiazd

Przepis upowszechniły gwiazdy Hollywood i top modelki.

2 żółtka zmieszaj z sokiem z połówki cytryny i dodaj łyżeczkę rumu lub koniaku. Nałóż miksturę na włosy i po półgodzinie dokładnie spłucz wodą z dodatkiem soku z cytryny.

Naturalny nabłyszczacz

Włosy będą lśniły, jeśli po umyciu i spłukaniu naturalnego szamponu polejemy je tłustym mlekiem, a po 15 min spłuczemy wodą zakwaszoną sokiem z cytryny.

WARSZAWA NIGDY NIE ŚPI

OPRACOWAŁA: *Magdalena Kacalak*

Najbardziej energetyczne i najszybsze miasto w Polsce. Zmienia się nieustannie, więc aby za nim nadążyć, nie przegapić nowych inicjatyw i wyrastających jak grzyby po deszczu nowych miejsc, trzeba się naprawdę spieszyć.

Warszawa nie zasypia nigdy, szczególnie gdy zaczyna się wiosna. Otwierają się na nowo małe kafejki, które paryskim czy mediolańskim zwyczajem wystawiają stoliki z krzeselkami na zewnątrz. Do życia powracają letnie miejscówki, jak na przykład Plac Zabaw, Na Lato, Zielony Jazdów czy Barka. Brakuje dnia i nocy, żeby być wszędzie i chłonąć energię miasta. Są jednak pewne miejsca, do których trzeba zajrzeć, aby doświadczyć smaku nowej Warszawy. Nasz ranking jest z założenia subiektywny, w materii dość delikatnej, więc radzimy go traktować jako inspirację do stworzenia własnego.



Mysia 3

Niezwykły dom handlowy, skupiający selektywne, offowe marki modowe i designerskie. Konsumpcja na wysokim poziomie, niekoniecznie drenująca portfel. Tu znajdziemy ubrania szwedzkiej marki COS, japońskiej Muji, polskich Nenukko i UEG – najciekawszych obecnie na rynku, oraz galerię Leica prezentującą współczesną fotografię. Moda, design, sztuka – wszystko pod jednym dachem. Niezależnie od naszego wieku i zasobności portfela, warto tu zajrzeć, by poczuć klimat miejsca – nie trzeba przecież nic kupować.

Adres: ul. Mysia 3



Bar Prasowy

Na fali nostalgii za dawnymi czasami, warszawiacy ocalili bary mleczne. Najważniejszym w tej chwili obiektem jest Bar Prasowy położony przy ulicy Mokotowskiej. Przystępne ceny, słusne porcje, menu tradycyjne. Zaglądają tu i studenci, i hipsterzy, i emeryci, tworząc bardzo malowniczą mieszankę. Choć na jakość potraw można trochę ponarzekać, to już na ofertę kulturalną tego miejsca nie wypada. Ekipa Prasowego organizuje tu spotkania z architektami i pisarzami, koncerty, wydaje nawet własny biuletyn. Czuć tu dobry ferment!

Adres: ul. Mokotowska 10/16



Mezze

Po burgerach Warszawę opanowuje kolejna obsesja – humus i falafel. Bycie wege jest coraz bardziej modne – a takie miejsca jak Mezze, skupione głównie na przekąskach i przystawkach, idealnie współgrają z leniwym planem dnia w słoneczny dzień. Ceny przystępne – za 25 zł spokojnie napełnicie żołądek. Po takim pożywieniu warto ruszyć w dalszą drogę, po dobry napitek.

Adres: ul. Różana 1



Kino Iluzjon

Odnowione, położone na Starym Mokotowie, ale w dalszym ciągu trąące nieco myszka. Ma niezwykle klimat i niezwykle repertuar. Tylko tutaj można jeszcze zobaczyć dawne filmy Felliniego czy obejrzyć w niedzielny poranek stare bajki z czasów naszych rodziców. Wciąż odbywają się tu projekcje z muzyką na żywo! Zniżki dla seniorów, bilety w cenie 12-15 zł za okazaniem legitymacji.

Adres: ul. Narbutta 50a



Cuda na kiju

Umiejscowione w samym centrum, nieopodal słynnej palmy, przeszklone, z widokiem na Aleje Jerozolimskie. Siedzi się tu na wysokich stołkach i testuje niezwykle, sprowadzane z całego świata piwa. Od malinowego o smaku szampana, przez piwo wędzone, po tradycyjne... Można wybrać deskę z testową dawką kilku gatunków – nawet trzeba, bo następnym razem napotkacie na pewno już zupełnie inne menu, piwa zmieniają się tu bowiem co kilka dni. Jeśli ktoś nie lubi piwa, może wpaść na pyszną pizzę.

Adres: ul. Nowy Świat 6/12



Park Skaryszewski

W Warszawie nie można narzekać na brak zieleni. Każda dzielnica ma swój park, do którego życie przenosi się, gdy tylko zrobi się ciepło. Coraz bardziej przejmujemy berlińskie zwyczaje, urządzając na trawie pikniki, grille i grając w badminton. Nie ma przyjemniejszej i tańszej rozrywki. Polecamy szczególnie park Skaryszewski obok Stadionu Narodowego, gdzie znajdziemy zarówno otwarte pola do spaceru, jak i zacienione, dość dzikie zakątki. Do tego przystań z łódkami, miniaturowy wodospad, sztuczny wodospad, muszla koncertowa i rosarium.

Lokalizacja: obok Stadionu Narodowego

Książka

OPRACOWAŁA: *Magdalena Kacalak*

Choć na rynku anglojęzycznym gałąź książek kulinarnych kwitnie – powstają poświęcone im księgarnie i serwisy, u nas w dalszym ciągu jest z tym kiepsko. Królują pozycje poradnikowe, źle wydane, które nie tylko nie cieszą oka ładną oprawą, ale zawierają błędnie sformułowane przepisy, które zwyczajnie nie wychodzą. Na trzy pozycje warto jednak zwrócić uwagę.



Rachel Khoo „Mała paryska kuchnia”, wydawnictwo Albatros

Rachel Khoo to młoda Brytyjka o chińsko-malezyjsko-austriackich korzeniach, która zagościła świat swoją serią programów kulinarnych w stacji BBC. Początkowo zajmowała się modą i PR-em, by w popularny ostatnio sposób porzucić pracę i wyjechać do Francji na kurs gotowania w prestiżowym Cordon Bleu. Do Anglii już nie wróciła, za to w Paryżu zaczęła wydawać swoje kolejne książki. Stała się specjalistką od jedzenia domowego, lekko rustykalnego, pokazującego francuską tradycję kulinarną w no-



woczesny sposób. Jej potrawy to coś, co można określić mianem comfort food, niekoniecznie szybkie, nie zawsze super zdrowe, nie zawsze też skomplikowane, za to zawsze niezwykle pociągające i smaczne. I do tego strona wizualna jej książek... Za fotografie odpowiada David Loftus, czyli stały współpracownik Jamiego Olivera, więc kto lubi oglądać sympatycznego Anglika, ten chętnie sięgnie po książkę Rachel. Cena od 58 zł



William Davis, „Dieta bez pszenicy”, wydawnictwo Bukowy Las

Coraz więcej osób cierpi na nietolerancję różnych składników pokarmowych. Powszechnie jest uczulenie na nabiał oraz... pszenicę. Czy to, co stanowi podstawę naszej diety może być szkodliwe? Jak przekonuje autor książki, trochę sami jesteśmy sobie winni, bowiem zaczęliśmy modyfikować zboża, które nie posiadają już tych samych wartości co 10-15 lat temu. Książka napisana jest przez specjalistę, który prowadził wieloletnie badania na ten temat i wyjaśnia, co szkodzi naszemu zdrowiu i jak zaprogramować



swoją dietę, by szybko pozbyć się pewnych problemów zdrowotnych. Jak przekonuje William Davis, po kilku tygodniach stosowania się do jego zaleceń obniża się poziom cholesterolu, waga spada, brzuch się spłaszcza i poprawia się stan skóry. Brzmi zachęcająco. My jednak radzimy zachować zdrowy rozsądek, bo trendy dietetyczne zmieniają się bardzo szybko i to co dziś jest zdrowe, w następnym sezonie może okazać się wręcz szkodliwe. Cena 37 zł



Jarosław Deptuła, „Literatura od kuchni”, wydawnictwo W.A.B.

Nie każdy lubi i umie gotować, ale jeść lubi każdy. Większość lubi także o tym czytać na zastrzeżenie apetytu. A jeśli do tego ciekawi Was, co jadł Ernest Hemingway, gdy mieszkał w Paryżu, albo co, oprócz osławionej magdalenki, spożywali bohaterowie „W poszukiwaniu straconego czasu”, będzie to pozycja dla Was. Niezwykle interesująca rzecz, nie tylko dla fanów kuchni, ale i literatury. Erudycyjna, ze swadą napisana, imponująca w swym zamierzeniu. We wstępie autor pisze tak: „Najchętniej opisuję książki, które miały i mają dla mnie znaczenie. Czasem, gdy piszę, zwycięża cytaty, czasem śledztwo w sprawie jedzenia i przepi-



su. Nie ma jednej zasady: rozsądek i przypadek, gust i wiedza walczą o swoje. O samym wyborze tytułów do analizowania decydował raczej przypadek. Nigdy nie była to świadoma konstrukcja”. Niektórzy być może znali wcześniej Bogusława Deptułę jako krytyka sztuki, redaktora naczelnego miesięcznika Art & Business, ale nikt dotąd nie wiedział, że jego drugą pasją jest jedzenie. Dodajmy tylko, że książka jest zbiorem felietonów pisanych na zamówienie dla Dwutygodnika, miejsca w sieci dla wielu osób kultowego. Tak powstaje pozycja kultowa i obowiązkowa. Cena od 32 zł

MAM W SERCU AUSTRALIĘ



SPECJALNIE DLA AKTYWNYCH: *Anna Maruszczko*

MAMA, ŻONA, DZIENNIKARKA TVN (Z MOŻLIWOŚCIĄ ZMIANY AKCENTÓW W TYM SZEREGU), MIESZKA W SZPAGACIE MIĘDZY MIASTEM A WSIA, AUTORKA BLOGA „MIĘDZY BUGIEM A PRAWDĄ”.

Australijczycy, ci to afirmują życie! – poczułam ukłucie zazdrości, kiedy usłyszałam to od znajomego. To nic, że słońce pali tam tak mocno, że nawet rdzenni tubylcy trzymają na podorędziu plastikowe butle z „blokerami”.

To nic, że idąc piaszczystym brzegiem oceanu, niechybnie trafisz na śmiertelnie jadowitą meduzę, przed którą obrazowo ostrzegają znaki – kąpiel grozi bowiem parzącym ukąszenie tego stworzenia bożego, które może zatrzymać akcję serca. A nocą, gdy zapagniesz zostać na plaży, uważaj...może zjeść cię krokodyl, który niechybnie przydrepcze z tyłu, z deszczowego tropikalnego lasu. Wszystko to nic! Australijczycy i tak powtarzają jak mantrę „Don't worry”. Mój znajomy, który właśnie stamtąd wrócił, z entuzjazmem opowiada, jak to w Australii trzeba umiejętnie korzystać z krajobrazowych dóbr, i jak tam mimo to optymistycznie.

przedwczesną wiosnę. A ja tymczasem marudzę, że to jakiś falstart, że niechybnie wrócą jeszcze mrozy. Przecież pamiętam, jak rok temu czekałam na pierwsze zielone listki prawie do maja. Perspektywa niekończącego się szarego przedwiośnia – mnie meteopatkę – po prostu unieszczęśliwia. Postanawiam więc szybko: tym razem i ja zrobię to co on – też będę „mieć w sercu Australię”. Muszę wyprzedzić sezonowy smutek, przecież ziemia już zdecydowanie głębiej oddycha. Pod nogami latają motylki latołistki cytrynki! Na ostatnim spacerze przed nosem przeleciała mi nawet rusalka pokrzywnik (co za imiona!). Za chwilę mogłabym posiać sałatę, może nawet tym razem uda mi się zdążyć z rzodkiewkami. One lubią zimne noce, a ja przypominam sobie o ich sianiu dopiero w maju. Tym razem mam szansę na kształtne i soczyste – mniaaam! Zobaczyć możliwości, zamiast podkreślać ograniczenia – to jest sztuka. Dzięki temu, że już „mam w sercu Australię”, docenię nawet



Wspominany znajomy jest psychoterapeutą i z równym entuzjazmem co opowieści o Australii snuje też diagnozy naszego, polskiego stanu psychicznego. Po powrocie wszystko widzi wyraźniej. „Jesteśmy przesiąknięci etosem ofiary. Żyjemy w kraju, gdzie etos ofiary to jest coś, z czym wypada się obnosić. A gdy zaczynasz rozmawiać z taką osobą na poważnie, to dowiadujesz się, że wszystkie jej krzywdy, to oczywiście wina innych i świata. Ach i jeszcze lubimy otaczać się ludźmi, którzy pokazują, że mają gorzej niż my. Wtedy dopiero my możemy poczuć się lepiej” – mówi. Nie chciałam, ale musiałam przytaknąć – coś w tym jest. To takie trujące, takie blokujące... Kiedy funkcjonujesz w etosie ofiary, siłą rzeczy nie dajesz sobie prawa do bycia szczęśliwym. Wyjście bowiem z tego etosu wymagałoby wzięcia odpowiedzialności za swoje życie.

Znajomy psychoterapeuta wyciągnął praktyczne wnioski z australijskiego optymizmu i od progu afirmuje polską

zmiennosc naszego klimatu, i to że na zieleń i ciepło tak długo trzeba czekać. Przecież dzięki temu lepiej smakuje. Człowiek uczy się uważności, wychwytyjąc nikłe oznaki wiosny. Poza tym kiedy przyroda już zmartwychwstanie i wiosna wybuchnie w całej krasie, trzeba z kolei śpieszyć się, by się nią pozachwycać. Najpierw zakwitną magnolie... zdystansują forsycje. Potem wiśnie, a potem to już jest ekspres – pachnące krzaki bzu, czeremchy, białe kulki kaliny, przydrożne akacje, wreszcie jaśmin! W mojej wsi jaśminowe krzaki wystają zza płotu każdego szanującego się domostwa. Takie najbardziej pospolite i takie z kwieciami z podwójnych, potrójnych płatków, i takie nawet miniaturowe rabatowe albo dzikie. A po burzy czy zwykłym deszczu pachną do zawrotu głowy. Lepiej niż pierwsze świeże ogórki z kropelkami włoskiej oliwy. Czekajmy więc uważnie, aktywnie, zbierajmy pisanki na święta i „nośmy w sercu Australię”.



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.

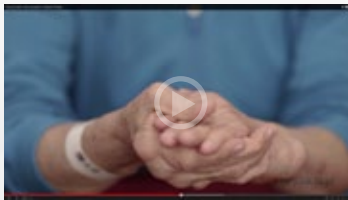
Więcej informacji o działalności Roche Polska znajduje się na stronie www.roche.pl



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 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

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

Już wkrótce
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...