

# akTYwni

Forum RZS

nr 5 (05)/2014

Cena 5 zł w tym 23% VAT

ISSN 1234-123X

[www.roche.pl](http://www.roche.pl)

➤  
Na okładce:  
**Jadwiga  
Gruba**

kruche ciało,  
mocny duch

➤  
**MARSZ  
DO  
PRZODU!**

jak poprawić  
funkcje chodu

➤  
**KRETA  
DROGA  
MLECZNA**  
jogurty i spółka

➤  
**OD FLEGMATYZMU  
DO RZS**  
historia  
terapii

➤  
**ZIELONE  
ŚWIATŁO**  
dla  
pielęgnacji

# RZS\* POD KONTROLĄ

\*reumatoidalne zapalenie stawów



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

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



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

Partnerem strony jest





### **Drodzy Czytelnicy,**

Początek roku to okres szczególny. Częściej niż o jakiegokolwiek innej porze podsumowujemy to, co zdarzyło się w naszym życiu, ale i snujemy plany na przyszłość. Jest w nas więcej nadziei i determinacji, łatwiej nam odkrywać nowe rozwiązania starych problemów. Ale jednocześnie więcej w nas wątpliwości i ostrożności, które podsuwa zdobyte w przeszłości doświadczenie. Myślimy wtedy częściej o sobie, ale i o bliskich, wszak to czas wyjątkowych rodzinnych spotkań i empatii.

Bez względu jednak na to, jakie emocje i uczucia dominują w nas o tej porze, zawsze są wynikiem zmian, jakie zaszły w naszym życiu, jak i przyczynkiem do tych, które dopiero nastąpią. Mijający czas uczy nas zatem zawsze gotowości na nowe, uczy, by nie stać w miejscu, by reagować na impuls i nie czekać, bo przecież bezczynne oczekiwanie odbiera szansę na kolejne doświadczenia, które zdobywamy działając, a których brak sprawia, że tracimy ważne źródło, z którego czerpiemy, kreując przyszłość. To właśnie czas,

z tym co już przyniósł, dyktuje tempo naszego marszu, bo przecież „kto rzadzi przeszłością, w tego rękach jest przyszłość”, jak zwykł mawiać George Orwell. Piszę o tym nie bez powodu, bo właśnie z takim założeniem warto sięgnąć po ten numer „AkTYwnych. Forum RZS”. Chciałabym, aby hasłem przewodnim na ten czas stał się tytuł artykułu „Marsz do przodu!” (s. 16-17), w którym prezentując różne ćwiczenia, podpowiadamy, jak zadbać o zdrowie nóg i poprawić chód. Nie sposób zaprzeczyć, że byłby to równie doskonały tytuł dla tekstu „Od flegmatyzmu do RZS” (s. 10-12), który pokazuje, jak kolejne osiągnięcia medycyny przyczyniały się i przyczyniają do postępu w leczeniu tej choroby i jak ważne jest rozpoczęcie terapii niezwłocznie po jej rozpoznaniu.

Warto o tym pamiętać i własną gotowością towarzyszyć lekarzom na tej drodze ku postępowi w leczeniu – łatwiej wówczas o efekty terapii. Jestem pewna, że Wam się uda, tym bardziej, że będziecie mieli na tej drodze świetnych przewodników. Zarówno „bohaterka codzienności” Jadwiga Gruba, wieloletnia wykładowczyni uniwersytecka, która mimo RZS realizuje swoje marzenia i pomaga je realizować innym (s. 19-21), jak i nasz gość specjalny – znakomity aktor Jan Peszek, który będąc wiecznie w ruchu, podkreśla swoją nieprzemijającą „żarłoczność na życie” (s. 22-24), dowodzą, że nie tylko warto, ale trzeba cenić każdy nowy dzień. Zawsze w nadziei, że będzie lepszy, dla nas i dla naszego zdrowia. Tej nadziei i zapału do marszu życzę Wam na cały nowy rok!

*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

#### **KOORDYNACJA WYDAWNICZA**

Marcin Pachol

#### **WSPÓŁPRACA**

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

#### **ZDJĘCIA**

Przemysław Ludwiczak, Dominik Figiel, Paweł Grochocki,  
Romuald Gruba, East News, MW Media, BEW,  
Getty Images, Depositphotos

#### **DRUK**

Drukarnia Chroma

## FORUM RÓŻNOŚCI

03 / Dzień dobry

05 / Bazar  
**NA ROZGRZEWKĘ**

06 / Fakty i mity

07 / Z ostatniej chwili

08 / Co dziś w menu?

## KRĘTA DROGA MLECZNA

### U SPECJALISTY

10 / Co mówi lekarz?  
**OD FLEGMATYZMU  
DO RZS**

13 / Z doświadczeń pacjenta  
**CIAŻA,  
JAK PRZECHYTRZYĆ  
CHOROBE**

16 / Ruszajmy!  
**MARSZ DO PRZODU**

### A JAK FORMA?

18 / Carpe diem

19 / Bohaterowie  
**KRUCHE CIAŁO  
MOCNY DUCH  
Jadwiga Gruba**

22 / Mamy gościa  
**Jan Peszek**

### STYLE ŻYCIA

25 / Uroda  
**ZIELONE ŚWIATŁO  
DLA PIELEGNACJI**

27 / Kompas  
**GDZIE SMOK  
OGNIEM ZIEJE**

29 / Kultura

30 / Felieton

## KRĘTA DROGA MLECZNA

08 >



< 10

## OD FLEGMATYZMU DO RZS

13 >

## CIAŻA, JAK PRZECHYTRZYĆ CHOROBE



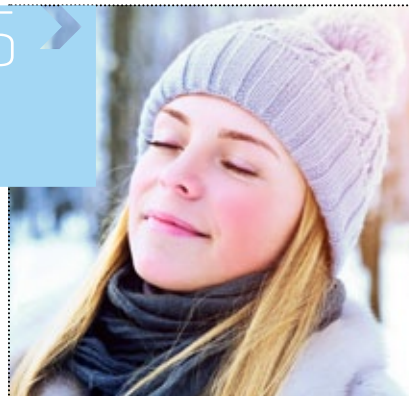
< 22

## ŻYCIE JEST KRÓTKIE JAK PRZECIĄG Jan Peszek



## ZIELONE ŚWIATŁO DLA PIELEGNACJI

25 >



# NA ROZGRZEWKĘ

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*

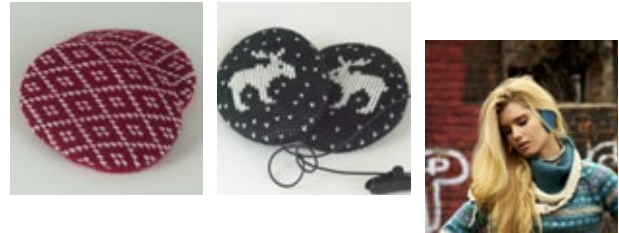
*Ciepła herbata, miód, a może sok z malin? Jest wiele domowych sposobów na to, by zimą nie tracić... ciepłej krwi. Jednak antidotum na chłody możemy znaleźć nie tylko w kuchni. Z tymi akcesoriami, właśnie o tej porze roku warto być zawsze „na gorącej linii”.*



## Więcej niż koc

Co otrzymamy, jeśli połączymy ciepły sweter z miękkim kocem? Slanket! To gigantyczny polarowy koc z rękawami „oversize”. Nie dość, że jest wyjątkowo ciepły i wygodny, ma również zastosowanie praktyczne. Dzięki niemu możesz mieć poczucie komfortowego dogrzania całego ciała (nawet w naprawdę zimnych pomieszczeniach), a jednocześnie czytać książkę, jeść lub korzystać z komputera. Slanket nie ogranicza ruchów rąk i mimo okazałych rozmiarów (152 cm szerokości i ponad 2 metry długości) jest bardzo lekki. Dostępny jest w kilku wariantach kolorystycznych, a nawet w wersji dwuosobowej.

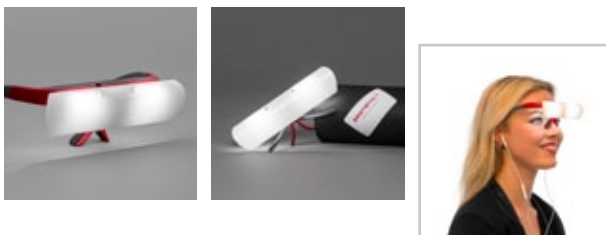
**Cena: ok. 200 zł ([www.zakupy.frito.pl](http://www.zakupy.frito.pl))**



## Na ucho

Earmuffs to wygodne, bo nieposiadające pałąka nauszniki dla wszystkich tych, którzy nie lubią nosić zimą często ciężkich i mało twarzowych czapek. Każdy nausznik zakłada się oddzielnie na ucho. Nauszniki występują w wielu różnych kolorach i są wykonane z rozmaitych materiałów – w ofercie znajdziemy zarówno modele klasyczne, dla dzieci, jak i zdobione wyrafinowanymi wzorami. Pasują dobrze do każdego ucha, można je nosić nawet pod kapeluszem czy beretem. I co najważniejsze – sprawdzają się w najtrudniejszych warunkach pogodowych.

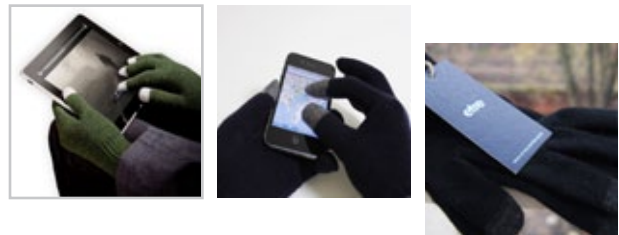
**Cena: ok. 60 zł ([www.earmuffs.pl](http://www.earmuffs.pl))**



## Prywatne słońce

Zimowy niedobór słońca może powodować głębokie przygnębienie. Jako antidotum na zimową chandrę powstał SEQINETIC. Urządzenie przypomina zwykłe okulary, jednak w jego oprawce zamieszczono diody LED, które naświetlają specjalny ekran odbijający poświatę pozbawioną promieniowania UV. Rozproszone promienie trafiają do oczu i... wpływają pozytywnie na nasz nastrój. Projektanci SEQINETIC zapewniają, że podobnie jak tradycyjne terapie świetlne, np. lampami fluorescencyjnymi, wystarczy zaledwie pół godziny dziennie, aby zapewnić sobie zastrzyk pozytywnej energii, która wyprowadzi nas z zimowego „dołka”.

**Cena: ok. 60 dolarów ([www.seqinetic.com](http://www.seqinetic.com))**



## Ciepło i komfort

Pewnie nie raz, chcąc w mroźny dzień skorzystać z telefonu z ekranem dotykowym, szukaliście w myślach sposobu na to, jak wykonać połączenie lub napisać smsa nie zdejmując przy tym rękawiczek? Teraz jest na to rozwiązanie. Etre Fivepoint to specjalne rękawiczki, kompatybilne z wyświetlaczami smartfonów czy tabletów. Końce chroniące palce są wykonane ze specjalnego materiału przewodzącego impulsy, tak jak „nieubrane” opuszki.

**Cena: ok. 120 zł ([www.fivepointgloves.com](http://www.fivepointgloves.com))**

**MIT:**

Ze względu na działania niepożądane leków stosowanych w RZS, najlepiej czekać z rozpoczęciem leczenia, aż objawy choroby będą mocno nasilone.

**FAKT:**

W przypadku RZS leczenie to swoista walka z czasem. Zdrowie i prawidłowa funkcja stawów, a zatem możliwość normalnego życia i pracy zależy przede wszystkim od tego, czy odpowiednio szybko podejmiemy leczenie i zaczniemy działać zanim choroba uszkodzi stawy.



TEKST: *dr Jakub Urbański*

BIOLOG MOLEKULARNY, DZIENNIKARZ NAUKOWY, TŁUMACZ, PODRÓŻNIK

**W**śród chorych na RZS pokutuje pogląd, że lepiej jest powstrzymać się z rozpoczęciem terapii, aż do momentu kiedy objawy staną się bardzo dokuczliwe i uniemożliwią normalne funkcjonowanie. „Póki daję radę, nie będę brał tych specjalistycznych leków. Na to zawsze będzie pora” – taką opinię można usłyszeć od niejednego chorego. Tymczasem biorąc pod uwagę fakt, że u większości pacjentów w naszym kraju choroba rozpoznawana jest i diagnozowana ze sporym opóźnieniem, ten pogląd jest wyjątkowo szkodliwy. Leczenie RZS to walka z czasem. Zdrowie i prawidłowa funkcja stawów, a zatem możliwość normalnego życia i pracy zależy przede wszystkim od tego, czy odpowiednio szybko podejmiemy leczenie i zaczniemy działać zanim choroba uszkodzi stawy. Niestety chorzy często w dobrej wierze ograniczają się do leczenia objawowego niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, np. ibuprofenem lub paracetamolem, wyrządzając sobie nieodwracalną krzywdę. Chwilowa ulga sprawia, że odwołują decyzję, która może zaważyć na komforcie i długości ich życia. Głównym argumentem są działania niepożądane leków, odczuwane przez niektóre osoby. Pacjenci skupiają się zatem na łagodzeniu objawów, odsuwając myśl o nieuchronnym postępie choroby. Tymczasem, tak jak w przypadku większości chorób, tylko odpowiednio wcześniej podjęte, dobrane indywidualnie do pacjenta leczenie umożliwia utrzymanie choroby

„w ryzach”. Obecnie dzięki nowoczesnym terapiom jesteśmy w stanie nie tylko nie dopuścić do pogłębienia się uciążliwych objawów, utrudniających codzienne funkcjonowanie i pracę, ale w wielu przypadkach doprowadzić do częściowej lub całkowitej remisji. Oczywiście póki co RZS jest chorobą nieuleczalną – współczesna medycyna nie dysponuje metodą na jej całkowite wyleczenie, jednak może opóźnić jej rozwój za pomocą odpowiednich leków. Fachowo nazywa się je lekami modyfikującymi przebieg choroby (LMPCh). W nowoczesnej terapii RZS stosuje się z powodzeniem nie tylko leki immunosupresyjne, takie jak np. metotreksat, spowalniające zniszczenie stawów, ale również leki biologiczne, mogące powstrzymać nieodwracalne uszkodzenia stawów. Leczenie RZS musimy rozpocząć jak najszybciej po postawieniu diagnozy – przyjmuje się, że nie później niż w ciągu trzech miesięcy. Statystyki<sup>1</sup> są nieubłagane – jeżeli nie podejmiemy kompleksowej terapii, choroba po kilku latach jest w stanie całkowicie wyeliminować nas z życia zawodowego, a po kolejnych kilkunastu sprawić, że trafimy na wózek inwalidzki. Średnia długość życia pacjentów z RZS jest od kilku do nawet kilkunastu lat krótsza niż osób zdrowych – zależy to przede wszystkim od wieku pacjenta. Podjęcie leczenia poprawia rokowania; pomijając dużo niższy komfort życia, osoby nie leczące RZS, żyją przeciętnie krócej, nawet o kilka lat od swoich rówieśników poddających się terapii, jedną z częstszych przyczyn zgonów są powikłania i choroby układu krążenia oraz infekcje.

<sup>1</sup> Best Pract. Res. Clin. Rheumatol. 2007 Oct; 21(5): 871-883.

## Mała czarna pod lupą

*Kawa to chyba jeden z najbardziej kontrowersyjnych produktów spożywczych. Mocne argumenty za jej spożywaniem przeplatają się z tymi przeciw. Którym wierzyć?*



„Mała czarna” to coś więcej niż smaczny, pobudzający napój. Tym, co ją wyróżnia, jest bogactwo antyoksydantów chroniących nasz organizm przed wolnymi rodnikami. Okazuje się, że stosując tradycyjną zachodnią dietę, więcej antyoksydantów przyjmujemy w kawie niż w owocach i warzywach razem wziętych! Dzięki licznym badaniom sporo wiemy już o walorach prozdrowotnych kawy. Zmniejsza

ona ryzyko wielu chorób, w tym Alzheimera, Parkinsona, raka, marskości wątroby i cukrzycy typu 2. Osoby pijące kawę są też mniej narażone na depresję i rzadziej występują u nich skłonności samobójcze.

Jednak kawa ma także swoje „czarne oblicze”. Jej nadużywanie może powodować irytację, niepokój, palpacje serca, a nawet prowadzić do ataków paniki (przy czym optymalna dawka kofeiny jest kwestią indywidualną). Kawa może być też przyczyną zaburzeń snu. Między innymi z tych powodów jednoznaczna odpowiedź na pytanie, czy kawa jest zdrowa, niestety nie jest możliwa. Zgodnie z obecną wiedzą można powiedzieć, że przynosi ona szereg korzyści, ale... nie wszystkim.

## Oda do czosnku

*Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem – twierdził Hipokrates, uważany za ojca zachodniej medycyny. Sam zalecał czosnek jako antidotum na różne choroby. Współczesna medycyna potwierdza wiele jego obserwacji.*

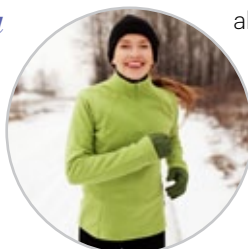


Niepozorny z wyglądu czosnek to bogactwo korzystnych dla zdrowia pierwiastków i witamin. Zawiera sporo magnezu, witamin B6 i C, selenu i błonnika, a w mniejszej ilości także wapń, potas, fosfor, żelazo i witaminę B1. Dzięki zawartości allicyny ma właściwości bakteriobójcze. Czosnek pobudza system odpornościowy. Udowodniono, że zmniejsza ryzyko przeziębienia o ponad 60%. Warto

przyjmować go w trakcie przeziębienia i grypy, ponieważ znacząco skraca czas uciążliwych objawów. To aromatyczne warzywo ma też pozytywny wpływ na inne obszary zdrowia, redukując nadciśnienie, będące jedną z głównych przyczyn udarów i zawałów. Nadciśnieniowcom poleca się suplementację preparatami z czosnkiem (dieta nie jest w stanie dostarczyć wystarczającej ilości czosnku, by działał on ochronnie na układ krążenia). Czosnek pomaga w profilaktyce chorób serca, dzięki swoim właściwościom obniżania poziomu złego cholesterolu LDL. Zawiera antyoksydanty, które chronią przed uszkodzeniami komórek mózgu i spowalniają proces starzenia. Zauważono też, że czosnek podnosi stężenie estrogenów u kobiet, a dzięki temu działa korzystnie na stan kości i może zapobiegać osteoporozie. Zatem na zdrowie i smaczno!

## Jak się zakochać w... ćwiczeniach?

*Wiadomo, że aktywność fizyczna jest korzystna dla naszego zdrowia, jednak wszyscy mamy ten sam problem: jak się do niej zmotywować. Tym bardziej gdy za oknem biało.*



Zdaniem psychologów przyczyną niechęci do aktywności tkwi w naszym sposobie myślenia o niej. Dla ilu osób długi spacer czy jogging to kara za zimowe łakomstwo i nadprogramowe kilogramy? A przecież nikt nie lubi być karany... Znacznie skuteczniejsza jest motywacja pozytywna – jestem aktywny w ramach relaksu po ciężkim dniu. Przede wszystkim warto znaleźć

aktywność odpowiednią dla siebie. Samotnie, czy w grupie, rano czy wieczorem, krótko i intensywnie czy długo, ale spokojniej – żeby połączyć bakcyła sportu trzeba podążać za swoimi preferencjami. Nie należy się forsować, bo zakwasy to marna motywacja do kolejnych ćwiczeń. Wybrana aktywność powinna stać się naszym zwyczajem, dopiero kiedy na dobre wejdziesz nam w krew, będzie można myśleć o jej intensyfikacji. W sporcie warto stawiać sobie realistyczne cele, konsekwentnie do nich dążyć i na spokojnie monitorować własne postępy. Nic tak nie zachęca do działania, jak świadomość, ile się nam już udało.

**Źródło: Medical News Today**



# KRETA DROGA MLECZNA

TEKST: *Mariola Klocek*  
DIETETYK

*Pomimo że zasady żywienia jasno mówią: mleko i jego przetwory należy spożywać codziennie – ostatnio na popularności zyskują teorie upatrujące w nabiale przyczyn pewnych problemów zdrowotnych. Ile w tym prawdy, a ile bezpodstawnej mody?*

**J**eśli chodzi o mleko i jego przetwory, należy podkreślić dwie rzeczy. Po pierwsze, to czy mleko nam służy, zależy w dużej mierze od naszych indywidualnych predyspozycji. I tak, osobie nietolerującej laktozy (cukru mlecznego), nabiał będzie oczywiście szkodliwy, prowadząc m.in. do rozwolnień i skórnych reakcji alergicznych. Z tego powodu, jeśli masz jakieś wątpliwości czy podejrzenia dotyczące alergii lub nietolerancji na którykolwiek składnik mleka, przeprowadź odpowiednie testy.

Wbrew modnym ostatnio dietom beznabiałowym, osobom dobrze tolerującym nabiał (a tych w Polsce jest zdecydowanie więcej), jego spożywanie przynosi mnóstwo korzyści. Nie istnieją żadne naukowe dowody świadczące o jego szkodliwości.





## Twarogowa pasta z wędzoną makrelą

GOTUJE: Agata Gregorowicz  
DIETETYK, AUTORKA BLOGA  
DIETETYCZNE FANABERIE

- x 100 g wędzonej makreli
- x 100 g chudego twarogu
- x 1 łyżka jogurtu naturalnego
- x 1 duża cebula
- x 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- x 1 ząbek czosnku
- x 1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu
- x opcjonalnie szczypta soli

Twaróg wkładamy do wysokiego naczynia lub kielicha blendera, dodajemy kawałki makreli (upewniamy się, że nie ma żadnych ości), wyciśnięty ząbek czosnku, posiekaną cebulę, jogurt naturalny oraz świeżo zmielony pieprz, całość miksujemy na gładką masę.

Szczypiorek dodajemy w całości do gotowej pasty.

Ewentualną małą ilość soli dodajemy po przygotowaniu i spróbowaniu pasty, ponieważ wędzona ryba zazwyczaj sprawia, że nie trzeba jej już dosalać.

1 porcja (cała pasta) dostarcza około 358 kalorii – 43 g białka, 10 g węglowodanów i 16,5 g tłuszczu – 1 WW oraz 3,2 WBT.  
100 g potrawy dostarcza około 119 kalorii – 14,5 g białka, 3,5 g węglowodanów i 5,5 g tłuszczu – 0,35 WW oraz 1 WBT.

## Białe sekrety

Mleko charakteryzuje się wyjątkowo wysoką wartością odżywczą, czyli wykazuje wysoki poziom zawartości składników odżywczych w stosunku do ilości dostarczonej energii. Znajdziemy w nim dobrze przyswajalne białko (3%) – frakcje kazeiny oraz białka serwatkowe. Jako jedyny produkt pochodzenia zwierzęcego pozytywnie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Zawiera liczne mikroelementy – głównie wapń, ale także sporo potasu, niewielkie ilości magnezu, cynku i selenu oraz witaminy B1, B2, niacynę, B6, foliany, B12 i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A,D,E,K). Na uwagę zasługuje fakt, że mleko, posiadając odpowiednie proporcje pomiędzy wapniem a fosforem, podwyższa jego możliwości przyswajania (1:1), co czyni je produktem wyjątkowym. Udowodniono, że niektóre składniki mleka wykazują działanie przeciwrakowe (sprężony kwas linolowy nazywany kwasem rumenowym – CLA, białka serwatkowe jako bogate źródło aminokwasów siarkowych niezbędnych do syntezy glutationu, wapń i witamina D). Coraz częściej mówi się też o prozdrowotnych aspektach tłuszczu mlecznego. Dodatkowo produkty trawienia kazeiny mogą przereakować do krwi i wpływać pozytywnie na obniżenie fibrynogenu – jednego z czynników choroby niedokrwiennej serca.

## Na sklepowych półkach

Drugą kwestią dotyczącą nabiału, którą należy poruszyć, jest różnorodność form, w jakich możemy go spożywać. Wiąże się to z jakością dostępnego obecnie nabiału. Zdecydowanie bardziej godne polecenia niż samo mleko są fermentowane produkty mleczne: jogurty, kefiry, maślanki oraz sery. Niestety duża część dostępnych obecnie w sprzedaży przetworów tego typu jest słabej jakości. W szczególności dotyczy to słodzonych jogurtów owocowych i kolorowych deserów mlecznych.

Z tego względu zachęcamy do czytania etykiet! Pamiętajcie – dobry jogurt czy kefir powinien zawierać tylko i wyłącznie: mleko oraz żywe kultury bakterii. Jeśli nie możesz znaleźć takiego produktu w swoim sklepie, zrób własny jogurt lub zsiadłe mleko. To naprawdę łatwe.

Tradycyjne przetwory mleczne to bogactwo prozdrowotnych składników. Wspomagają trawienie, zapobiegają zaparciom, obniżają poziom cholesterolu, chronią przed miażdżycą. Niektóre bakterie znajdujące się w jogurtach działają wzmacniająco na układ odpornościowy, neutralizują toksyny i substancje rakotwórcze. Jogurt ma też więcej wapnia (powstaje po częściowym odparowaniu wody z mleka), aminokwasów i witamin z grupy B. Szwedzcy naukowcy odkryli, że osoby, które częściej spożywają jogurt, rzadziej chorują na raka pęcherza (średnio o 40%). Natomiast badania przeprowadzone we Włoszech pokazały, że młode kobiety, które nie zaspakajają zalecanej ilości wapnia w diecie, miały o 15% częściej nadwagę. W innych badaniach wykazano, że brak wapnia może stymulować produkcję hormonów prowadzących do większego odkładania się tłuszczu.

## Pij, gryź, smakuj...

Jakie ilości mleka powinniśmy spożywać? Szklanka mleka zawiera średnio 200 mg wapnia. Zapotrzebowanie na ten składnik zależy od wieku oraz zdolności, z jaką organizm go przyswaja. Dzieci potrzebują go dziennie zwykle 800-1000 mg, nastolatki 1300 mg, mężczyźni, podobnie jak kobiety – 1000-1200 mg (ciężarne 1200-1500 mg). Oznacza to, że codziennie należałoby spożyć ok. 5 szklanek mleka, co może być trudno wykonalne. Pamiętaj jednak, że wapń występuje także w innych produktach: mleku sojowym, pełnoziarnistym pieczywie, rybach z puszki z miękkimi ościami oraz warzywach liściastych, niektórych owocach (suszone figi) i orzechach.

# OD FLEGMATYZMU DO RZS

## CZYLI JAK LIŚCIE KAPUSTY ZASTĄPIŁA INŻYNIERIA GENETYCZNA

TEKST: *dr n. med. Małgorzata Wieteska, dr n. med. Robert Rupiński*

RHEUMA MEDICUS SPECJALISTYCZNE CENTRUM REUMATOLOGII I OSTEOPOROZY

*Dolegliwości reumatyczne, potocznie zwane gościem stawowym, znane są ludzkości od zarania dziejów. Mało jest przecież dolegliwości, które pojawiałyby się równie często jak bóle stawów. Cierpienie związane z układem kostno-stawowym było i nadal jest plagą ludzkości. Na szczęście od czasów antycznych do dzisiaj wydarzyło się wiele...*

**P**ierwszy raz termin „rheuma” pojawił się już w starożytności. Został użyty przez ojca współczesnej medycyny Hipokratesa, który nazywał tak choroby stawów, ale również... katar sienny, przeziębienie głowy czy zapalenie zatok. Hipokrates twierdził, że choroby powstają na skutek zaburzeń przepływu czterech głównych płynów ustrojowych: krwi, flegmy, żółtej i czarnej żółci, a choroby stawów powstają z nadmiaru flegmy. Przekładano to również na ludzkie charaktery, a w związku z tym chorujący na reumatyzm określani byli mianem flegmatyków. Ciekawostką jest, że Hipokrates zalecał flegmatykom leczenie absyntem. Skuteczność terapeutyczna tej metody budzi wątpliwości, jednak wpływ na poprawę nastroju pozostaje przez wieki niezmiennie aktualny.

### Czas na... mumio

Podejście starożytnych do leczenia zapalenia stawów dzisiaj może budzić uśmiech i niedowierzanie. Trzy tysiące lat temu medycyna wschodnia stosowała wydobywaną w górach naturalną substancję, znaną jako mumio. Opisy mumio lekarstw w dawnych rękopisach mówią o skutecznym lekarstwie na wiele chorób, pomocnym również w chorobach stawów. Arystoteles zalecał je na bóle głowy, przy „flegmatycznym charakterze”, dreszczach, paraliżu nerwu twarowego czy epilepsji. Ale stosował je także Awicenna. W wiekach średnich do Europy trafiało mumio najgorszego gatunku, ponieważ Arabowie posuwali się do koszarnej praktyki sprzedawania sproszkowanych zwłok, wcześniej zabalsamowanych w formie mumio.

### Poszukiwania leku doskonałego

Od zarania dziejów wierzono także w cudowną moc złota. Miało ono przedłużać życie, przywracać młodość i odchudzać, ale także leczyć obrzęki, zniekształcenia stawów, wszelkie bóle. Słynny ayurwedyjski lekarz Charaka, ojciec medycyny indyjskiej, stosował więc sole złota na dolegliwości kostno-stawowe. Złoto jako lek znane było również w Egipcie, leczył nim też Awicenna, a Arystoteles i Paracelsus zachwycali się jego skutecznością. Do celów leczniczych stosowano płatki złota, złoty proszek, nalewkę, sole złota, a nawet... powidła, które w celach odchudzających spożywała królowa Francji Izabela Bawarska.

Do współczesnej medycyny leczenie solami złota, czyli chryzoterapię (w postaci zastrzyków domięśniowych), wprowadził w 1929 roku Jacques Forestier. Takie leczenie stosowano przez kilkadziesiąt lat, z powodzeniem i sukcesem na miarę tamtych czasów. Dzisiaj wiemy, że sole złota nie powodują zahamowania postępu RZS i w postaci domięśniowej są szkodliwe dla szpiku, nerek i wątroby, a ich toksyczność rośnie wraz z przyjętą dawką, co jest wybitnie niekorzystne w przypadku konieczności stosowania kuracji przewlekłej. W dawnych wiekach jednak złoto było z przyczyn oczywistych lekiem dla bogatych. Jak zatem radzili sobie biedniejsi?

## Ludowe mądrości

Zgodnie z twierdzeniem Paracelsusa, że wszystkie łąki i pastwiska, wszystkie góry i pagórki są aptekami, w dawnych domowych praktykach lud stosował przede wszystkim zioła. Tutaj ważną rolę odgrywała kora wierzby, ale także kwiat wiązówki błotnej, korzeń mniszka, nasienie gorczycy białej, liść brzozy, ziele fiołka trójbarwnego, świeży korzeń chrzanu, i wiele, wiele innych.

Szczególne miejsce w medycynie ludowej zajmowała... kapusta. Przykładana na chore miejsca, w tym na stawy, leczyła reumatyzm, postrzał, rwę kulszową, gruźlicę stawową i kostną, nerwobóle, żyłaki, owrzodzenia, działała przeciwzapalnie przy obrzękach stawów. Wzmianki o jej właściwościach leczniczych znajdujemy w dziełach Pinusza, Katona, Galena. Szczególnie ten drugi był entuzjastycznym piewą właściwości leczniczych kapusty. Pisał: „[...] jeśli tli się u ciebie jakaś choroba, kapusta wyleczy wszystko – ona wypędzi ból z głowy i z oczu, i całkiem wyleczy ciebie...”.

## Reumatyzm, czyli co?

Reumatyzm, jako termin medyczny pojawia się w XVI wieku w pismach Guillaume de Baillou, zwanego Baloniuszem, który był osobistym lekarzem Henryka IV i piewą teorii czterech płynów. Termin ten odnoszono do źródeł wszelkich dolegliwości kostno-stawowych. Pierwsze próby diagnostyki i rozróżnienia stanów klinicznych, określanych wcześniej po prostu jako reumatyzm, pojawiły się w XVIII wieku. Prekursorem takiego podejścia był angielski lekarz William Heberden, który w 1765 roku pisał: reumatyzm jest wspólną nazwą dla wielu zespołów bólowych, które nie zostały jeszcze określone, a które mają bardzo różne przyczyny. Jemu zawdzięczamy bardzo trafny opis dny mocznicowej i choroby zwyrodnieniowej stawów międzypaliczkowych dalszych rąk, czyli tzw. guzków Heberdena.

W XIX wieku nastąpił znaczący rozwój nauk przyrodniczych, co spowodowało podjęcie prób usystematyzowania różnych jednostek chorobowych. Alfred Barring Garrod po raz pierwszy w 1859 roku użył terminu reumatoidalne zapalenie stawów dla określenia choroby cechującej się przewlekłym postępującym zapaleniem stawów. Kolejne lata przynosiły nowe odkrycia.

Kamieniem milowym dla RZS stała się możliwość obrazowania kości za pomocą zdjęć radiologicznych. Promieniowanie X, bo tak zostało nazwane przez jego odkrywcę, niemieckiego fizyka Wilhelma Röntgena, zostało odkryte przypadkiem, w trakcie rutynowego eksperymentu z promieniami katodowymi, a pierwsze zdjęcie radiologiczne wykonano 22 grudnia 1895 roku. Przedstawiła ono dłoń żony Röntgena. Już sześć lat później fizyk otrzymał za swoje odkrycie nagrodę Nobla.

Z kolei w 1897 roku Felix Hoffman pod skrzydłami firmy Bayer zsyntetyzował aspirynę, znacznie lepiej tolerowaną przez pacjentów, niż wcześniej używane wyciągi kory

wierzby i salicyna. Jednym z pierwszych pacjentów leczonych aspiryną był ojciec Hoffmana, który chorował na RZS i nie mógł z powodu uczulenia przyjmować salicylu. Odkrycie aspiryny dało początek nowej grupie leków zwanej obecnie niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ), stosowanych powszechnie do dzisiaj.

## RZS w XX wieku

Dopiero wiek XX przyniósł rzeczywisty postęp w leczeniu i diagnostyce RZS, a wynikało to z rozwoju wiedzy na temat etiopatogenezy choroby, odkryć farmakologii i rozwoju medycyny obrazowej. W diagnostyce radiologicznej zaczęto wykorzystywać nie tylko promienie Röntgena. Opracowano dużo dokładniejsze metody. Rezonans magnetyczny i ultrasonografia pozwoliły na wykrycie bardzo wczesnych zmian w tkankach miękkich okołostawowych i tym samym umożliwiły wczesne rozpoznanie RZS. Również w ortopedii zaszły znaczące zmiany – oferuje ona dzisiaj coraz doskonalsze metody rekonstrukcji stawów. Operacje naprawcze i endoprotezoplastyka pozwalają pacjentom z zaawansowaną postacią RZS na prowadzenie normalnego życia bez bólu i kalectwa.

W leczeniu farmakologicznym natomiast pojawiło się pojęcie leków modyfikujących przebieg choroby (LMPCH). Są to substancje chemiczne, różniące się bardzo między sobą, ale mające korzystny wpływ na samopoczucie pacjenta, działające przeciwzapalnie i spowalniające przebieg RZS. Jednak niektóre z nich nie są już stosowane, ze względu na niewystarczającą skuteczność i działania niepożądane.

Najstarszym lekiem z grupy LMPCH jest chlorochina, której „zwiastunem” była chinina, stosowana pierwotnie jako lek na malarię. Jej początki sięgają II w. p.n.e, kiedy to w Chinach poznano antymalaryczne właściwości rośliny Qinghao. Pierwszą Europejką uleconą za pomocą tego lekarstwa była księżna Chinchon, żona księcia Luisa Jeronimo de Cabrera (stąd nazwa – chinina). W 1957 roku Baguall po raz pierwszy zastosował chlorochinę w leczeniu zapalenia stawów, następnie zsyntetyzowano hydrochlorochinę, która ma lepszy profil bezpieczeństwa. Oba leki są stosowane do dzisiaj, chociaż wobec postępu medycyny ich zastosowanie uległo ograniczeniu.

Podobnie do dzisiaj stosowana jest sulfasalazyna, wprowadzona jeszcze w latach 40. XX wieku. Również mniej więcej w tym samym czasie, bo pod koniec lat 40. ubiegłego stulecia dwaj mikrobiolodzy – Norweg Eric Waaler i Amerykanin Harry Rose opracowali przełomowy test laboratoryjny zwany od ich nazwisk testem Waalera-Rosego (popularny RF), oparty na aglutynacji krwinek czerwonych. Badanie to umożliwiła wykrycie tzw. czynnika reumatoidalnego i służy nam do dzisiaj do celów diagnostycznych i rozróżnienia postaci tzw. seropozytywnego RZS (z obecnością RF) i seronegatywnego RZS (bez obecności RF). Obecnie w diagnostyce serologicznej stosujemy również przeciw-

- ▶ ciała przeciwytrulinowe (anty-CCP). Odkryte w 1979 roku są dokładniejsze niż RF, występują bardzo wcześnie, a niekiedy nawet wyprzedzają objawy choroby. Ich rolę w diagnostyce RZS potwierdzono dopiero w XXI wieku.

Ważnym wydarzeniem w dziejach RZS było także wprowadzenie do leczenia kortyzonu. Za to odkrycie w 1950 roku biochemicy Edward Calvin Kendall, Tadeusz Reichstein oraz lekarz Philip Showalter Hench otrzymali nagrodę Nobla. I to właśnie Philip Showalter Hench zastosował kortyzon w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Obserwował kobiety chore na RZS, u których w trakcie ciąży objawy choroby zanikały, co jak słusznie zresztą przypuszczał, związane było z podwyższeniem stężenia hormonów sterydowych w ciąży.

Również metotreksat pierwotnie stosowany do leczenia onkologicznego, jak wiele innych odkryć w medycynie, pojawił się w reumatologii dzięki przypadkowi. Było to w 1980 roku. Otóż zaobserwowano, że pacjenci leczeni z powodu białaczki ze współistniejącym RZS uzyskiwali poprawę objawów RZS. Skłoniło to do dalszych badań, które potwierdziły skuteczność metotreksatu w tej chorobie. Dzisiaj jest jednym z podstawowych leków, jakie się w niej stosuje. Kolejne lata XX wieku przyniosły odkrycie leflunomidu, najnowszego leku z grupy klasycznych LMPCH.

### Czas leków biologicznych

Ważnym momentem dla historii nowoczesnej reumatologii był rok 1975. To wtedy odkryto czynnik martwicy nowotworów (TNF), białko, które w złożonym łańcuchu relacji immunologicznej podtrzymuje zapalenie i prowadzi do uszkodzeń struktury stawów. Znalezienie kluczowego czynnika rozwoju choroby było połową sukcesu. Kolejne badania wykazały, że zahamowanie TNF daje pozytywne wyniki w leczeniu RZS. Możliwości inżynierii genetycznej pozwoliły na stworzenie leków nowej generacji tzw., leków biologicznych. Opis biochemiczny tych cząsteczek brzmi bardzo futurystycznie. Takie nazwy jak chimeryzowane mysio-ludzkie przeciwciała monoklonalne, białko fuzyjne, ludzkie przeciwciała monoklonalne stały się rzeczywistością dla reumatologów i chorych na RZS. A przecież był to dopiero początek. Z czasem odkryto ogromną sieć cytokin, czyli substancji odpowiedzialnych za komunikację międzykomórkową, których obecność może nasilać lub wygaszać reakcję immunologiczną. Skonstruowano leki wpływające na konkretne cytokiny (np. IL-6, która odgrywa ważną rolę w patogenezie RZS), odkryto receptory na komórkach odpowiedzi immunologicznej, które można dezaktywować i tym samym „uśpić” komórki zapalne. Takie działanie można porównać do ataku husarii na czołgi, gdzie rolę czołgu odgrywa lek biologiczny. Niestety reakcje immunologiczne są na tyle złożone, że zahamowanie głównego natarcia (zapalenia) niekoniecznie jest równoznaczne z wygraniem wojny. Należy liczyć się z sytuacją, którą można określić, czerpiąc z porównań wojennych,

jako efekt spalonej ziemi, a więc znaczny spadek odporności. Trzeba także uporać się z wojną podjazdową, bo biologia nie lubi próżni, i z niespodziewanym zwrotem akcji, a więc zmienioną reakcją immunologiczną organizmu, co nie zawsze jest korzystne dla chorego. Cóż, nie ma leku idealnego, ale wszystko przed nami.

### Jak rozpoznawano chorobę?

Warto podkreślić, że praktycznie dopiero współczesna medycyna w związku z etiologią immunologiczną choroby była w stanie prawidłowo zdefiniować RZS. Pierwsze kryteria klasyfikacyjne RZS pojawiły się w 1956 roku i zostały stworzone przez Amerykańskie Towarzystwo Reumatologiczne. Od tego czasu ulegały doskonaleniu. W 1961 roku pojawiły się kryteria rzymskie, a w 1966 roku kryteria nowojorskie. Dzięki nim można było określić, czy RZS jest pewne, możliwe czy też prawdopodobne, a zostały one stworzone na podstawie porozumienia wybitnych reumatologów, czyli w oparciu o doświadczenie lekarskie. W 1987 roku stworzono nowe kryteria Amerykańskiego Towarzystwa Reumatologicznego (ARA), pierwsze kryteria oparte na analizie danych. Niestety pozwalały one na rozpoznanie RZS dopiero w fazie zaawansowanej. Średni czas trwania RZS u pacjentów branych pod uwagę przy tworzeniu tych kryteriów wynosił 7,7 roku. W świetle obecnej wiedzy jest to nie do przyjęcia. Wiadomo przecież, że im wcześniej rozpoznamy chorobę, tym szybciej rozpoczniemy leczenie i tym bardziej będzie ono skuteczne. Postawa wyczekująca jest błędem. Stąd zaistniała konieczność stworzenia nowych kryteriów. Aktualnie posługujemy się kryteriami klasyfikacyjnymi EULAR z 2010 roku, które umożliwiają rozpoznanie choroby w okresie bardzo wczesnym. Współcześnie czas trwania objawów wymaganych do rozpoznania to tylko 6 tygodni.

### Co dalej?

RZS jest chorobą, która przez wieki prowadziła do kalektwa i przedwczesnej śmierci. Dzisiaj medycyna ma zarówno narzędzia diagnostyczne pozwalające na szybkie rozpoznanie, jak i opcje terapeutyczne, umożliwiające zahamowanie postępu choroby. Dzięki temu chorzy na RZS na dłużej zachowują swoją sprawność, a tym samym energię do dalszego leczenia. Aby to osiągnąć, należy rozpocząć terapię niezwłocznie po rozpoznaniu RZS, co pozwala uniknąć uszkodzenia stawów, które jest niestety nieodwracalne. Celem leczenia jest remisja choroby (brak objawów i postępu choroby) uzyskana tak szybko, jak to możliwe, czyli w ciągu 3 do 6 miesięcy. Celem medycznych poszukiwań jest natomiast wciąż odkrywanie nowych, jeszcze skuteczniejszych metod terapeutycznych. I w tych poszukiwaniach aktywnie powinni uczestniczyć sami chorzy. Historia RZS trwa nadal.

# CIAŻA

## JAK PRZECHYTRZYĆ CHOROBE

TEKST: *dr n. med. Robert Rupiński, dr n. med. Małgorzata Wieteska*  
RHEUMA MEDICUS SPECJALISTYCZNE CENTRUM REUMATOLOGII I OSTEOPOROZY

*Dokuczliwe objawy kliniczne RZS mogą w znaczący i negatywny sposób wpływać na decyzje dotyczące posiadania dziecka. Ale czy tak być powinno?*



**R**eumatoidalne zapalenie stawów jest najczęstszą zapalną chorobą tkanki łącznej występującą u kobiet w wieku rozrodczym. Jej występowanie ocenia się na 0,3–2,0% (średnio 1%) populacji. Szczyt zapadalności przypada ok. 40 roku życia, a w przedziale wiekowym 18–45 lat kobiety chorują 3-krotnie częściej niż mężczyźni. Przewaga kobiet sugeruje istotny wpływ hormonów płciowych na rozwój i aktywność RZS. Estrogeny i progesteron stymulują bowiem aktywność limfocytów B odpowiedzialnych m.in. za produkcję przeciwciał. Ocenia się, że u ok. 12% kobiet chorych na RZS choroba rozpoczyna się w ciąży 12 miesięcy po urodzeniu dziecka, przy czym kolejne ciążę nie zwiększają tego ryzyka. W przebiegu choroby dominują objawy ze strony układu ruchu – symetryczne zapalenie wielu stawów (przede wszystkim rąk i nadgarstków), charakteryzujące się bólem, obrzękiem i poranną sztywnością. Nie mniej istotne są także objawy ogólne (zmęczenie, osłabienie, obniżenie nastroju), które przyczyniają się do znacznego pogorszenia jakości życia. Od 2010 roku dysponujemy zestawem nowych kryteriów klasyfikacyjnych (liczba i rodzaj zajętych stawów, obecność czynnika reumatoidalnego i przeciwciał any-CCP, podwyższone wartości OB oraz CRP, czas trwania choroby powyżej 6 tygodni), które umożliwiają rozpoznanie RZS w bardzo wczesnej fazie choroby, w tym także u kobiet w wieku rozrodczym. Wydaje się, że wspomniane objawy kliniczne mogą w znaczący i negatywny sposób wpływać na decyzje dotyczące posiadania dziecka. Ale czy tak być powinno?

### Plusy w przebieg ciąży

Doświadczenie kliniczne pokazuje, że zarówno zapalenie stawów, jak i objawy ogólne w przebiegu RZS, ulegają znacznemu złagodzeniu w czasie ciąży, szczególnie w III trymestrze. Szacuje się, że u ok. 70–75% kobiet wystąpi poprawa, która umożliwi odstawienie lub redukcję dawki leków przeciwreumatycznych. Całkowitą remisję (zupełny brak bolesności i obrzęków stawowych z towarzyszącymi prawidłowymi wynikami badań laboratoryjnych), która jest celem współczesnego leczenia RZS, osiągnie w ten sposób kilkanaście procent ciężarnych. Podobna sytuacja występuje zarówno w pierwszej, jak i w kolejnych ciążach. Przyczyn tego zjawiska upatrywać należy w immunomodulującym i immunosupresyjnym wpływie ciąży na organizm kobiety. Realizowany jest on m.in. poprzez wzrost stężenia naturalnych glikokortykosteroidów (GKS) oraz hormonów płciowych – progesteronu i estrogenów.

Monitorowanie aktywności RZS przez reumatologa w czasie ciąży odbywa się podobnie jak w innych okresach życia pacjentki. Najczęściej używany jest obecnie wskaźnik aktywności zapalenia stawów – DAS28 (disease activity score). Jego składowe to liczba stawów bolesnych, liczba stawów z obrzękiem, ogólna ocena aktywności choroby przez pacjenta, OB lub CRP. OB nie powinno być jednak

brane pod uwagę w tym okresie, ponieważ sama ciąża zażywa jego wartość.

RZS nie wpływa na potencjalną płodność kobiety, ale wiadomo powszechnie, że z przyczyn wyżej przytoczonych, mniej pacjentek w porównaniu z rówieśniczkami decyduje się na zajście w ciążę. W przebiegu ciąży u chorych na RZS nie dochodzi istotnie częściej do porodu przedwczesnego, stanu przedrzucawkowego (ciężkie powikłanie okołoporodowe związane z uszkodzeniem nerek i przyspieszonym rozwojem nadciśnienia tętniczego) czy cesarskiego cięcia. Dzieci urodzone przez matki chore na RZS mają zazwyczaj prawidłową masę urodzeniową.

Należy jednak wspomnieć, że u 25–30% pacjentek nie dochodzi do poprawy w czasie ciąży, co wymaga kontynuacji leczenia. Nie jest to oczywiście sytuacja bez wyjścia, ponieważ dysponujemy lekami, które ciężarna może bezpiecznie przyjmować.



### Ciąża a leki

Do leków najczęściej przyjmowanych przez pacjentów chorujących na RZS należą niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), glikokortykosteroidy (GKS) oraz niektóre leki modyfikujące przebieg choroby (LMPCh). W przypadku nasilonych dolegliwości bólowych, zarówno w ciąży, jak i w okresie laktacji, lekarze zazwyczaj zalecają paracetamol. Nie powinno się stosować klasycznych NLPZ ani w I (hamowanie owulacji, wczesne poronienia), ani w III trymestrze ciąży (rozwiniecie się nadciśnienia płucnego u płodu, hamowanie czynności skurczowej macicy). NLPZ, przechodząc przez łożysko, mogą potencjalnie pogarszać czynność nerek. Małe dawki kwasu acetylosalicylowego (75 mg/dobę) można stosować w czasie całej ciąży. Niskie dawki GKS stanowią podstawę leczenia zaostrzeń RZS u ciężarnych pacjentek. O ich zastosowaniu decydu-



je każdorazowo prowadzący reumatolog, dostosowując dawkę do aktywności zapalenia stawów.

Do leków LMPCh najczęściej stosowanych w ciąży należą sulfasalazyna, hydroksychlorochina, azatiopryna i cyklosporyna. O ich zastosowaniu, podobnie jak w przypadku GKS, decyduje zawsze reumatolog. Pamiętać również należy o suplementacji kwasu foliowego w trakcie całej ciąży, a szczególnie w trakcie przyjmowania sulfasalazyny. Do leków bezwzględnie przeciwwskazanych w ciąży i okresie karmienia należą metotreksat, leflunomid, cyklofosfamid a także leki biologiczne. W przypadku tych preparatów należy także zachować odstęp pomiędzy odstawieniem leku a poczęciem dziecka. Długość tego okresu, przeznaczonego na całkowitą eliminację niebezpiecznego leku, musi być każdorazowo ustalona z lekarzem prowadzącym i może wahać się pomiędzy 3 a nawet 12 miesiącami.

## Planowanie podstawą sukcesu

Podobnie jak w przypadku innych chorób przewlekłych, ciążę w przebiegu RZS należy drobiazgowo zaplanować. Pacjentka powinna omówić swoje plany zarówno z prowadzącym reumatologiem, jak i ginekologiem, który podejmie się taką ciążę prowadzić. Jeśli nie ma innych okoliczności wynikających ze stanu zdrowia pacjentki, ciąży w RZS nie trzeba traktować jako ciąży zwiększonego ryzyka. Obowiązują zatem te same zalecenia co do częstości wizyt i badań kontrolnych, jak w populacji zdrowych kobiet. Ciążę najlepiej jest planować na okres remisji bądź niskiej aktywności zapalenia stawów (wspomniany wskaźnik DAS28). Pozwoli to prawdopodobnie całkowicie odstawić leki, by niepotrzebnie nie narażać dziecka na ryzyko działań niepożądanych. Pod żadnym pozorem nie można traktować ciąży jako jednej z metod leczenia RZS. Jak wyżej wspomniano, zachowując odpowiedni odstęp czasu (zazwyczaj 3–6 miesięcy), w porozumieniu z reumatologiem należy odstawić metotreksat oraz inne leki mogące mieć niekorzystny wpływ na płód (w tym NLPZ). Każda kobieta planująca posiadania dziecka powinna już przed ciążą rozpocząć przyjmowanie profilaktycznej dawki kwasu foliowego (1 mg/dobę). W przypadku nawykowych poronień lub utrat ciąży w późniejszych okresach wskazane jest oznaczenie w surowicy przeciwciał antykardiolipinowych. Stwierdzenie ich obecności może wskazywać na to, że mamy do czynienia z wtórnym zespołem antyfosfolipidowym, dlatego do leków przyjmowanych przez ciężarną należy dołączyć wtedy kwas acetylosalicylowy bądź heparynę drobnocząsteczkową. U pacjentek z rozpoznaniem wcześniej wtórnym zespołem Sjögrena (do 30% chorych na RZS), wskazane może być oznaczeniem miana przeciwciał anty-Ro (SSA) i anty-La (SSB). Ich wykrycie rzadko

kojarzyć się może z występowaniem poważnych zaburzeń rytmu serca u płodu. Pacjentki z wieloletnim wywiadem RZS przed planowanym zajściem w ciążę powinny mieć wykonane badania radiologiczne odcinka lędźwiowego i szyjnego kręgosłupa, a także stawów biodrowych w celu oceny ewentualnych przeciwwskazań do porodu siłami natury i możliwości znieczulenia.

## Co dalej – okres po porodzie i laktacja

U ok. 70% chorych w ciąży 6 miesięcy po porodzie obserwuje się zaostrzenie RZS. Związane jest to przede wszystkim z zachodzącymi w tym czasie zmianami w układzie neuroendokrynnym. Wzrasta stężenie prolaktyny oraz obniża się poziom naturalnych działających przeciwzapalnie glikokortykosteroidów produkowanych przez nadnercza. Należy pamiętać, że stosowane w czasie laktacji różne leki przeciwreumatyczne, przechodząc do mleka, mogą wywierać niekorzystne działania u dziecka. Ibuprofen jest niesteroidowym lekiem przeciwzapalnym (NLPZ), który zwykle lekarze zalecają karmiącym, ponieważ w mleku osiąga szczególnie niskie stężenia. Lek powinien być przyjęty zaraz po zakończeniu karmienia, tak aby możliwie najmniejsza jego ilość znalazła się w mleku przed następnym karmieniem. Czasami dochodzi do znacznego zaostrzenia choroby, co decyduje o konieczności zaprzestania karmienia piersią oraz powrotu do leczenia metotreksatem, GKS i NLPZ. Powinna być to każdorazowo osobista decyzja podejmowana przez matkę w oparciu o ocenę jej choroby oraz opinię prowadzącego reumatologa.

## Dlaczego warto podjąć decyzję

Planowana ciąża u pacjentki chorującej na RZS przebiega zazwyczaj bez komplikacji i prowadzi do urodzenia zdrowego dziecka siłami natury. Posiadanie potomstwa i możliwość rozkoszowania się macierzyństwem jest ważna z psychologicznego punktu widzenia zarówno dla samej chorej, jak i dla całej jej rodziny. W takim właśnie sensie ciąża może stanowić istotny element terapeutyczny. Dlatego też każdorazowo, po wnikliwej analizie indywidualnej sytuacji klinicznej – tam gdzie jest to możliwe, reumatolog powinien zachęcać kobietę do podjęcia świadomej decyzji o posiadaniu dziecka. Zaplanowanie jasnej strategii terapeutycznej na okres poprzedzający i czas trwania ciąży jest możliwe i stanowi ważny element opieki reumatologicznej nad pacjentką w wieku rozrodczym chorującą na RZS.



# MARSZ DO PRZODU!

TEKST: *dr n. med. Elżbieta Skorupska*

FIZJOTERAPEUTA, ADIUNKT W KATEDRZE REUMATOLOGII I REHABILITACJI UM W POZNANIU

ILUSTRACJE: *Agata Stanecka*

*W poprzednich numerach „AkTYwnych” przedstawiliśmy Wam sposoby na poprawienie funkcjonalności rąk. Dziś kolej na ćwiczenia, dzięki którym poprawicie i wzmocnicie Wasze nogi oraz funkcję chodu.*

**I**ntensywny jednostronny ból kolana, stopy czy powstanie bolesnych modzeli na podszewie stóp z upływem czasu mogą wpłynąć na powstanie asymetrii w obciążeniu prawej i lewej strony ciała. Asymetria ta powoduje także nasilenie zmian degeneracyjnych po stronie częściej obciążanej. Dodatkowo zmianie ulega długość kroku, który również z powodu bólu ulega skróceniu. Pojawiające się wraz z kolejnym rzutem deformacje stawowe pogłębiają ten stan. Zmiany te przebiegają dla chorego w niezauważalny sposób i po kilku latach nieprawidłowy sposób chodzenia jest uznawany przez chorego za normę. Kolejnym istotnym czynnikiem jest przyspieszone pogorszenie ogólnej wydolności fizycznej. W zależności od stopnia zaawansowania zmian chorobowych i przebiegu choroby, przejście odcinka 200–300 m może okazać się dość trudne.

## Poprawa funkcji chodu jest zależna od:

- 1** Statyki ciała (obciążenia pomiędzy prawą i lewą stroną ciała)
- 2** Długości kroku
- 3** Umiejętności podnoszenia stóp
- 4** Wydolności fizycznej

## 1 Poprawa statyki ciała

Jednym z najbardziej przydatnych ćwiczeń do poprawy statyki ciała jest ćwiczenie z dwoma wagami. Innym rozwiązaniem jest skorzystanie z platformy balansowej w ośrodku zdrowia.



Postaw dwie wagi elektroniczne obok siebie. Postaw stopę na jednej wadze, a następnie drugą stopę 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 3 kg wskazuje na nieprawidłowy rozkład ciężaru ciała.

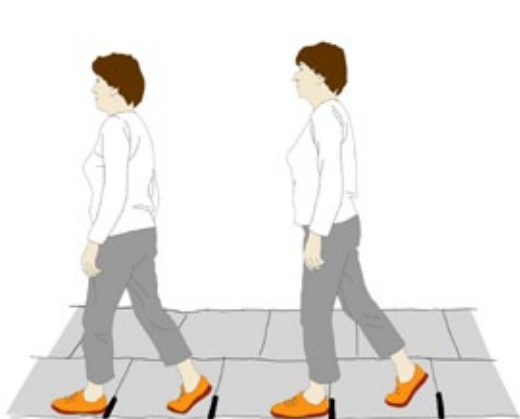
**Ćwiczenie:** ustaw ciało tak, żeby wagi pokazywały zbliżone wartości, następnie zamknij oczy na 30 sekund. Zapamiętaj to ustawienie ciała. Zejdź z wagi.

Wejść ponownie na wagi, stań z zamkniętymi oczyma w prawidłowy wg Ciebie sposób, a następnie sprawdź wskaźnik kilogramów na wagach. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.



## 2 3 Poprawa długości kroku i umiejętności podnoszenia stóp

Dla osób z małymi trudnościami można zalecić ćwiczenie „w drodze do sklepu”.



**Ćwiczenie:** idąc chodnikiem, stawiaj zawsze stopę na krawędzi płytki chodnikowej, po podniesieniu stopy staraj się ją postawić na krawędzi kolejnej płytki. Powtarzaj ten ruch naprzemiennie przez jak najdłuższy czas. Istotą ćwiczenia jest powtarzanie „kontrolowanego” ruchu. Kontrolą w tym przypadku jest ściśle odmierzona odległość. Na plaży, w domu lub alejce parkowej można samemu zaznaczyć odległość kredą, patykami itp. Próba wykonywania ćwiczenia na jednolitej powierzchni jest nieefektywna. Chory, idąc, „czuje”, że kroki są tej samej długości, a w rzeczywistości każdy kolejny jest coraz krótszy.



**Ćwiczenie:** ustaw w domu małe przedmioty o wysokości ok. 10 cm w tzw. tor przeszkód i ćwicz co drugi dzień chodzenie z wysokim unoszeniem stóp.

Ćwiczenie „chodzenie bocianem”: chodzenie z wysokim unoszeniem kolan do uczucia pierwszego zmęczenia.



**Ćwiczenie:** kontrola pracy stóp – chodzenie „tip-top”. Na płaskim terenie staraj się iść, stawiając piętę jednej stopy przed palcami drugiej. Powtarzaj ćwiczenie cyklicznie. Celem jest kontrola ustawienia stóp oraz pośrednio praca nad równowagą ciała.

**Uwaga!** Jeśli masz problem z wykonaniem ćwiczenia (zaburzenia równowagi) – rozłóż ramiona na boki.

## 4 Poprawa wydolności

Najbardziej efektywną formą poprawy wydolności jest jazda na rowerze stacjonarym.

**Ćwiczenie:** początkowo 2x20 minut w tygodniu (tętno maks. 145 uderzeń na minutę). W miarę poprawy można zwiększyć czas trwania wysiłku do 30 minut. Kolejny etap to dodanie trzeciego treningu w tygodniu.

**Bardzo ważne!** Poprzedź ćwiczenia małą rozgrzewką. Jednym z podstawowych błędów jest zbyt intensywna jazda na początku, która po około 15 minutach wysiłku skutkuje nagłym wzrostem tętna.

Kolejne zalecenie to jazda bez trzymania „kierownicy” – jeśli chcesz trzymać kierownicę podczas jazdy, należy ją pogrubić (profilaktyka ochrony stawów zniekształconej dłoni reumatoidalnej).

**Ćwiczenie:** pływanie.

**Uwaga!** Często zalecaną formą poprawy wydolności jest pływanie. Dla chorych z RZS zaleca się raczej brodenie w wodzie.

# W OBRONIE WŁASNEJ

*Powiało chłodem. Ale to nie znaczy, że na zimę trzeba się obrazić. Wręcz przeciwnie – mimo niskich temperatur, warto korzystać z jej uroków. Jak jednak zrobić to tak, by nasze zdrowie nie wpadło w poślizg? Oto sprawdzone sposoby na uniknięcie zimowych infekcji.*



## ❖ Nie za zimno, nie za ciepło

Unikaj wahań temperatury. To ważne, by utrzymać ciepło poprzez odpowiednie ubranie, ale choć grube, nie powinno być ono jednowarstwowe – lepiej ubierać się „na cebulę”. Dzięki temu, w przypadku kiedy będzie nam zbyt ciepło, możemy stopniowo schładzać ciało, zdejmując jedną z warstw, zamiast szybkiego rozbierania się „do rosółu”, które powoduje zbyt nagłe wahnięcie temperatury organizmu i sprzyja przeziębieniu. Jednocześnie, niezależnie jak się ubierzesz – noś czapkę, bo to właśnie przez głowę tracimy do 30% ciepła naszego ciała.



## ❖ Na start!

Bądź aktywny. Wbrew pozorom to właśnie umiarkowane zimowe temperatury, w okolicach kilku stopni powyżej zera, są bardziej niebezpieczne dla nas niż mroźna aura, w której wiele bakterii i wirusów nie może się rozwijać. Warto zatem wykorzystać rześkie suche powietrze na klasyczne spacery lub nordic walking. Badania dowodzą, że w czasie treningu wzrasta we krwi liczba tzw. naturalnych zabójców wielu bakterii i wirusów. Są to limfocyty, których wysoka ilość we krwi utrzymuje się do 36 godzin po ćwiczeniach.

## ❖ Sen zimowy

Regularnie się wysypiaj. Choć to banał, warto go powtarzać – sen



to zdrowie i to nie tylko jeśli chodzi o leczenie, ale i o profilaktykę. Liczy się jednak odpoczynek odpowiednio długi (około 7-8-godzinny) i ciągły (bez przerw). Tylko taki gwarantuje regenerację organizmu, a to ona jest kluczowa dla odporności. Ze zgromadzoną w ciągu nocy energią skuteczniej przeciwstawiamy się infekcjom – jesteśmy bardziej dynamiczni, krew szybciej krąży nam w żyłach i łatwiej utrzymujemy stałą temperaturę ciała. Jednocześnie pamiętaj, że na jakość snu ma wpływ temperatura pomieszczenia. Zarówno za wysoka, jak i zbyt niska nie sprzyjają zdrowiu. Optymalna temperatura w pokoju nie powinna przekraczać 20°C. W zbyt ciepłych, z reguły mało wentylowanych pomieszczeniach gromadzi się więcej bakterii. Śpiąc w takich pokojach narażamy się jednocześnie na wysychanie śluzówki, przez co jesteśmy bardziej podatni na infekcje.

## ❖ Jak na dłoni

Dbaj o higienę, zwracając przede wszystkim uwagę na częste i dokładnie mycie rąk, które zmniejsza ryzyko zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą kropelkową nawet o 24%. Pamiętaj, że choć zarazki, jakie w ciągu całego dnia gromadzimy na swoich dłoniach, mogą bezpośrednio nie powodować przeziębienia lub grypy, to jednak osłabiają organizm, zwiędzając podatność na wirusy i bakterie powodujące typowo zimowe infekcje. By mycie przyniosło oczekiwany rezultat, należy poświęcić mu jednorazowo 20-30 sekund. Jednocześnie, nie można zapominać, że kwestia higieny dotyczy także pomieszczeń, w których przebywamy. Regularne odkurzanie i dezynfekowanie mieszkania sprawia, że jest ono zdrowsze, a my bardziej odporni na to, co w chłodne dni czyha za oknem.



## ❖ Słońce w apteczce

Podążaj za słońcem, wykorzystując słoneczne dni zimy. Bo to właśnie dzięki jego promieniom w naszym organizmie produkowana jest tzw. witamina słoneczna – czyli witamina D, której właściwy poziom w organizmie może zarówno chronić przed grypą, jak i przyspieszyć jej leczenie. Zwyczajny codzienny kontakt ze słońcem jest najważniejszym źródłem witaminy D. Ponad 90% jej produkcji to efekt syntezy w skórze pod wpływem ultrafioletu. Warto zatem pamiętać, że słońce jest jej naturalnym i darmowym źródłem, którego nie możemy porównać z żadną tabletką. Oczywiście nie każdy może z niego korzystać, np. chorzy przyjmujący leki, przy których zalecane jest unikanie ekspozycji na słońce.

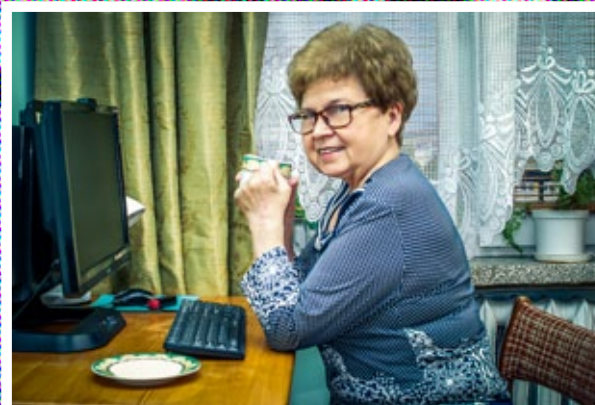




# KRUCHE CIAŁO MOCNY DUCH

WYSLUCHAŁA: *Małgorzata Marszałek*

**Z**awsze uśmiechnięta. Wydaje się, że nie ma dla niej rzeczy niemożliwych. Drobnej postury, ale niezwykłej siły woli. Zaangażowana społecznie w pracę na rzecz dzieci chorych na cukrzycę, stara się nie pamiętać o swoich własnych ograniczeniach. Ale czy o RZS można zapomnieć? Patrząc na tę charyzmatyczną kobietę, można odnieść wrażenie, że nawet jeśli choroba osłabia jej ciało, to proporcjonalnie wzmacnia w niej ducha. Poznajcie Jadwigę Grubę, lubliniankę, pedagog, wieloletnią wykładowczynię na Uniwersytecie im. Marii Curie-Skłodowskiej, aktywistkę na rzecz młodych diabetyków.



### Codziennie zamieszanie

Na co dzień jestem bardzo zaangażowana w pracę społeczną w Kole Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą w Lublinie. Zwłaszcza jesienią, z racji obchodzonego Światowego Dnia Cukrzycy, zawsze sporo się dzieje. A to trzeba nagrać reportaż dla telewizji, a to zorganizować „Ziutka” – zabytkowy tramwaj, w którym lublinianie będą mogli dokonać pomiaru cukru we krwi, a to przygotować sympozjum mikołajkowe, bo to już taka tradycja lubelskiego stowarzyszenia, że z przytupem kończy rok kalendarzowy. Równocześnie z pracą społeczną intensywnie leczę własną przypadłość – RZS. Pomaga mi lubelska Klinika Reumatologii, kierowana przez prof. dr hab. Marię Majdan. Na RZS choruję już ponad 20 lat, przy czym większość tego czasu – do momentu przejścia na emeryturę, którą na swój własny użytek nazywam „stypendium ZUS-u” – pracowałam zawodowo. Obecnie mam niby więcej czasu, ale tak naprawdę to leczenie i praca społeczna absorbują mnie całkowicie. Często tuż po powrocie ze szpitala muszę pędzić na dyżur koła, bo wiem, że tam jestem potrzebna nowym rodzicom, których dziecko właśnie zachorowało. Wychodzę zresztą z założenia, że człowiek jest tyle wart, ile po sobie zostawia dobrego, choć często owe dobro okazywane innym wiąże się z autentyczną walką z bezdusznymi przepisami, instytucjami, czasem niestety nawet z przedszkolem czy szkołą, do której trafiają nasze dzieci.



### Pomoc rodzi pomoc

Interesuje mnie wszystko, co dotyczy leczenia cukrzycy i RZS. Bardzo ważna jest dla mnie również sytuacja rodzin zrzeszonych w naszym kole – organizowanie im pomocy, zarówno materialnej, jak i psychologicznej. Cieszy mnie, gdy rodzice, którzy niejednokrotnie trafiają do naszego koła zupełnie załamani diagnozą nieuleczalnej choroby u swojego dziecka, wychodzą z niego podniesieni na duchu, z nadzieją, że ich dziecko będzie mogło jednak żyć normalnie. Przyznam, że nawet gdy jest mi ciężko, bo moja choroba daje o sobie znać, to po takim dyżurze czuję się lepiej. Łatwiej znoszę swój ból fizyczny, gdy wiem, że jestem potrzebna. Pewnie wynika to z faktu, że potrafię wczuć się i zrozumieć emocje tych rodziców. Mój młodszy syn zachorował na cukrzycę w wieku 7 lat, a było to 27 lat temu. Swoją pracą spłacam dług wdzięczności za to, że to nasze rodzinne życie z cukrzycą jakoś się jednak ułożyło. Choć bywało bardzo ciężko.



## Moja droga z RZS

Zachorowałam w maju 1994 r., nie książkowo, bo od zapalenia stawu łokciowego, po zaleczeniu którego do jesieni był spokój, a potem straszliwy rzut, obejmujący wszystkie stawy, nawet żuchwowe. Trafiłam do bardzo dobrej lekarki, przesłam wszystkie możliwe rodzaje kuracji, korzystałam z rehabilitacji, jak tylko było to możliwe. W międzyczasie, 12 lat temu, „zaliczyłam” wymianę stawu biodrowego, arthrodezę obydwu stawów goleniowo-skokowych, synowektomię lewego nadgarstka, a od ponad trzech lat jestem leczona lekiem biologicznym z dobrym skutkiem, co nie znaczy, że już nic nie boli, ale jak widać, daję sobie radę... Jak przyjął swoją chorobę? Podobnie jak chorobę syna, był bunt, zwątpienie w sens tego, co robiłam, zwłaszcza gdy, prowadząc zajęcia ze studentami, nie mogłam utrzymać kredy w ręku, a jeszcze nie było, jak dzisiaj, mody na uprawianie nauki poprzez prezentacje z laptopa. Taki stan trwał około roku, na nowo wzięłam się w garść, dużo pomógł mi mój chory syn, jego codzienne badania poziomu cukru i podawanie insuliny motywowały mnie do działania. Dzisiaj wiem, że chorobę trzeba po prostu zaakceptować, przyjąć, bo jest po coś, bo uczy pokory i cierpliwości wobec cierpienia, bo uodparnia nas na bzdurne pseudo-problemy dnia codziennego, typu, że nie mam modnego fatałaszka czy ogromnego domu (teraz nie mogłabym nawet go sprzątać) czy że nie jeżdżę na zagraniczne wakacje. Potrafię dostrzec piękne zakątki wokół siebie i do takiej uważności na otaczający nas świat zachęcam też w moich wierszach.

## Moja kariera zawodowa

Rozpoczęłam ją w Domu Dziecka, później była świetlica dla dzieci, równoległe pierwsza zerówka przedszkolna w Lublinie, cały czas harcerstwo, a po urodzeniu drugiego syna skorzystałam z wcześniejszej propozycji i rozpoczęłam pracę na UMCS, już jako nieco doświadczony wykładowca. Pracowałam w Instytucie Pedagogiki i Psychologii do końca swojej pracy zawodowej, w międzyczasie jeszcze kilka lat równoległe w Filii Wszechnicy Świętokrzyskiej w Lublinie. Kochałam tę pracę, z młodzieżą miałam zawsze bardzo dobre relacje, kiedy już „dopadło” mnie RZS i rozważałam ewentualne przejście na rentę, to właśnie studenci wyperswadowali mi ten pomysł. Dzięki Bogu. Od zachorowania syna na cukrzycę zajęłam się w swojej pracy naukowej zwłaszcza poszukiwaniem form pracy wychowawczej i terapeutycznej z dziećmi przewlekle chorymi i tak zostało do dzisiaj, mimo że już jestem na zasłużonej emeryturze.



## Zahartowana życiem

Myszę, że najbardziej ukształtowało mnie trudne życie, z którym ciągle musiałam brać się „za bary”. W tym niezbędna jest jedna z moich wielu cech – chęć walki i doskonalenia się w niej. To się potem bardzo przydało, szczególnie gdy zachorowałam na RZS. Często muszę zmagać się ze swoją słabością i silnym bólem. Zwłaszcza rano, gdy jest on intensywny, bo gdy już wstanę, to potem jakoś leci... Oprócz wielu niewątpliwych zalet, mam też liczne wady. Największą wadą jest zapewne upór, który czasem mi pomaga, ale częściej szkodzi. Jestem też osobą, która zawsze stara się mówić prawdę, nawet najbardziej bolesną. Choć jest to wartość dla mnie bardzo ważna, ze smutkiem muszę przyznać, że we współczesnym świecie staje się ona coraz mniej popularna.

# ŻYCIE JEST KRÓTKIE JAK PRZECIĄG

ROZMAWIAŁA: *Joanna Jachmann*

*To jest rok jubileuszy Jana Peszka. Skończył 70 lat, od 50 lat jest aktorem, od 45 – mężem Teresy; od 30 lat wykłada w krakowskiej Szkole Teatralnej, od 40 występuje w „Kwartecie”, a od 38 w napisanym specjalnie dla niego „Scenariuszu...” Bogusława Schaeffera.*

**Panie Janie, czy czuje się Pan człowiekiem szczęśliwym i spełnionym?**

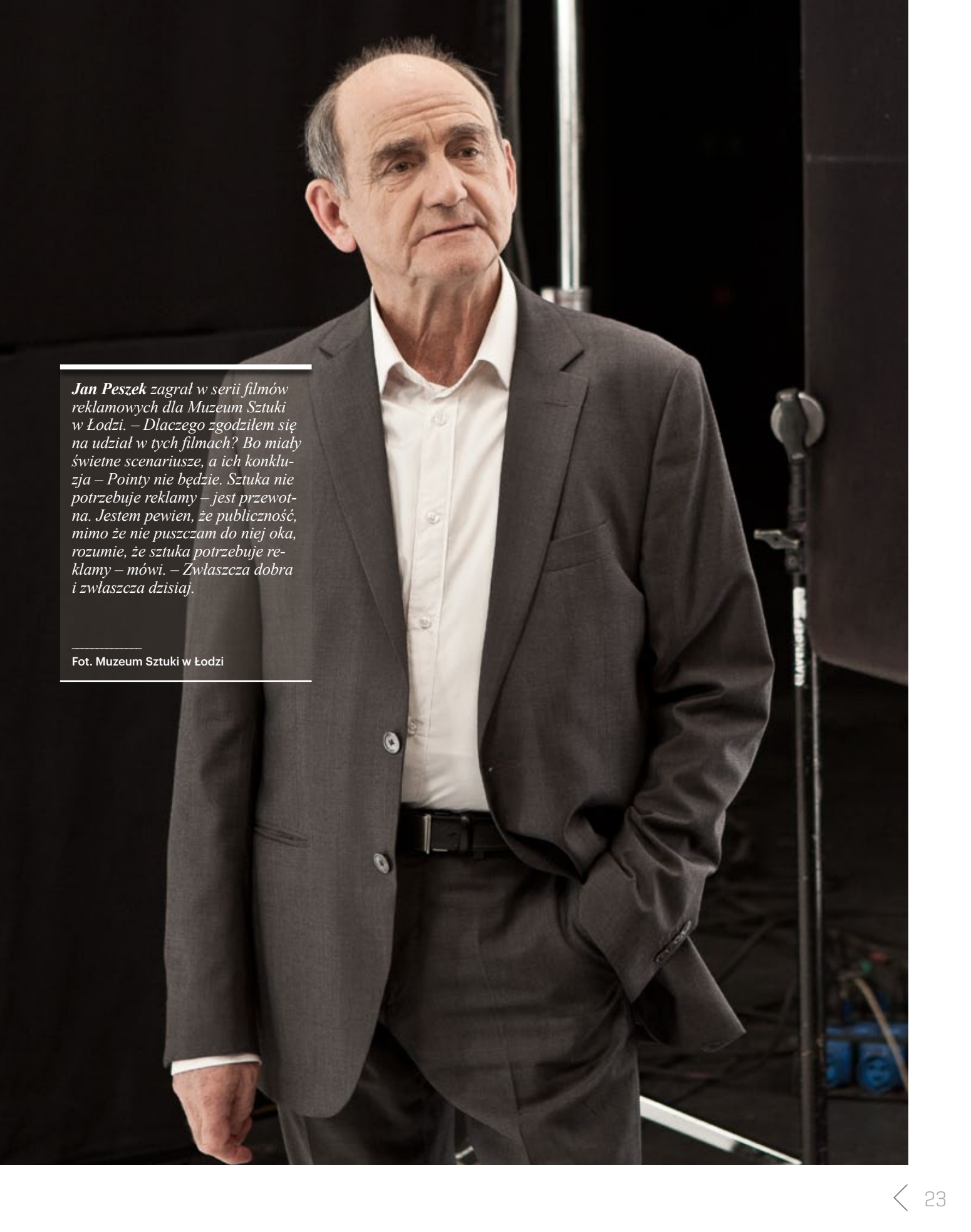
Tak, tak, tak! I jakkolwiek by to nie zabrzmiało – bo Polacy uwielbiają narzekać – czuję się szczęśliwym i spełniony. To jest czasem okupione straszonym wysiłkiem, morderczą pracą, ale jest! Spełnienie. Mogę powiedzieć, że wszystko mi się udało. I życie, i rodzina, i ludzie, których spotykam... Wszystko. W Narodowym Starym Teatrze grane jest „Jan Peszek. Podwójne solo”. Pierwsze solo to oczywiście „Scenariusz” Schaeffera, a drugie to wyśpiewana autobiografia w 30 wariacjach, bo tyle jest Wariacji Goldbergowskich Jana Sebastiana Bacha. Zamiast jubileuszy. Reżyseruje Cezary Tomaszewski. Uczę się od niego, jak młodszy ode mnie postrzegają i wyrażają świat. Fascynujące. Lubię młodych ludzi, to oni objaśniają mi rzeczy, które są daleko ode mnie. Z wyboru nie używam komputera, Internetu, nie oglądam telewizji. Nie chcę podlegać manipulacji, złudzeniu, że mogę o czymś decydować. Właściwie używam tylko telefonu komórkowego, bo w moim zawodzie to przymus. Czasem sobie myślę, kim bym był, gdybym urodził się w innej rodzinie. Gdybym nie miał takich dziadków. Gdyby moi rodzice tak szalenie się nie kochali. Gdybym nie urodził się w Szrensku i nie dorastał w Andrychowie. Gdybym nie spotkał Teresy... a propos, czy Pani to sobie

wyobraża, w przedszkolu – miałem wtedy 4 czy 5 lat – podczas jakiegoś przedstawienia, kiedy biegałem wokół jakiegoś wielkiego pudła i rozwiązywałem kokardę, którą było związane, więc kiedy to pudło wreszcie zostało rozwiązane, okazało się, że w środku jest dziewczynka z dużą kokardą. I to była Teresa!... A więc gdybym jej nie spotkał i nie stworzył z nią domu. Gdybym nie spotkał Bogusława Schaeffera, Adama Kaczyńskiego, braci Grabowskich... Uczę moich studentów: nie poddawajcie się presji świata, nie ulegajcie jej. Bądźcie ciekawi drugiego człowieka, pozwólcie mu mówić. Czasami trafia się rocznik, z którym, wydaje się, nie znajdę żadnego porozumienia, ale kiedy poznamy się lepiej, bariera znika. I nie poddaję się im, nawet nie próbuję porozumiewać się jak oni.

**W życiu najważniejsze jest życie. Od nas zależy, czy będziemy iść do przodu, czy dreptać w miejscu.**

**Może to dlatego, że Pan jest taki ciekawy świata i otwarty na ludzi?**

Może. Ale nie byłbym taki, gdyby nie moi rodzice i dziadkowie. Zwłaszcza dziadkowie. Oni mnie wychowali do wolności, cieszenia się życiem i cenięcia każdego dnia. „Pamiętaj, życie jest wspaniałe i krótkie jak przeciąg” – mawiała moja babka Stefania. Zapamiętałem to. Nauczyłem tego swoje dzieci i uczę tego moich studentów. W życiu najważniejsze jest życie. Od nas zależy, czy będziemy iść do przodu, czy dreptać w miejscu.



*Jan Peszek zagrał w serii filmów reklamowych dla Muzeum Sztuki w Łodzi. – Dlaczego zgodziłem się na udział w tych filmach? Bo miały świetne scenariusze, a ich konkluzja – Pointy nie będzie. Sztuka nie potrzebuje reklamy – jest przewrotna. Jestem pewien, że publiczność, mimo że nie puszczam do niej oka, rozumie, że sztuka potrzebuje reklamy – mówi. – Zwłaszcza dobra i zwłaszcza dzisiaj.*

Fot. Muzeum Sztuki w Łodzi

## ► *A niewiele brakowało, a zostałby Pan szanowanym dentystą w Andrychowie...*

Na ten temat w ogóle się nie rozmawiało. Ojciec nie pytał mnie „kim chciałbyś zostać?”. To było jasne – zostanę dentystą i odziedziczę po nim gabinet i imponującą liczbę pacjentów. Pierworodny syn zawsze dziedziczył zawód po ojcu. Ba, nawet w wakacje ćwiczyłem się w protetyce, robiłem mosty i koronki. A tu nici z tradycji. Jan Peszek dostał się do Szkoły Teatralnej w Krakowie. Z odwołania wprawdzie, ale się dostałem. I tak się zaczął mój żywot aktora. Dlaczego w Krakowie, a nie w Warszawie? Mógłbym wygłosić wykład o wyż-

szości szkoły krakowskiej nad warszawską, ale – z Krakowa jest po prostu blisko do Andrychowa. No i znałem krakowskie teatry z wycieczek z rodzicami.

W Krakowie zetknąłem się z założonym w 1962 roku przez pianistę Adama Kaczyńskiego zespołem MW2. To było fascynujące doświadczenie. Był to jedyny wówczas w Polsce zespół grający muzykę współczesną i robiący instrumentalny teatr. W jego skład wchodził muzyki i aktorzy. To było coś, co odpowiadało mojemu temperamentowi. Wtedy poznałem Bogusława Schaeffera i on napisał dla mnie, studenta II roku „Scenariusz dla nieistniejącego, lecz możliwego aktora instrumentalnego”. Moja euforia nie miała granic. Pierwszy raz zagrałem go w roku 1976. Objechałem z nim cały świat, jadę wszędzie tam, gdzie mnie zaproszą. Wszystko jedno, czy jest to Japonia czy Lubin. Patrzę, jak się zmienia publiczność, która przychodzi na ten godzinny wykład o sztuce, bo w samym tekście nie zmieniłem nawet przecinka.

To jest forma, którą uwielbiam – bardzo poważne treści w groteskowej formie. Ludzie zaśmiewają się do łez i dopiero później nachodzi ich refleksja, że to wcale nie jest do śmiechu. Jestem szczęściarzem, że na mojej drodze stanął Schaeffer. W zeszłym roku Akademia Muzyczna urządziła fetę z okazji 50-lecia MW2. Zagraliśmy na niej Kwartet. Bracia Mikołaj i Andrzej Grabowscy, Bogdan Słomiński i ja.

## *Zrezygnował Pan z etatu w Starym Teatrze, a wciąż trudno się z Panem umówić...*

Bo strasznie dużo pracuję. Kalendarz mam zapisany drobnym maczkiem do końca 2015 roku. Póki jeszcze mi się chce, póki jest we mnie ciekawość świata i innych ludzi – biegnę. Jak mi to minie – przestanę. A etat zwolniłem 5 lat temu. To szmat czasu. Wiele się przez te lata wydarzyło.

*Choćby tegoroczny spektakl „Edwarda II” Marlowa w reżyserii Anny Augustynowicz w Starym Teatrze. Gra Pan Edwarda, a Pana syn, Błażej, królową Izabelę – Pana żonę.*

Jak na teatr szekspirowski przystało, w obsadzie są sami faceci. Dobrze mi się gra z Błażejem, choć bywało różnie w przeszłości. Syn był moim studentem, a ja jestem wymagającym profesorem. Żadnej taryfy ulgowej. Później, już po studiach, był „Wariat i zakonnica” w mojej reżyserii. Podczas prób szliśmy na noże, ale to nas nie zniechęciło do wspólnego występowania. Przed przedstawieniem „Wejście smoka. Trailer” pojechaliśmy razem na tydzień do klasztoru Shaolin, a w sztuce „Pojedynek” zapanowała całkowita harmonia, bo wyreżyserował ją Błażej. Nie ma natury odwetowca. Nie odgrywał się na ojcu (śmiech).

Kiedy patrzę na Błażeja i Marię (córka, aktorka i piosenkarka – przyp. red.), widzę, jak wiele jest w nich mnie. Tego, czego starałem się ich nauczyć. Zwłaszcza dotyczy to Błażeja, bo z racji mieszkania „po sąsiedzku” mogę mu się przyglądać na co dzień. Obserwuję go w szkole, w której obaj jesteśmy profesorami. Kochają go studenci. Jest nadzwyczajnie prawy i lojalny. Jest opanowany, nie taki rozedrgany i usiłujący złapać wszystkie sroki za ogon, jak ja. Zaprzecza też teorii, że aktorskie małżeństwa są nietrwałe. Swoją żonę poznał w szkole teatralnej i od tej pory się nie rozstają, a ich córka Zosia ma 17 lat i debiut sceniczny za sobą.

Maria jest pasjonatką, co na pewno odziedziczyła po mnie. Chce, żeby jej sztuka była szczerą i nieskazitelną. A że mówi, co myśli, są ludzie, którzy jej nie lubią. Kiedy patrzę na moje dzieci, widzę w nich tę samą niezależność i żarłoczność na życie, co u mnie.

Co dwa lata robimy wspólne Boże Narodzenie. Dlatego co dwa, żeby i drudzy rodzice mogli się nacieszyć dziećmi. Tego roku spotkamy się u nas i już obiecaliśmy sobie, że prezenty będą tylko symboliczne, bo poprzednim razem zajmowały pół salonu. Nie bardzo wiem, jak się kupuje symbolicznie.

## *Czy nadal przywozi Pan z zagranicy prezenty swojej żonie?*

Oczywiście! Pod tym względem nic się nie zmieniło. Zawsze przywoziłem żonie i dzieciom prezenty z zagranicy. Uwielbiam to, chociaż teraz jest znacznie trudniej znaleźć coś oryginalnego. Niemal wszystko można kupić w Polsce. Kiedy po raz pierwszy wyjechałem z kolegami na występy do Paryża, byłem jedynym, który nie wrócił używanym samochodem. Zamiast samochodu kupiłem mojej żonie perfumy i bieliznę. Od Diora. Pewnie w domu towarowym byłoby taniej, ale ja chciałem zrobić zakupy z prawdziwego zdarzenia. Ze wszystkimi niezbędnymi torbami, pudłami i bibułkami...





ZIELONE  
ŚWIATŁO

# DLA PIELEGNACJI

TEKST: *Małgorzata Marszałek*

*Choć jesień i zima to wyzwanie dla kondycji skóry, jest to jednocześnie najlepszy czas na korzystanie z oferty zabiegów kosmetycznych oraz medycyny estetycznej.*

**N**ie tylko sławni i bogaci, ale i „zwykli śmiertelnicy” chcą jak najdłużej wyglądać młodo i dobrze czuć się we własnej skórze. Służy temu pielęgnacja domowa, ale coraz częściej też zabiegi profesjonalne. Laseroterapia, głębokie złuszczenie mieszankami kwasów czy zaawansowane leczenie trądziku wymagają ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym, stąd najbezpieczniejsze i najchętniej wykonywane są właśnie jesienią i zimą. Drugi rodzaj zabiegów, może mniej spektakularnych, ale również korzystnych, to wszelkie kuracje nawilżające, napinające i ujędrniające na twarz i ciało.

## Pielęgnacja według potrzeb

Pielęgnacja skóry to kwestia bardzo indywidualna, choć w przypadku osób z RZS możemy mówić o pewnych cechach charakterystycznych. Ich skóra bywa nadmiernie wysuszona, szczególnie na rękach i nogach. Zimą ten stan niestety się pogłębia. Z tego powodu podstawowym zabiegiem pielęgnacyjnym jest regularne stosowanie odpowiednio dobranych balsamów nawilżająco-natłuszczających, unikanie mydeł, które mają działanie wysuszające i drażniące, zastępowanie ich delikatnymi emolientami.

Na szczęście na skórze twarzy choroba zwykle nie odciska widocznego piętna. Zdarza się, że jest ona bardziej delikatna i cienka, bo jeśli pacjenci faktycznie stosują się do zaleceń i unikają obronnej na promieniowanie, czyli właśnie do pogrubiania się. Innymi słowy, stosowane latami blokery słoneczne powodują, że skóra pozostaje cienka. – Bardzo sucha i ścięta skóra twarzy, zdarzająca się zarówno wśród osób z RZS-em, jak i zdrowych, w rzadkich przypadkach może być przeciwwskazaniem do niektórych zabiegów, np. peelingów mechanicznych czy bardzo silnego złuszczenia kwasami. Tutaj najważniejsze jest indywidualne podejście i ocena stanu skóry. Jednak ►

▶ ta zasada dotyczy wszystkich kobiet, zatem panie z RZS-em nie powinny w żaden sposób czuć się pokrzywdzone – mówi kosmetolog, Ewelina Stępniewska.

## Wiązką światła w niedoskonałości

Wiele możliwości poprawy wyglądu skóry daje laseroterapia. – W kosmologii wykorzystywane są różnego rodzaju lasery, w zależności od zabiegu i potrzeb skóry. Lasery niskoenergetyczne mają zastosowanie w biostymulacji laserowej, czyli działaniu, przy którym nie występuje nagrzanie tkanek lub też wzrost temperatury naświetlanych tkanek jest minimalny. Promieniowanie niskoenergetyczne możemy stosować w leczeniu zmian trądzikowych lub przy wyrównywaniu blizn, pamiętając, że blizny nie da się usunąć, można jedynie ją wyrównać, zmienić jej koloryt lub też zamienić na inną, bardziej estetyczną. Wykazuje ono też cechy przeciwzapalne i przeciwbólowe. Minusem jego stosowania jest to, że efekt leczniczy uzyskamy po długim, liczącym nawet w tygodniach czasie. Z kolei lasery wysokoenergetyczne stosuje się do usuwania zmian skórnych takich jak znamiona, brodawki wirusowe (kurzajki) itp. – mówi dr Marek Sopiński z Centrum Diagnostyki i Terapii Laserowej Politechniki Łódzkiej. Najbezpieczniejsze są zabiegi laserowe wykonywane przy pomocy lasera frakcyjnego. Wiązka promieni nie działa wówczas na całą powierzchnię skóry, a jedynie na niektóre jej punkty (piksele). – Nie widzę specjalnych przeciwwskazań do stosowania promieniowania laserowego u kobiet chorych na RZS. Na pewno jednak nie zalecałbym stosowania laserów w ostrej fazie choroby czy przy intensywnej terapii farmakologicznej. Ogromnie ważny jest profesjonalizm i uczciwość laseroterapeuty, terapia tylko wtedy jest bezpieczna, kiedy stosowana jest w sposób profesjonalny. Jak każde działanie, stosowanie promieniowania laserowego może przynieść bardzo wiele

korzyści, ale też niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw. Jednym słowem, aplikator laserowy powinien znajdować się w rękach profesjonalisty – podsumowuje dr Sopiński.

## Dobrze sprawdzone kwasy

Kwasy to żadna nowość w pielęgnacji skóry, jednak mimo pojawiania się tyłu nowych rozwiązań, ciężko je zdetrinizować. Są skuteczne na wiele problemów – zmarszczki, wiotczenie, przebarwienia, blizny, a jednocześnie dobrze przebadane, czyli bezpieczne. Kwasy działają zarówno na poziomie naskórka – rozszczełniając jego komórki i powodując złuszczenie, jak i wnikają w głąb skóry, gdzie przyspieszają jej regenerację oraz pobudzają produkcję kluczowych dla jej wyglądu substancji, jak kolagen i kwas hialuronowy. Rodzaj stosowanego kwasu, jego stężenie oraz substancje dodatkowe powinny być dobrane indywidualnie do potrzeb skóry. Terapię kwasami zaczyna się od mniejszych stężeń i obserwuje reakcje skóry. Jeśli jest prawidłowa – czyli pieczenie podczas zabiegu oraz późniejsze złuszczenie i ewentualne zaczerwienienie skóry są w normie, można zwiększać stężenie preparatu przy kolejnym zabiegu. Złuszczenie powinno rozpocząć się po około 3 dniach po zabiegu, po tygodniu powinien być widoczny efekt rozjaśnionej, gładziej skóry. Zabiegi z kwasami polecane są także dla skóry wrażliwej, z powrodem mogą z nich korzystać chorzy na RZS, wówczas zamiast dość agresywnie działającego kwasu glikolowego, można w pierwszej kolejności wypróbować kwasy: migdałowy, mlekowy bądź askorbinowy.

Najbezpieczniejsze są zabiegi laserowe wykonywane przy pomocy lasera frakcyjnego. Wiązka promieni nie działa wówczas na całą powierzchnię skóry, a jedynie na niektóre jej punkty.

## Nawilżenie na wagę złota

– Dla osób, które unikają mocniejszych zabiegów, polecam te typowo pielęgnacyjne. Reaktywnej, przesuszonej i podrażnionej skórze służą delikatne peelingi enzymatyczne, które torują drogę dla odżywczych masek czy regeneracyjnych serum. Takim standardem całorocznym, polecany też zimą, jest mezoterapia bezigłowa, która nawilża i napina skórę, stymuluje do lepszej pracy, a dzięki różnym rodzajom koktajli na bazie kwasu hialuronowego, jakie mamy do dyspozycji, można te zabiegi dopasować do potrzeb konkretnej skóry – mówi Ewelina Stępniewska. Dodaje, że praktycznie nie zdarza się, by klientka gabinetu mówiła o tym, że choruje na reumatoidalne zapalenie stawów, niezależnie od tego, na jaki zabieg przyszła. – A szkoda, bo taka informacja zawsze zmusza do jeszcze większej wnikliwości w diagnozowaniu skóry i doboraniu do niej pielęgnacji. Osobom chorym na RZS na pewno nie polecałabym peelingów mechanicznych, podobne efekty (choć nieco wolniej) można uzyskać peelingami enzymatycznymi, które jednak działają łagodniej. Osobom o wrażliwej skórze polecam aquabrazję, zabieg, który oczyszcza, nawilża i dotlenia skórę lub też kawitację, czyli oczyszczanie za pomocą ultradźwięków.

Dbanie o urodę, obok podstawowego waloru pielęgnacyjnego, ma też duże znaczenie psychologiczne. Zabiegi są też po to, żeby porozmawiać, zrelaksować się, mieć poczucie, że ktoś się nami opiekuje. To, że elementem wielu z nich jest dodatkowy masaż, że kosmetyki mają przyjemny zapach, a w tle sęczy się delikatna muzyka, nie jest przecież przypadkiem.

# GDZIE SMOK OGNIEM ZIEJE?

OPRACOWAŁA: *Magdalena Kacalak*

*Każdy zna ten oczywisty, turystyczny Kraków: Stary Rynek, bulwary nad Wisłą i Wawelskiego Smoka. Jednak zimową wizytę w grodzie Kraka warto wykorzystać, by poznać miasto od innej strony:*

## Kierunek sztuka

W Krakowie istnieją dwa wyjątkowe muzea, których po prostu nie można pominąć. Po pierwsze, MOCAK, czyli Muzeum Sztuki Współczesnej, pokazujące najbardziej interesujące



Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK, fot. Rafał Sosin  
MOCAK The Museum of Contemporary Art in Krakow, ph. Rafał Sosin

zjawiska artystyczne w Polsce i na świecie. Tutejsze wystawy bywają obrazoburcze, kontrowersyjne, ale trzymają wysoki poziom i dają odwiedzającym sporo do myślenia. To m.in. tutaj odbywa się słynny Miesiąc Fotografii.

Drugie miejsce to Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, które powstało z inicjatywy Andrzeja Wajdy. Abstrahując od wspaniałych zbiorów, muzeum samo

w sobie stanowi ciekawy obiekt architektoniczny. Muzeum podejmuje wątki związane z muzyką, teatrem, filmem, literaturą, filozofią, religią Japonii i Dalekiego Wschodu. Do tej pory zaprezentowano tu ponad 100 wystaw, zarówno tradycyjnej sztuki japońskiej, współczesnej grafiki, malarstwa, instalacji, jak i najnowszych japońskich technologii.

## Zgrzeszyć dietetycznie

Hamburgery to ponoć najmodniejsza obecnie potrawa w całej Polsce. W Krakowie musicie spróbować ich w Moaburger przy Mikołajskiej 3, niemal w samym centrum miasta. To rodzinna firma dbająca o jakość wołowi-



ny, z której robi się tu kotlety. Pyszne bułki dostarczane są codziennie przez lokalnego piekarza. Miła, młoda obsługa, różnorodna klientela, fantastyczne domowe, grube frytki i wspaniały nacho burger z guacamole i nachosami!

Jeśli chcecie zaznać smaku kultowych już zapiekanek, wstąpcie na krakowski Kazimierz. Tam na placu Nowym, przy tzw. Okrągłaku znajdziecie słynne zapiekanki u Endziora – postaci znanej w tutejszych kręgach kulinarnych. Długie, sycące, z przeróżnymi dodatkami, m.in. z prażoną cebulką, oscypkiem czy szczypiorkiem, w niczym nie przypominają tych z dworcowych budek w całej Polsce. Warto też odwiedzić Karne, wegetariańskie bistro z dobrymi kanapkami i daniami na ciepło. Świetny, prosty wystrój i dużo nietypowych pozycji w menu pisanim oczywiście kredą. Jeśli śniadanie, to tylko w knajpce Moment na Kazimierzu. Czas tu płynie inaczej, a sadzone na szpinaku jajka, smakują tak, że będziecie długo je wspominać.

## Kazimierz

Nie ma drugiego takiego miejsca w całej Polsce. Klimatyczne, jakby przeniesione żywcem z powieści Bruno Schulza. Stare latarnie, szyldy, magiczne zaułki i zapomniane przez codzienność podwórka kuszą swoimi sekretami. Warto posnuć się po Kazimierzu wczesną, poranną porą, bez tłumów turystów za plecami, posłuchać miauczącego kota, kraczących wron, a potem wypić leniwie kawę w małej kawiarence.



Nie pomińcie Nowego Cmentarza Żydowskiego, który nowy jest tylko z nazwy. Założony na początku XIX wieku cmentarz leży na uboczu dzielnicy, mimo to może będziecie chcieli przejść się alejkami wśród dawnych macew i tablic pamiątkowych.

## Edukacyjnie bez ocen

Spacerując po Krakowie w okolicach ulicy Grodzkiej warto na chwilę zboczyć ze szlaku i zajrzeć na arkadowy dziedziniec Collegium Iuridicum, jednego z najstarszych budynków Uniwersytetu Jagiellońskiego – ukrytego skarbu Krakowa. Zawsze otwarty, bo w dzień odbywają się tutaj zajęcia. Pisząc o jednym z najstarszych europejskich uniwersyte-



tów trzeba wspomnieć o jego ogrodzie botanicznym. Tu odbywają się latem koncerty, spektakle i wystawy. Ponadto oczywiście prezentacje rzadkich roślin i lekcje edukacyjne dla dzieci. Piękne miejsce! Przy Grodzkiej znajdziecie też Skład Tanich Książek, który zachwyci pasjonatów starych woluminów. Wydania sprzed lat, dawne czasopisma, albumy o sztuce, filmy i fachowa wiedza pod ręką.

## Nietuzinkowe zakupy

Polecamy Vintage Classics przy ulicy Józefa 11, szczególnie wielbicielom ubrań z nutą retro. Wyszperane, rzadkie skarby sprzed lat, stara biżuteria i dawne nakrycia głowy. Niekoniecznie na bal przebierańców. Zresztą cała ulica Jó-



zefa jest miejscem wartym nieśpiesznego spaceru. Sklepiki zmieniają się tam jak w kalejdoskopie, antykwiariaty, polska moda, mydlarnie, jubilerzy – wszystko w wyjątkowym klimacie i w sam raz dla ciekawskich szperaczy. Im spodoba się także targ pod Halą Targową, miejsce, w którym można kupić wszystko, co chcecie i o czym jeszcze nie wiecie, że chcecie. Startuje wcześniej rano w niedzielę, lepiej przygotować się na duże zakupy!

**CIEKAWOSTKA:** Niedaleko centrum leży dawny dworzec towarowy, kiedyś ważny punkt przeładunkowy, dziś miejsce opuszczone i zapomniane. Zarośnięte tory, porzucone domki dla pracowników. Miejsce trochę dzwonne, ale nietypowe i interesujące. To inne oblicze Krakowa.

# Książka/film/muzyka

OPRACOWAŁA: *Iza Farenholc*



## „Mindfulness. Trening uważności” Marc Williams, Danny Penman, Samo Sedno

Ile razy słyszymy: idź na spacer, medytuj, zrób coś dla siebie – polecenia, które mają zmienić nasze życie, ale siły na ich wykonanie wystarcza nam najwyżej na dwa razy. Metoda autorów tej książki została sprawdzona klinicznie, a badania naukowe przeprowadzone na osobach cierpiących na nawracające epizody ciężkiej depresji dowiodły, że dzięki niej o połowę



spada ryzyko nawrotu depresji u osób, które doświadczyły jej najbardziej wyniszczającej formy. Metoda uważności zachęca do zerwania z pewnymi nieświadomymi, zwyczajowymi sposobami myślenia i zachowania, powstrzymującymi nas przed życiem pełnią życia. A kto by tego nie chciał? Dajmy sobie szansę.



## „Dobra pamięć, zła pamięć” Ewa Woydytło, Wydawnictwo Literackie

Spotkałam wiele osób, którym do szczęścia tak naprawdę brakowało tylko jednej umiejętności: posługiwania się pamięcią dla swojego dobra, a nie przeciw niemu – pisze w swojej najnowszej książce psycholożka i terapeutka uzależnień Ewa Woydytło. Zna receptę na uwolnienie się od miłości toksycznej, zatruwającej nam życie i radzi, jak sprawić, żeby dobre

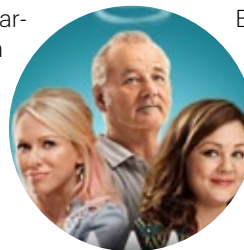


wspomnienia stały się naszą siłą i zapanowały nad tym, co tak bardzo nas kiedyś zraniło. Ze swoimi rozmówcami zastanawia się m.in. nad tym, co wymazujemy z pamięci, czy od złych wspomnień możemy się uzależnić, dlaczego cierpimy z powodu pamiętania? Ci, którzy mają problem z przeszłością, na pewno znajdą odpowiedzi na wiele pytań.



## „Mów mi Vincent” reż. Theodore Melfi, Forum Film

12-letni Oliver po rozwodzie rodziców nie za bardzo radzi sobie w życiu. Stres, nowy dom, nowa szkoła. Wiadomo, nie jest łatwo. Jego zmagania z życiem i samotną matką obserwuje sąsiad o imieniu Vincent (w tej roli znakomity



Bill Murray), zgorzkniały weteran wojenny, który decyduje się pomóc sąsiadom i od czasu do czasu zaopiekować chłopcem. A że jest niepoprawnym hazardzistą lubiącym alkohol, będą to dość szczególne lekcje życia.



## „Give My Love to London”, Marianne Faithfull, Sonic Distribution

To 20. album w trwającej już pół wieku karierze ikony rock and rolla. Nieprzypadkowo płyta ta wyszła na 50-lecie kariery Marianne. Bo to w pewnym sensie podsumowanie – bardzo nostalgiczny i emocjonalny spacer artystki



po jej Londynie – mieście, w którym wiele przeżyła i widziała. Krążek tworzy 11 świetnych piosenek, a samej Marianne towarzyszą na nim takie sławy, jak m.in. Nick Cave, Anna Calvi, Roger Waters i Brian Eno.

# SZANSE NA BLISKOŚĆ



SPECJALNIE DLA AKTYWNYCH: *Anna Maruszczko*

MAMA, ŻONA, DZIENNIKARKA TVN, REDAKTOR NACZELNA MIESIĘCZNIKA URODA ŻYCIA  
[Z MOŻLIWOŚCIĄ ZMIANY AKCENTÓW W TYM SZEREGU], MIESZKA W SZPAGACIE MIĘDZY  
MIASTEM A WSIĄ, AUTORKA BLOGA „MIĘDZY BUGIEM A PRAWDĄ”

Jeden z moich znajomych podzielił się ostatnio ze swoim otoczeniem zaskakującą, a nawet szokującą refleksją. Wszyscy wiedzieliśmy, że opiekuje się swoją chorą na Alzheimera matką i wszyscy mu zawsze bardzo współczuliśmy. Wiadomo, ciężka choroba, a on oprócz tego, że się mamą troskliwie zajmował, to także cierpiał, współczując jej w izolacji. Jednak po jakimś czasie zauważył, że ona jest w swego rodzaju zbawiennym dla niej stanie odcięcia od świata. Także tego, co w nim złe, smutne, irytujące i natrętne. Na swój sposób jest szczęśliwa – powiedział. W pierwszym momencie pomyślałam, że robi sobie jakiś niesmaczny żart, ale zastanawiając się nad tym dłużej, zrozumiałam lepiej jego punkt widzenia.

Wczorajjadę taksówką na swoje cotygodniowe piętnaście minut w telewizji na żywo. I a to czytam scenariusz, a to sprawdzam pocztę i esemesuję. Nie może być przecież pustych przebiegów. Czas musi być wypełniony po brzegi. Mój czas jest ważny, ważniejszy niż czas innych ludzi – tak się dziś wszyscy oszukujemy. Tymczasem Pan Kierowca – nie bacząc na mój drogocenny czas – rozpoczyna rozmowę. I nie to, że politykuje, nie to, że narzeka na zarobki i opiekę zdrowotną, on rozwodzi się na temat tego, czy rośliny cierpią, bo coś w RMF-ie mówili, że ponoć cierpią, gdy je jemy. Ale ja się nie daję, nie mogę tracić czasu! To znaczy lekko od niechcenia grzecznościowo przytakuje. A on dalej opowiada – o tym, jak sobie chadza z żoną w weekendy na targi śniadaniowe, takie ze zdrową żywnością... Spoglądam na niego baczniej. Jakieś sześćdziesiąt lat. Nie spodziewałabym się go spotkać na eko-targowisku. Zaciekawiona chowam telefon do torebki. Ujął mnie tymi targami i tym że z żoną... I czy ja naprawdę nie mogę tak po prostu pogawędzić sobie z człowiekiem? Posłuchać, co ma mi do powiedzenia? Mogę. Takie miałam taksówkowe olśnienie.

Nasze elektroniczne ołtarzyki wysysają z nas całą uwagę, a nasze szanse na bliskość z drugim człowiekiem niepokojąco szybko maleją. I nie mówię już o Panach Taksówkarzach, tylko o mężach, żonach, dzieciach, matkach, ojcach... Ja na szczęście miewam olśnienia. Pamiętam swój wywiad z Lucyną Wieczorek, trenerką umiejętności interpersonalnych, o tym jak trudna jest sztuka słuchania. Pożaliłam się jej, że mąż mi zarzucił, że go nie słucham. A ja byłam przekonana, że słucham, i że to niesprawiedliwe osądzenie. Ona na to, że na pewno słuchałam, ale prawdopodobnie nie całą sobą. To, że siedzę obok drugiej osoby i się nie odzywam, nie oznacza, że słucham, a już na pewno nie oznacza, że druga osoba poczuje się usłyszana. Bingo! Zwłaszcza, gdy przytakuje ze wzrokiem utkwionym w ekran komputera/laptopa/telefonu.

Lucyna uświadomiła mi też, że osoby, których nie znamy, w pewnym sensie są w lepszej sytuacji niż te nam bliskie, bo nie mamy na ich temat tylu wyobrażeń, etykiet i bardziej się staramy. A jeżeli chodzi o bliskich, to wydaje nam się, że na nich zawsze będziemy mieli czas, że zdążymy ich wysłuchać, przecież są blisko, razem mieszkamy. Profesor Sonja Lyubomirsky pisze, że człowiek ma wielką zdolność do adaptacji: nawet po długo wyczekiwany wydarzeniu – po radykalnej poprawie wzroku czy po awansie w pracy – przestajemy cieszyć się tym, co się stało już po kilku tygodniach. To zjawisko zmniejsza naszą zdolność do odczuwania szczęścia. Fajnie, że mamy bliskich, ale dzisiaj mamy dzień pełen wyzwań i musimy już kończyć, lecieć, załatwiać, odbierać e-maile i esemesować.

Głębokie, empatyczne słuchanie to wielki prezent dla drugiej osoby. To coś, czego nie da się zastąpić gadżetami. Dla wielu osób dzielenie się czasem i uwagą to właśnie jest miłość. To dzięki tym słowom Lucyny czasem mam olśnienia.



### **Odpowiedzialna firma**

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

### **Odpowiedzialność społeczna**

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

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

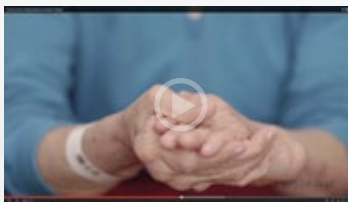
Więcej informacji o działalności Roche Polska znajduje się na stronie [www.roche.pl](http://www.roche.pl)



Portal TacyJakJa.pl oferuje pomoc osobom, które cierpią na

## Reumatoidalne Zapalenie Stawów

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



### Leki nie wystarczą!

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

### Opinie:

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

**rubinka**

### 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...