

ZDROWE ŻYCIE W POWIECIE KRAPKOWICKIM

Drodzy Mieszkańcy powiatu krapkowickiego,

oddajemy w Państwa ręce wyjątkową publikację poświęconą zdrowiu, profilaktyce i codziennym wyborom, które realnie wpły-

Każdy z nich dzieli się swoją wiedzą, wieloletnim doświadczeniem oraz najnowszymi rekomendacjami, które pomagają lepiej dbać o siebie i swoich bliskich.

Wierzymy, że zdrowie to inwestycja, która zawsze procentuje — niezależnie od wieku, stylu życia czy kondycji fizycznej. Mamy nadzieję, że przedstawione tu treści

Odporność dzieci - jak wspierać układ immunologiczny przez cały rok

Str. 2.

Ruch to lekarstwo dostępne dla każdego

Str. 3.

**Przepis na dobry dzień?
Zaczyna się w kuchni**

Str. 4.

Największym błędem jest nie zrobić nic

Str. 5.

Oczy jaskiniowca w świecie smartfonów

Str. 6.

**Zdrowy uśmiech to coś więcej niż
piękne zęby**

Str. 7.

Dzieci na granicy przeciążenia

Str. 8.



wają na jakość naszego życia. W świecie pełnym pośpiechu, natłoku informacji i wyzwań zdrowotnych coraz trudniej odnaleźć rzetelne, sprawdzone porady — takie, które można bez obaw wdrożyć w praktykę. Dlatego powstała ta publikacja.

„Zdrowe życie w powiecie krapkowickim” to zbiór praktycznych wskazówek przygotowanych przy współpracy ze specjalistami — pediatrą, stomatologiem, dietetykiem, fizjoterapeutą, psychologiem i innymi ekspertami zdrowia.

W tym wydaniu poruszamy tematy ważne w każdym wieku: od budowania odporności i zdrowych nawyków u dzieci, poprzez świadome żywienie i aktywność fizyczną, aż po profilaktykę chorób cywilizacyjnych, zdrowie psychiczne oraz znaczenie regularnych wizyt kontrolnych. Staliśmy się, aby publikacja była nie tylko wartościowa merytorycznie, ale przede wszystkim praktyczna i inspirująca, pełna porad, które można od razu wykorzystać w codziennym życiu.

będą dla Państwa przewodnikiem, wsparciem i motywacją do podejmowania dobrych wyborów, a jednocześnie przypomnieniem, jak ważne są regularne badania, ruch, odpoczynek i troska o równowagę.

Życzymy miłej lektury i wielu inspiracji do zdrowych zmian — małych kroków, które mogą przynieść wielkie efekty.

Razem zadbajmy o zdrowe życie w powiecie krapkowickim.

**112** Jednolity Europejski Numer Alarmowy

 **Pogotowie Ratunkowe 999**

 **Straż Pożarna 998**

 **Policja 997**

Inne numery alarmowe:

991 – pogotowie energetyczne

992 – pogotowie gazowe

993 – pogotowie ciepłownicze

994 – pogotowie wodno-kanalizacyjne

995 – Komenda Główna Policji – system Child Alert

996 – Centrum Antyterrorystyczne

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)

800 702 222 – Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA)

22 668 70 00 – Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie



Odporność dzieci - jak wspierać układ immunologiczny przez cały rok

Dlaczego dzieci chorują częściej niż dorośli, jak naturalnie wzmacniać układ odpornościowy i które nawyki warto wprowadzić do codziennej rutyny? O najważniejszych zasadach profilaktyki zdrowotnej w rozmowie z Dominiką Bassek opowiada lek. med. Stefania Rayad, pediatra przychodni SAMED i specjalistka neurologii dziecięcej, konsultantka medyczna w tej dziedzinie.

Lek. med. Stefania Rayad, pediatra oraz specjalistka neurologii dziecięcej i terapii autyzmu, od lat wspiera rodziny w dbaniu o zdrowie najmłodszych. Dzięki doświadczeniu i indywidualnemu podejściu jest jedną z najbardziej cenionych ekspertów w regionie.

- Jakie są najważniejsze czynniki wpływające na odporność dziecka – i które z nich możemy kontrolować?

- Układ odpornościowy rozwija swoje możliwości obronne od okresu niemowlęcego aż do ok. 12. roku życia. Najbardziej naturalnym sposobem wzmacniania odporności u noworodków i niemowląt jest karmienie piersią, ponieważ mleko matki zawiera przeciwciała chroniące przed infekcjami. Wspieranie odporności jest kluczowe, ponieważ wpływa na zdrowie w późniejszych latach. U starszych dzieci – podobnie jak u dorosłych – największe znaczenie mają: odpowiednia dieta, prawidłowa ilość snu oraz regularna aktywność fizyczna.



- Czyli opieramy się na trzech filarach: dieta, sen i aktywność fizyczna?

- Tak. Dieta powinna być dostosowana do wieku i zawierać niezbędne składniki: witaminy, białka, tłuszcze, żelazo, cynk oraz kwasy DHA. Szczególnie ważna jest witamina D, dlatego jej suplementacja powinna być regularna i dobrana odpowiednio do wieku. Często obserwuje się u dzieci niedobory witaminy D3,

co może prowadzić do obniżenia odporności.

Ogromne znaczenie ma również sen – zwłaszcza u najmłodszych. To właśnie w czasie snu organizm regeneruje się, a układ odpornościowy pracuje najintensywniej. Dzieci powinny spać długo, regularnie i w stałych porach. Utrzymanie około 10 godzin nieprzerwanego snu u starszych dzieci znacząco wpływa na ich odporność i ogólne funkcjonowanie.

Trzecim filarem jest ruch, najlepiej na świeżym powietrzu i z dala od smogu. Spacer, zabawa na placu zabaw, jazda na rowerze czy inne formy aktywności wspierają pracę układu oddechowego i poprawiają kondycję. Równie ważny jest dobór ubioru – dziecko nie powinno być ani przegrzewane, ani wychładzane. Umiar w tej kwestii to podstawa.

- Czy częste infekcje u dzieci to coś naturalnego, czy sygnał do dalszej diagnostyki?

- W żłobku i przedszkolu dzieci są bardziej narażone na infekcje. U maluchów z niższą odpornością choroby mogą występować częściej. Lekkie infekcje warto początkowo leczyć domowymi sposobami, aby dać układowi odpornościowemu szansę na samodzielną walkę. Każde przeziębienie to swego rodzaju trening – dzięki temu z czasem organizm radzi sobie coraz lepiej. Dzieci chorują częściej, ponieważ ich układ immunologiczny nie jest jeszcze w pełni dojrzały, dlatego tak ważne jest jego wspieranie przez cały rok. Oczywiście, jeśli infekcja się przedłuża lub towarzyszy jej gorączka, należy skonsultować się z lekarzem. Warto pamiętać, że na odporność negatywnie wpływa również stres.

- Jakie są najczęstsze mity na temat wzmacniania odporności dzieci?

- Najczęstszym mitem jest przekonanie, że dziecko powinno być zawsze bardzo ciepło ubrane – co często prowadzi do przegrzewania. Kolejny mit dotyczy noworodków, które według nie-

których należałoby chronić przed wszystkimi drobnoustrojami. To błędne podejście – kontakt z patogenami w kontrolowanych warunkach jest niezbędny, by układ odpornościowy nauczył się prawidłowego działania. Nieprawdziwe jest również twierdzenie, że sen nie ma wpływu na odporność. Jest wręcz przeciwnie – sen odgrywa kluczową rolę w dojrzewaniu układu immunologicznego.

Z kolei trafne i naukowo potwierdzone jest stwierdzenie, że odporność zaczyna się w jelitach. Znajduje się tam aż 70% komórek odpornościowych, dlatego dieta bogata w błonnik, warzywa, owoce i produkty naturalne ma ogromne znaczenie dla zdrowia każdego człowieka.

- Czy suplementacja witamin i probiotyków ma sens – i kiedy warto po nią sięgać?

- Suplementacja witamin i probiotyków może wspierać odporność. Idealnie byłoby dostarczać wszystkie potrzebne składniki wyłącznie z dietą, jednak w praktyce nie zawsze jest to możliwe. Dlatego warto rozważyć suplementację – zwłaszcza wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoborów lub dieta dziecka nie jest w pełni zbilansowana. Probiotyki pozytywnie wpływają na florę jelitową, która, jak wspomniałam, jest kluczowym elementem gospodarki immunologicznej. Oczywiście warto wybierać suplementy dopasowane do wieku i konsultować ich wybór z lekarzem.

-Dziękuję za rozmowę.



10 SPOSOBÓW NA DBANIE O ODPORNOŚĆ

1. Zbilansowana dieta bogata w mikrośladki

Spożywaj dużo warzyw i owoców, które dostarczają witamin (np. C, A), minerałów (np. cynku, selen) oraz przeciwutleniaczy. Włącz w dietę zdrowe tłuszcze (np. omega-3 – ryby, orzechy), białko wysokiej jakości (jak chude mięso, rośliny strączkowe), które są niezbędne do produkcji komórek odpornościowych. Zmniejsz spożycie cukru i wysoko przetworzonych produktów – nadmiar cukru może osłabiać odpowiadającą immunologiczną.

2. Utrzymanie zdrowej mikrobioty jelitowej

Jedz produkty fermentowane, takie jak jogurt, kefir, kiszonki – wspierają rozwój korzystnych bakterii jelitowych, które odgry-

wają kluczową rolę w regulacji układu odpornościowego. Rozważ stosowanie probiotyków – określone szczepy mogą wspierać odporność, choć najlepiej konsultować to z lekarzem.

3. Regularna umiarkowana aktywność fizyczna

Ćwiczenia takie jak spacer, jazda na rowerze, pływanie czy lekki jogging są korzystne – poprawiają krążenie, co pomaga w transportowaniu komórek odpornościowych. Unikaj nadmiernego, bardzo intensywnego wysiłku bez regeneracji – zbyt duży wysiłek może obniżyć odporność.

4. Wystarczająca regeneracja i dobry sen

Staraj się spać regularnie i wystarczająco długo (wg zaleceń

większości ekspertów to ok. 7–9 godzin dla dorosłych). Zadbaj o higienę snu: stałe pory snu, ciemność, cisza w sypialni, unikanie ekranów przed snem.

5. Redukcja przewlekłego stresu

Praktykuj relaksację: medytacja, ćwiczenia oddechowe, joga, spacer w naturze – to wszystko pomaga obniżyć poziom kortyzolu i wspiera odporność. Znajdź regularne sposoby na odświeżenie: hobby, kontakt z bliskimi, czas wolny – przewlekły stres jest szkodliwy dla układu immunologicznego.

6. Uzupełnianie witaminy D

Witamina D jest kluczowa dla wielu funkcji układu odpornościowego. W okresie ograniczonego nasłonecznienia (jesień, zima) war-

to rozważyć suplementację po konsultacji z lekarzem, zwłaszcza jeśli badania wskazują na niedobór.

7. Hartowanie organizmu

Stopniowe przyzwyczajanie ciała do niższych temperatur (np. przez chłodne prysznice, spacer w chłodzie) może wspierać odporność. Morsowanie lub kontakt z zimnem – według niektórych badań wpływa na obniżenie stężeń zapalnych i poprawę funkcji układu immunologicznego.

8. Szczepienia profilaktyczne

Regularne szczepienia (np. przeciw grypie, COVID-19, pneumokokom, jeśli zalecane) to jeden z najskuteczniejszych sposobów wzmacniania odporności organizmu przed konkretnymi patogenami.

9. Unikanie niezdrowych nawyków

Ogranicz lub zrezygnuj z palenia tytoniu oraz nadmiernej konsumpcji alkoholu – obie substancje szkodzą układowi odpornościowemu. Utrzymuj zdrową masę ciała – nadwaga lub otyłość wpływają negatywnie na odporność.

10. Spożycie niektórych mikroelementów i antyoksydantów

Zapewnij wystarczającą podaż cynku (np. pestki dyni, orzechy, mięso), który jest ważny dla funkcji komórek odpornościowych. Antyoksydanty (witamina C, E, związki roślinne) pomagają chronić komórki układu odpornościowego przed stresem oksydacyjnym.



ROZMOWA Z EKSPERTEM

Ruch to lekarstwo dostępne dla każdego

Ruch to jeden z najprostszych i najszybszych sposobów na zdrowie w każdym wieku – od dziecka po seniora. O tym, jak bezpiecznie i efektywnie dbać o ciało, jakie błędy popełniamy w codziennej aktywności i jak zachęcić najmłodszych do ruchu, rozmawia Dominika Bassek ze specjalistą fizjoterapii i osteopatii, Michałem Wróblewskim.

- Dlaczego ruch jest tak ważny w każdym etapie życia — od okresu dzieciństwa aż po późną starość?

- Ruch pozwala nam utrzymać ciało w dobrej kondycji i pozytywnie wpływa na każdy układ w organizmie — krążenia, oddechowy, kostno-stawowy, mięśniowy, neurologiczny, a nawet psychologiczny, skutecznie walcząc ze stresem. Regularna aktywność wspiera homeostazę organizmu, czyli jego naturalną równowagę. To rodzaj inwestycji, która zwraca się na każdym etapie życia.

- Jakie błędy najczęściej popełniamy podczas codziennej aktywności fizycznej?

- Najpowszechniejszy błąd to brak rozgrzewki oraz niewłaściwa technika wykonywania ćwiczeń. To prosta droga do kontuzji, przeciążeń oraz braku oczekiwanych efektów. Wiele osób zniechęca się już na tym etapie, myśląc, że „ruch im szkodzi”, podczas gdy w rzeczywistości problem tkwi w nieprawidłowym podejściu, a nie samej aktywności.



- Czy istnieje minimalna „dawka ruchu”, którą każdy powinien zapewnić swojemu organizmowi?

- Według zaleceń warto przeznaczać 2–3 godziny tygodniowo na intensywną aktywność fizyczną. W skali siedmiu dni to naprawdę niewiele, a potrafi diametralnie poprawić zdrowie, samopoczucie i wydolność organizmu.

- Jak zachęcić dzieci do aktywności w czasach, gdy większość wolnego czasu spędzają przed ekranami?

- Kluczowe jest pokazanie korzyści — oraz tego, jak brak ruchu negatywnie wpływa na zdrowie. Warto odnieść się do problemów, które dziecko już odczuwa: bóle pleców, zmęczenie, spadek koncentracji. Gdy pokażemy, że zmiana nawyków może odmienić

komfort życia o 180 stopni, mamy szansę na realną motywację.

- Na co powinni zwrócić uwagę rodzice, aby aktywność dziecka była bezpieczna i wspierała rozwój?

- Najpierw na ogólny stan zdrowia — nie każda forma ruchu jest odpowiednia dla każdego dziecka. Niezwykle ważne jest też, aby aktywność sprawiała dziecku przyjemność. Ruch nie może być karą; warto to zaszczylić od najmłodszych lat.

- Dużo osób pracuje siedząc. Jakie proste aktywności mogą pomóc na bóle pleców i karku?

- Kluczem jest ruch, który nie odbywa się w pozycji siedzącej. Nie będzie to więc rower stacjonarny. Dużo lepiej sprawdzi się

bieganie, pływanie czy proste ćwiczenia siłowe. Każda aktywność angażująca całe ciało skutecznie przeciwdziała napięciom przeciążeniowym.

- Czy można ćwiczyć skutecznie i bezpiecznie bez sprzętu?

- Jak najbardziej. Do utrzymania dobrej formy nie potrzeba specjalistycznych urządzeń. Wystarczy chęci i konsekwencja. Dom, ogród, park — to doskonałe miejsca na ruch.

- Jak odróżnić „normalne zakwasy” od bólu, który powinien niepokoić?

- Alarmujący jest ból pojawiający się już w trakcie ćwiczeń, nasilający się wraz z kontynuacją treningu i niewycofujący się po przerwie. Może oznaczać złą technikę albo to, że ciało sygnalizuje jakiś głębszy problem wymagający diagnostyki.

- Jakie formy ruchu są najkorzystniejsze dla seniorów?

- Wraz z wiekiem naturalnie zanikają włókna mięśniowe odpowiedzialne za siłę, pogarsza się motoryka i wydłuża czas reakcji. Dlatego najlepsze będą ćwiczenia z oporem, wielostawowe, a także ćwiczenia eksplozywne wzmacniające układ nerwowo-mięśniowy.

- W jaki sposób fizjoterapia wspiera osoby starsze po urazach lub operacjach?

- Przede wszystkim pozwala bezpiecznie i szybciej wrócić do

zdrowia. Odpowiednio prowadzone postępowanie rehabilitacyjne zmniejsza ryzyko powikłań, poprawia sprawność i zapobiega ponownemu wystąpieniu problemu.

- Dlaczego warto konsultować się z fizjoterapeutą lub osteopatą nawet wtedy, gdy „nic nie boli”?

- Organizm stale kompensuje przeciążenia i zmiany — często nie wysyłając bólowych sygnałów. Specjalista może zauważyć drobne dysfunkcje zanim zamienią się w poważny problem. A jak wiadomo: łatwiej zapobiegać niż leczyć.

- Jakie proste ćwiczenia sprawdzą się dla każdego — dziecka, dorosłego i seniora?

- Mogą to być podskoki, skłony czy przysiady — czyli podstawowe ćwiczenia wielostawowe. Oczywiście ich zakres i intensywność dostosowujemy do wieku i stanu zdrowia, ale zasada jest taka sama: prostota i regularność.

- Co zrobić, by ruch był nie tylko zdrowy, ale też przyjemny?

- Najważniejsza jest systematyczność. Gdy pojawi się ciągłość, aktywność szybko staje się nawykiem, a ciało samo zaczyna się o nią „upominać”. Z czasem pojawiają się też efekty, które dodatkowo motywują. Ruch ma sprawiać radość — wtedy zostaje z nami na lata.

- Dziękuję za rozmowę.



ĆWICZ W BIURZE

Za sprawą Mateusza Pampucha, mistrza sportów sylwetkowych i brązowego medalisty Mistrzostw Świata PCA 2022, możemy bezpiecznie zadbać o formę w domu i w biurze. Pampuch, który od lat łączy treningi z pracą trenera personalnego i doświadczeniem zawodnika, opracował zestawy ćwiczeń dostosowane zarówno do seniorów, jak i osób pracujących przy biurku. Jego doświadczenie w kulturystyce, pracy z podopiecznymi oraz znajomość zasad bezpiecznego treningu sprawia, że proponowane ruchy są skuteczne i przystępne dla każdego.

1. Zgięcie i wyprost kręgosłupa w siadzie

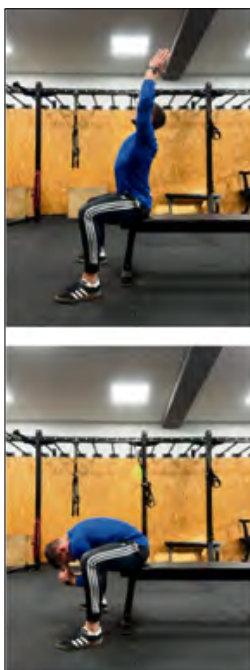
To proste ćwiczenie przywraca ruchomość kręgosłupa, rozluźnia plecy i pomaga przerwać sztywność pojawiającą się po wielu godzinach przy komputerze.

Jak wykonać?

Usiądź stabilnie na krześle, stopy oprzyj na ziemi. Oprzyj łokcie na kolanach lub połącz dłonie przed sobą. Zaokrąglij plecy i pozwól, by tułów swobodnie opadł w dół. Rozluźnij kark i zrób spokojny wydech.

Następnie z wdechem powoli prostuj plecy, unosząc ręce wysoko nad głowę. Wypchnij klatkę piersiową w górę i skieruj wzrok lekko ku sufitowi.

Wykonaj 8–12 płynnych powtórzeń, oddychając rytmicznie. To świetny rozruch w trakcie pracy lub element krótkiej rozgrzewki przed wysiłkiem.



2. Rotacje tułowia w siadzie

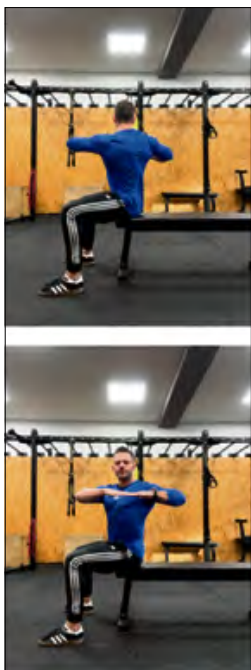
Skuteczny sposób na odblokowanie sztywnego odcinka piersiowego oraz poprawę mobilności po długim siedzeniu.

Jak wykonać?

Usiądź wyprostowany, stopy postaw stabilnie na podłodze. Unieś ręce na wysokość klatki piersiowej, a łokcie skieruj szeroko na zewnątrz. Utrzymując neutralny kręgosłup, wykonaj powolny skręt tułowia w jedną stronę — biodra pozostają nieruchome, pracuje głównie środkowa część pleców.

Wróć do centrum i powtórz skręt w drugą stronę.

Zrób 10–12 rotacji na stronę, skracając się na wydechu i zachowując spokojne tempo.



3. Stanie na jednej nodze z unoszeniem ramion

To ćwiczenie łączy równowagę, stabilizację i pracę obręczy barkowej. Pomaga wybudzić ciało po siedzeniu i poprawić koordynację ruchową.

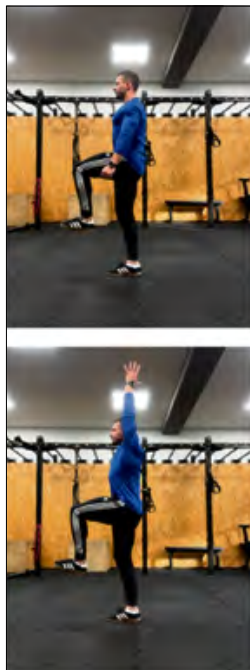
Jak wykonać?

Stań prosto i lekko napnij mięśnie brzucha. Unieś jedno kolano na wysokość biodra, około 90°. Ręce pozostają swobodnie przy ciele, a ciężar ciała spoczywa na nodze podporowej.

Następnie unieś obie ręce dynamicznie nad głowę, utrzymując stabilny tułów i nie pozwalając, by uniesione kolano opadało lub rotowało. Zachowaj neutralny odcinek lędźwiowy — pracują głównie barki i górne plecy.

Zatrzymaj pozycję na 1–2 sekundy. Wróć do startu i powtórz na drugą stronę.

Wykonaj 6–10 powtórzeń na stronę, w kontrolowanym rytmie.





Przepis na dobry dzień? Zaczyna się w kuchni

Czy zdrowa dieta musi być skomplikowana i pełna wyrzeczeń? Wręcz przeciwnie! W poniższym wywiadzie dietetyk Paulina Kuc przekonuje, że kluczem do sukcesu są małe kroki, uważność i znalezienie przyjemności w jedzeniu. Przeczytaj, jak w prosty sposób wprowadzić trwałe zmiany, które poprawią twoje samopoczucie. Z dietetykiem Pauliną Kuc rozmawia Mateusz Dąbrowski.

- Jak powinna wyglądać dobrze zbilansowana dieta dla osoby zdrowej, która chce po prostu utrzymać dobre samopoczucie i zdrowie?

- Pod kątem zdrowotnym większość posiłków warto komponować, opierając się na Talerzu Zdrowego Żywienia stworzonym przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego.

Jego główne założenia to przede wszystkim duży udział warzyw i owoców. Najlepiej, by zajmowały połowę talerza, a pozostałą część powinny stanowić produkty pełnoziarniste oraz źródła białka, takie jak ryby, drób, jaja czy rośliny strączkowe. Nie zapominajmy też o zdrowych tłuszczach roślinnych, np. oliwie z oliwek czy oleju rzepakowym, oraz o odpowiednim nawodnieniu. Woda powinna być naszym podstawowym napojem w ciągu dnia. Warto też jeść w spokojnym tempie i słuchać swojego organizmu, dzięki temu łatwiej zauważyć moment, kiedy jesteśmy już najedzeni, a nie przejedzeni. To sprzyja lepszemu trawieniu i ogólnemu samopoczuciu. Zdrowa dieta powinna być smaczna, różnorodna i taka, po której po prostu dobrze się czujemy. Tylko wtedy sposób odżywiania ma szansę stać się trwałym elementem codzienności, a nie chwilową dietą.

- Od czego warto zacząć zmianę nawyków żywieniowych, gdy czuje się, że obecna dieta jest daleka od ideału?

- Najlepiej zacząć od małych, realnych kroków, zamiast próbować wprowadzać wszystko naraz. W praktyce może to być np. dodanie jednej porcji warzyw do obiadu, regularność posiłków, wypijanie szklanki wody więcej w ciągu dnia czy ograniczenie słodkich napojów.

Takie drobne zmiany są znacznie skuteczniejsze niż radykalne diety, bo można je utrzymać w dłuższej perspektywie. Warto też zwrócić uwagę na swoje nawyki i emocje związane z jedzeniem, kiedy jemy, dła-

go i co sprawia, że sięgamy po niezdrowe przekąski.

Dobrym początkiem jest po prostu świadomość tego, co i jak jemy, bo to ułatwia podejmowanie lepszych decyzji. I co ważne, zmiana sposobu odżywiania nie musi być idealna od pierwszego dnia. Każdy, nawet mały krok w stronę lepszego wyboru, to już realny postęp.

- Czy istnieje uniwersalna zasada dotycząca liczby i porcji posiłków, której warto się trzymać?



- Nie ma jednej uniwersalnej zasady, bo każdy z nas ma inny tryb życia i potrzeby, ale warto kierować się prostą regułą, czyli spożywać posiłki co około 3-4 godziny. Taki rytm pozwala utrzymać stabilny poziom energii i cukru we krwi, zapobiega napadom głodu i ogranicza podjadanie między posiłkami. U większości osób dobrze sprawdza się 3-4 główne posiłki dziennie, np. śniadanie, obiad i kolacja, z ewentualnym drugim śniadaniem lub podwieczorkiem. Najważniejsze, by znaleźć taki rytm, który pasuje do naszego dnia i który możemy utrzymać na co dzień. Regularność i uważność przy jedzeniu przynoszą lepsze efekty niż trzy-

manie się z góry narzuconych zasad.

- Jakie są najczęstsze błędy żywieniowe, które Pani obserwuje u swoich klientów i których lepiej unikać?

- Jednym z najczęstszych błędów żywieniowych, które obserwuję u moich klientów, są przede wszystkim nieregularne posiłki, a w konsekwencji podjadanie lub sięganie po niezdrowe przekąski. Drugim problemem jest nadmiar produktów wysoko przetworzonych takich jak słody-

- Które produkty spożywcze warto zawsze mieć w kuchni, aby łatwiej było komponować zdrowe posiłki?

- Warto mieć w domu kilka podstawowych produktów, z których w każdej chwili można przygotować szybki i zdrowy posiłek. To przede wszystkim warzywa i owoce, zarówno świeże, jak i mrożone. Dobrze sprawdzają się też produkty zbożowe, jak kasza, ryż, makaron czy płatki owsiane, są sycące i można je przechowywać przez długi czas.

Warto mieć również produkty białkowe, które nie psują się szybko np. jajka, konserwy z tuńczyka czy rośliny strączkowe w puszcze. Nie zapominajmy o zdrowych tłuszczach, takich jak oliwa z oliwek, orzechy i pestki, oraz o przyprawach i ziołach, które podkreślają smak nawet najprostszych dań. Z takich produktów można w kilka minut przygotować pożywną sałatkę, owsiankę, omlet czy sycący obiad, nawet wtedy, gdy nie mamy czasu na zakupy.

- Jakie są zdrowe strategie na radzenie sobie z „zachciankami” żywieniowymi i podjadaniem wieczorami?

- Zanim zaczniemy „walczyć” z podjadaniem, warto najpierw zadbać o podstawy, czyli o regularne, dobrze zbilansowane i sycące posiłki w ciągu dnia oraz odpowiednie nawodnienie i regenerację organizmu. Bardzo często wieczorne „zachcianki” pojawiają się nie dlatego, że naprawdę mamy ochotę na coś słodkiego, ale dlatego, że jesteśmy głodni, zmęczeni lub odwodnieni. Gdy jemy za mało lub zbyt nieregularnie, organizm po prostu domaga się energii. Z tego powodu warto zacząć od pełnowartościowych posiłków z odpowiednią ilością białka, błonnika i zdrowych tłuszczów. One zapewniają długie uczucie sytości. Warto też pamiętać, że jedzenie nie powinno być nagrodą ani sposobem na poprawę nastroju po ciężkim dniu. Lepszym rozwiązaniem jest chwila relaksu, spacer, rozmowa czy ciepła kąpiel, coś, co naprawdę pozwoli odpocząć. Jeśli mimo to pojawia się ochota na coś „na ząb”, dobrze mieć pod ręką zdrowsze alternatywy, jak jogurt naturalny z owocami, orzechy czy warzywa z hummusem. I co ważne, nie ma sensu obwiniać się o drobne przyjemności. Nic złego się nie stanie, jeśli od czasu do czasu zjemy coś mniej zdrowego. Zdrowe odżywianie nie polega na zakazach, ale na umiarze i dobrym samopoczuciu.

- Jak jeść zdrowo, gdy ma się mało czasu na gotowanie i planowanie posiłków?

- Zdrowe odżywianie wcale nie musi oznaczać spędzania długich godzin w kuchni. Wystarczy odrobina planowania i kilka sprawdzonych sposobów, by jeść dobrze nawet przy napiętym grafiku. Warto zaplanować posiłki z wyprzedzeniem, choćby na 2-3 dni, i mieć w domu podstawowe produkty, z których łatwo coś przygotować. Dzięki temu unikniemy sytuacji, w której sięgamy po przypadkowe, mało wartościowe jedzenie. Świetnie sprawdza się też gotowanie na kilka dni, na przykład przygotowanie większej porcji obiadu, z której kolejnego dnia można zabrać część do pracy lub wykorzystać jako bazę do innego dania. Dobrze też mieć kilka sprawdzonych przepisów, które są szybkie, proste i zawsze się udają. To ułatwia trzymanie się zdrowych nawyków nawet w zabieganym tygodniu. A jeśli naprawdę brakuje czasu, lepiej sięgnąć np. po prostą kanapkę z pełnoziarnistego pieczywa, z warzywami i jajkiem niż po fast food. Kluczem jest świadomy wybór, nawet szybki posiłek może być zdrowy, jeśli tylko zadamy o jego jakość i skład.

- Jak podejść do zdrowego odżywiania podczas spotkań towarzyskich, (wyjść z restauracji lub świątecznego przyjęcia)?

- Zdrowe odżywianie nie powinno odbierać radości ze wspólnego jedzenia i spotkań z bliskimi. W takich sytuacjach najważniejszy jest rozsądek i umiar, a nie sztywne trzymanie się zasad. Warto po prostu zachować balans, zjeść to, na co mamy ochotę, ale w takiej ilości, by czuć się dobrze, a nie przejeżdżonym. Dobrym sposobem jest rozpoczęcie posiłku od sałatki lub warzyw, które wypełnią żołądek, a dopiero potem sięgnięcie po bardziej kaloryczne dania. W restauracji można wybierać lżejsze opcje np. grillowane mięso lub rybę, dania z warzywami, wodę lub napoje bez dodatku cukru. A jeśli przyjęcie trwa długo, warto pamiętać o przerwach między dokładkami i słuchaniu sygnałów sytości. I co najważniejsze, jednorazowe odstępstwo nie przekreśla zdrowych nawyków. Święta czy wyjście z przyjaciółmi to momenty, które mają sprawiać przyjemność i to też jest część zdrowego stylu życia.

- Dziękuję za rozmowę.



ROZMOWA Z EKSPERTEM

Największym błędem jest nie zrobić nic

Jak zachować się na miejscu wypadku? Czego absolutnie nie wolno pominać podczas wzywania pomocy? Czy bać się użycia AED? O zasadach pierwszej pomocy i najczęstszych obawach osób udzielających wsparcia rozmawiamy z Martą Szóstko, pielęgniarką, sekretarz OSP Odrowąż i instruktorką Akademii Pierwszego Ratownika oraz Dorotą Kołdrzak, opiekunką osób starszych, strażakiem-ratownikiem i koordynatorką Programu Pierwszy Ratownik.

- Jaki jest najważniejszy, pierwszy krok, który powinna wykonać osoba znajdująca się na miejscu zdarzenia?

- Najważniejsze jest jedno: zadbaj o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo otoczenia. To podstawowa zasada w każdej sytuacji – niezależnie od tego, czy widzimy wypadek, czy znajdujemy osobę, która zasnęła. Jeśli ratownik naraża siebie, nie pomoże nikomu. Dopiero gdy upewnimy się, że nic nam nie grozi, możemy podejść do poszkodowanego.

- W jaki sposób prawidłowo wezwać pomoc? O czym trzeba koniecznie pamiętać, dzwoniąc na numer alarmowy?

- Wezwanie pomocy jest równie ważne jak sama resuscytacja – to klucz do skutecznego działania służb. Po pierwsze: zachowaj spokój i dzwoń pod 999 lub 112. Jeżeli potrzebny jest wyłącznie zespół ratownictwa medycznego, wystarczy 999. W sytuacjach niejasnych lub wymagających udziału innych służb – wybieramy 112. Dyspozytor musi usłyszeć kilka podstawowych informacji:

- Dokładne miejsce zdarzenia – ulica, numer budynku, kilometrą drogi, kierunek jazdy, punkty orientacyjne.
- Co się stało – krótki opis sytuacji.



- Liczba poszkodowanych – również informacja, czy są dzieci, osoby uwięzione lub nieprzytomne.

- Stan poszkodowanych – czy oddychają, są przytomni, mają krwotok lub widoczne urazy.

- Dane osoby zgłaszającej i numer telefonu.

I bardzo ważne: nie rozłączaj się pierwszy. Dyspozytor może mieć dodatkowe pytania lub udzielić wskazówek, które mogą uratować życie.

- Jak krok po kroku przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową u osoby dorosłej?

- Najpierw oceniamy bezpieczeństwo i upewniamy się, że możemy działać. Potem:

- Sprawdzamy przytomność – potrząsamy delikatnie i głośno wołamy.

- Natychmiast dzwoniemy po pomoc – zgodnie z najnowszymi wytycznymi ERC 2025 robimy to od razu, jeszcze zanim sprawdzimy oddech. Dyspozytor poprowadzi nas dalej.

- Oceniamy oddech przez 10 sekund – patrzymy na klatkę piersiową, słuchamy i czujemy ruch powietrza.

- Jeśli oddech jest prawidłowy – układamy w pozycji bezpiecznej.

- Jeśli oddechu brak – rozpoczynamy RKO.

Uciski wykonujemy na środku klatki piersiowej, głęboko na 5–6 cm, w tempie 100–120 razy na minutę. Po 30 uciśnięciach wykonujemy 2 oddechy ratownicze – ale jeśli ktoś nie chce ich robić, może prowadzić same uciski. Ważna jest ciągłość i odpowiedni rytm.

Jeżeli mamy dostęp do AED – używamy go jak najszybciej. Urządzenie samo przeprowadzi analizę rytmu i poinstruuje, co robić. RKO kontynuujemy aż przyjedzie pomoc, osoba zacznie normalnie oddychać, nie będziemy w stanie dalej działać, dyspozytor poleci przerwać.

- Kiedy i jak używać AED? Czy jest się czego bać?

- Wiele osób boi się AED, a niepotrzebnie. Ten sprzęt został stworzony właśnie dla osób bez przeszkolenia. Jest intuicyjny, bezpieczny i prowadzi użytkownika krok po kroku głosem. Używamy go zawsze, gdy osoba jest nieprzytomna, nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo, pomoc jest

już wezwana, a AED znajduje się w pobliżu. Procedura jest prosta: włączamy urządzenie, odstawiamy klatkę piersiową, przyklejamy elektrody zgodnie z rysunkami. Podczas analizy rytmu nie dotykamy poszkodowanego. Jeśli AED zaleci wyładowanie – upewniamy się, że nikt nie dotyka chorego i naciskamy przycisk. Po wstrząsie natychmiast wracamy do ucisków. Najważniejsze: AED nie zrobi nikomu krzywdy. Nie wyzwoli impulsu, jeśli nie ma wskazań. Można mu zaufać.

- Jak postępować z osobą nieprzytomną, ale oddychającą?

- To wciąż stan zagrożenia życia. Postępujemy według schematu:

- Upewniamy się, że miejsce jest bezpieczne.

- Sprawdzamy przytomność.

- Wzywamy pomoc – 999 lub 112.

- Sprawdzamy oddech przez maksymalnie 10 sekund.

Jeśli oddech jest prawidłowy, układamy osobę w pozycji bocznej bezpiecznej, aby utrzymać drożność dróg oddechowych i zapobiec zachłyśnięciu. Cały czas monitorujemy oddech – co minutę. Jeśli oddech ustanie, natychmiast przechodzimy do RKO. Nie zostawiamy poszkodowanego samego.

- Co robić, gdy jesteśmy świadkami wypadku samochodowego, a poszkodowany jest uwięziony w pojeździe?

- To jedna z najtrudniejszych sytuacji, bo emocje są ogromne, a każdy ruch musi być przemyślany. Najważniejsze zasady:

- Zabezpiecz miejsce – zatrzymaj się za wypadkiem, włącz światła awaryjne, załóż odblaski, ustaw trójkąt.

- Wezwij pomoc – podaj dokładną lokalizację, liczbę poszkodowanych i informację, czy ktoś jest uwięziony.

- Oceń zagrożenie – jeśli nie ma pożaru ani dymu, nie wyciągaj poszkodowanego.

- Utrzymuj kontakt – podejdź do auta, rozmawiaj z poszkodowanym, uspokajaj. Powiedz, że pomoc jedzie.

- Udziel pomocy doraźną – jeśli jest krwotok, możesz ucisnąć ranę przez otwarte drzwi, a jeśli dostęp na to pozwala i jest bezpiecznie, możesz ocenić oddech.

Evakuacja tylko w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, np. gdy samochód się pali lub grozi zawaleniem. To bardzo ważne: nie wyciągamy poszkodowanego na siłę. To może pogłębić ewentualne urazy kręgosłupa i zrobić więcej szkody niż pożytku. Od tego są strażacy z odpowiednim sprzętem.

- Wiele osób boi się, że podczas RKO złamie poszkodowanemu żebra. Co im Pani powie?

- To jedna z najczęstszych obaw i zupełnie naturalna. Ale trzeba pamiętać o jednej rzeczy: lepiej złamane żebro niż zatrzymane krążenie. Złamania żeber podczas RKO zdarzają się często, szczególnie u osób starszych, i nie oznaczają błędu. To konsekwencja prawidłowej głębokości ucisków. Lekarze poradzą sobie z urazami – ale jeśli nie zaczniemy resuscytacji, poszkodowany nie będzie miał szans. Najważniejsze są: odpowiednia głębokość, tempo 100–120/min i pozwolenie klatce piersiowej na pełny powrót. Nawet niedoskonała RKO daje poszkodowanemu dużo większą szansę przeżycia.

- Jaka jest zdaniem Pań najważniejsza „złota myśl”, którą każdy powinien zapamiętać na wypadek konieczności udzielenia pierwszej pomocy?

- „Nie bój się pomagać – największym błędem jest nie zrobić nic.” To naprawdę esencja pierwszej pomocy. Nie trzeba być fachowcem. Wystarczy nie odwracać wzroku i podjąć działanie. W ratowaniu życia liczą się sekundy, a nie perfekcja.



KIEDY NA SOR, A KIEDY DO POZ-U?

Pytanie: Co to jest POZ (Podstawowa Opieka Zdrowotna) w kontekście powiatu krapkowickiego i kiedy skorzystać z lekarza POZ?

Odpowiedź: W naszym powiecie POZ zapewnia Krapkowickie Centrum Zdrowia (przychodnia). Do POZ zgłaszasz się, kiedy masz typowe objawy choroby (np. przeziębienie, gorączka, ból), potrzebujesz recepty lub badania bilansowego, albo chcesz skonsultować przewlekłą chorobę. Rejestracja przychodni KCZ: 77 44 67 000.

Pytanie: A co zrobić, jeśli zachoruję w nocy, w weekend lub

święto — kiedy moja przychodnia POZ jest zamknięta?

Odpowiedź: W takich przypadkach można skorzystać z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej (NŚOZ) organizowanej przez KCZ — czyli lekarza i pielęgniarkę dyżurujących w budynku szpitala. Numer rejestracji NŚOZ: 77 44 03 100. Godziny: od poniedziałku do piątku od 18.00 do 08.00, w soboty, niedziele i święta od 08.00 do 08.00 następnego dnia.

Pytanie: Czy muszę mieć skierowanie albo być zapisany do POZ w KCZ, żeby skorzystać z NŚOZ?

Odpowiedź: Nie — świadczenia Nocnej i Świątecznej Opieki Zdro-

wotnej w KCZ są udzielane bez skierowania, niezależnie od tego, do którego lekarza POZ jesteś zapisany.

Pytanie: Kiedy muszę zgłosić się na SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy)?

Odpowiedź: SOR przeznaczony jest dla nagłych, poważnych stanów, które wymagają natychmiastowej pomocy medycznej, np. urazy (złamanie, rany), podejrzenie zawału serca lub udaru, problemy z krążeniem czy inne nagłe pogorszenie stanu zdrowia. Nie musisz mieć skierowania — możesz zgłosić się do SOR w dowolnym szpitalu.

Pytanie: Czy SOR to miejsce, gdzie mogę poprosić o receptę lub zwolnienie lekarskie?

Odpowiedź: Nie. SOR to oddział ratunkowy — jego zadaniem jest ratowanie życia i stabilizacja stanu pacjenta. Na SOR nie dostaniesz recepty „na zapas”, zwolnienia na dłuższy okres, skierowania na badania kontrolne ani dokumentów, które nie są związane z nagłym stanem zdrowia.

Pytanie: A jeśli mój stan pogarsza się nagle, ale nie jest to typowe „zagrożenie życia”? Co wtedy?

Odpowiedź: W przypadku pogorszenia stanu zdrowia w nocy lub w dni wolne, ale bez objawów bezpośred-

niego zagrożenia życia, najlepszym rozwiązaniem będzie NŚOZ, a nie SOR. Jeśli natomiast podejrzewasz poważny stan (np. zawał, silna duszność), skontaktuj się z pogotowiem (112 / 999) lub zgłoś się bezpośrednio na SOR.

Pytanie: Co jeśli nie wiem, czy mój stan jest „nagły”? Jak zdecydować, dokąd iść?

Odpowiedź: Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się przez TPK (telefonicznie lub online), a w razie pogorszenia stanu lub objawów zagrażających życiu — nie zwlekaj: wezwij pogotowie (999 lub 112) lub udaj się na SOR.



POWIAT
KRAPKOWICKI
W SERCU OPOLSZCZYZNY
www.powiatkrapkowicki.pl

Zadanie współfinansowane z budżetu powiatu krapkowickiego.



Oczy jaskiniowca w świecie smartfonów

Oczy są naszym oknem na świat, a ich prawidłowe funkcjonowanie jest kluczowe dla codziennego komfortu życia. W natłoku codziennych obowiązków i przy wszechobecnych ekranach, warto wiedzieć, jak o nie dbać i do kogo zwrócić się o pomoc. Rozmowa z ekspertem wyjaśnia, jak odróżnić kompetencje specjalistów oraz na co zwracać uwagę, aby cieszyć się dobrym wzrokiem jak najdłużej. Z optykiem i optometrystą Dawidem Dominiakiem rozmawia Mateusz Dąbrowski

- Czym dokładnie zajmuje się optyk, a czym optometrysta? Gdzie powinniśmy się udać z konkretnym problemem?

- Optyk zajmuje się przede wszystkim wyrobieniem okularów i przeprowadzaniem pomiarów, które są potrzebne do ich wykonania. Robi to zgodnie z receptą, co oznacza, że nie bada on wzroku tylko zgodnie z gotową receptą wykonuje wspomniane okulary. Optometrysta natomiast zajmuje się doбором okularów, soczewek kontaktowych oraz diagnostyką układu wzrokowego, czyli funkcji wzrokowych takich jak np. ruchy oczu, akomodacja, widzenie obuoczne. Optometrysta współpracuje z lekarzem okulistą, ponieważ wykonuje on przesiewowe badania pod względem chorób oczu. Jeśli optometrysta zwróci uwagę na coś niepokojącego pod względem chorób oka, to kieruje dalej taką osobę do okulisty. Ten z kolei skupia się na chorobach oczu, wypisywaniu recept, czy kierowaniu na operację, bądź też jej przeprowadzeniu. Okuliści oczywiście też dobierają okulary lub soczewki kontaktowe, ale przede wszystkim zajmują się oni leczeniem. Tak więc lekarz okulista zajmuje się leczeniem, a optometrysta korekcją wady wzroku. Warto dodać, że sama wada wzroku nie jest chorobą, tylko czymś, co możemy skorygować okularami albo soczewkami kontaktowymi.

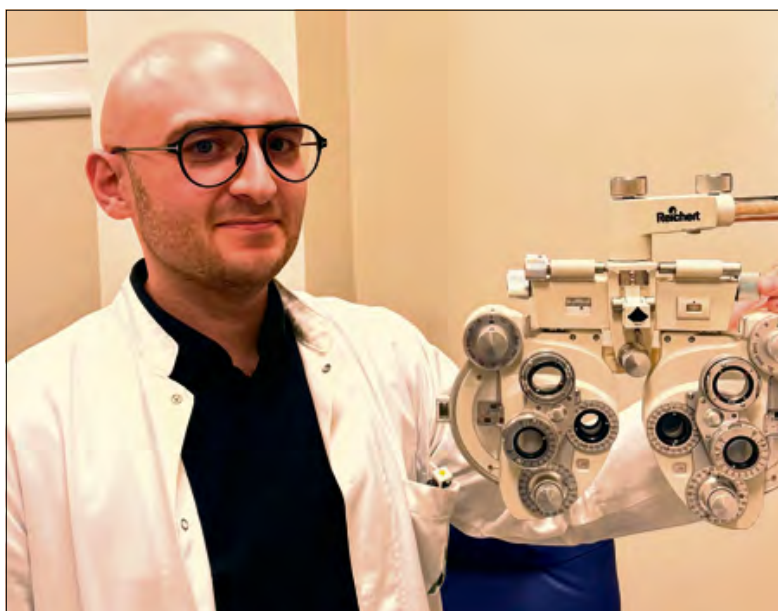
- Można więc powiedzieć, że wszyscy wspomniani specjaliści grają do jednej bramki, tylko na różnych poziomach.

- Tak. W naszym zakładzie i poradni okulistycznej wszyscy współpracujemy. Człowiek, który do nas przychodzi, spotyka się najpierw z optometrystą, aby w sposób przesiewowy wykluczyć, że gorsze widzenie nie jest związane z chorobami. Jeśli zobaczymy coś niepokojącego to dalej pacjenta kierujemy do okulisty.

- Oprócz pogorszenia ostrości widzenia, jakie są inne niepokojące sygnały ze strony

wzroku, które powinny skłonić nas do wizyty u lekarza?

- Pogorszenie ostrości wzroku jest już czymś bardzo oczywistym. To rzeczywiście niepokoi i motywuje daną osobę, aby się zgłosiła do specjalisty. Jednak czymś, co zazwyczaj nie jest powiązane ze wzrokiem są bóle głowy. Często występujące, a zwłaszcza nasilające się po pracy z komputerem, po czytaniu, czy po nauce – jak w przypadku dzieci i młodzieży – jest czymś, co powinno nas zaniepokoić. Dodam, także że problemy z nauką wśród dzieci i młodzieży też nierzadko mogą być związane ze wzrokiem. Innym niepokojącym sygnałem może być ból oka, su-



chość lub pieczenie. Są to objawy dodatkowe. Co ciekawe czymś, co rzadko wiążemy ze wzrokiem są wady postawy. O tym mówi się coraz częściej, ale wśród społeczeństwa wciąż wiedza na ten temat jest niewielka, a to tak naprawdę wzrok kieruje naszym ciałem. Jeśli pojawiają się zaburzenia związane ze wzrokiem np. zez, to osoby zezujące bardzo często mają też problem z postawą. Dzieje się tak, bo próbują one wyrównać swoje niedobre widzenie tzw. wyrównawczym ustawieniem głowy. Tak więc nawet coś takiego jak wada postawy, może mieć podłoże związane ze wzrokiem. Zdarza się, że ktoś udaje się do fizjoterapeuty, jednak taki zabieg pomoże na krótko, bo pacjent i tak wraca do swojego przyzwyczajenia w postawie, które związane jest np. z zezem. Bardzo często fizjoterapeuci po wykonaniu sporej pracy, widząc brak postępów, odsyłają pacjenta na badanie wzroku.

- Na jakie poważne choroby oczu powinniśmy szczególnie uważać wraz z wiekiem? Są nimi zaćma, jaskra, jakieś zwyrodnienia?

- Zaćma bardzo często występuje i można założyć, że u większości osób ona się pojawi. U

niektórych będzie to w wieku 40 lat (co jest czymś bardzo wczesnym), a u innych dopiero w wieku 90 lat. Groźniejszą chorobą jest jaskra, która związana jest najczęściej z podwyższonym ciśnieniem wewnątrzgałkowym. Ta choroba na wczesnym etapie nie daje najczęściej żadnych objawów. Tylko regularne i przesiewowe badania wzroku (u osób zdrowych – raz na dwa lata) są w stanie wykryć podwyższone ciśnienie w oku. Jeśli dojdzie do uszkodzeń oka związanych z jaskrą, to podwyższone ciśnienie wzroku uszkadza nieodwracalnie nerw wzrokowy. Są sytuacje, kiedy przychodzi do nas pacjent, który zauważa, że coś złego dzieje się

ze wzrokiem np. utracił widzenie w oku, w takim wypadku jest już za późno i to gorsze widzenie niestety już pozostanie.

- Czy osoby mające w rodzinie kogoś chorującego na jaskrę, mogą odziedziczyć tę chorobę?

- Tak, jaskra ma predyspozycje genetyczne. Co ciekawe statystycznie patrząc osoby z ciemnym kolorem oczu są w większej grupie ryzyka zachorowania na jaskrę. Jednak genetyka może też mieć znaczenie. Dodam, że jaskra dotyczy płynu, który krąży w oku i odżywia jego struktury wewnątrz. Bywa, że anatomicznie przepływ tego płynu jest utrudniony. Czasami jego krążenie maleje z wiekiem i wówczas dochodzi do wzrostu ciśnienia w oku. Więc (anatomicznie) jeśli ktoś w rodzinie ma taką predyspozycję – tzw. wąski kąt przesaczenia – to u takiej osoby jest zdecydowanie większe prawdopodobieństwo, że też jaskra się pojawi.

- Co mogą zrobić osoby, które obawiają się, że mogą odziedziczyć tę chorobę? Jak w takim wypadku powinna wyglądać profilaktyka? Co jaki czas się badać?

- W przypadku osoby zdrowej, niechorującej na cukrzycę, nieprzyjmującej na stałe jakichś leków warto przychodzić do kontroli raz na dwa lata. Jeśli jednak jest podejrzenie, że jaskra u danej osoby może się rozwinąć, to nawet raz w roku warto odwiedzić specjalistę. Pomiar ciśnienia trwa niespełna dwie minuty i w niektórych placówkach wykonywany jest bez opłat i bez wcześniejszego umawiania się. Tak więc, jeśli ktoś obawia się tej choroby, bo np. występuje ona w rodzinie, to może bez problemu na takie badanie się zgłosić. Trwa ono bardzo krótko i jedyne co odczuwa pacjent, to krótki podmuch powietrza skierowany w oko. Nie jest to jednak bolesne.

- Coraz więcej osób skarży się na tzw. zespół suchego oka. Z czego on wynika i jak skutecznie z nim walczyć?

- Zespół suchego oka może mieć różne podłoża. Najczęstsze i najbardziej podstawowe związane jest ze środowiskiem w jakim przebywamy. Oko statystycznie rzadziej mruga kiedy jesteśmy skupieni na ekranie komputera czy telefonu. Częste patrzenie w ekran sprawia, że nasze oko w wyniku skupienia rzadziej wykonuje mrugnięcie. Już to samo z siebie wysusza trochę gałkę oczną. Innymi przyczynami mogą być klimatyzowane pomieszczenia lub „nieoddychające” ściany – zwłaszcza w nowym budownictwie. Suche powietrze panujące w biurze czy nawet i w domu, dłuższa podróż samochodem lub samolotem także sprawiają, że powietrze w takich miejscach jest wysuszone. Bardzo często osoby, u których diagnozujemy zespół suchego oka, gdyby zmieniły środowisko pracy i np. pracowałyby na targowisku, czy na ryneczku sprzedając warzywa, nie miałyby tego problemu. Są też leki, które wpływają negatywnie na powierzchnię tzw. filmu łzowego i zaburzają ją. Taki problem mają osoby z cukrzycą, kobiety przyjmujące terapię hormonalną. Rzadko się o tym mówi, ale antykoncepcja hormonalna także wpływa na pojawienie się zespołu suchego oka u niektórych kobiet. Czasami z tym problemem mierzą się też osoby po zabiegu usunięcia zaćmy lub chirurgii laserowej korekcji wzroku.

- Wspomniał Pan o filmie łzowym. Mógłby Pan rozwinąć to pojęcie?

- Tak mówimy na łzy. Składają się one z kilku warstw. Warstwy wodnej, tłuszczowej i mucynowej. Kiedy podejmujemy diagnostykę zespołu suchego oka, to musimy wiedzieć, co jest powodem tej suchości. Czy jest to zaburzenie warstwy wodnej czy tłuszczowej, bo postępowanie w przypadku

każdego rodzaju zespołu suchego oka wygląda inaczej. Warto wiedzieć, że krople, które są dostępne bez recepty pomagają na konkretny typ zespołu suchego oka.

- W dobie smartfonów i komputerów wielu z nas godzinami wpatruje się w ekrany. Czy to może powodować jedynie chwilowy dyskomfort, czy też realnie uszkadza nasz wzrok i przyspiesza rozwój chorób?

- Najbardziej zagrożone są dzieci. Coraz częściej mówi się o epidemii krótkowzroczności. Statystycznie coraz więcej osób zmagają się z tą wadą wzroku. Jest to ściśle związane z trybem życia. Długotrwałe spędzanie czasu w zamkniętych pomieszczeniach i wpatrywanie się w ekrany może prowadzić do zwiększonego ryzyka wystąpienia krótkowzroczności. Kiedy nasze oko patrzy na to, co jest blisko, to mięsień, który jest w oku musi się skurczyć. To tzw. proces akomodacji. Kiedy patrzymy w dal, to mięsień rozluźnia soczewkę. Nasze oko bardziej wypoczywa, kiedy patrzymy w dal. Tak skonstruowała nas matka natura żeby więcej czasu spędzać na patrzeniu w dal. Nasze oko nie różni się niczym od oka człowieka z czasów prehistorycznych, kiedy wypatrywania zagrożenia, czy szukanie żywności było powiązane z patrzeniem w dal. Jaskiniowcy nie mieli potrzeby patrzenia w kamienie przez osiem godzin dziennie. Tak więc nasze oko jest tak skonstruowane abyśmy mieli lepsze patrzenie na odległość, bez wysiłku. Obecnie środowisko się zmieniło i dużo czasu spędzamy na patrzeniu z bliska. Dochodzi do przemęczenia akomodacji. Zbyt mocno wysilamy przez to nasz wzrok.

- Czy nie powinniśmy zatem bardziej zmuszać naszego wzroku do pracy i w jakiś sposób go do tego przyzwyczaić?

- Takie myślenie jest błędem. Dziś problemy z widzeniem związane są z tym, że nasze oko jest przepracowane i przemęczone. Ryzyko wystąpienia krótkowzroczności u dzieci i młodzieży wiąże się z okresem dojrzewania. Kiedy wzrasta młody człowiek, wtedy rośnie też gałka oczna. Jeśli gałka oczna urośnie zbyt duża, niż być powinna, to wówczas pojawia się krótkowzroczność. Największe ryzyko jest więc w okresie dojrzewania. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzieci do piątego roku życia nie miały w ogóle styczności z telefonem i tabletem. Wiemy jak dziś to wygląda... Czasami małe dziecko, które jeszcze nie potrafi mówić, już ma kontakt z telefonem. Nie dość, że to bardzo uzależnia, to ma jeszcze wpływ na

nieprawidłowy rozwój wzroku u młodej osoby. Logopedzi ponadto przyznają, że u dzieci „wychowujących” się z telefonem pojawia się też wada wymowy.

- Jak możemy zatem pomóc odpocząć przemęczonym oczom? Czasami słyszy się o specjalnych okularach, które nie przepuszczają szkodliwego dla oka tzw. niebieskiego światła? Czy to wystarczy?

- To jak światło niebieskie wpływa na nasz organizm cały czas jest badane. Tego światła niebieskiego dużo jest w świetle słonecznym – w naturalnym spektrum światła widzialnego. W pewnym stopniu wpływa ono na regulację rytmu dobowego. Oprócz światła widzialnego, wszystko, co oparte jest na technologii ledowej także ma w swoim spektrum sporo tego światła niebieskiego. Wieczorową porą, kiedy słońce już zachodzi nasz organizm powinien wiedzieć, że już pora przygotować się do snu. W ten czas z siatkówki oka (która nie dostaje wspomnianego światła niebieskiego) idzie informacja do szyszynki mózgowej, że należy wytwarzać melatoninę, po to, abyśmy stawali się coraz bardziej senni. Kiedy wieczorową porą patrzymy w ekran smartfonu, telewizora czy nawet w światło ledowe – zwłaszcza z zimną barwą, to niepotrzebnie dajemy informację naszemu mózgowi, że jeszcze jest dzień i nie pora na sen. Zaburza to tym samym mechanizm, który reguluje nasz rytm dobowy. Nie ma natomiast badań, stwierdzających że światło niebieskie mogłoby wpływać na zdrowie oka i przyspieszać pojawienie się jakichś chorób. W pewnym stopniu może ono jedynie powodować zaburzenia rytmu dobowego, ale to nie jest nic bardzo groźnego.

- A co robić, aby pozwolić oczom odpocząć?

- Polecam częste patrzenie w dal. W języku angielskim jest taka zasada „twenty, twenty, twenty,” (czyli 20, 20, 20). Polega ona na tym, aby co 20 minut oderwać wzrok na 20 sekund i patrzeć na odległość 20 stóp, co daje odległość ok. 6 metrów. To znaczy, że przynajmniej na taką odległość nasze oko musi spojrzeć, aby rozluźnić akomodację (mięsień, który jest w oku). To dosłownie wystarczy. Najlepiej popatrzeć przez okno, albo spojrzeć na jakiś długi korytarz, by nie powodować nadmiernego zmęczenia wzroku. W przypadku dzieci i młodzieży pozytywnie na rozwój gałki ocznej wpływa przebywanie na świetle dziennym. Dobrym pomysłem jest uprawianie sportu i zadbanie o to, aby 2-3 godziny dziennie przebywać na świetle dziennym. Można w to wliczyć drogę do i ze szkoły, spacer do sklepu itp. Łatwiej z pewnością jest łatwiej o to zadbać. Gorzej zimą, dlatego też w okresie zimowym obserwujemy największy przyrost wady wzroku – krótkowzroczności u dzieci i młodzieży.

- Dziękuję za rozmowę.



ROZMOWA Z EKSPERTEM

Zdrowy uśmiech to coś więcej niż piękne zęby

Współczesna stomatologia coraz rzadziej kojarzy się wyłącznie z plombą i wiertłem. Dziś to dziedzina, która patrzy na pacjenta w sposób holistyczny – nie przez pryzmat pojedynczego zęba, ale całego człowieka, jego stylu życia, chorób przewlekłych, odporności a także i jego samopoczuciu. Stan naszego uzębienia i dziąseł czy języka może być pierwszym sygnałem wielu chorób ogólnoustrojowych – od cukrzycy po choroby serca. Dlatego nowoczesne podejście, zakłada kompleksowe leczenie stomatologiczne, łączące profilaktykę, periodontologię, protetykę, chirurgię i leczenie implantoprotetyczne z troską o zdrowie ogólne pacjenta. O tym wszystkim porozmawialiśmy z lek. dent. Amadeuszem Kuźniarskim - Prezesem S-Dentica w Krapkowicach.

- Jakie choroby ogólnoustrojowe mogą mieć związek z nieleczonymi problemami w jamie ustnej?

„Zaniedbana jama ustna to nie tylko problem z zębami – to cichy zapalnik wielu chorób całego organizmu.”

Nieleczona próchnica czy zapalenie przyzębia to nie tylko kwestia bólu czy nieestetycznego uśmiechu. W jamie ustnej znajduje się ponad 700 gatunków bakterii. Gdy naturalna bariera zostaje przerwana, mikroorganizmy mogą przedostawać się do krwiobiegu i docierać do serca, nerek czy mózgu. Badania naukowe wskazują na ścisły związek między chorobami przyzębia a chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą, reumatoidalnym zapaleniem stawów, nowotworami, chorobami układu oddechowego czy nawet powikłaniami ciąży. U osób z przewlekłym zapaleniem przyzębia ryzyko zawału serca czy udaru wzrasta nawet o kilkanaście procent. Wspólnym mianownikiem jest przewlekły stan zapalny, który osłabia śródbłonek naczyń krwionośnych, nasila insulinooporność i uruchamia reakcje autoimmunologiczne.

- Czy stan dziąseł może wpływać na choroby serca lub cukrzycę?

„Zdrowe dziąsła to zdrowe serce – a szczotkując zęby, robisz więcej dla swojego serca, niż myślisz.”

Zdecydowanie tak. Choroby dziąseł, a zwłaszcza zapalenie

przyzębia, to dziś uznany czynnik ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. W stanie zapalnym bakterie uwalniają toksyny, które dostają się do krwi i powodują mikrouszkodzenia naczyń krwionośnych. To przyspiesza proces miażdżycowy, mogąc prowadzić do zawału lub udaru.



Badania populacyjne wykazały, że osoby z chorobami przyzębia mają o 18% wyższe ryzyko chorób serca. Związek między cukrzycą a chorobami dziąseł jest dwustronny: wysoki poziom cukru we krwi sprzyja stanom zapalnym przyzębia, a zapalenie dziąseł utrudnia kontrolę glikemii, zwiększając poziom substancji zapalnych w organizmie. Skuteczne leczenie periodontologiczne i dobra higiena jamy ustnej pomagają poprawić ogólny stan zdrowia pacjenta.

- Jak infekcje w jamie ustnej mogą oddziaływać na układ odpornościowy organizmu?

„Zaniedbane dziąsła potrafią zmylić własny układ odpornościowy – organizm zaczyna walczyć sam ze sobą.”

Infekcje w jamie ustnej, takie jak zapalenie przyzębia czy nielezione zmiany okołowierzchołkowe, to źródło ciągłej aktywacji układu immunologicznego.

Organizm wytwarza cytokiny i mediatory zapalne, które przy długotrwałym stanie zapalnym

zaburzają równowagę układu odpornościowego. Z czasem odporność staje się „przeciążona” – reaguje zbyt słabo na infekcje lub zbyt silnie, atakując własne tkanki. Taki mechanizm zwiększa podatność na zakażenia i sprzyja rozwojowi chorób autoimmunologicznych.

ne. U starszych osób infekcje dziąseł mogą utrudniać jedzenie i pogarszać stan odżywienia. U diabetyków – zaburzać kontrolę poziomu cukru. U chorych kardologicznie – zwiększać ryzyko infekcyjnego zapalenia wsierdza. Dlatego tak ważne jest podejście interdyscyplinarne. Pacjent trafia nie tylko do dentysty, ale – gdy trzeba – także do lekarza innej specjalności. Dzięki temu leczenie obejmuje cały organizm, a nie tylko pojedynczy objaw.

- Jak dbanie o zdrowie zębów może realnie poprawić jakość życia – nie tylko fizyczną, ale też psychiczną?

„Zdrowy uśmiech to nie tylko brak bólu – to spokój, pewność siebie i radość z bycia sobą.”

Zdrowa jama ustna wpływa na każdą sferę życia. Fizycznie – umożliwia prawidłowe żucie, mowę i trawienie, zapobiega bólom głowy i napięciom mięśniowym. Pacjenci po skutecznym leczeniu stomatologicznym często mówią, że „odzyskali apetyt na życie”.

Psychicznie – zdrowy uśmiech to ogromna różnica w samoocenie i relacjach społecznych. Brak bólu i świadomość estetycznego wyglądu przekładają się na pewność siebie, swobodę w kontaktach zawodowych i towarzyskich. W badaniach wykazano, że osoby po leczeniu estetycznym zębów mają niższy poziom stresu i rzadziej odczuwają objawy depresji.

Właśnie tak działa kompleksowe leczenie stomatologiczne – obejmuje nie tylko odbudowę braków zębowych czy leczenie implantoprotetyczne, ale też przywracanie równowagi w całym układzie żucia i poprawę jakości życia pacjenta.

Podsumowanie

Nowoczesna stomatologia nie kończy się na leczeniu zęba – zaczyna się od zrozumienia indywidualnych potrzeb każdego z nas. Każdy uśmiech ma swoją historię, a zdrowie jamy ustnej to jej najważniejszy rozdział. Lecząc zęby, przywracamy nie tylko funkcję i estetykę, ale też pewność siebie, spokój i radość życia. Bo zdrowa jama ustna to nie tylko piękny uśmiech, lecz także lepsze serce, silniejsza odporność, spokojniejszy sen i wyższa jakość życia. A przecież czasem to właśnie najprostsze rzeczy – szczoteczka, nitka i regularna wizyta u dentysty – potrafią zmienić najwięcej. Często więcej, niż moglibyśmy przypuszczać.



Dzieci na granicy przeciążenia

W gabinetach psychologicznych w całym kraju – także w powiecie krapkowskim – coraz częściej słychać nie tylko o problemach wychowawczych, lecz o lękach, przeciążeniu i emocjonalnym wypaleniu najmłodszych. Rodzice przychodzą po pomoc, bo czują, że świat przyspieszył szybciej, niż ich dzieci są w stanie za nim nadążyć. O tym, jakie sygnały powinny nas zaniepokoić, jak technologia zmienia dziecięcą psychikę i kiedy warto zgłosić się do specjalisty, Dominika Bassek rozmawia ze Sławomirem Lipianinem, psychologiem.

- Jakie trzy najczęstsze powody zgłaszania się rodziców do gabinetu widzi Pan obecnie? Czy zmieniły się one na przestrzeni ostatnich lat?

- Pierwszym i najczęstszym powodem konsultacji jest wsparcie w organizacji dokumentacji oraz całego procesu diagnostycznego. Wiele rodziców czuje się zagubionych wśród formalności, a jednocześnie coraz częściej podejrzewa trudności neurorozwojowe, takie jak ADHD, spektrum autyzmu czy specyficzne trudności w uczeniu się. Drugim obszarem są problemy z koncentracją, podzielnością uwagi i szeroko pojętym funkcjonowaniem wykonawczym, które utrudniają naukę i codzienne funkcjonowanie dziecka. Trzecia grupa trudności to kwestie wychowawcze: wybuchy złości, impulsywność, konflikty, agresywne reakcje czy problemy w relacjach rówieśniczych. W ostatnich latach widać wyraźną zmianę. Kiedyś dominowały problemy wychowawcze, dziś rodzice coraz częściej zgłaszają się z troską o dobrostan emocjonalny swoich dzieci. Pojawia się więcej lęków, przeciążenia, trudności z regulacją emocji, a także temat



związany z nadużywaniem technologii. Coraz więcej rodziców szuka nie tylko rozwiązań, ale przede wszystkim zrozumienia i spójnego obrazu funkcjonowania dziecka.

- Które zachowania dzieci są często bagatelizowane, a powinny stać się sygnałem alarmowym do skorzystania z pomocy specjalisty?

- Najczęściej bagatelizowane jest coś, co stało się społecznie akceptowane, choć wcale nie jest bezpieczne dla młodego mózgu – zbyt wczesne korzystanie z telefonów i mediów społecznościowych. Rodzice robią to z troski, chcąc zapewnić dziecku kontakt lub zajęcie, jednak badania są jednoznaczne: wczesna i intensywna ekspozycja na smartfon wpływa negatywnie na rozwój uwagi, regulację emocji i sen. Smartfony to nie jedyne zagrożenie. Nadmierna

obecność elektroniki – choćby telewizor działający w tle – powoduje przestymulowanie, osłabia regulację emocjonalną i ogranicza ciekawość świata. W wielu domach urządzenia zaczynają zastępować relację, a to powinno być wyraźnym sygnałem alarmowym. Bagatelizowane są także przemocowe zachowania dzieci, nawet jeśli pojawiają się „tylko” w zabawie. Jeżeli takie zachowania są częste, intensywne lub powodują cierpienie innych dzieci, warto przyjrzeć im się bliżej.

- Dzisiejsze dzieci żyją pod dużą presją – szkoły, ocen, zajęć dodatkowych. Jaką cenę emocjonalną płać za to najmłodszy?

- Reakcje dzieci są bardzo indywidualne, jednak cena za nadmiar presji bywa wysoka: przewlekłe napięcie, trudności ze snem, obniżone poczucie własnej wartości

oparte jedynie na ocenach, a także spadek motywacji i ciekawości. Coraz częściej u dzieci obserwuje się przestymulowanie, przeciążenie i wypalenie – zjawiska dawniej kojarzone głównie z dorosłymi.

Nadmiar oczekiwań odbiera przestrzeń do odpoczynku, spontanicznej zabawy i budowania relacji – a to fundament zdrowego rozwoju psychicznego.

- Jak współczesne technologie i media społecznościowe wpływają na psychikę dzieci?

- Technologia ułatwia życie, ale młody mózg jest wobec niej szczególnie bezbronny. Narzędzia cyfrowe projektowane są tak, by angażować uwagę – im młodsze dziecko, tym silniejszy wpływ. U młodszych dzieci nadmiar technologii przekłada się na trudności z koncentracją, impulsywność, problemy ze snem i przestymulowanie. Ogranicza kontakt z dorosłymi, zabawę symboliczną i eksplorowanie świata wszystkimi zmysłami. U starszych dochodzą presja porównywania się, hejt, lęk przed odrzuceniem czy FOMO. To utrudnia budowanie zdrowej samooceny. Media społecznościowe stanowią też realne zagrożenie: dziecko może trafić na treści pornograficzne, brutalne nagrania, reklamy używek czy osoby chcące je wykorzystać. Dlatego kluczowe pytanie brzmi nie „czy technologia jest dobra?”, lecz „jak wpływa na moje dziecko i ile miejsca zajmuje w jego życiu?”.

- Agresja u dziecka budzi niepokój. Jak odróżnić tę naturalną od sygnału problemu emocjonalnego?

- Są okresy rozwojowe, w których wzmożona emocjonalność jest czymś naturalnym – u dwulatków, przedszkolaków i nastolatków. Jednak niepokój powinien budzić sytuacje, gdy agresja jest częsta,

intensywna, trudna do zatrzymania, pojawia się bez przyczyny lub towarzyszy jej lęk czy izolacja. Szczególnie uważnie warto traktować zachowania wymierzone w młodsze, słabsze dzieci lub zwierzęta – często są sygnałem głębszych problemów emocjonalnych.

- Jakie są pierwsze kroki, które może wykonać rodzic, gdy zauważy wybuchy złości lub agresji?

- Najpierw – uważna obserwacja. Warto przeanalizować, co poprzedza wybuch: jakie bodźce docierają do dziecka, jak wyglądał jego dzień, czy jest zmęczone, zestresowane lub przestymulowane. Równie ważne jest spojrzenie na siebie: jak my regulujemy emocje, jak mówimy do dziecka, jaki przykład dajemy. Dopiero wtedy można wprowadzać odpowiednie działania: nazywanie emocji, zapewnienie bezpieczeństwa, spokojne granice, przewidywalność, czas na odpoczynek i ruch. Jeśli trudności się utrzymują, zebrane obserwacje będą cenną wskazówką dla specjalisty.

- Co powiedziałby Pan rodzicom, którzy czują, że „coś jest nie tak”, ale wahają się przed zgłoszeniem do specjalisty?

To naturalne, że się wahacie. Im silniejsza więź z dzieckiem, tym trudniej spojrzeć na jego trudności z dystansu. Miłość rodzica nie pozwala być w pełni obiektywnym – i to jest całkowicie normalne. Konsultacja u specjalisty nie polega na ocenianiu rodzica ani etykietowaniu dziecka. To rozmowa, której celem jest zrozumienie sytuacji i zaplanowanie dalszych kroków. Zawsze można skonsultować się z innym specjalistą. Diagnoza nie jest wyrokiem – jest początkiem drogi wsparcia. A odwaga rodzica, który zrobi pierwszy krok, daje dziecku to, czego najbardziej potrzebuje: pewność, że nie musi zmagać się z trudnościami samotnie.

- Dziękuję za rozmowę.



ĆWICZ W DOMU

Za sprawą Mateusza Pampucha, mistrza sportów sylwetkowych i brązowego medalisty Mistrzostw Świata PCA 2022, możemy bezpiecznie zadbać o formę w domu i w biurze. Pampuch, który od lat łączy treningi z pracą trenera personalnego i doświadczeniem zawodnika, opracował zestawy ćwiczeń dostosowane zarówno do seniorów, jak i osób pracujących przy biurku. Jego doświadczenie w kulturystyce, pracy z podopiecznymi oraz znajomość zasad bezpiecznego treningu sprawia, że proponowane ruchy są skuteczne i przystępne dla każdego.

1. Przysiad do stolika

To jedno z najbezpieczniejszych i najbardziej funkcjonalnych ćwiczeń dla osób starszych. Pomaga zachować sprawność nóg i bioder, poprawia równowagę oraz uczy prawidłowego wzorca wstawania i siadania.

Jak wykonać?

Stań prosto przed stabilnym krzesłem lub ławką, stopy ustaw na szerokość bioder, a palce skieruj lekko na zewnątrz. Ręce unieś na wysokość klatki piersiowej.

Powoli cofnij biodra i wykonaj kontrolowany siad w kierunku krzesła, jednocześnie unosząc ręce nad głowę. Kolana kierują się w linii palców, a kręgosłup pozostaje neutralny. Po delikatnym dotknięciu siedziska wróć do pozycji stojącej.

Wykonaj 8–12 powtórzeń i 2–3 serie.



2. Naprzemienne unoszenie nogi i przeciwnej ręki

To ćwiczenie świetnie buduje równowagę, wzmacnia mięśnie głębokie i poprawia koordynację – kluczową w codziennym poruszaniu się.

Jak wykonać?

Stań pewnie na obu nogach. Unieś prawe kolano do kąta około 90 stopni, a jednocześnie wyprostuj lewą rękę pionowo w górę. Brzuch trzymaj lekko napięty, patrz przed siebie, nie rotuj bioder.

Wydłuż kręgosłup i zatrzymaj pozycję na 1–2 sekundy, po czym powoli wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę.

Ćwiczenie wykonuj w tempie płynnym i kontrolowanym: 8–12 powtórzeń na stronę, 2–3 serie.



3. Rotacje tułowia w marszu

To ruch, który przywraca naturalną pracę kręgosłupa podczas chodu, odblokowuje obręcz barkową i poprawia płynność całego ciała.

Jak wykonać?

Stań w lekkim wyroku, unieś ręce i ugnij je przy klatce piersiowej. Tułów utrzymuj wyprostowany, brzuch delikatnie napięty.

Zrób krok naprzód i w tym samym momencie obróć tułów w stronę nogi, którą wykonujesz krok. Skręca się wyłącznie górna część ciała – miednica pozostaje stabilna. Po powrocie do centrum rusz dalej, wykonując rotację na drugą stronę.

Idź tak przez 20–30 kroków, wykonując 2–3 serie.

