

Nr 78

Rok VII

Grudzień 2019

ISSN 2299-9647

SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ŁUSIANEGO

Wesołych Świąt!!!



W numerze:

Polska na 17 miejscu w Indeksie SM str. 4-6

SM rehabilitacja, żywienie i stres - str. 7-9

Architektura i emocje - str. 10-11

świąteczne zwyczaje i tradycje - str. 18-19

Bądź szczęśliwy nie tylko w święta - str. 22-23

Droży Państwo



Kończy się nam rok 2019, rok intensywnych działań i rok przynoszący wiele nadziei. Działania były niezwykle intensywne, naciskaliśmy w Ministerstwie Zdrowia na szybkie wprowadzenie nowych tera-

pii. I te terapie pojawiły się, są dwa nowe leki, które pozytywnie wpływają na jakość życia osób chorych. Pojawiła się kladrybina, lek dostępny, który dzięki specyfice podawania ułatwi życie wielu pacjentom. Kolejnym preparatem jest ocrelizumab. Jest to lek można powiedzieć przełomowy, ponieważ jest pierwszym mającym zastosowanie w postaci pierwotnie postępującej. Do tej pory chorzy z tą postacią SM nie mie-

li żadnej terapii. Wiele sobie obiecujemy po wprowadzeniu ocrelizumabu, ponieważ na postać pierwotnie postępującą zapadają ludzie młodzi lub w wieku dojrzalym, a więc w pełni sił i budujący dopiero swoje życie. Dotychczas los skazywał te osoby na powolną niepełnosprawność, teraz mogą mieć nadzieję. Kolejną dobrą informacją jest to, że także w postaci wtórnie postępującej pojawia się szansa na nową terapię. Jak się dowiadujemy już w przyszłym roku może trafić do refundacji lek na tę właśnie postać. Byłaby to naprawdę rewelacyjna wiadomość, ponieważ w ten sposób wszystkie postaci SM miałyby leczenie.

Aby jednak świat nie był w stu procentach różowy, trzeba chłodnym okiem spojrzeć na te zmiany. O ile sukcesem można nazwać pojawienie się tych leków, o tyle już sposób ich wprowadzenia takim sukcesem nie jest. Preparaty te zostały wprowadzone do ogólnej puli środków stosowanych w leczeniu SM, a więc tak naprawdę będą stosowane zamiast innych. Tym samym nie zwiększy się liczba osób leczonych, mogą jedynie

korzystać z większej gamy terapii. Oczywiście już przygotowujemy pisma do MZ, aby wraz z nowymi terapiami zwiększyć środki na ich wdrożenie. Jednak znów minie kilka miesięcy, zanim zapadną decyzje.

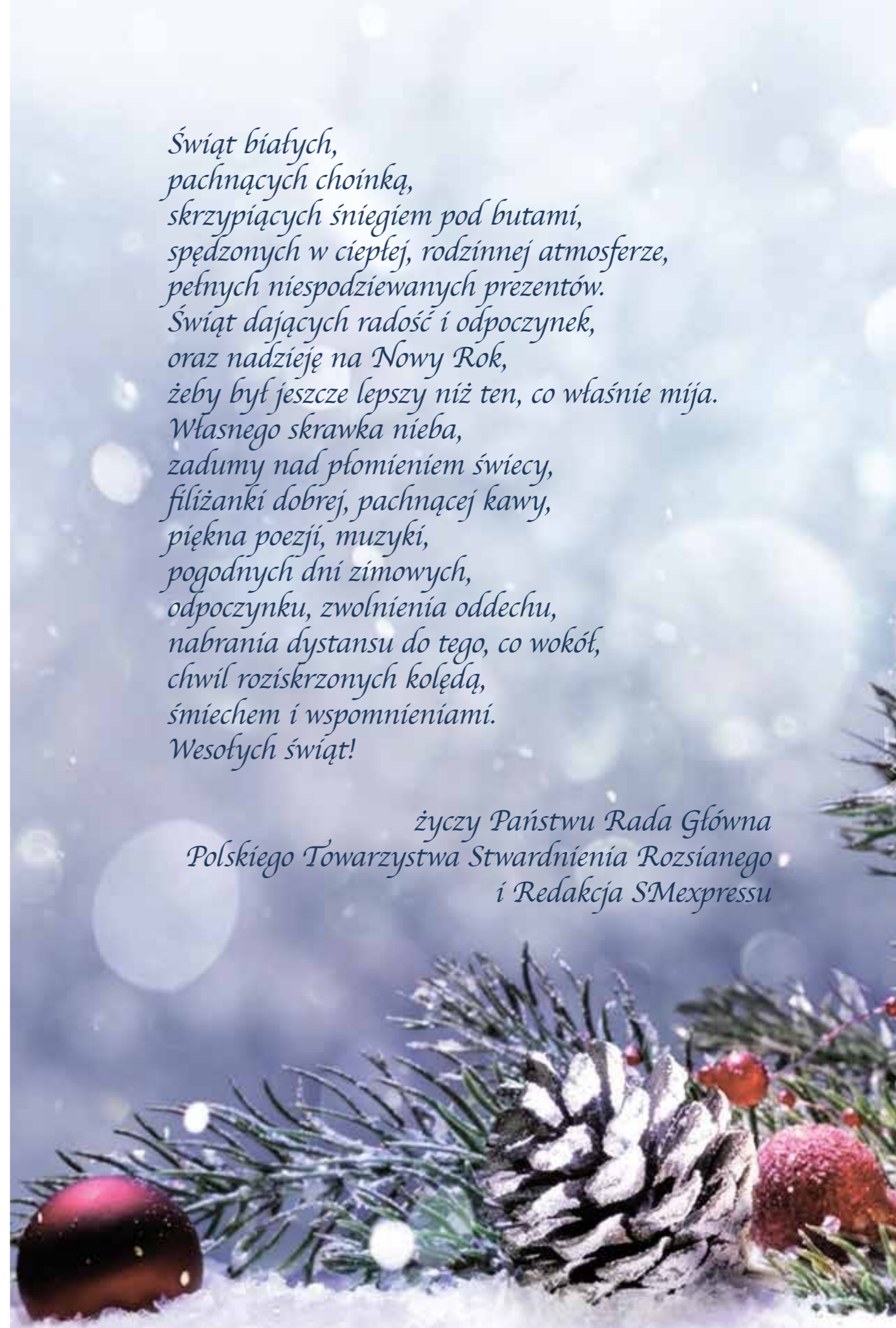
W ostatnich tygodniach prowadzimy też intensywną kampanię edukacyjną, poprzez którą chcemy zwiększyć wiedzę członków PTSR, ale też osoby spoza naszej organizacji, w ich prawach i możliwościach korzystania z nowych terapii. Byliśmy już w kilku miastach i z zadowoleniem muszę stwierdzić, że zainteresowanie jest duże. Martwi natomiast fakt, że wciąż mamy w Polsce szereg regionów, w których osoby chore nie mogą korzystać z leczenia w swoim mieście, ponieważ nie ma w nich programów lekowych. Zdarza się też, że brakuje lekarzy neurologów, którzy mogliby zająć się chorymi na miejscu. Przez to pacjenci muszą jeździć do innych województw już nie tylko po leki, ale często po zwykłą poradę.

I to są te elementy funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej w naszym kraju, które musimy w najbliższym czasie zmienić.



*Świąt białych,
pachnących choinką,
skrzypiących śniegiem pod butami,
spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze,
pełnych niespodziewanych prezentów.
Świąt dających radość i odpoczynek,
oraz nadzieję na Nowy Rok,
żeby był jeszcze lepszy niż ten, co właśnie miją.
Własnego skrawka nieba,
zadumy nad płomieniem świecy,
filizanki dobrej, pachnącej kawy,
piękna poezji, muzyki,
pogodnych dni zimowych,
odpoczynku, zwolnienia oddechu,
nabrania dystansu do tego, co wokół,
chwil roziskrzonych kolędą,
śmiechem i wspomnieniami.
Wesołych świąt!*

*życzy Państwu Rada Główna
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego
i Redakcja SMexpressu*



Polska na 17 miejscu w Indeksie SM

Indeks Stwardnienia Rozsianego 2019 został opracowany na podstawie danych zgromadzonych na internetowej platformie FutureProofing Healthcare, która umożliwia tworzenie analiz porównawczych bieżącej kondycji systemów ochrony zdrowia w 30 państwach Europy. Możliwość porównania zawartych w Indeksach danych z różnych państw o zbliżonym poziomie rozwoju, podobnej historii czy produkcie krajowym brutto per capita sprzyja wymianie doświadczeń i wprowadzaniu korzystnych dla pacjenta zmian.

Samo rozwiązanie kwestii finansowych nie wystarczy, aby zlikwidować istniejące problemy w sektorze opieki zdrowotnej. Jednak trudno nie zauważyć, że liderzy rankingu to kraje o najwyższych dochodach. Na pierwszym miejscu Niemcy, na drugim Dania, na trzecim ex aequo Norwegia i Szwajcaria. **Polska uzyskała w Indeksie SM 17 miejsce**, nieco poniżej średniej europejskiej.

Analizując poszczególne parametry rankingu Polska zajęła:

- 18 miejsce w parametrze *Codzienne funkcjonowanie*.

- 11 miejsce w parametrze *Diagnostyka i wyniki leczenia*.

- 20 miejsce w parametrze *Wsparcie osób chorych i zarządzanie leczeniem*.

Każdy z parametrów jest mierzony za pomocą 6 mierników, które można ocenić za pomocą tych samych narzędzi w 30 krajach Europy biorących udział w Indeksie.

Komentarz PTSR (Tomasz Połec, Dominika Czarnota-Szałkowska)

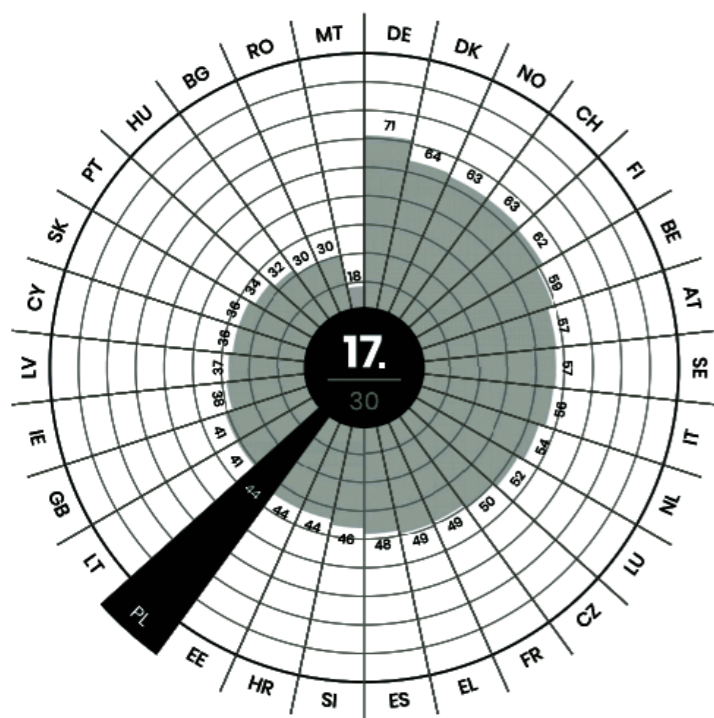
Jako organizacja pacjenta zabiegamy o to aby osoby chorujące na stwardnienie rozsiane mogły uzyskać jak najlepsze wsparcie w różnych aspektach życia z chorobą przewlekłą. Dzięki narzędziom takim jak Indeks SM możemy zidentyfikować, które praktyki i jakie rozwiązania stosowane w innych krajach europejskich przynoszą najlepsze możliwe rezultaty

i być może implementować je na rodzimym gruncie.




Ogólny wynik Polski uzyskany w Indeksie SM plasuje nas nieco poniżej średniej europejskiej. Wydaje się, że to miejsce dość dobrze oddaje stan faktyczny. W ostatnich latach w obszarze SM zaszło wiele korzystnych zmian, co ma bezpośrednie przełożenie na sytuację polskich pacjentów. Od niedawna wszystkie leki immunomodulujące dostępne w Europie są refundowane także u nas. Z drugiej strony warto pamiętać, że nawet dość wysokie miejsce w tego typu zestawieniu łatwo można stracić i trzeba cały czas gonić peleton.

Rokrocznie na terapię stwardnienia rozsianego przeznaczanych jest coraz więcej środków, dzięki czemu leczymy coraz liczniejszą grupę pacjentów, a ich przewidywalna długość życia i liczba lat aktywności zawodowej zwiększają się. Zmniejsza się też liczba lat życia utraconych z powodu niepełnosprawności. I to jest chyba

Wyniki ogólne Indeksu Stwardnienia Rozsianego.



AT - Austria	LV - Łotwa
BE - Belgia	MT - Malta
BG - Bułgaria	NL - Holandia
HR - Chorwacja	DE - Niemcy
CY - Cypr	NO - Norwegia
CZ - Czechy	PL - Polska
DK - Dania	PT - Portugalia
EE - Estonia	RO - Rumunia
FI - Finlandia	SK - Słowacja
FR - Francja	SI - Słowenia
GR - Grecja	CH - Szwajcaria
ES - Hiszpania	SE - Szwecja
IE - Irlandia	HU - Węgry
LT - Litwa	GB - W. Brytania
LU - Luksemburg	IT - Włochy

 Codzienne funkcjonowanie	 Diagnostyka i wyniki leczenia	 Wsparcie pacjentów i zarządzanie leczeniem
Świadczenia z tytułu niepełnosprawności - wysokość zasiłku socjalnego na osobę	Odsetek pacjentów ze stwardnieniem rozsianym aktywnych zawodowo	Dostęp do e-zdrowia
Stosunek kosztu zakwaterowania do kosztów całkowitych utrzymania	DALY - liczba lat życia skorygowanych o niepełnosprawność	Odsetek pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, którzy mają dostęp do rehabilitacji na 100 tys. mieszkańców
Zasiłek chorobowy - liczba dni zasiłku gwarantowanego przez ubezpieczenie społeczne	Liczba zgonów z powodu stwardnienia rozsianego	Liczba terapeutów zajęciowych na 100 tys. mieszkańców
Dostępność transportu dla osób z niepełnosprawnościami	Liczba aparatów rezonansu magnetycznego na 1 mln mieszkańców	Liczba fizjoterapeutów na 100 tys. mieszkańców
Odsetek populacji chorych na stwardnienie rozsiane korzystający z elastycznych warunków pracy	Liczba neurologów na 100 tys. mieszkańców	Liczba psychologów na 10 tys. mieszkańców
Wsparcie młodych osób ze stwardnieniem rozsianym	Liczba okulistów na 10 tys. mieszkańców	Jakość informacji przekazywanych pacjentowi przy diagnozie

nasz największy sukces. Z punktu widzenia organizacji pacjenciej dostrzegamy, że poprawia się również poziom dialogu między pacjentami a decydentami. To sprawia, że system ochrony zdrowia może skuteczniej reagować na faktyczne potrzeby osób chorych. Powoli dostrzega się też potrzebę rozwiązań, które z jednej strony pomagają systemowi zaoszczędzić czas i pieniądze, a jednocześnie poprawiają sytuację osób chorych. W zakresie polityki społecznej i szeroko rozumianego wsparcia, zmiany niestety następują wolniej i nie są tak spektakularne. To zresztą widać także w niskich wynikach uzyskanych przez Polskę w parametrach „codzienne funkcjonowanie” i „wsparcie pacjentów”.

Wśród najważniejszych zagadnień wymagających poprawy widzimy dostęp do kompleksowej opieki nad pacjentem, co w wypadku SM - choroby wieloobjawowej i postępującej, ma szczególne znacze-

nie. Konieczna jest też odpowiednia rehabilitacja na każdym etapie choroby. Rola fizjoterapeutów jest tu nie do przecenienia. Obecnie w ramach programów lekowych dostępne są wszystkie leki zarejestrowane w Europie, ale problemem pozostają kolejki. U osób z bardziej zaawansowaną chorobą - zapewnienie środków higieny i realnego dostępu do opieki paliatywnej. Niezbędne jest też większe wsparcie opiekunów osób chorych na SM.

Mówiąc o opiece zdrowotnej, nie możemy pominąć aspektu finansowego. Bez zainwestowania odpowiednich środków, adekwatnych do potrzeb zdrowotnych, nie jesteśmy w stanie zapewnić świadczeń na wysokim poziomie. W parametrze „Diagnostyka i wyniki leczenia” Polska wypada zaskakująco dobrze. Czy słusznie? Niestety może być to błąd metodologiczny narzędzia, z drugiej strony dobry sygnał dla nas, że mamy wszelkie możliwości, żeby

faktycznie diagnostyka była u nas przeprowadzana odpowiednio szybko i sprawnie. Bardzo ważny jest właśnie optymalny model funkcjonowania systemu ochrony zdrowia. Lekarze powinni być mniej obciążeni kwestiami administracyjnymi, powinniśmy też wzmocnić rolę pielęgniarek SM i część zadań powierzyć im.

Komentarz lekarzy klinicyстів: (prof. dr hab. n. med. Agnieszka Słowik, dr hab. n. med. Monika Adamczyk-Sowa, prof. dr hab. n. med. Jarosław Sławek, prof. dr hab. n. med. Konrad Rejdak)

Pomimo, że proces refundacji przebiega w Polsce zdecydowanie wolniej niż w innych krajach Europy i leczenie jest ograniczone dla części pacjentów ze względu na zapisy programów lekowych, to obecnie mamy możliwość leczenia zgodnie z obowiązującymi międzynarodowymi standardami. Z punktu widzenia klinicyści zdecydo-

wanie najniższym punktem jest obecnie liczba lekarzy neurologów, z uwzględnieniem liczby specjalistów z zakresu stwardnienia rozsianego. Programy lekowe realizowane są w ośrodkach publicznej opieki medycznej, z których obserwuje się największy odpływ kadry lekarskiej. System podziału środków na leczenie jest nierówny i zależy od kontraktowania przez lokalne oddziały Narodowego Funduszu Zdrowia, co powoduje, że niektóre obszary kraju są w gorszej sytuacji refundacyjnej. Miejsce Polski świadczy o dokonanym postępie w ciągu kilku ostatnich lat w zakresie poprawy dostępu do świadczeń zdrowotnych, w szczególności dla pacjentów ze stwardnieniem rozsianym.

Komentarz ekspertów systemowych (dr n. ekon. Małgorzata Gałązka-Sobotka i dr n. med. Jakub Gierczyński)

Uzyskane 17 miejsce plasuje nasz kraj wśród krajów na średnim poziomie opieki nad chorymi na stwardnienie rozsiane. Przyjęte kryteria oceny dają powody do satysfakcji, ale jednocześnie wskazują na obszary, które wymagają dalszej poprawy. Opieka nad chorymi na SM ma szansę stać się w Polsce modelowym przykładem ochrony

zdrowia zorientowanej na wartość. Powinna opierać się na dwóch filarach: optymalizacji modelu opieki, uwzględniając w tym szczególną rolę rehabilitacji oraz realnym i szybkim dostępem pacjentów do skutecznych technologii medycznych zalecanych przez europejskie standardy terapii.

Bardzo ważne jest, aby stale mierzyć efektywność i wartość podejmowanych działań, która warunkowana jest osiąganiem efektów zdrowotnych za określone nakłady finansowe, przy optymalnej jakości życia pacjenta. Bezwzględna rekomendacją dla całego polskiego systemu opieki zdrowotnej jest stały wzrost nakładów na zdrowie, które czym prędzej powinny zbliżyć się do poziomu średniej europejskiej.

Rekomendacje dla polski:

Wdrożenie działań mających na celu wzrost liczby specjalistów, zwłaszcza w dziedzinie neurologii, psychologii i fizjoterapii oraz asystentów medycznych wspierających wykwalifikowany personel lekarski i pielęgniarski.

Poprawa wyceny procedur w neurologii związanych zwłaszcza z diagnostyką i realizacją programów lekowych.

Wdrożenie systemu centrów kompetencyjnych SM. Stworzenie specjalistycznych poradni SM.

Wprowadzenie kompleksowej opieki nad pacjentem z SM. Poprawa dostępu do rehabilitacji leczniczej.

Cykliczna analiza rzeczywistych danych w aspekcie pomiaru efektywności terapii chorych na SM (rejstry).

Weźmy Czechów za wzór

Nasi południowi sąsiedzi nie są krajem tak zamożnym jak Niemcy, Norwegia czy Szwajcaria, a radzą sobie całkiem nieźle w zakresie stwardnienia rozsianego. To pokazuje, że oprócz nakładów finansowych, ważna jest także właściwa organizacja opieki zdrowotnej.

Czechy przeznaczają na ochronę zdrowia najwięcej spośród krajów regionu wschodniej i środkowej Europy, co wpływa również na sprawność opieki nad chorymi na SM. Jest to 7,5% PKB.

Czechy mają wskaźnik zatrudnienia pielęgniarek na poziomie 8,1 na 1 tys. mieszkańców (Polska-5,1) oraz lekarzy – 3,7 na 1 tys. mieszkańców (Polska – 2,4).

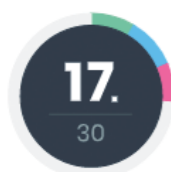
Od 2012 r. Czechy mają ustawowy obowiązek włączenia leczenia modyfikującego chorobę w ciągu 28 dni od postawienia diagnozy SM.

Ze szczegółami Indeksu SM można zapoznać się na stronie:

<https://futureproofinghealthcare.com/multiple-sclerosis-index/poland>

Analizując poszczególne parametry Indeksu Stwardnienia Rozsianego 2019, Polska zajęła:

- **18. miejsce** w parametrze *Codziennie funkcjonowanie*, zdobywając 43 punkty,
- **11. miejsce** w parametrze *Diagnostyka i wyniki leczenia*, zdobywając 50 punktów,
- **20. miejsce** w parametrze *Wsparcie pacjentów i zarządzanie leczeniem* z 38 punktami.



Ogólny
wynik



Codziennie
funkcjonowanie
Wynik: 43



Diagnostyka
i wyniki leczenia
Wynik: 50



Wsparcie
i zarządzanie
leczeniem
Wynik: 38

SM

rehabilitacja, żywienie i stres

Oddział Nadbużański PTSR organizował spotkania w ramach projektu „Ochrony i promocji zdrowia”, realizowanego ze środków Miasta Biała Podlaska. Działania te miały zachęcić osoby niepełnosprawne do zmiany trybu życia, poprawy sprawności fizycznej i ruchowej oraz psychicznej.

Dzięki różnym ćwiczeniom uczestnicy mogli odbudować poczucie własnej wartości oraz nauczyli się podstaw rehabilitacji, zdrowego odżywiania oraz umiejętności radzenia sobie z chorobą i stresem. Spotkania odbywały się w trzech etapach, trwały od 3. do 4. godzin.

Na spotkaniu z rehabilitantem **Mateuszem Rafałko** uczestnicy dowiedzieli się o rehabilitacji w SM – dostępie i obecnych możliwościach leczenia.

1. Autoterapia czyli jak ćwiczyć samodzielnie.
2. Metody relaksacji i rozluźnienia mięśniowego.
3. Terapia Cranio-Sacralna – czyli leczniczy dotyk terapeuty.

Uczestnicy mieli możliwość wysłuchania wykładów, oraz wzięcia udziału w ćwiczeniach z piłką i gumą.





Psycholog **Anna Skupińska** opracowała materiały do folderu oraz ulotek zgodnie z projektem oraz multimedialny wykład z podstaw psychologii. Stres jest jednym z najstarszych czynników ryzyka rozwoju różnych chorób. I rzeczywiście - głównymi objawami SM są dolegliwości neurologiczne, jednakże w tej grupie częściej pojawiają się zaburzenia psychiczne - przede wszystkim depresje i zaburzenia lękowe. Depresja u chorych na SM jest problemem bardzo istotnym i częstym. Po spotkaniu wszyscy uczestnicy wyrazili chęć ponownego spotkania z psychologiem.

Żywność jest bardzo ważna i dlatego warsztaty zdrowego żywienia wzbudziły ogromną ciekawość. Prowadzili je dr inż. **Angelika Dadej** - dietetyk, specjalista ds. żywności i żywienia oraz **Michał Dadej** - trener personalny, dietetyk z Poradni Dietetyczno-Zdrowotnej ASAI. Warsztaty rozpoczęto od ogólnych problemów, rozwiania mitów i stereotypów, aby wkroczyć w poważniejsze zagadnienia takie jak, konieczność wykonywania badań,

profilaktyka chorób dieto zależnych, znaczenie mikrobiomu, rola składników komórkowych. W trakcie spotkania padło wiele pytań dotyczących coraz bardziej nagłośnionego oczyszczania organizmu.

Następnie skupiliśmy się nad problemem zwiększającego się udziału cukrów prostych w naszej diecie i w żywności przetworzonej. To doświadczenie otworzyło nam oczy jak dużą ilością cukru „karmimy” nasz organizm i podajemy go, czasem nieświadomie, swoim dzieciom. Miłym akcentem prozdrowotnym było wykonanie i degustacja sałatek dietetycznych, które zostały przyrządzone przez uczestników spotkania.

Zgodnie z założeniami projektu zostały wydrukowane materiały promocyjne mówiące o rehabilitacji, psychologii oraz zdrowym stylu życia. Informatory zostały rozdane uczestnikom spotkań oraz mieszkańcom Białej Podlaskiej.

Dzięki realizacji zadania udało się osiągnąć rezultaty zadania publicznego:

- zachęcenie niepełnosprawnych do większej aktywności i mobilności,
- przywracanie sprawności fizycznej i ruchowej,
- wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną,
- radzenie sobie z chorobą,
- zwiększenie świadomości zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia.

Grażyna Sikora





Architektura i emocje



W aurze deszczowo – zimowej, 15 listopada, koło Gdynia odwiedziło Pelplin. Najpierw zobaczyliśmy katedrę w i poznaliśmy kilka powodów dlaczego warto ją zobaczyć i zwiedzić. Oficjalnie Pelplińska katedra to Bazylika Katedralna Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Pelplinie. Kilkusetletnia bazylika odnajduje się całkiem nieźle we współczesnym świecie, dowiedzieliśmy się że to największa ceglana świątynia w Polsce, że ma największe organy na Kociewiu. Kolejnym powodem, dla którego warto zwiedzać bazylikę, jest sklepienie gotyckie, gwieździste, sieciowe i kryształowe, po wtóre ma najwyższy w Polsce, a drugi na świecie ołtarz. Następnie po obiedzie i odpoczynku przy przepysznych ciastku i kawie udaliśmy się do pelplińskiego domu kultury na wieczór autorski Anny Wysockiej-Kalkowskiej i jej książki „Gdyby

ocean milczał...”. Było to zjawiskowe przeżycie bo był to wyjątkowy występ artystyczny, były czytane fragmenty książki, pięknie wkomponowane w tło utwory muzyczne – wykonywane przez córkę i męża pisarki - i przepiękna scenografia sceny, na której odbyło się to wydarzenie. Nie da się ukryć, że nie ma dobrej książki bez uczuć. Książka winna przekazywać emocje autora, działać na wyobraźnię czytelnika, wzruszać go, bawić oraz uczyć. Nie jest to jednak łatwa sztuka. Szczególnie, gdy mówi się o rzeczach fundamentalnych, takich jak zagadnienie śmierci, miłości, ludzkich tęsknot i pragnień. Autorka zmagala się z tym, jak najlepiej wyrazić pewne autorskie tendencje i myśli. Jak dostosować się do wymagań ówczesnego świata... „Póki szumi ocean - pisze autorka - póki wieje wiatr, pó-

ki świeci słońce, póki każdego ranka zaczyna się nowy dzień - wszystko może się zdarzyć”. Zdarzył się zamach islamskiego terrorysty nad Sekwaną w Paryżu, który odebrał życie wielu ludziom, bo znaleźli się w złym czasie i w złym miejscu. Matce odebrał córkę, siostrze - siostrę, córce - matkę. I nic już po tragicznej śmierci Isabel nie było takie samo, chociaż dla tych, którzy pozostali, świat się nie skończył.

AB





Kilka słów o cukrzycy cz. II

Jeśli w twoim jadłospisie dominuje kaloryczne, słodkie i tłuste jedzenie, brakuje ci czasu na gotowanie lub jeśli sięgasz po zdrowe produkty, ale zamiast pięciu posiłków dziennie, zjadasz dwa? Bez względu na to, jakie kulinarne grzechy masz na sumieniu, cukrzyca zwykle oznacza rewolucję na talerzu.

Co można osiągnąć, stosując zrównoważoną dietę? Jeśli masz nadwagę lub otyłość, schudniesz. To bardzo ważne z kilku powodów. Po pierwsze, odciążysz stawy, unikniesz zwyrodnień kręgosłupa, zmniejszysz ryzyko zawału serca, udaru mózgu i chorób nowotworowych, a także zwiększy się wrażliwość tkanek na insulinę.

Po drugie, w naturalny sposób obniżysz stężenie cukru we krwi, co w przypadku cukrzycy typu 2. oznacza, że być może unikniesz konieczności stosowania insuliny lub zminimalizujesz przyjmowane dawki. Znacznie łatwiej będzie utrzymać ciśnienie w nor-

mie, a to jeden z ważniejszych celów leczenia cukrzycy. Diabetolog albo dietetyk udzieli przydatnych wskazówek, które będą dotyczyć twojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego, tego, jak bardzo kaloryczne powinny być poszczególne posiłki i jak często masz je jeść; rodzaju pokarmów, dzięki czemu twoje menu będzie bardziej zbilansowane. Weźmie przy tym pod uwagę m.in. masę ciała i jej ewentualne odchylenia od normy, dotychczasowy tryb życia, wiek i płeć, poziom obecnej aktywności fizycznej i indywidualnych ograniczeń z nią związanych, a także upodobania żywieniowe.

Zasady prawidłowego żywienia są dość uniwersalne. W przypadku cukrzycy typu 2., należy pamiętać o regularnym i częstym jedzeniu posiłków i ich odpowiedniej wielkości, zwracać uwagę na ilość spożywanych węglowodanów, oraz ograniczeniu węglowodanów prostych.

Dieta cukrzycowa jest bardzo zindywidualizowana, ale opiera się o pewne podstawowe zasady. Źródłem węglowodanów powinny być przede wszystkim pełnoziarniste produkty zbożowe o niskim indeksie glikemicznym. Około 30% energii powinny zapewniać tłuszcze nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone. 15-20% dostarczanej energii powinno pochodzić z białek.

W diecie cukrzycowej najtrudniejsze okazuje się zazwyczaj regularne spożywanie posiłków (4-5 razy dziennie o stałych porach), niepodjadanie między posiłkami, wyeliminowanie z diety słodczy, tłustych mięs i wędlin,

ograniczenie lub wyeliminowanie alkoholu i papierosów, niedosalanie jedzenia oraz zastąpienie potraw smażonych, gotowanymi w wodzie, na parze, duszonymi lub pieczonymi.

Wśród produktów zalecanych osobom z cukrzycą typu 2. dominują te o niskim indeksie glikemicznym (IG), po zjedzeniu których poziom cukru we krwi nie wzrasta szybko. Wartość IG zależy od kilku czynników i jest ona niższa, jeśli:

- pokarm jest mniej rozdrobniony i nieprzetworzony,
- owoce i warzywa są mniej dojrzałe, produkt ma wysoką zawartość białek, tłuszczów i kwasów organicznych,
- produkt nie zawiera glukozy (ale np. fruktozę).

Zdecydowanie postaw na pełnoziarniste produkty zbożowe i wybieraj te o stosunkowo niskim IG, a więc chleb żytni, makaron razowy, otręby pszenne, dziki ryż, kaszę jęczmienną i gryczaną. Jedz produkty bogate w błonnik pokarmowy. Znajduje się on w produktach zbożowych, warzywach (szczególnie strączkowych, np. w fasoli) i owocach (np. w jabłkach, malinach, awokado).

Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, jedz owoce i warzywa (szczególnie surowe). Wybieraj te o niskim IG, m.in.: jabłka, grejpfruty, pomarańcze, brzoskwinie, śliwki, porzeczki, różne rodzaje sałaty, kapustę, szpinak, ogórki, brokuły, kalafior, pomidory, paprykę czy rzodkiewkę. Nawet je-

śli się odchudzasz, i masz za wysoki cholesterol, musisz dostarczać je swojemu organizmowi. Wybieraj te najbardziej wartościowe, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Są one nośnikiem witamin, podnoszą odporność, poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego. Sięgaj po oleje roślinne nierafinowane (np. sezamowy, lniany), orzechy, migdały i nasiona (pestki dyni i słonecznika), tłuste ryby morskie (dorsz, śledź, makrela, sardynki). Jeśli chodzi o białko zwierzęce, możesz jeść: chude mięso drobiowe i drobiowe wę-

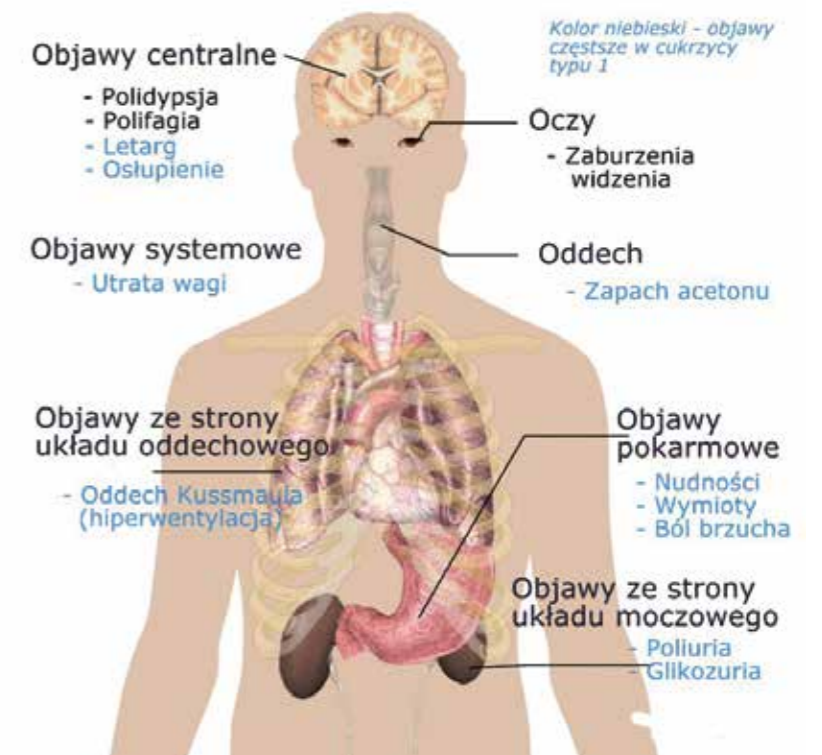
dliny (najlepiej własnej roboty), jajka (musisz uważać na ich liczbę), przetwory mleczne, przede wszystkim jogurt naturalny, kefir, maślanke).

Co najmniej połowę białka powinny zapewniać produkty pochodzenia roślinnego. Zdrowe białko roślinne znajdziesz m.in. w soi, różnych odmianach soczewicy i fasoli, grochu, ciecierzycy. Pamiętaj o tym, że musisz dużo pić, przede wszystkim wodę i niesłodzoną zieloną albo ziołową herbatę. Jeśli przyjmujesz leki przeciwcukrzycowe albo insulinę, na zawsze pożegnaj się z alkoholem. Jest on niezwykle groźny, zwiększa bowiem efektywność przyjmowanych leków, przez co może spowodować hipoglikemię.

W wielu przypadkach możesz zapobiec cukrzycy, jeśli w odpowiednim momencie o sobie zadbasz. Jeśli już chorujesz, odpowiednia dieta i aktywność fizyczna pomogą w skutecznym leczeniu. Zapewne nie będzie łatwo przyzwycząć się do nowych zasad, ale jedno jest pewne - wyjdą ci one na zdrowie.

H.K.

Główne objawy cukrzycy



Objawy niedocukrzenia

Nagle występują:

- Bładość
- Tachykardia
- Zimny pot
- Drżenie rąk
- Nogi jak z waty
- Gorsze widzenie
- Ból brzucha
- Głód



Stres

chorobą cywilizacyjną

Jak pokonać stres? To pytanie zadaje sobie każdy z nas. Niestety nerwy to nieodłączny element życia. Frustracja, niepokój i pośpiech, obawa, czy podaliśmy sobie obowiązkowi w pracy. Trudności dnia codziennego. Nic dziwnego, że stres odbija się naszym życiu prywatnym. Często nie mamy wpływu na to, czego doświadczamy. Pozostaje nam tylko uzyskać wiedzę, jak radzić sobie ze stresem, żeby nie wpływał na nas destrukcyjnie.

Stres można nazwać chorobą cywilizacyjną - każdy z nas go doświadcza codziennie w różnych sytuacjach. W XXI wieku żyjemy coraz szybciej i coraz mniej czasu mamy na relaks, nic dziwnego, że nasz organizm się buntuje i reaguje stresem. Jest to nic innego jak przykre odczucie, reakcja na wydarzenia (stresory), które zbyt obciążają człowieka i zakłócają jego wewnętrzną równowagę. W rezultacie człowiek nie jest w stanie sobie z nimi poradzić.

Stres - objawy

Pod wpływem sytuacji stresowej zwiększa się wydzielanie adrenaliny przez nadnercza, wzrasta ciśnienie, tętno i poziom glukozy we krwi. Organizm otrzymuje komunikat: walcz albo uciekaj. Pocienie się dłoni, gula w gardle, niemożność zebrania myśli - te uczucia zna każdy z nas. Objawy stresu mogą być różne w zależności

od osoby, której dotyczą. Jedno jest pewne - nie należy ich lekceważyć. Jeśli dopadł cię stres, to znak, że należy zwolnić - w trosce o nasze dobro. Zmienić tryb życia, dietę, nauczyć się technik relaksacyjnych, a czasem także porozmawiać z terapeutą. Jakie są pierwsze sygnały, że z naszym organizmem dzieje się coś niepokojącego? Wyróżniamy 3 typy objawów stresu:

Fizyczne:

Ból głowy, ból żołądka, ból serca (ból w klatce piersiowej), Przyspieszone tętno
Zawroty głowy
Nudności
Sporocone dłonie
Zmęczenie
Napięcie mięśni
Dzwonienie w uszach
Nadwaga lub niedowaga
Rozstrój żołądka
Biegunka
Zaparcia
Niechęć do współżycia

Częste przeziębienia
Niestrawność
Zwiększona częstotliwość oddawania moczu
Nadkwaśność
Wypadanie włosów

Psychiczne i emocjonalne:

Problemy z koncentracją
Trudności z podejmowaniem decyzji
Drażliwość, zły humor
Utrata poczucia humoru
Niska samoocena
Niepokój i lęk
Ataki paniki
Wahania nastroju
Niezdolność do relaksu
Poczucie samotności i izolacji
Depresja
Bezradność

Behavioralne:

Kompulsywne jedzenie
Skłonność do nieprzemyślanych działań
Częste zmiany pracy
Nadużywanie alkoholu lub narkotyków
Wycofanie z relacji lub sytuacji społecznych
Zbyt długi lub za krótki sen
Izolowanie się od innych
Zachowania nerwowe (np. obgryzanie paznokci),
Tiki nerwowe

Stres - rodzaje i fazy stresu

Pojęcie stresu kojarzone jest z przykrą sytuacją, konfliktem, nieszczęściem, chorobą. Rozróżniamy dwa rodzaje stresu. Stres psychiczny wywołany jest przez bodziec wewnętrzny lub wewnętrzny i prowadzi do wzrostu napięcia emocjonalnego, może doprowadzić do wyczerpania i chorób psychosomatycznych. Stres fizjologiczny natomiast to reakcja organizmu na różne czynniki uszkadzające typu zranienie, wyiębienie czy przeżranie.

Na stres możemy reagować dwójako. Dystres - to stres zły, reakcja organizmu na zagrożenie. Z kolei eustres to dobry stres, motywujący do działania.

Jak reaguje organizm w sytuacji stresu?

Istnieją trzy fazy reakcji w zależności od stopnia nasilenia sytuacji stresowej.

Reakcja alarmowa (faza szoku i faza przeciwdziałania szokowi) - reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu konfrontacji z sytuacją stresową, następuje mobilizacja sił obronnych organizmu.

Stadium przystosowania (odporności) - organizm uczy się radzić sobie ze stresem. Jeśli zaadaptuje się do nowych warunków, wszystko wraca do normy.

Stadium wyczerpania - długotrwały stres prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych, a nawet do śmierci.

Stres - przyczyny

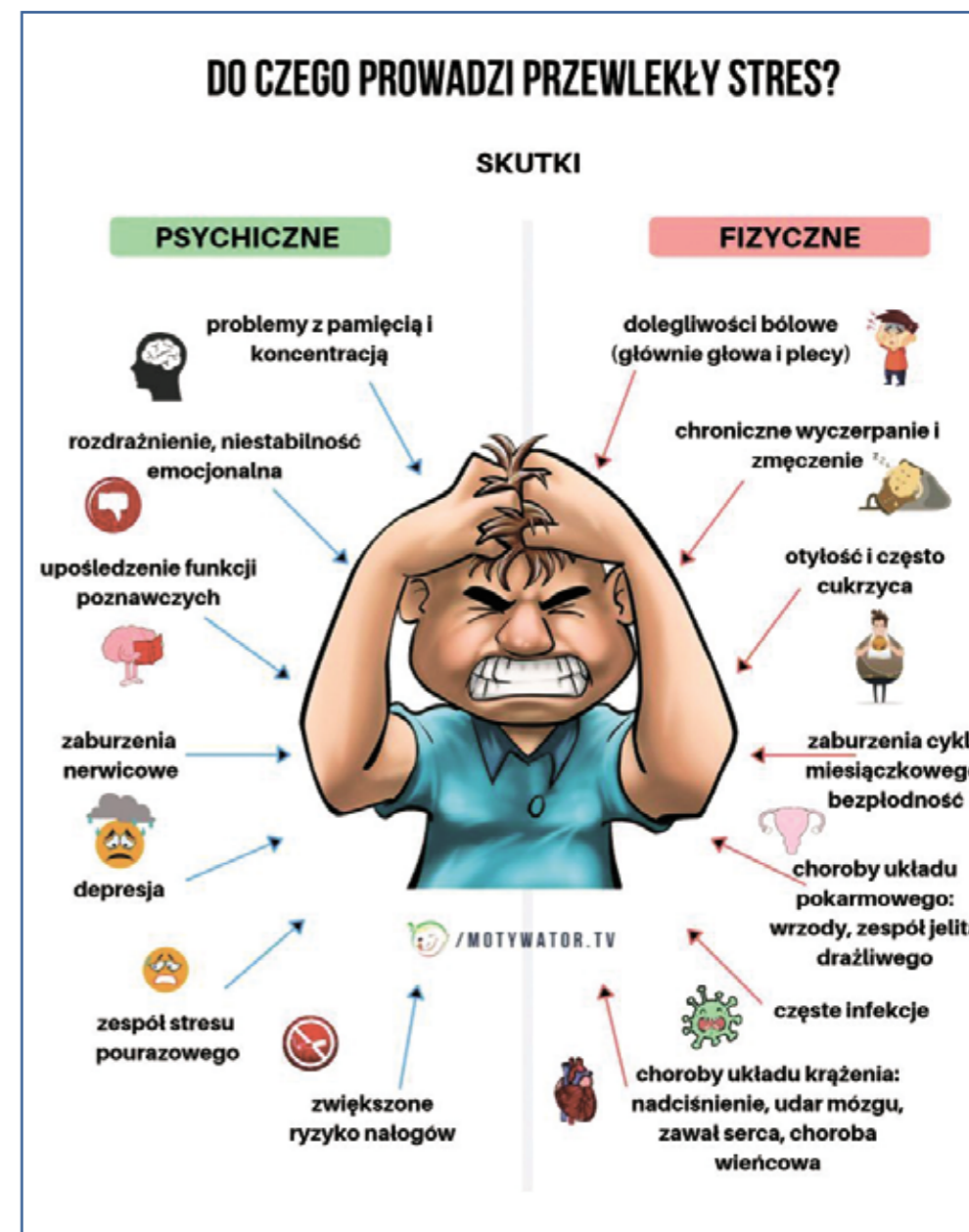
Przyczyny stresu mogą być różnorodne i problem ten może dotyczyć wielu płaszczyzn życia ludzi. Ze względu na zakres aktywności rozróżniamy następujące formy stresu:

trudne sytuacje życiowe, codzienne problemy;
zmiany życiowe, np. śmierć współmałżonka lub kogoś z rodziny, rozwód, separacja, kara więzienia, ślub, narodziny dziecka, utrata pracy;
stres w pracy (konfliktowe sytuacje, wypalenie zawodowe);
stres organizacyjny (dotyczący osób działających w organizacjach i instytucjach);

stres środowiskowy (hałas, brud, zbyt niska temperatura w środowisku pracy);
stres ekonomiczny (bezrobocie);
stres psychologiczny (zagrożenia, przeciążenia, monotonia);
stresory katastrofalne (wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne)

Negatywne skutki stresu

Długotrwały stres wpływa destrukcyjnie na człowieka i przyczynia się do rozwoju wielu chorób. Osoby, które przeżyły w życiu wiele stresujących sytuacji (rozwód, śmierć współmałżonka) są w większym stopniu narażone na takie choroby jak wrzody żołądka





szym pracownikiem. Sąsiadka stwierdziła, że źle opiekujesz się dziećmi? Puść ich opinię mimo uszu.

Spędzaj czas z rodziną i bliskimi

Nic tak nie wzmacnia jak bliskość z osobami, które się kocha. Postaraj się być tu i teraz i nie zamartwiać, kiedy jesteś z nimi. Jeśli jednak coś cię trapi, nie duś tego w sobie. Rodzina też może być nieocenionym źródłem wsparcia.

Aktywność fizyczna

Raz dziennie poświęć czas na ulubioną aktywność fizyczną. Biegasz, ćwiczysz jogę, jeździsz na rolkach? Wysilek wspornie rozładuje napięcie. Podczas aktywności fizycznej wzrasta poziom endorfin, czyli hormonów szczęścia w naszej krwi, co sprawia, że czujemy się spokojniejsi i zadowoleni.

Wysypiaj się

Wysypiaj się

Nie zarywaj nocy. Nic tak nie pomaga na skołatane nerwy jak dobry sen.

Dieta

Ważnym czynnikiem radzenia sobie ze stresem jest dieta. Nie jedz byle czego i dbaj o siebie! Kluczową witaminą, która wzmacnia układ nerwowy, jest witamina B. Witamina B1 zapobiega depresji, witamina B2 dodaje energii, z kolei witamina B6 łagodzi stany lękowe. Znajdziesz je w kaszach, fasoli, brokułach (witamina B2), różowym pieczywie, awokado, wołowinie (witamina B6), drobiu i rybach. Codziennie dostarczaj swojemu organizmowi świeżej porcji warzyw i owoców. Pomocne w walce ze stresem są flawonoidy zawarte w jabłkach, pomarańczach, grejpfrutach, winogronach, bananach, papryce, cykorii, selerze naciowym, kapuście i cebuli.

Dobra na stres jest również czekolada. Wybieraj jednak tę gorzką,

ka, choroba wieńcowa, zawał serca, depresja, nerwica, zaburzenia seksualne, miażdżyca (prowadząca do zawałów i udarów), nowotwory, otyłość, choroby autoimmunologiczne, choroby skóry

Z kolei ekstremalny stres, towarzyszący takich wydarzeniom jak wojna czy klęski żywiołowe, może pozostawić trwałe psychiczne ślady w człowieku w postaci stresu pourazowego, zaburzeń snu, bezsenności, nawracających wspomnień i traumy.

Jak radzić sobie ze stresem?

Jesteśmy narażeni na stres w pracy i w domu. Zbyt dużo obowiązków, problemy rodzinne - kumulujemy w sobie złe emocje, a to odbija się na naszym zdrowiu. Co robić?

Umiejętnie zarządzaj czasem

Codziennie się spieszysz? Brakuje ci czasu na to, żeby odetchnąć. Nie masz czasu zjeść śniadania w pracy? Być może musisz lepiej się zorganizować. Mądry plan dnia to coś, co przyda się zabieganym mamusiom i tatusiom. Wstań wcześniej, aby nie zaczynać dnia bez śniadania. To się opłaca. Potem nie będziesz gonić w poszukiwaniu straconego czasu. Jeśli nie umiesz stworzyć pomocnego grafiku, być może potrzebujesz szkolenia.

Bądź asertywna

Nie bierz na siebie dodatkowych obowiązków, jeśli wiesz, że im nie podołasz. Twój szef z pewnością to zrozumie i przydzieli twoją pracę komuś innemu. Jeśli się nie wyrabiasz w pracy, poproś o więcej czasu na wykonanie zadania.

Zachowaj równowagę między pracą a odpoczynkiem

Nie przynoś pracy do domu. Po przyjeździe z biura postaraj się choć chwilę poświęcić na relaks. Nie lekceważ oznak zmęczenia. Twój partner, mąż czy dziecko też może brać udział w obowiązkach. Każdemu należy się odpoczynek.

Rób to, co ci sprawia przyjemność

Po pracy posłuchaj muzyki relaksacyjnej, poczytaj książkę, zagraj z dziećmi w grę planszową, obejrzyj film albo serial. Wieczorem zapal świece i weź aromatyczną kąpiel. Wypij lampkę wina.

Przestań się zamartwiać

Postaraj się odganiać czarne myśli. Analizowanie hipotetycznych reakcji szefa czy myślenie o problemach nie sprawi, że znikną, a tylko spowodują, że nie wypoczniesz. Działaj, a nie analizuj!

Nie przejmuj się opinią innych
Ktoś powiedział, że kolega jest lep-

z dużą zawartością kakao. Ten lubiany przez nas przysmak zawiera magnez, który wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego. Magnez znajdziesz także w fasoli, kaszy gryczanej, grochu, szpinaku, orzechach, żółtym serze i bananach.

Węglowodany złożone to związki, które pozwalają utrzymać stężenie glukozy na stałym poziomie, a co za tym idzie poprawiają humor, ze względu na wyzwalanie się serotoniny. Znajdziesz je w pieczywie, makaronach, kaszach, ryżu, ziemniakach i fasoli.

Antystresowe działanie mają także produkty zawierające cynk, odpowiedzialny za prawidłową pracę mózgu. Chodzą głównie o owoce morza, chude mięso, groch czy kielki pszenicy.

Niedobór wapnia też może sprawić, że komórki nerwowe są nadwrażliwe. W tym celu dieta powinna zawierać: nabiał, sardynki, brokuły, soję i fasolę.

Tryptofan - pod tą tajemniczą na-

zwą kryje się z kolei aminokwas potrzebny do produkcji neuroprzekazników. Bogate w niego są głównie ryby morskie (halibut), nasiona dyni, słonecznika, orzechy ziemne, mleko czy płatki śniadaniowe.

Jeśli nie możesz się uspokoić, wypróbuj ziołowe herbatki z melisy i dziurawca.

Techniki relaksacyjne

Traktujemy stres jako nieodłączny element naszego życia, jednak prawda jest taka, że stosując techniki relaksacyjne możemy zniwelować negatywne skutki stresu aż o 60 procent. Zrelaksowanemu i wypoczętemu człowiekowi dużo łatwiej stawić czoła codziennym wyzwaniom. Jak radzić sobie ze stresem za pomocą ćwiczeń? Poniższe techniki rozluźniają mięśnie, regulują oddech i uspokajają.

Rozciągnij ciało

Podczas tego ćwiczenia można stać, siedzieć lub leżeć. Rozciągamy ciało tak, jak byśmy chcieli stać się dłużsi.

Rozluźnij barki

Siedzimy lub stoimy z wyprostowaną głową, rozluźnioną szczęką i ramionami. Oddychamy przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Na koniec wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.

Rozluźnij szyję i kark

Kręcimy głową tak, jak byśmy chcieli narysować nosem symbol elipsy.

Skup się na wykonywanych czynnościach

Celebruj wykonywane czynności, bądź «tu i teraz». Jeśli pijesz herbatę, rób to uważnie. Poświęć temu całą uwagę. Również jedząc nie spożywaj posiłku „na stojąco przy lodówce”, jak mawiała moja znajoma o swoim mężu, ale postaraj się skupić na tym co robisz. Niewątpliwie w ten sposób odezwiesz się przynajmniej na chwilę od problemów a i na trawienie wpłynie to lepiej.

opr. ak



Boże Narodzenie

Świąteczne zwyczaje i tradycje

„Święta, święta i po świętach” – kto z nas nie zna tego powiedzenia? Jednak zanim naprawdę będzie po Bożym Narodzeniu, święta trzeba przygotować i przeżyć. Dla wielu osób koniec grudnia oznacza mnóstwo (często ciężkiej) pracy, zakupów, masy wydanych pieniędzy, goniłty za prezentami i wszechobecne nerwy. Może faktycznie tak jest, jednak nie da się ukryć, że święta mają specyficzny, wyjątkowy klimat. Już od początku grudnia w stacjach radiowych pojawiają się znane świąteczne piosenki, miasta i sklepy zyskują uroczysty wystrój, po drabinkach balkonów wspina się św. Mikołaj, a dzieci lepią bałwanki. Ze świętami wiąże się mnóstwo tradycji i obyczajów. Ich korzenie sięgają naprawdę głęboko. Pierwsza informacja o święcie Bożego Narodzenia, obchodzonym 25 grudnia, pochodzi

z 356 r. Wcześniej dzień narodzin Jezusa obchodzono prawdopodobnie 6 stycznia. Jak przekonuje ks. prof. Józef Naumowicz, autor książki „Prawdziwe początki Bożego Narodzenia”, obchody tego święta sięgają 328 r.; na początku miało ono charakter lokalny, ograniczony do Betlejem. Szybko jednak przyjęło się na Wschodzie, a Zachód w Rzymie ustanowił, by datę ostateczną tego święta przyjąć 25 grudnia.

Nieznane są ani dokładny dzień, ani dokładny rok narodzin Jezusa, ale wiadomo już prawie na pewno, że nie jest to tzw. rok zerowy, wymieniany w Nowym Testamencie. Król Herod zmarł w 4 roku p.n.e., dlatego niektórzy badacze skłaniają się do przyjęcia właśnie tego roku jako daty narodzin Jezusa; inni sądzą, że gwiazda betlejemską, towarzyszącą narodzinom, była

kometą Halleya widoczną w 12 roku p.n.e. lub kometą opisaną przez chińskich kronikarzy w 5 roku p.n.e.

W średniowieczu święto Bożego Narodzenia było obchodzone niezwykle hucznie i wesoło. Dopiero w XVII w. zaczęła się kształtować tradycja, jaką znamy do dziś – święta radosnego, ale też pełnego zadumy nad życiem, śmiercią i zbawieniem.

Charakterystyczne dla Bożego Narodzenia są trzy msze wywodzące się z liturgii rzymskiej, które odprawia papież: o północy (pasterka - na pamiątkę wizyty pasterzy w stajence), o brzasku i w ciągu dnia.

W przeszłości Boże Narodzenie było nazywane w Polsce Godami, Godniami lub Godnymi Świętami - od starosłowiańskiego słowa god, czyli rok. Jak pisze Barbara Ogródowska w książce „Świe-



ta polskie”, nazwa ta pochodzi od zaślubin (godów) starego i nowego roku oraz nocy i dnia, gdyż czas Bożego Narodzenia zbiegał się z zimowym przesileniem.

Dawniej w Polsce pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia, czyli 25 grudnia, rozpoczynało poranne nabożeństwo. Potem czas spędzano przy suto zastawionym stole, na rozmowach, śpiewaniu kolęd, modlitwie i odpoczynku. Tego dnia powstrzymywano się od wszelkiej pracy, nie wolno było sprzątać, rąbać drewna, przynosić wody ze studni, a nawet gotować. Tradycja zakazywała również czesania się, przeglądania w lustrze i spania w ciągu dnia, zwyczajowo nie urządzano w tym dniu wesel ani zabaw, nie składano i nie przyjmowano wizyt poza spotkaniami z najbliższą rodziną.

W przeszłości popularnym zwyczajem, związanym prawdopodobnie z wczesnochrześcijańskimi praktykami zaklęcia urodzaju, było obrzucanie się ziarnem. Podczas składania sobie życzeń sypali nim domownicy i sąsiedzi, dzieci używały go podczas powrotu z nabożeństwa do psot i zabaw, a kawalerowie nie szczydzili ziarna do obsypywania dziewcząt. Podobnie jak w pierwszy dzień świąt, nie pracowano, za to popularne było składanie wizyt rodzinie i sąsiadom.

Jeszcze na początku XX w. żywa była tradycja, że drugi dzień świąt rozpoczynał dwanaście tzw. szczodrych dni (również zwanych czasem Godami), które trwały aż do Trzech Króli (6 stycznia). Świętowano je podobnie jak Boże Narodzenie - nie należało pracować, za to trzeba było bawić się, jeść i odpoczywać.

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas dla całej rodziny. Jednak te dni są szczególnie ważne dla dzieci, które atmosferę rodzinnych świąt oraz związane z nimi tradycje zapamiętują na całe życie. Często zdarza się, że w przyszłości dzieci same kultywują je w swoich własnych domach. Dlatego bardzo dobrym pomysłem jest angażo-

wanie całej rodziny w świąteczne przygotowanie oraz wprowadzenie rodzinnych zwyczajów.

Choinka

Istnieje wiele tradycji związanych ze świętami Bożego Narodzenia. Jedną z najprzyjemniejszych dla dzieci jest na pewno ubieranie choinki. Najlepiej, aby w ozdabianiu drzewka (a także wybieraniu) byli zaangażowani wszyscy domownicy.

Potrawy wigilijne

Tradycyjne 12 potraw wigilijnych nawiązuje do 12 apostołów. W niektórych regionach kraju oznaczają natomiast 12 miesięcy w roku. Przy ich przygotowaniu warto poprosić o pomoc najmłodszych i opowiedzieć o ich symbolice. Według tradycji na stole powinny znaleźć się dary ziemi: z pola, lasu, sadu i wody. Dlatego na Wigilię podaje się zupę grzybową, karpia, kompot z suszonych owoców, ciasto z makiem. Warto jednak pamiętać, że wigilijne dania różnią się w zależności od regionu. W Wielkopolsce i na Śląsku podaje się zupę rybną, a w Małopolsce i we wschodniej Polsce barszcz albo grzybową. Na Śląsku popularna jest także siemieniucha, czyli zupa z siemienia lnianego.

Siano pod obrusem

Choinka ubrana, potrawy przygotowane, co teraz? Czas na dekorację stołu. Przede wszystkim musimy pamiętać o ułożeniu sianka pod obrusem. Jest to nawiązanie do żłóbka, w którym na świat przyszedł Jezus, a także symbol prostoty i skromności. Sianko pod stołem ma również zapewnić domownikom pomyślność w nadchodzącym roku.

Oplątek i kolacja wigilijna

Według tradycji zasiadamy do kolacji wigilijnej, kiedy na niebie pojawia się pierwsza gwiazdka. Jest to symbol Gwiazdy Betlejemskiej, która pomogła Trzem Królom odnaleźć miejsce narodzin Jezusa. Wypatrywanie pierwszej gwiazdki to zadanie, które najlepiej powierzyć dzieciom. Kiedy już pociechy ją zobaczą (co na pewno

sprawi im wiele radości), możemy wspólnie zasiąść do kolacji.

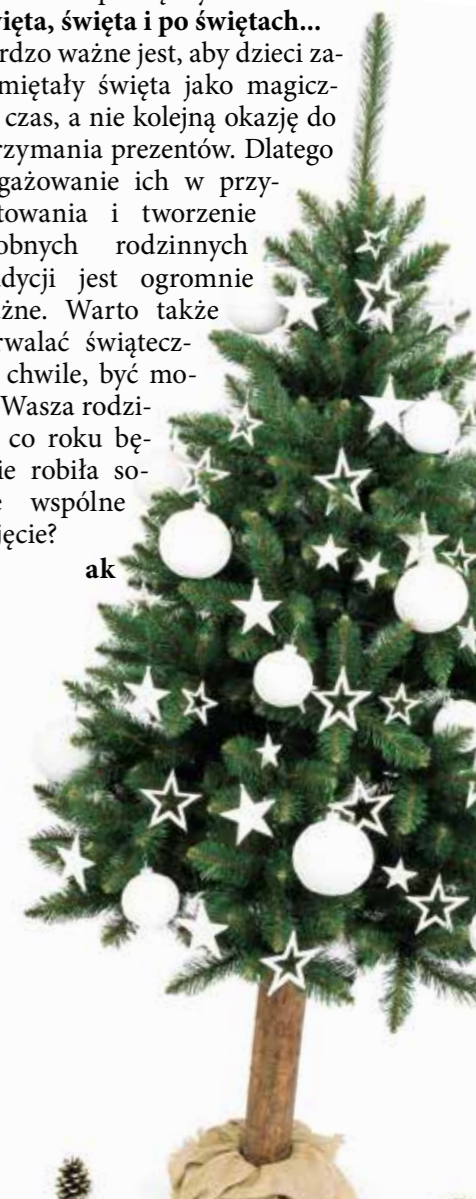
Nierozłącznym elementem są także wróżby. Na przykład jeden z przesądów mówi, że jeśli pierwszym gościem w wigilię jest mężczyzna, to w nadchodzącym roku można spodziewać się szczęścia, a dziewczyna, która przygotowuje potrawę z makiem będzie miała szczęście w miłości.

Podczas kolacji należy spróbować wszystkich potraw i aby nie narzekać na brak pieniędzy – koniecznie jeść potrawę z makiem. Na Śląsku pomyślność przynoszą drobne pieniądze leżące na stole obok opłatka. Zwraca się także uwagę na kierunek, w którym idzie dym po zgaszeniu świecy. Jeśli kieruje się w stronę drzwi, być może kogoś w przyszłym roku zabraknie. Po kolacji warto zachować łuskę karpia i nosić ją w portmonetce – dzięki temu będziemy mieli dużo pieniędzy.

Święta, święta i po świętach...

Bardzo ważne jest, aby dzieci zapamiętały święta jako magiczny czas, a nie kolejną okazję do otrzymania prezentów. Dlatego angażowanie ich w przygotowanie i tworzenie drobnych rodzinnych tradycji jest ogromnie ważne. Warto także utrwalać świąteczne chwile, być może Wasza rodzina co roku będzie robiła sobie wspólne zdjęcie?

ak



BYĆ MAMĄ Z SM



Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
i Fundacja SM – walcz o siebie

serdecznie zapraszają na spotkanie dla kobiet z SM
będących mamami, planujących macierzyństwo
lub oczekujących dziecka

11 stycznia 2020 r. (sobota) w godz. 13:00 – 16:30
Hotel Novotel Warszawa-Centrum, ul. Marszałkowska 94/98

Podczas spotkania specjaliści omówią różne aspekty ciąży
i macierzyństwa w kontekście choroby przewlekłej.

W spotkaniu udział wezmą:

dr n. med. Aleksandra Podlecka-Piętowska, neurolog
lek. med. Paweł Bartnik, ginekolog
dr n. med. Mariola Kosowicz, psycholog
mgr Anna Leszczyńska, pielęgniarka neurologiczna
Jolanta Muszyńska, położna

Prowadzące:

Malina Wieczorek, Prezes Fundacji SM – walcz o siebie

Dominika Czarnota-Szałkowska,
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Przyjdź, zadaj pytania ekspertom, poznaj inne mamy z SM!

Prosimy o potwierdzenie uczestnictwa do dn. 10.01.2020 r. (piątek)
tel.: +48 22 127 48 50
mail: mamazsm@ptsr.org.pl

PL/NONNI/1019/0029a/05122019

Organizatorzy:

MERCK



SM
WALCZ O SIEBIE



BYĆ MAMĄ Z SM



Spotkanie warsztatowe dla kobiet z SM

11 stycznia 2020 r. (sobota), 13:00 – 16:30
Hotel Novotel Warszawa-Centrum,
Ul. Marszałkowska 94/98

13:00 – 13:15 Przywitanie uczestników i przedstawienie celu spotkania
Malina Wieczorek – Fundacja SM – walcz o siebie
Dominika Czarnota-Szałkowska – Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

13:15 – 13:45 Planowanie leczenia u kobiet z SM w kontekście ciąży
dr n. med. Aleksandra Podlecka-Piętowska

13:45 – 13:55 Pytania i odpowiedzi – dyskusja
dr n. med. Aleksandra Podlecka-Piętowska,
mgr Anna Leszczyńska – pielęgniarka neurologiczna

13:55 – 14:25 Prowadzenie ciąży u kobiet z SM z perspektywy ginekologa
lek. med. Paweł Bartnik

14:25 – 14:35 Pytania i odpowiedzi – dyskusja
lek. med. Paweł Bartnik,
Jolanta Muszyńska - położna

14:35 – 14:50 Przerwa

14:50 – 15:20 Planowanie rodziny a SM w aspekcie psychologicznym
dr n. med. Mariola Kosowicz

15:20 – 15:30 Pytania i odpowiedzi – dyskusja
dr n. med. Mariola Kosowicz

15:30 – 16:00 Ciąża a SM – doświadczenia mam z SM
rozmowa z dwiema mamami moderowana przez
Malinę Wieczorek

16:00 – 16:30 Panel dyskusyjny i podsumowanie spotkania
z udziałem neurologa, ginekologa, psychologa,
pielęgniarki i pacjentek

MERCK



SM
WALCZ O SIEBIE



PL/NONNI/1119/0030a/05122019

Anna Drajewicz

Nie daj się przeziębieniu

Bądź szczęśliwy nie tylko w święta

Czas na witaminę C; jest ona w stanie zapobiec wielu chorobom – i nie chodzi tylko o jesienne przeziębienie, może spowolnić proces starzenia się. To świetny antyoksydant, rozpuszczalny w wodzie. Największe jego ilości znajdują się w organach odznaczających się wysoką aktywnością metaboliczną: nadnerczach, mózgu, wątrobie, gruczołach śluzowych, trzustce oraz płucach. Znakomicie wspomaga działanie witaminy E. Pobudza również enzymy do walki z wolnymi rodnikami na szerszą skalę.

Niestety, witamina C nie magazynuje się w organizmie; wypłukuje się z moczem w ciągu dnia, dlatego wymagana jest stała, regularna suplementacja. Tym bardziej, że trudno ją przedawkować. Przypadkowe przedawkowanie zazwyczaj kończy się uciążliwie, ale bez bezpośredniego zagrożenia życia – biegunką, zgałą lub nudnościami.

Podsumujmy:

- Witamina C wspomaga i przyspiesza gojenie ran, kontuzji i odparzeń.
- Pobudza produkcję kolagenu, czym wzmacnia elastyczność skóry. „Odmładza” jej wygląd.
- Podnosi odporność i wspomaga leczenie przeziębienia poprzez zwiększenie produkcji limfocytów we krwi i wiele innych, skomplikowanych procesów (immunomodulacyjnych, syntezy interferonu; zwiększa aktywność komórek „killer”, limfocytów B i T).
- Podnosi poziom glutationu we krwi.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych dziąseł, zapobiegając ich chorobom (paradontoza, krwawienie przy myciu zębów).
- Zapobiega anemii i wspomaga jej leczenie.
- Ułatwia wchłanianie żelaza do organizmu i pobudza produkcję czerwonych krwinek w szpiku.

- Zwiększa przyswajanie wapnia.

- Zapobiega chorobom układu moczowego, wspomaga leczenie infekcji dróg moczowych.

- Jest wykorzystywana w leczeniu niektórych nowotworów, a wiele badań potwierdza też jej działania profilaktyczne w walce z nimi.

- „Wymiata” wolne rodniki, zmniejszając ilość uszkodzeń na poziomie DNA, a także uszkodzeń białek i lipidów, obniżając tym ryzyko rozwoju nowotworów, zwłaszcza żołądka i przełyku.

- Uczestniczy w przemianach steroidów, tłuszczów (np. cholesterolu do kwasów żółciowych).

- Dzięki właściwościom przeciwutleniającym, pełni ochronną rolę w chorobach serca i naczyń krwionośnych.

- Reguluje ciśnienie tętnicze.

- Chroni także przed tworzeniem się mutagennych N-nitrozozwiązków, poprzez blokowanie przemiany azotanów do rakotwórczych nitrozamin. (W żołądku azotany przy udziale bakterii m.in. Helicobacter pylori przekształcają się w azotyny, a te z kolei podczas reakcji nitrozowania - w nitrozaminy. Kwas askorbinowy hamuje działanie zarówno bakterii w żołądku, jak i reakcję nitrozowania. Redukuje groźne azotyny do tlenku azotu).

- Bierze udział w syntezie hormonów i transmitterów jak np.: noreadrenalina.

- Regeneruje tokoferol (witaminę E) z jego postaci wolnorodnikowej.

Grudzień. Zapachniało świętami. Chciałabym bardzo, aby nie tymi komercyjnymi – pozbawionymi głębszych treści i refleksji. Nie daj się ponownie wkręcić w sztucznie pompowaną maszynę marketingu: kupuj, kupuj... jesteś tego wart! Myślę, że w tym czasie najważniejsza jest twoja rodzina, najbliżsi. Pomyśl, kogo naprawdę kochasz.



Natrafiłam na piękną definicję tego uczucia: **Miłość** wyraża się w dążeniu do jak najpełniejszego poznania drugiej osoby; po to, by ofiarować jej jak najwięcej tego, co sprawia jej radość i przyjemność (jeśli tylko nie odbywa się to naszym kosztem), ale także po to, by starać się oszczędzić jej tego, co sprawia jej największą cierpienia. Nie z miłości zatem wypływa postawa partnera, który nie podejmuje tematu uzależnienia drugiej połówki, by jej nie było przykro...

Nie z miłości też - ale z lęku, wynika milczące uczestniczenie w sytuacjach, które nas boją, ale sprawiają przyjemność partnerowi. Jest za to wyrazem miłości zgoda na to, by bliska nam osoba realizowała swe marzenia, których nie podzielałyśmy, ale które nie kolidują drastycznie z naszymi wartościami. **Miłość jest darem**; ale nie jest sztuką podarować komuś coś, co jest w naszym guście, lecz coś, co sprawi radość jej/jemu.

Na koniec przepis na zdrowy, „surowy” makowiec (niech święta będą też zdrowe...)

Spód: 10 dag orzechów włoskich, 10 dag orzechów laskowych, 20 dag or-

dzynek, szczypta soli, szczypta gałki muszkatołowej.

Masa makowa: 1 szklanka mielonego, suszonego maku, 3/4 szklanki mleka kokosowego, 10 dag orzechów nerkowca, 1/2 szklanki syropu z agawy lub miodu, skórka otarta z jednej pomarańczy.

Polewa: 3 łyżki wody, 1/4 szklanki syropu buraczanego, 3 łyżki kakao, orzechy włoskie do posypania, skórka otarta z pomarańczy.

Sposób przygotowania: Orzechy mielimy na drobny granulak. Dodajemy do nich rodzynki i mielimy dalej, aż masa zacznie się łączyć. Dodajemy gałkę i sól. Całość powinna przypominać kruche ciasto. Masę przekładamy do tortownicy posmarowanej olejem. Mak mieszamy z mlekiem kokosowym i zostawiamy na noc. Nerkowce zalewamy wodą i też moczymy całą noc. Wszystkie składniki miksujemy razem. Masę przekładamy na spód.

Wyrównujemy i wlewamy na nią polewę. Posypujemy poszatkowanymi orzechami włoskimi i skórką pomarańczową.

Wstawiamy do lodówki na 2 godziny. Po wyjęciu ponownie posypujemy orzechami, skórką, czekoladą lub polewamy polewą. A polewę robimy mieszając składniki polewy w garnuszku, potem podgrzewamy - do pełnego połączenia składników. Polewa powinna być „płynna” - bez grudek. Jeśli jest zbyt gęsta, dodajemy trochę wody. Smacznego!

Ostatnio pisałam o szczęściu. Wiecie, że może być również wartością odżywczą? Może samo w sobie nie, ale na pewno wpływa na wchłanianie. Kiedy jesteśmy szczęśliwi, cały nasz organizm budzi się do życia, między innymi przyspiesza metabolizm i właśnie poprawiając trawienie. Są również pewne substancje zawarte w jedzeniu, które wpływają na polepszenie naszego nastroju.

Obok niektórych antyoksydantów jest na przykład magnez – rozluźnia i wpływa kojąco na układ nerwowy. Do tych substancji zalicza się również tryptofan, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, hormonu szczęścia. Gdzie go znajdziecie? Między innymi w świątecznych słodkościach; w migdałach czy maku. **A wiecie, że składnikami poszczególnych dań można „składać” życzenia? Kiszona kapusta - od dawien dawna - miała chronić od złego, a także zapewnić siłę i vitalność. Miód miał przynieść przychylność i długie życie. Chleb - dobrobyt i pomyślność. Mak z kolei symbolizował płodność. Gruszki (w tym suszone), długowieczność, a jabłka - miłość. Może w trakcie jedzenia wigilijnych potraw, uda ci się znaleźć odpowiedź na pytanie: czym jest szczęście dla ciebie?** Radosnych, prawdziwie rodzinnych świąt!

SM Express

TEVA

TEVA POLSKA®

MERCK

Alvogen

Roche

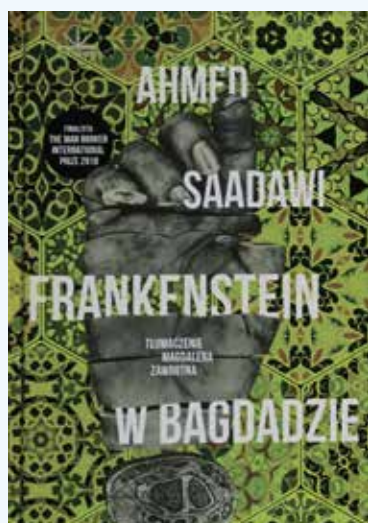
Biogen Poland Sp. z o.o.

BAYER

SANOFI GENZYME

NOVARTIS

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miasek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl



Opowieści bagdadzkiej ulicy

Jest rok 2005. Już dwa lata trwa okupacja Iraku przez Amerykanów. Mimo wojny, ciągłych ataków terrorystycznych na ulicach Bagdadu, ludzie starają się żyć w miarę nor-

malnie. Poznajemy kilkoro z nich. Abu Anmar – właściciel podupadającego hotelu Uruba w dzielnicy Batawin.

Na stałe ma dwóch gości, z czego wypłacalny jest jeden – Mahmud Sawadi – dziennikarz lokalnej gazety. A i on niedługo się wyniesie do lepszego hotelu. Na ten ruch namówi go właściciel pisma i jego redaktor naczelny – Ali Bahir Saidi. Ma wobec młodego dziennikarza poważne plany zawodowe.

Jest też miejscowy agent nieruchomości – Faradž – który w sposób legalny i mniej legalny skupuje nieruchomości. Jego kompanem w interesach jest Hadi – sprzedawca staroci. Wiadomo, że jak Faradž stanie się posiadaczem jakiegos domu, to Hadi opróżni go z mebli i innego zbędnego wyposażenia. Niedowidząca staruszka Eliszeba, mimo, że jej córki proszą ją o przyjazd do Australii, od dwudziestu lat wciąż

czeka na zaginionego syna w wojnie iracko-irańskiej.

Pewnego dnia do staruszki puka nieznamy mężczyzna ze zmasakrowaną twarzą – Beziemienny. Poskładany jest z fragmentów ciał zabitych. Jest ich głosem i wołaniem o sprawiedliwość, którą sam wymierza. Od tego dnia w okolicy zaczyna ginać ci, których uznał winnymi różnych przestępstw. Śledztwo prowadzi Wydział Inwigilacji i Ścigania. W swojej pracy korzysta z usług wróżbitów. I co ciekawe, odnosi nawet sukcesy.

Dostajemy świetną powieść, z której poza doskonałą fabułą i śledztwem kim jest tajemniczy sprawiedliwy, Beziemienny, możemy się dowiedzieć o życiu w irackiej stolicy w gorących czasach wojny.

„Frankenstein w Bagdadzie”, Ahmed Saadawi, Znak literanova

On, ona i on

On – Stuart – trzydziestodwuletni mężczyzna, trochę nieśmiały, ma problemy z poznaniem kobiety. W większym towarzystwie źle się czuje. Po szkole średniej nie poszedł na studia, skończył kurs z ekonomii i ma stałą, niezłe płatną pracę w banku.

Ona – Gillian – jest spokojna, można nawet powiedzieć, że odrobinę wycofana i nieśmiała. Poznaje Stuarda na wieczorku zapoznawczym dla samotnych. Od razu przypadają sobie do gustu. Postanawiają opuścić imprezę jeszcze przed jej zakończeniem. Kilka miesięcy później biorą ślub.

I tu pojawia się ten trzeci. Oliver – jest świadkiem na ślubie. Przyjaźni się od szkoły średniej ze Stuartem. Jest wygadany, pewny siebie, w pewien spo-

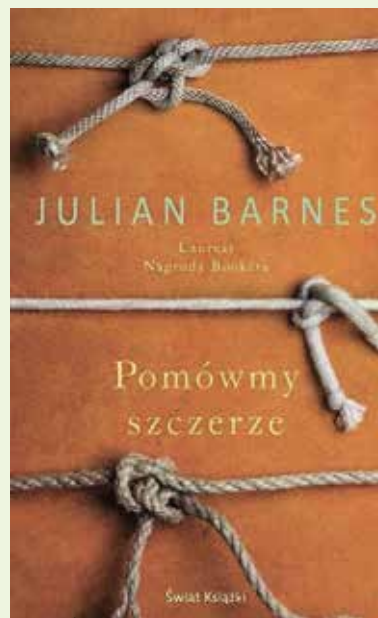
sób ekstrawagancki. Pracuje dorywczo w szkołach językowych.

Wszystko zaczyna się podczas ślubu Stuarta z Gillian. Oliver uświadamia sobie, że jest zakochany w panie młodej po uszy. Próbuje być jak najbliższej wybranki swego przyjaciela. Wyznaje jej miłość. Gillian początkowo ignoruje adoratora, ale po pewnym czasie coś się zmienia.

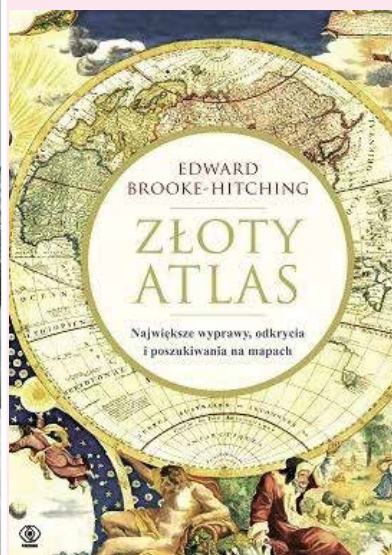
I choć wydaje się, że trochę gamoniowaty Stuart nie zobaczy zachodzących zmian w żonie i swoim przyjacielu, to on wszystko lub prawie wszystko zaczyna dostrzegać. I wtedy zaczyna się kłopoty. A ich światy wyrzucają się do góry nogami.

Zabawna, ironiczna, a czasem gorzka opowieść o miłosnym trójkącie i konsekwencjach z tego płynących.

„Pomówmy szczerze”, Julian Barnes, Świat Książki



nes, Świat Książki



Wyruszyć w świat

Każdy chyba chciałby wyruszyć w podróż i pozegłować na kraj świata. Realnie jest to raczej średnio możliwe, ale jednak... Książka „Złoty atlas” pozwala tego dokonać. I to jeszcze w zaciszu własnego domu. Siadamy wygodnie w fotelu i ruszamy... w podróż dookoła świata i dodatkowo jeszcze przez wieki.

Na początek poznajemy badanie i mapowanie świata antycznego, później Wikingowie, którzy odkryli Amerykę jako pierwsi, Marco Polo, Krzysztof Kolumb, Vasco da Gama. Może zakręcić się w głowie? Może! A to dopiero początek. Odkrywamy nieznanne lądy i ludy, poznajemy nowe morskie drogi. Do-

wiadujemy się, że kobiety również były podróżniczkami i miały wiele odkryć. Pierwsze wyruszyły w świat w drugiej połowie dziewiętnastego wieku.

Odpowiemy na pytanie, czy najpierw przepłynięto przez przejście północno-zachodnie, czy przejście północno-wschodnie. Czy wiadomo na pewno kto jako pierwszy zdobył biegun północny? I dlaczego wątroba psów jest dobrym posiłkiem na Antarktydzie.

Każdy rozdział, to jedna podróż. Wszystko udokumentowane starymi mapami i fotografiami. Pasjonująca lektura. Na prezent rzecz idealna.

„Złoty atlas”, Edward Brooke-Hitching”, Rebis