



Vademecum zdrowia



Vademecum zdrowia



OPRACOWANIE

Wojciech Moskal
Piotr Bugajski
Piotr Daniluk

KONSULTACJA MEDYCZNA

Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch

Pomysł i redakcja

Piotr Bugajski

Projekt i opracowanie graficzne

Aleksandra Toborowicz

Ilustracje

Agnieszka Piksa

PATRONAT MERYTORYCZNY

Rada Naukowa T UW Polskiego Zakładu Ubezpieczeń Wzajemnych

PATRONAT MEDIALNY**WYDAWCA**

T UW Polski Zakład Ubezpieczeń Wzajemnych, Warszawa 2023

Copyright © T UW Polski Zakład Ubezpieczeń Wzajemnych
Cytowanie i wykorzystanie informacji dozwolone za podaniem źródła

ZAPOBIEGANIE 4

Jakie badania i kiedy? Przegląd zdrowia w zależności od wieku 5

Przewodnik po badaniach. Które jest na co 13

Medycyna pracy – dobroczynny obowiązek. Co, dla kogo i jak często 16

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY 20

Jakie alarmy wysyła nasz organizm? Na co uważać 21

To może być zawał! Jak go rozpoznać i co robić 29

Tak objawia się udar. Czego nie wolno zignorować 33

Czy to rak? Jakich symptomów nie wolno lekceważyć 36

Jak zdemaskować cukrzycę? Sygnały i powikłania 45

Nadciśnienie – cichy zabójca. Jak się bronić 48

Cholesterol – może rujnować zdrowie. Jak go kontrolować 54

U LEKARZA I W SZPITALU 58

Jak się przygotować do wizyty u lekarza? Informacje na wagę zdrowia 59

Jak nie przekłamać badań? Czego nie jeść i nie robić 62

ABC pobytu w szpitalu. Jak się przygotować i o czym pamiętać 65

LECZENIE I REKONWALESCENCJA 68

Jak brać leki, aby sobie nie zaszkodzić? Czym popijać, czego nie jeść, z czym nie łączyć 69

Dieta na zdrowie. Co jeść, a czego unikać, by czuć się dobrze 76

Indeks haseł 84

Informacja o wydawcy 92

Zapobieganie

Jakie badania i kiedy?

Przegląd zdrowia w zależności od wieku

Wygrać z chorobą – to ją wyprzedzić. Sztuka polega na tym, aby kontrolować stan swojego zdrowia, zanim zacznie ono szwankować. Wykrycie choroby, gdy nie daje jeszcze objawów, ułatwia jej leczenie i zwiększa szanse na wyzdrowienie. Jakie badania i jak często powinni robić 20-, 30-, 40-, 50-latkowie oraz osoby starsze?

Decydujący dla zdrowia jest styl życia, a więc odżywianie, aktywność fizyczna, stres czy nałogi. Czynnikiem ryzyka są obciążenia genetyczne, a więc choroby występujące u naszych bliskich, zwłaszcza nowotwory, problemy z sercem i cukrzyca.

Nasze wskazówki dotyczą osób, u których nie wykryto chorób. Ci, u których je zdiagnozowano albo ze względu na choroby w rodzinie są w grupie ryzyka, zwykle muszą wykonywać badania częściej. W każdym przypadku najważniejsze jest kierowanie się zaleceniami lekarza.

Zestaw obowiązkowy – niezależnie od wieku

Jest szereg badań, które warto wykonywać regularnie przez całe życie. Nie ma wśród nich mniej czy bardziej ważnych. Jeśli zaniedbamy np. wizyty u stomatologa, próchnica może zaszkodzić nie tylko naszym zębom, lecz także sercu.

Jakie badanie	Jak często
Mierzenie ciśnienia krwi*	Co pół roku
Morfologia krwi, OB*	Co roku
Badanie poziomu cukru we krwi*	Co roku
Badanie hormonu tarczycy (TSH) we krwi	Co 5 lat
Badanie na obecność anty-HCV we krwi	Co 10 lat
Badanie ogólne moczu*	Co roku
Kontrola stomatologiczna	Co roku

U kobiet

Badanie ginekologiczne	Co roku
------------------------	---------

Po 20-tce

Młodość nie powinna oznaczać beztrioski. Nie zwalnia z chorób. Oprócz podstawowego zestawu badań, opisanego w ramce na poprzedniej stronie, warto pomyśleć o dodatkowych.

Jakie badanie	Jak często
Lipidogram (badanie stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi)*	Co 5 lat
Próby wątrobowe (AlAT, AspAT, GGTP) *	Co 5 lat

U kobiet

Cytologia (badanie wymazu z szyjki macicy)	Co 3 lata
USG piersi	Jednorazowo po ukończeniu 25. roku życia, potem według zaleceń lekarza
USG narządów rodnych	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza

Po 30-tce

Więcej lat to więcej potencjalnych problemów. Częstotliwość dodatkowych badań i ich liczba rosną.

Jakie badanie	Jak często
Lipidogram (badanie stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi)*	Co 3–5 lat
Próby wątrobowe (AlAT, AspAT, GGTP)*	Co 5 lat
USG jamy brzusznej	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza
Badanie wzroku	Co 3 lata

U kobiet

Cytologia (badanie wymazu z szyjki macicy)	Co 2–3 lata
USG piersi	Co roku
USG narządów rodnych	Jednorazowo, jeśli lekarz nie zalecił częściej, potem według jego wskazań

Po 40-tce

To już czas na generalny przegląd. Organizm przejawia pierwsze objawy zmęczenia. Zaczynamy też odczuwać skutki dotychczasowych zaniedbań: niezdrowego trybu życia, stresu, nałogów.

Jakie badanie	Jak często
Lipidogram (badanie stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi)*	Co 2 lata
Próby wątrobowe (AlAT, AspAT, GGTP)*	Co 2–3 lata
Badanie poziomu kreatyniny we krwi*	Co 2–3 lata
Badanie poziomu kwasu moczowego we krwi*	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza
USG jamy brzusznej	Co 5 lat, jeśli lekarz nie zalecił częściej
EKG (badanie pracy serca)	Co 2 lata
Test na krew utajoną w kale*	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza
Badanie wzroku	Co 3 lata

U kobiet

Cytologia (badanie wymazu z szyjki macicy)	Co 1–2 lata
Mammografia	Co 3 lata

USG narządów rodnych	Co 2 lata, jeśli lekarz nie zalecił częściej
----------------------	--

U mężczyzn

PSA (badanie prostaty z krwi)*	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza
Badanie prostaty per rectum (dotykowe)	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza

Ważne! Jeśli skończyłeś 40-tkę, możesz skorzystać z bezpłatnych badań w ramach rządowego programu Profilaktyka 40 Plus. Program obejmuje podstawowe badania oznaczone w tabelach gwiazdką – *.

Jeśli ich wyniki są niepokojące, lekarz może skierować nas na bardziej szczegółowe badania laboratoryjne, EKG czy USG. Może też wysłać nas na konsultację do specjalisty, np. kardiologa, onkologa albo diabetologa.

Aby skorzystać z programu Profilaktyka 40 Plus, należy zadzwonić pod numer infolinii **22 735 39 53** albo zarejestrować się za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mojeIKP.

Po 50-tce

Rośnie znaczenie, a z nim częstotliwość badań, które służą wykrywaniu nowotworów czy chorób serca.

Jakie badanie	Jak często
Lipidogram (badanie stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi)*	Co roku
Próby wątrobowe (AlAT, AspAT, GGTP)*	Co 2–3 lata
Badanie poziomu kreatyniny we krwi*	Co 2–3 lata
Badanie poziomu kwasu moczowego we krwi*	Co 3 lata, jeśli lekarz nie zalecił częściej
USG jamy brzusznej	Co 2–3 lata, jeśli lekarz nie zalecił inaczej
EKG (badanie pracy serca)	Co roku
Test na krew utajoną w kale*	Co 3 lata, jeśli lekarz nie zalecił inaczej
Kolonoskopia (badanie jelita grubego)	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza
Badanie wzroku	Co 2–3 lata
Badanie słuchu	Jednorazowo, potem według zaleceń lekarza

U kobiet

Cytologia (badanie wymazu z szyjki macicy)	Co 2–3 lata
Mammografia	Co 2 lata
USG narządów rodnych	Co roku, jeśli lekarz nie zalecił inaczej

U mężczyzn

PSA (badanie prostaty z krwi)*	Co roku
Badanie USG prostaty	Co 3 lata

Przewodnik po badaniach

Które jest na co

Najwięcej można wyczytać z krwi. Służą temu badania laboratoryjne. W diagnozowaniu niektórych chorób pomagają badania obrazowe, np. ultrasonografem albo zdjęcia rentgenowskie.

Jeśli wyniki badań budzą niepokój, lekarz może zlecić dodatkowe. Które badania i czemu służą?

Morfologia krwi daje ogólny obraz organizmu. Dzięki niej można wykryć stany zapalne, zakażenia i niedobory, które powodują np. niedokrwistość. Odbiegający od normy wynik wymaga dodatkowych badań, ponieważ może sygnalizować choroby wątroby, śledziony, szpiku kostnego czy nowotwory.

OB, czyli odczyn Biernackiego, pomaga w diagnozowaniu infekcji i stanów zapalnych. Informuje, z jaką szybkością opadają czerwone krwinki (erytrocyty) w płynnej części krwi, czyli osoczu. Coraz częściej zamiast OB zleca się badanie stężenia we krwi białka CRP, czyli białka C-reaktywnego, które jest produkowane w wątrobie.

Jonogram to badanie krwi pozwalające na określenie poziomu sodu, potasu, magnezu, wapnia, jonów chlorkowych i fosforanowych. Ich niedobór może sugerować stan chorobowy, a wtedy najczęściej konieczne są dodatkowe badania. Jonogram wykonuje się przy leczeniu nadciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca, schorzeń nerek i wątroby.

Badanie poziomu witaminy D we krwi jest wykorzystywane przy diagnozowaniu stanu zdrowia kości. Może pomóc w wykrywaniu przyczyn osteoporozy.

EKG, czyli elektrokardiografia, polega na przyłożeniu kilku elektrod do ciała i odczytaniu czynności serca. U osób z podwyższonym ryzykiem choroby wieńcowej zalecane jest wysiłkowe EKG, przeprowadzane na bieżni. Wykrywa 60–70 proc. przypadków choroby.

Rentgen (RTG) klatki piersiowej pomaga wykryć niektóre choroby płuc, w tym gruźlicę i zmiany nowotworowe. Nie jest jednak superczułym badaniem, może nie wykryć raka we wczesnym stadium.

Spirometria to badanie, dzięki któremu można ocenić, jak pracują nasze płuca i oskrzela. Pomaga w diagnozowaniu POChP, czyli przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Badanie polega na pomiarze szybkości przepływu powietrza przez drogi oddechowe oraz ilości powietrza, które jesteśmy w stanie nabrać i wydmuchać z płuc.

USG jamy brzusznej pozwala na ocenę wątroby, śledziony, nerek i trzustki. Jest też dobrą metodą kontroli przewodów żółciowych i pęcherzyka żółciowego. Badanie polega na przykładaniu do brzucha głowicy ultrasonografu.

Próby wątrobowe służą diagnozowaniu chorób wątroby i dróg żółciowych. To badanie krwi sprawdzające aktywność enzymów wątrobowych (AlAT, AspAT, ALP, GGTP) oraz stężenie bilirubiny (BIL), którą wytwarza wątroba. Wykonuje się je także przy zażywaniu leków mogących uszkodzić wątrobę.

Badanie poziomu przeciwciał anty-HCV we krwi służy wykrywaniu wirusa zapalenia wątroby typu C (czyli HCV). To wirus, który może prowadzić do uszkodzenia wątroby lub nowotworu.

Badanie poziomu kreatyniny we krwi umożliwia ocenę sprawności pracy nerek. Pozwala na określenie wielkości filtracji kłębuszkowej w nerkach (eGFR). Ta filtracja to pierwszy etap powstawania moczu. Jeśli kłębuszki nerkowe przestają pracować, grozi nam niewydolność nerek.

Badanie stężenia kwasu moczowego we krwi jest wykorzystywane w diagnostyce hiperurykemii. To zwiększony poziom kwasu moczowego, który może przyczynić się do rozwoju dny moczanowej. Jej najbardziej znany przejaw to podagra, objawiająca się bólem palucha. Wiąże się też z ryzykiem rozwoju chorób serca. Badanie jest wykorzystywane również do wykrywania kamicy nerkowej.

Gastroskopia to badanie zlecane przez lekarza w przypadku podejrzenia wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz choroby refluksowej. Polega na wprowadzaniu do przetyku giętkiej rurki z aparatem, dzięki któremu można obejrzeć wewnątrz organizmu i pobrać wycinek błony śluzowej przewodu pokarmowego.

Badanie hormonu tarczycy (TSH) we krwi służy wykrywaniu zaburzeń czynności tarczycy – także tych, które nie dają objawów. Polega na pomiarze stężenia TSH, czyli hormonu przysadkowego. Często określa się również poziom tzw. wolnych hormonów tarczycy – FT3 i FT4. W przypadku nieprawidłowych wyników badań lekarz z reguły wystawia skierowanie na USG tarczycy.

O badaniach pomocnych w wykrywaniu nowotworów piszemy na str. 41–44, cukrzycy – na str. 46–47, a o pomiarze cholesterolu – na str. 56.

Medycyna pracy – dobroczynny obowiązek

Co, dla kogo i jak często

Dla wielu Polaków wizyta u lekarza medycyny pracy jest jedynym kontaktem, jaki mają z lekarzem. Dlatego jest taka ważna. Pomaga w wykrywaniu chorób u osób, które zaniedbują regularne badania.

Medycyną pracy jest objętych kilkanaście milionów pracujących Polaków. Obowiązkiem pracodawców jest kierowanie ich na badania – wstępne, okresowe, kontrolne i końcowe. Koszt ponosi pracodawca.

Może także oferować pracownikom dodatkowe badania profilaktyczne. To się wszystkim opłaca. Służy zdrowiu zatrudnionych, a z punktu widzenia pracodawców – ogranicza absencję chorych pracowników i pomaga w zapobieganiu wypadkom przy pracy.

Co zbada lekarz

Podstawowa kontrola obejmuje wywiad. Lekarz zapyta nas o przewlekłe choroby, zażywane leki, nałogi, choroby występujące w rodzinie, przebyte urazy i operacje. Zmierzy nam ciśnienie, osłucha, może sprawdzić kręgosłup. Konieczne będzie wykonanie morfologii krwi i sprawdzenie poziomu cholesterolu, niekiedy badanie moczu.

Zakres badań zależy od tego, jaki rodzaj pracy wykonujemy. Jeśli za kierownicą – czekają nas dodatkowo badania okulistyczne i laryngologiczne oraz specjalistyczne testy. Jeśli wykonujemy ciężką pracę fizyczną, zwłaszcza w trudnych warunkach – konieczne może być prześwietlenie płuc albo badanie EKG służące wykrywaniu chorób serca. A jeśli w pracy, np. w restauracji albo sklepie spożywczym, mamy kontakt z żywnością – niezbędne są badania sanitarno-epidemiologiczne, czyli w praktyce analiza próbki kału, która pozwala wykryć, czy nie nosimy w sobie niebezpiecznych bakterii.

Ważne! Podczas rozmowy z lekarzem medycyny pracy zgłaszaj wszystkie dolegliwości. Mów, co cię niepokoi. Lekarz może wtedy zalecić dodatkowe badania, niezależnie od tych, które wynikają z charakteru twojej pracy i zostały wskazane w skierowaniu od pracodawcy.

Kiedy i jak często

Badania wstępne przechodzą pracownicy, którzy rozpoczynają pracę. Mają za zadanie ocenić, czy stan zdrowia pozwala na wykonywanie obowiązków. Zaświadczenie wydane przez lekarza medycyny pracy zawsze ma określony termin ważności.

Dlatego pracownicy muszą też wykonywać badania okresowe – nie rzadziej niż co 4 lata. Częstotliwość zależy od stanowiska pracy i warunków, w jakich ją wykonujemy. Jeśli te warunki są uciążliwe albo praca wymaga szczególnych predyspozycji zdrowotnych, badania okresowe mogą się odbywać nawet co rok.

A jeśli byliśmy na zwolnieniu lekarskim dłużej niż 30 dni, czekają nas także badania kontrolne. Są też badania końcowe – dla tych, którzy odchodzą z pracy wykonywanej w szczególnie szkodliwych dla zdrowia warunkach.

Jakie są rodzaje badań

Badania wstępne	Dla pracowników, którzy są przyjmowani do pracy.
Badanie okresowe	Raz na 1–4 lata. Ich częstotliwość zależy od charakteru i warunków pracy.
Badania kontrolne	Musisz je przeprowadzić, jeśli byłeś na zwolnieniu lekarskim dłużej niż 30 dni.
Badania końcowe	Są wykonywane, jeśli odchodzisz z pracy, którą wykonywałeś w szczególnie szkodliwych dla zdrowia warunkach.

Niepokojące sygnały

Jakie alarmy wysyła nasz organizm?

Na co uważać

Nawet mało znacząca czy sporadyczna dolegliwość może być oznaką, że w naszym organizmie dzieje się coś złego. Bagatelizujesz je? To błąd!

Ból, kaszel, obrzęki, krew w moczu albo kale, nagłe chudnięcie albo tycie – są jak lampki kontrolne w aucie. Świadczą o tym, że nasz organizm wzywa pomocy. Wymagają kontroli lekarza, najczęściej też badań. Na jakie objawy zwracać uwagę i na co mogą wskazywać?

Gorączka

Zwykle to naturalna reakcja układu odpornościowego na atakującą nas infekcję. Powodem do niepokoju są nawracające gorączki, bez takich objawów przeziębienia albo grypy, jak katar, kaszel, ból gardła czy głowy. Przyczyną może być wtedy przewlekłe zapalenie nerek, nadczynność tarczycy, nawet nowotwór. Wzrost temperatury ciała do dużych wysokości, nazywany hipertermią, bywa też rezultatem udaru słonecznego.

Kiedy zaczyna się gorączka

Ciepłota ciała spada w nocy, a najwyższy poziom osiąga po południu wraz ze wzrostem naszej aktywności. Podane wartości są uśrednione. Dotyczą pomiarów pod pachą. Wyższy wynik dają pomiary w ustach – o $0,3^{\circ}$, a w odbycie i uchu – o $0,5^{\circ}$.

36,6°	Wszystko jest w normie. To prawidłowa, średnia temperatura.
37,1°–37,9°	To stan podgorączkowy. Może oznaczać mobilizację organizmu do walki z chorobą.
od 38°	To już gorączka. Jeśli przekroczy 40° i się utrzymuje, może zagrażać życiu.

Kaszel

Z reguły jest objawem infekcji. Po jej zwalczeniu powinien ustąpić. Jeśli jednak utrzymuje się przez długi czas – kilka tygodni bądź nawet miesięcy, może być sygnałem poważniejszych problemów, np. astmy, gruźlicy, a w skrajnym przypadku nawet raka płuc. U palaczy objawem, który powinien zaniepokoić, jest zmiana kaszlu z suchego na wilgotny lub odwrotnie i jego częstsze napady.

Chrypka

Jeśli trwa dłużej niż cztery tygodnie i nie ma innych oznak chorobowych, przyczyną może być zapalenie krtani albo refluks, czyli cofanie się pokarmu z żołądka do przełyku. Powodem do alarmu są dodatkowe objawy, np. jednoczesne trudności w przełykaniu mogą oznaczać nowotwór.

Ból głowy

Najczęściej jest efektem zmęczenia i stresu albo objawem migreny. Jest powodem do niepokoju, gdy dokucza nam regularnie.

Ból z tyłu głowy, tuż nad karkiem, któremu towarzyszy zaczerwienienie twarzy lub uczucie jej rozpalenia, to często oznaka nadciśnienia. Ból skroni może mieć źródło w infekcjach albo chorobach naczyń krwionośnych, ale jego przyczyną bywa też nowotwór mózgu.

Zawroty głowy, zachwiania równowagi

Powodem może być odwodnienie. Ale takich objawów, zwłaszcza gdy powracają, nie wolno lekceważyć. Mogą świadczyć o problemach z sercem albo schorzeniach neurologicznych.

Zawroty głowy i zachwiania równowagi, połączone z osłabieniem jednej strony ciała i problemami z mówieniem, są też oznaką niedokrwienia mózgu i udaru. Jeśli zawrotom towarzyszą ból głowy, gardła czy przewlekły katar – mogą być symptomem schorzeń laryngologicznych.

Ból brzucha

Najgroźniejszy jest nagły i ostry, zwłaszcza gdy towarzyszą mu nudności i wymioty. Może wymagać szybkiej interwencji chirurga. Takie objawy daje zapalenie wyrostka robaczkowego, a także niedrożność jelit i perforacja żołądka, czyli przedziurawienie jego ścian, najczęściej na skutek choroby wrzodowej.

Przy zapaleniu wyrostka robaczkowego ból występuje w podbrzuszu, po prawej stronie. Bywa, że odczuwamy go mocniej nie wtedy, gdy uciskamy brzuch, ale w momencie, gdy odrywamy od niego palce. Mogą mu towarzyszyć zatrzymanie stolca i gazów oraz wymioty. Wzywajmy wtedy pogotowie.

Gdy silny ból pojawia się nad pępkiem, w środkowej części jamy brzusznej, może sygnalizować ostre zapalenie trzustki. Najczęściej jest ono następstwem kamicy żółciowej lub nadużywania alkoholu.

Jeśli boli nas po prawej stronie brzucha, poniżej żeber, przyczyną mogą być kamienie żółciowe – wtedy ból odczuwamy zwłaszcza po jedzeniu. Gdy posiłek powoduje złagodzenie bólu występującego w nadbrzuszu, możemy mieć do czynienia z wrzodem żołądka.

Ból w nogach

Może mieć prozaiczną przyczyną – przeciążenie lub nadwyrężenie. Jeśli jednak długo nie ustępuje i nasila się podczas chodzenia, może być objawem niedokrwienia spowodowanego zwężeniem tętnic.

Utrudniony dopływ krwi sprawia ból w całej nodze albo tylko w łydce, udzie lub pośladku.

Gdy dolegliwości pojawiają się w czasie odpoczynku, głównie w nocy, może je wywoływać zwyrodnienie kręgosłupa. Ból promieniuje wtedy od krzyża.

Zgrubienia na szyi, pod pachami i w pachwinach

To znak, że powiększają się węzły chłonne. Najczęstszą przyczyną jest infekcja, ale bywa również nowotwór. Powiększają się węzły najbliższej ogniska choroby.

Obrzęki

Często towarzyszą chorobom serca. Miękkie w dotyku obrzęki, w których po uciśnięciu zostaje ślad, najbardziej widoczne są wtedy na nogach. Jeśli obrzękowi, zwłaszcza kostek, towarzyszy ból, a skóra jest ciepła i zaczerwieniona – przyczyną może być zakrzepowe zapalenie żył, czyli zakrzepica.

Opuchnięte powieki i kostki mogą być sygnałem problemów z nerkami. Obrzęki stawów w kolanach i łokciach oraz pojawiający się nad ranem ból towarzyszą chorobom reumatycznym i zwyrodnieniowym.

Narastające zmęczenie i zadyszka

Samo zmęczenie może być objawem wielu chorób, ale jeśli towarzyszą mu problemy ze złapaniem oddechu przy niewielkim wysiłku, nieregularny oddech w czasie snu czy zawroty głowy – to sygnał problemów z sercem i krążeniem.

Wzmoczone pragnienie

Jeśli towarzyszy mu suchość w ustach, przyczyną może być cukrzyca. Dodatkowymi objawami są wówczas częste oddawanie moczu i spadek wagi (więcej na ten temat na str. 46).

Powodem wzmoczonego pragnienia może być również nadczynność przytarczyc i inne schorzenia endokrynologiczne. Pojawiają się wówczas także zaparcia, bóle brzucha i w okolicy lędźwi oraz nudności albo wymioty.

Częste oddawanie moczu

Typową przyczyną jest zakażenie dróg moczowych. Wówczas występują także ból czy pieczenie przy oddawaniu moczu. Pojawiają się również, gdy powodem częstego oddawania moczu jest zapalenie cewki moczowej i prostaty albo kamica nerkowa.

Jeśli nie czujemy bólu ani nie mamy jak przy cukrzycy uczucia suchości w ustach – powodem mogą być problemy z nerkami albo zaburzenia hormonalne, np. moczówka prosta.

Krew w moczu

Lekko czerwone zabarwienie moczu najczęściej jest związane z infekcją (bardziej narażone są na nią kobiety). Towarzyszą jej takie objawy, jak ból czy pieczenie przy oddawaniu moczu, wrażenie nieustannej potrzeby oddawania moczu mimo jego braku, a także podwyższona temperatura. Mogą być również symptomem choroby nowotworowej pęcherza.

Jeśli dodatkowym objawem jest kolka nerkowa, czyli nagły, bardzo silny ból w okolicy lędźwiowej, krew w moczu może świadczyć o kamicy nerkowej.

Krew w kale

Często powodem są hemoroidy, czyli żylaki odbytu. Objawiają się również bólem, pieczeniem i swędzeniem. Krwią w kale mogą dawać o sobie znać także krwawiące wrzody żołądka lub dwunastnicy, stolec jest wtedy smolisty. Krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego może być również symptomem nowotworu.

Nagła utrata wagi

Jeśli nie stosujemy żadnej diety ani nie zaczęliśmy intensywnie ćwiczyć, jest zawsze powodem do niepokoju. Utrata wagi w krótkim czasie – o co najmniej 10% w ciągu sześciu miesięcy – może być efektem cukrzycy, nadczynności tarczycy, zaburzeń neurologicznych, chorób żołądka, dwunastnicy i jelit, a także wielu nowotworów.

Gwałtowne tycie

Może być oznaką niedoczynności tarczycy. Towarzyszą jej uczucie chłodu i wolniejsza praca serca. Jeśli wraz z nagłym wzrostem wagi pojawiają się różowe lub fioletowe rozstępy na brzuchu, ramionach i udach, to symptom nadczynności kory nadnerczy.

Zaburzenia wzroku, nieostre widzenie

Jeśli trudności z odczytaniem niewielkiego druku towarzyszy nieostre widzenie, przyciemnienie obrazu i kłopoty z rozróżnianiem niuansów w kolorach, przyczyną nie musi być pogorszenie wzroku związane z wiekiem. Może to być sygnał AMD, czyli zwyrodnienia plamki żółtej, które nieleczone prowadzi do ślepoty.

Gorsza ostrość widzenia, gdy jednocześnie występują bóle głowy i oka oraz nudności i wymioty, bywa oznaką jaskry. To zdradliwa

choroba, ponieważ długo rozwija się bezobjawowo, nie powoduje podrażnienia oka ani problemów z czytaniem.

Wybroczyny, siniaki przy błahym urazie, a nawet ucisku

Mogą świadczyć o zaburzeniach krzepnięcia krwi, zwłaszcza gdy towarzyszy im nadmierne krwawienie przy niewielkim zranieniu. Zmniejszenie krzepliwości krwi, tzw. skaza krwotoczna, jest efektem wrodzonych wad organizmu, ale może być też rezultatem niewydolności nerek, chorób wątroby i nowotworów.

Sinienie

Przyczyną sinienia płatków uszu, nosa, ust albo paznokci mogą być źle pracujące serce i niewydolność krążenia.

Zmieniona skóra

Jeśli jest sucha i blada, mamy obrzęki pod oczami i na podudziach, a tym objawom towarzyszy osłabienie i apatia, przyczyną może być niedoczynność tarczycy. Pajączki na skórze mogą świadczyć o problemach z krążeniem. Jeśli występują na brzuchu, towarzyszą im swędzenie skóry i jej przebarwienia – to symptom chorób wątroby. Groźnym sygnałem są powiększające się, asymetryczne znamiona na skórze – w ciemnym kolorze, o nieregularnych brzegach, ze zgrubieniami. Tak daje o sobie znać czerniak.

To może być zawał!

Jak go rozpoznać i co robić

Rozrywający ból w klatce piersiowej, duszność, poty i uczucie lęku – to typowe objawy zawału. Ale u kobiet jego symptomy mogą przypominać zatrucie pokarmowe. Co wtedy robić? Czas jest decydujący!

Serce wykonuje tytaniczną pracę. Kurczy się kilkadziesiąt razy na minutę, pompuje co dzień tysiące litrów krwi. Gdy je zaniedbujemy, dopływ krwi do serca zmniejsza się. A jeśli zupełnie się zatrzyma – to właśnie jest zawał.

Jakie są symptomy

Typowe objawy zawału serca to:

- ✓ **Bardzo silny ból w klatce piersiowej** – piekący, gniotący, rozrywający, najczęściej za mostkiem
- ✓ **Ból promieniujący z klatki piersiowej** do ramienia, zwłaszcza do lewego barku, do nadgarstka, dłoni, aż po palce, a także do żuchwy, brzucha, pleców
- ✓ **Duszność**
- ✓ **Wzmrożona potliwość**
- ✓ **Poczucie lęku**, a nawet atak paniki

Ból towarzyszący zawałowi i poczucie lęku są wyjątkowo silne. Pacjenci opisują je jako coś, czego nigdy wcześniej nie doświadczyli. Mogą pojawić się także omdlenie i kołatanie serca.

Ale bywają też mało typowe objawy. U chorych na cukrzycę, szczególnie narażonych na zawały, ból może być osłabiony. Mogą natomiast odczuwać dolegliwości na ogół niekojarzone z zawałem, jak silne zmęczenie i zaburzenia oddechu.

Gdzie nas boli przy zawale

Najsilniejszy jest ból w klatce piersiowej. Promieniuje do ramion, nawet dłoni, czujemy go w brzuchu i żuchwie.



Co robić

Jeśli ból nie mija, najpóźniej po 20 minutach – wezwij pomoc. Wykręć **numer 999** lub **112** i zaalarmuj pogotowie. W szpitalu musisz się znaleźć w ciągu godziny od wystąpienia objawów. Jeśli będziesz zwlekać, część mięśnia sercowego, do której nie doptywa krew przez zamkniętą z powodu miażdżycy tętnicę, będzie obumierać. Może przestać pracować serce.

Czekając na pogotowie:

- ✓ **Rozluźnij ubranie i usiądź wygodnie**, najlepiej z ułożonymi nieco wyżej nogami
- ✓ **Rozgrzyź 4–6 tabletek niepowlekaney aspiryny i połknij**
- ✓ **Weź środek przeciwbólowy**
- ✓ **Nie pij niczego ani nie jedz**

Uwaga! Kobiety reagują inaczej

Kobiety do czasu menopauzy są bardziej niż mężczyźni chronione przed zawałem – przez estrogeny. Kiedy jednak mają zawał, jest on trudniejszy do rozpoznania.

W przypadku kobiet zawał serca może być „maskowany” przez dolegliwości przypominające zatrucie pokarmowe, niestrawność, ból żołądka. Objawem zawału mogą być zaburzenia rytmu serca, bywa także omdlenie lub zasłabnięcie.

Te symptomy zawału serca u kobiet nie wykluczają jednak wystąpienia głównych, opisanych objawów.

Tak objawia się udar

Czego nie wolno zignorować

Niedowład lub drętwienie, trudności w mówieniu i zaburzenia świadomości – to najbardziej widoczne symptomy udaru. Ale objawem może być tylko osłabienie i silny ból głowy. Co należy robić, gdy liczy się każda minuta?

Udar to najczęściej gwałtowne zaburzenie krążenia krwi w mózgu. Może go poważnie uszkodzić i doprowadzić do ciężkiej niepełnosprawności. Najczęściej nie wysyła wcześniej żadnych sygnałów ostrzegawczych.

Kogo dotyka

Najczęstsze przyczyny udaru mózgu – jak w przypadku zawału serca – to miażdżyca i wysokie ciśnienie krwi. Jesteśmy bardziej zagrożeni udarem, gdy mamy wysoki poziom cholesterolu albo cukrzycę i gdy cierpimy na migotanie przedsionków serca lub bezdech senny (jego objawem jest poranny ból głowy i uczucie zmęczenia).

Ryzyko udaru zwiększa nieodpowiednia dieta – gdy jemy za tłusto, za słodko lub słono, a także brak aktywności fizycznej, otyłość, stres, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. Powinniśmy też szczególnie uważać, gdy udaru doznał ktoś z naszych bliskich krewnych.

Jakie są symptomy

Najczęstsze objawy udaru mózgu to:

- ✓ **Nagłe osłabienie**
- ✓ **Nagły silny ból głowy** – mogą mu towarzyszyć wymioty
- ✓ **Zaburzenia czucia**, drętwienie połowy ciała albo porażenie ręki lub nogi
- ✓ **Wykrzywienie twarzy po jednej stronie** – szczególnie zauważalne jest opuszczenie kącika ust
- ✓ **Kłopoty z mówieniem i zrozumieniem** tego, co mówią inni – mówienie staje się bełkotliwe albo nie można nic wypowiedzieć
- ✓ **Zawroty głowy i kłopoty z utrzymaniem równowagi**
- ✓ **Problemy z orientacją, zaburzenia świadomości**
- ✓ **Zaburzenia widzenia** – niedowidzenie na jedno oko, niewidzenie połowy pola widzenia lub widzenie podwójne

Co robić

Jeśli tylko zauważymy takie symptomy, natychmiast wzywajmy pomoc. Dzwonimy pod **numer 112** lub **999**.

Czas jest najważniejszy. Chory musi zostać poddany leczeniu najpóźniej w ciągu 3-4,5 godzin od wystąpienia objawów udaru. Im później uzyska pomoc, tym większe ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawności.

Co ważne, wzywamy pomoc, nawet jeżeli objawy udaru pojawiają się i znikają lub zupełnie mijają.

Błyskawiczny test

Jeśli podejrzewasz u kogoś udar, przeprowadź szybki test:

Opadnięta dłoń

Poproś o podniesienie obu rąk. Czy chory nie może podnieść jednej dłoni lub jedna dłoń opada?

Asymetria ust

Poproś, by osoba, u której podejrzewasz udar, uśmiechnęła się. Zwróć uwagę, czy opadnie jedna strona jej twarzy.

Utrudniona mowa

Poproś o powtórzenie prostego zdania. Czy mowa jest niezrozumiała lub niewyraźna?

Rozmazane widzenie

Zapytaj, czy chory ma problemy z widzeniem.

Pozytywny rezultat w każdym przypadku może świadczyć o udarze. Wezwij szybko pomoc!

Czy to rak?

Jakich symptomów nie wolno lekceważyć

Krew w kale nie musi oznaczać nowotworu jelita grubego, a chrypka i trudności w przełykaniu – raka krtani. Ale to objawy, które zawsze należy zbadać.

W walce z nowotworem najważniejszy jest czas, dlatego nie można ignorować żadnych niepokojących symptomów.

Skąd się bierze

Rak jest jak niechciany spadek. Jeśli wśród naszych najbliższych krewnych (rodziców, ich i naszego rodzeństwa) były co najmniej trzy przypadki nowotworów złośliwych albo cztery w kilku pokoleniach, to ryzyko, że zapadniemy na tę chorobę zwiększa się nawet 10-krotnie.

Ale o skłonności do raka decyduje także styl naszego życia – brak ruchu, używki i niewłaściwa dieta, np. duża ilość cukru, smażonych potraw czy przetworzonej żywności, wzbogacanej o „ulepszacze” smaku. Oto przykłady:

- ✓ **Nadwaga i otyłość** niosą ryzyko raka nerek, a także okrężnicy, przełyku, piersi i macicy (czym jest nadwaga, a czym otyłość – str. 77).
- ✓ **Palenie tytoniu** to główny powód raka płuc, ale też przełyku, gardła i jamy ustnej, pęcherza moczowego, trzustki, nerek, wątroby i żołądka oraz szyjki macicy.

- ✓ **Nadużywanie alkoholu** może prowadzić do raka gardła i jamy ustnej, przełyku, krtani i wątroby.
- ✓ **Przesada z opalaniem się** sprzyja czerniakowi, zwłaszcza u osób, które mają znamiona na skórze.

Jakie są symptomy

Podstępność raka polega na tym, że w wielu przypadkach, np. nowotworu jelita grubego, długo nie daje objawów. Sygnałem alarmowym jest zawsze nagła utrata wagi – o więcej niż 10% w pół roku. Są też inne symptomy, które powinny budzić szczególny niepokój:

Odrzucanie krwi, kaszel i ból w klatce piersiowej – w ten sposób często daje o sobie znać rak płuc. Jest w czołówce zachorowań na nowotwory w Polsce.

Krew lub śluz w kale, naprzemienne biegunki i zaparcia oraz zmiana rytmu wypróżnień mogą sygnalizować raka jelita grubego. To także jeden z częstszych nowotworów.

Trudności w oddawaniu moczu przy jednoczesnym zwiększonym parciu na pęcherz mogą u mężczyzn zwiastować raka prostaty, czyli najczęstszy męski nowotwór. Objawom mogą towarzyszyć ból i zaburzenia wzdrodu.

Stwardnienie albo guzek piersi, zmiana brodawki i wyciek, a także skóra wyglądająca jak skórka pomarańczy – to objawy raka piersi, najczęstszego nowotworu u kobiet.

Krwawieniami z pochwy poza okresem, krwistymi upławami i bólem w podbrzuszu może objawiać się rak narządów rodnych.

Krwisty mocz i ból przy jego oddawaniu oraz częste parcie na mocz, czyli potrzeba jego oddawania mimo braku moczu, mogą być symptomem raka pęcherza. Ilość krwi w moczu może być przy tym tak mała, że nie powoduje zmiany jego koloru.

Brak apetytu i wstręt do mięsa, ucisk w brzuchu i chudnięcie mogą być oznaką raka żołądka. Temu nowotworowi towarzyszą bóle nadbrzusza i wymioty wyglądające jak fusy od kawy.

Chrypka i trudności w przełykaniu mogą być objawem raka krtani i tchawicy. Porażenie nerwu krtaniowego bywa też rezultatem raka płuc oraz nowotworów rozwijających się w szyi i głowie.

Powiększające się znamiona na skórze, ciemnobrązowe lub czarne o nieregularnych brzegach – to często symptom czerniaka.

„Abecadło” czerniaka

Najgroźniejszy nowotwór skóry, czerniak złośliwy, ma charakterystyczne cechy zwane abecadłem:

A jak asymetria – to znamię „wylewające się” na jedną stronę

B jak brzegi – są nieregularne, nierównomierne, mają zgrubienia

C jak czerwony lub czarny – chodzi o kolor znamienia

D jak duży rozmiar – to wielkość zmiany powyżej pół centymetra

E jak ewolucja – czyli wzrost znamienia, jego uwypuklenia, pęknięcia czy krwawienia są najważniejszą cechą czerniaka i ostatnim sygnałem, aby zgłosić się do lekarza

Co ważne, wczesne rozpoznanie czerniaka daje aż 97 proc. szans na całkowite wyleczenie.

Skłonność do siniaków przy niewielkich urazach i do krwawień, drobna czerwona wysypka czy nawracająca uporczywie opryszczka dają o sobie znać w przypadku osłabienia układu odpornościowego. Mogą sygnalizować białaczkę.

Poranne wymioty, zaburzenia świadomości i napady padaczkowe bywają symptomem raka mózgu.

Co robić

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić do wizyty w przychodni. Jednak bez paniki. Lekarz zleci badania. W leczeniu stosuje się „zasadę 2–3 tygodni”. Dopiero jeśli po tym terminie zmiany chorobowe się utrzymują, ich przyczyn szuka się w chorobie nowotworowej.

Niepomyślna diagnoza nie powinna osłabiać w nas woli walki. Rak to jeszcze nie wyrok. Dzięki nowym lekom, terapiom i sprzętowi medycyna coraz skuteczniej radzi sobie z nowotworami.

Jak wyprzedzić raka

We wczesnym wykrywaniu zmian nowotworowych pomagają badania profilaktyczne i samokontrola. Mogą być decydujące dla powodzenia terapii.

Cytologia

Pozwala na wykrywanie nowotworu szyjki macicy. Kobiety, które skończyły 20 lat, powinny robić takie badanie co najmniej raz na 3 lata. Polega ono na pobieraniu wymazu z szyjki macicy.

USG piersi

To obrazowe badanie piersi, które pomaga wykryć zmiany nowotworowe, zarówno te niezłośliwe, jak i złośliwe. Na pierwsze badanie ultrasonograficzne piersi należy zgłosić się po ukończeniu 25 lat, a między 30. a 40. rokiem życia – powtarzać je nawet co roku.

Mammografia

Rentgenowskie badanie piersi należy zrobić po ukończeniu 40-45 lat i powtarzać je najpierw co 3 lata. Po ukończeniu 50. roku życia, gdy ryzyko raka piersi u kobiet raptownie rośnie, zaleca się robienie badania nawet co roku.

Ważne! Kobiety między 50. a 69. rokiem życia mogą co 2 lata robić bezpłatne badanie mammograficzne. A jeśli są w grupie ryzyka, np. z powodu raka piersi u najbliższych krewnych (matki, siostry, córki) – co roku. Nie potrzeba skierowania. Wystarczy zgłosić się do poradni, która wykonuje takie badania.

Informacje na ten temat można znaleźć na stronie internetowej **nfz.gov.pl** (zakładka „Dla pacjenta”, sekcja „Programy profilaktyczne”).

Badania prostaty

Każdy mężczyzna po 40-tce powinien zbadać PSA, czyli wykonać badanie krwi i poddać się badaniu per rectum, czyli przez odbyt. Test PSA jest bezpłatny, został objęty programem Profilaktyka 40 Plus (o tym na str. 10). Po 50-tce należy go robić nawet co roku, a co 3 lata – badanie USG prostaty.

Test na krew utajoną w kale

Pozwala wykryć nawet niewielkie, a więc niewidoczne ilości krwi pochodzącej z przewodu pokarmowego.

Przyczyną takiego krwawienia może być rak jelita grubego. Powinniśmy wykonać takie badanie po ukończeniu 40. roku życia, a po 50-tce – już regularnie, najlepiej co 3 lata.

Kolonoskopia

To badanie dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Polega na oglądaniu wnętrza jelita grubego za pomocą endoskopu, czyli rodzaju wziernika. Dla osób po 50-tce – to konieczność. A jeśli mamy bliskich krewnych, którzy cierpieli na raka jelita, powinniśmy się zbadać najpóźniej po ukończeniu 40. roku życia.

Uwaga! Osoby między 50. a 65. rokiem życia mogą bezpłatnie i bez skierowania wykonać kolonoskopię ze znieczuleniem. Rządowy program badań przesiewowych obejmuje również osoby po 40-tce, których bliscy krewni (rodzice, rodzeństwo, dzieci) chorowali lub chorują na raka jelita grubego.

Informacje, jak i gdzie zgłosić się na badanie, są dostępne na stronach internetowych **pbp.org.pl** i **nfz.gov.pl** (zakładka „Dla pacjenta”, sekcja „Programy profilaktyczne”).

Samokontrola piersi i jąder

Można je badać samemu. Najlepiej co miesiąc. Przy każdym niepokojącym objawie należy zgłosić się do lekarza.

Samobadanie piersi

Najlepiej badać je zaraz po miesiączce, gdy tkanka jest miękka. Jeśli już nie miesiączkujesz, staraj się robić badanie tego samego dnia każdego miesiąca.

1. Najpierw przyjrzyj się swoim piersiom. Każda niesymetryczność brodawek, zmiana podobna do alergii, zaczerwienienie, zmiana na skórze podobna do skórki pomarańczy mogą być znakiem ostrzegawczym.
2. Uciśnij pierś dwoma lub trzema palcami. Najpierw najbliższą okolicę brodawki, potem zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Upewnij się, czy nie ma niepokojących stwardnień.
3. Sprawdź, czy nie ma zgrubień także pod pachami – w okolicach węzłów chłonnych.

Samobadanie jąder

Dobrze zacząć od ciepłego prysznica albo kąpeli. Wtedy rozluźnisz mosznę i mięśnie, ułatwiając sobie badanie.

1. Obejrzyj jądra przed lustrem. Sprawdź, czy nie zmieniło się zabarwienie skóry, nie ma na niej zmian, powiększonych naczyń krwionośnych, strupków albo owrzodzeń. Oceń, czy jądra albo jedno z nich nie są powiększone.
2. Następnie zbadaj każde jądro rękami. Trzymaj jądra między kciukami a palcami środkowymi i delikatnie, ale zdecydowanie tocz między palcami. Szukaj twardych guzków albo jakiegokolwiek zmiany wielkości, kształtu, konsystencji lub twardości. Gładkie jądra, bez obrzęków lub guzków, są oznaką zdrowia.

Jak zdemaskować cukrzycę?

Sygnaty alarmowe i powikłania

Zanim da o sobie znać, mogą minąć lata. W tym czasie cukrzyca solidnie wyniszcza organizm. Szacuje się, że mają ją trzy miliony Polaków. Co trzeci o tym nie wie. Najczęściej widocznym objawem są dopiero powikłania.

Cukrzyca może prowadzić do uszkodzenia siatkówki oka, a nawet ślepoty, niewydolności nerek oraz udaru i zawału. Niszczy układ nerwowy, co skutkuje zaburzeniami czucia. Tzw. stopa cukrzycowa, wywołana jej infekcją, to najczęstsza przyczyna amputacji stóp.

Skąd się bierze

Cukrzyca jest związana z nieprawidłowym wydzielaniem bądź działaniem w organizmie insuliny, a więc hormonu wytwarzanego przez trzustkę. Niekiedy i z jednym, i z drugim. Skutkiem jest wzrost poziomu glukozy, czyli cukru we krwi.

Nie bierze się z jedzenia słodczy. Ich nadmiar prowadzi jednak do otyłości, a ta jest jedną z głównych przyczyn najpowszechniejszej tzw. cukrzycy typu 2 (90 proc. wszystkich przypadków). Sprzyjają jej także brak ruchu, stres, używki.

Jak się objawia

Nie dowiemy się o chorobie, jeśli nie zrobimy badania. Poziom cukru we krwi najlepiej kontrolować co roku.

Widoczne symptomy cukrzycy pojawiają się, gdy choroba już się rozwinie. To najczęściej:

- ✓ **Suchość w ustach i wzmożone pragnienie**
- ✓ **Częste oddawanie dużych ilości moczu**
- ✓ **Ostabienie, apatia, senność**
- ✓ **Wahania wagi**

Co robić

Najpierw – badania. Lekarz każe nam sprawdzić poziom cukru i cholesterolu oraz ciśnienie. Jeśli wyniki wzbudzą niepokój, zaleci terapię.

Stężenia glukozy we krwi mierzy się na czczo. Nie należy jeść przez co najmniej 8, a najlepiej 12 godzin przed badaniem, aby nie zaburzyć wyniku. Wolno pić tylko wodę – najlepiej nie więcej niż pół szklanki.

Badanie glukozy we krwi

poniżej 70 mg/d	Niedobór cukru
70–99 mg/dl	To prawidłowy poziom
100–125 mg/dl	Wynik może oznaczać stan przedcukrzycowy
126 mg/dl i więcej	Możemy mieć cukrzycę

Wynik odbiegający od normy wymaga powtórzenia badania po kilku albo kilkunastu dniach. Jeżeli również drugi pomiar jest nieprawidłowy, wykonuje się OGTT, czyli test doustnego obciążenia glukozą, zwany też krzywą cukrową. Krew jest pobierana w odstępie dwóch godzin, za drugim razem po wypiciu roztworu glukozy.

Między jednym a drugim pobraniem nie wolno jeść ani pić, można tylko lekko zwilżyć usta wodą. Nie zaleca się ruchu – powinniśmy te dwie godziny przesiedzieć spokojnie w przychodni.

Test doustnego obciążenia glukozą (OGTT) – dwie godziny po wypiciu jej roztworu

poniżej 140 mg/dl	Poziom jest prawidłowy
140–199 mg/dl	Stan przedcukrzycowy
200 mg/dl i więcej	To już cukrzyca

Diagnozowaniu cukrzycy służy także badanie poziomu hemoglobiny glikowanej (HbA1c) we krwi. Wynik równy 6,5% lub wyższy wskazuje na cukrzycę.

Niedobór cukru, czyli hipoglikemia, ma często błahy powód – intensywny wysiłek fizyczny albo spożycie dużej ilości alkoholu przed badaniem. Może wynikać z nieprawidłowego przyjmowania leków obniżających stężenie cukru (doustnych lub zastrzyków insuliny). Przyczyną bywa ponadto niedożywienie, a także niewydolność wątroby oraz niedoczynność tarczycy lub kory nadnerczy.

Nadciśnienie – cichy zabójca

Jak się bronić

Wśród chorób niszczących zdrowie nadciśnienie jest w czołówce. Dotyka 12–13 mln Polaków. Nadciśnienie rozwija się latami i atakuje znieenacka.

Jest głównym powodem niewydolności serca, które nie jest w stanie dostarczyć do organizmu odpowiedniej ilości krwi. Przyspiesza rozwój miażdżycy, zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Prowadzi do uszkodzenia nerek, które są niedokrwione. Może pogarszać wzrok, uszkadzając siatkówkę.

Skąd się bierze

Na jego rozwój wpływają zbyt duża ilość soli w diecie, otyłość, brak ruchu, palenie papierosów. Skłonność do nadciśnienia możemy też dziedziczyć. Dlatego lekarze pytają, czy chorowali na nie nasi rodzice.

Rzadziej zbyt wysokie ciśnienie tętnicze bywa skutkiem innych dolegliwości. Mogą to być choroby nerek, niedoczynność lub nadczynność tarczycy, choroby przysadki, a także obturacyjny bezdech senny, czyli chrapanie. Wtedy trzeba przede wszystkim wyleczyć chorobę, która wywołuje zbyt wysokie ciśnienie.

Jak je wykryć

Najprostszy, ale najskuteczniejszy sposób to mierzenie ciśnienia krwi – nie rzadziej niż co pół roku, a najlepiej częściej. Pomiaru możemy dokonywać w przychodni, aptece lub samemu w domu – aparaty do mierzenia ciśnienia są łatwe do kupienia i proste w obsłudze.

Jak mierzyć ciśnienie

Na co dzień możemy to robić o różnych porach dnia i w różnych sytuacjach. Jednak na 5–7 dni przed wizytą u lekarza powinniśmy dokonywać pomiaru dwa razy rano i dwa razy wieczorem w odstępie kilku minut i te wyniki podać lekarzowi.



- 1.** Pomiaru dokonujemy przed przyjęciem leków i przed jedzeniem. Co najmniej 30 minut przed pomiarem ciśnienia nie pijemy też kawy i nie palimy papierosa.
- 2.** Siadamy i odpoczywamy przez 5 minut. Powinniśmy też zsunąć odzież z ramienia.
- 3.** Mankiet ciśnieniomierza umieszczamy na ramieniu, na którym stwierdzono wyższe wartości ciśnienia. Zakładamy go ok. 2–3 cm powyżej zgięcia łokcia.
- 4.** Siadamy wygodnie. Ramię powinno być podparte na wysokości serca. Nie zakładamy nogi na nogę.
- 5.** Pamiętajmy, żeby zapisać pomiar wraz datą i godziną, kiedy go wykonaliśmy.

Optymalne ciśnienie to 120/80 mm Hg. Ta pierwsza wartość oznacza ciśnienie skurczowe, gdy komory serca wypompowują z niego krew i ciśnienie osiąga maksymalny poziom. Ta druga – to ciśnienie rozkurczowe, pomiędzy kolejnymi uderzeniami serca.

120–129/80–84 mm Hg	Ciśnienie jest prawidłowe
130–139/85–89 mm Hg	Ciśnienie jest lekko podwyższone, ale to wciąż prawidłowa wartość
powyżej 140/90 mm Hg	To już nadciśnienie. Im wyższy pomiar, tym jest groźniejsze. Konieczna jest wizyta u lekarza

Niskie ciśnienie, 100/60 mm Hg i mniej, to hipotensja. Bywa rezultatem przyjmowanych leków, ale także odwodnienia albo infekcji. Zdarza się u dziewcząt w okresie dojrzewania oraz osób wysokich i szczupłych. Może świadczyć również o niedoczynności tarczycy lub przysadki albo niedoborze sodu w organizmie.

Jak obniżyć

Ratunek to ruch i właściwa dieta, zwłaszcza mniej soli (o tym na str. 80). Pomagają spacer, szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie.

Kontrolujmy wagę i obwód pasa – maksymalne wartości to 80 cm dla kobiet i 94 cm dla mężczyzn. Im większy brzuch, tym więcej w nim tłuszczu, który rozmieszcza się pod skórą i w narządach wewnętrznych. Produkuje substancje, które zwiększają ciśnienie krwi.

Kiedy chorujemy na nadciśnienie, trzeba też brać leki. Ważne, aby ich nie odstawiać, jeśli czujemy się lepiej. To częsty błąd, przez który możemy utrudnić czy wręcz udaremnić leczenie.

Cholesterol – może rujnować zdrowie

Jak go kontrolować

Nadmiar cholesterolu nie sprawia bólu.
Niszczy po cichu i ma fatalne konsekwencje.
To choroba wieńcowa, miażdżycy, zawały i udary.

Mamy w organizmie kilka rodzajów cholesterolu. Ten, który bywa groźny, to cholesterol LDL, nazywany złym (w przeciwieństwie do „dobrego” cholesterolu HDL). Jego cząstki sklejają się i osadzają na ściankach naczyń krwionośnych. Tworzą w tętnicach skupiska złogów, tzw. blaszki miażdżycowe, które działają jak korek. Hamują dopływ krwi. W końcu mogą go odciąć zupełnie.

Skąd się bierze

Cholesterol to związek tłuszczowy, który produkuje wątroba. Mniej więcej jedną trzecią czerpiemy z pożywienia. Problemy zaczynają się, gdy jest go zbyt wiele. Sprzyjają temu tłusta dieta, stres, palenie papierosów i picie alkoholu.

Ryzyko nadprodukcji cholesterolu niosą też inne schorzenia, jak niedoczynność tarczycy, cukrzyca czy choroby wątroby, a także obciążenia genetyczne, a więc choroby serca i układu krążenia w bliskiej rodzinie.

Problemy pojawiają się z wiekiem, gdy serce zaczyna pracować ciężiej, gorzej pompuje krew, a sztywniejące tętnice stają się bardziej podatne na osadzanie się cholesterolu.

Jak się objawia

Żeby stwierdzić nadmiar cholesterolu, bez badań się nie obejdzie. Dlatego trzeba je wykonywać regularnie – nawet co dwa lata po 40-tce.

Są jednak symptomy, które powinny szczególnie niepokoić, ponieważ mogą świadczyć o tym, że dotknęła nas już miażdżyca:

- ✓ **Żółte zgrubienia** w kącikach oczu, w zgięciach łokcia, na kolanach i pod piersiami
- ✓ **Ból nóg podczas chodzenia** – tak dotkliwy, że czasem musimy przystawać
- ✓ **Ból w klatce piersiowej** – zarówno podczas wysiłku, jak i w trakcie odpoczynku
- ✓ **Błyszcząca i naciągnięta skóra stóp**
- ✓ **Kłopoty z koncentracją i pamięcią** – to znak, że miażdżyca mogła dotknąć tętnice mózgowe

Co robić

Pierwszym odruchem powinna być wizyta u lekarza, który zleci badania i określi terapię. Jeśli badanie stężenia cholesterolu we krwi wykaże jego podwyższony poziom, konieczne będzie zadbanie o odpowiednią dietę, mniej tłustą i bogatą w warzywa, a także ruch i zrzucenie nadmiernych kilogramów. Zapomnijmy o papierosach i alkoholu.

Trzymanie się tych reguł może być skuteczniejsze od leków, lekceważenie ich – pogłębi problemy i może prowadzić nawet do przedwczesnej śmierci.

Kiedy poziom cholesterolu jest nieprawidłowy

Jego stężenie mierzy się we krwi. Służy temu badanie nazywane lipidogramem. Na kilka dni przed nim, a już zwłaszcza w przeddzień, nie należy jeść tłustych potraw ani pić alkoholu, aby nie zafałszować wyników. Na badanie powinniśmy się zgłaszać na czczo. Sygnałem do alarmu są następujące wyniki:

Cholesterol całkowity	powyżej 190 mg/dl
LDL, tzw. zły cholesterol	powyżej 115 mg/dl
HDL, tzw. dobry cholesterol	poniżej 40 mg/dl u mężczyzn i 45 mg/dl u kobiet
Triglicerydy / trójglicerydy	powyżej 150 mg/dl

Od pewnego czasu używa się jeszcze jednego parametru, tzw. nie-HDL. Jego poziom u zdrowego człowieka nie powinien przekraczać 130 mg/dl.

U lekarza i w szpitalu

Jak się przygotować do wizyty u lekarza?

Informacje na wagę zdrowia

Podstawa lekarskiej diagnozy to rozmowa z chorym. Od informacji, które przekazemy lekarzowi, zależy rozpoznanie choroby i skuteczność leczenia. O czym musimy powiedzieć? Jakie dokumenty przygotować? I czego mamy prawo oczekiwać?

Nawet najlepszy lekarz nie jest w stanie udzielić wystarczająco skutecznej i kompleksowej porady, jeśli sam pacjent nie przygotuje się odpowiednio do wizyty. Podpowiadamy, jak to zrobić.

- 1. Spisz leki, które zażywasz.** Zanotuj nazwę lekarstwa i dawkę. Powiedz lekarzowi także o lekach bez recepty, suplementach i ziołach leczniczych, które przyjmujesz.
- 2. Weź do lekarza wyniki badań i dokumenty z historią swojej choroby.** Jeżeli byłeś w szpitalu – zabierz kartę wypisową. Pamiętaj jednak, że wyniki badań są ważne tylko przez pewien czas, np. w przypadku morfologii krwi to miesiąc.
- 3. Powiedz lekarzowi, co i od jak dawna ci dolega.** Wymień wszystkie dolegliwości. Także te, które wydają ci się bez znaczenia.
- 4. Opowiedz, co czujesz i co ci dolega własnymi słowami.** Nie postępuj się zastyszczanym czy znalezionym w internecie opisem choroby, którą u siebie podejrzewasz. Od rozpoznania problemu i postawienia diagnozy jest lekarz.
- 5. Udzielaj konkretnych odpowiedzi.** Lekarz poprowadzi rozmowę tak, żeby dowiedzieć się tego, co jest naprawdę istotne dla postawienia diagnozy. Nie dziw się więc, jeśli ci przerwie, gdy będzie chciał nakierować rozmowę na ważny wątek.

- 6. Przypomnij sobie, jakie choroby występują w twojej rodzinie.** Lekarz może o to zapytać. Spróbuj ustalić, u kogo z rodziny i w jakim wieku objawiły się choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca czy nowotwory. To ważna informacja dla oceny twojego zdrowia.
- 7. Jeżeli nie zażywasz zapisanego leku, nie ukrywaj tego.** Przyznaj też, jeśli zmieniasz albo pomijasz dawki. Zatajając te informacje, wprowadzasz lekarza w błąd i sam sobie możesz zaszkodzić.
- 8. Przyznaj się, jeśli nie stosujesz się do wszystkich wskazówek lekarza.** Jeżeli prócz leków specjalista zalecił ruch i zmianę jadłospisu, powiedz, czy tego przestrzegasz. Samo przyjmowanie leków to nie wszystko w procesie leczenia.
- 9. Zadawaj pytania, jeśli czegoś nie rozumiesz.** Masz do tego prawo. Specjalistyczny język, którym postępują się lekarze, może być niejasny dla pacjentów.
- 10. Wiesz wszystko, co potrzeba – co ci dolega i jak się leczyć?** Zastanów się nad tym na koniec wizyty. Zapytaj, na jakie niepokojące objawy powinieneś zwracać uwagę i z jakimi niepożądanymi działaniami leków i leczenia musisz się liczyć. A jeśli potrzebujesz, żeby lekarz napisał ci najważniejsze zalecenia i wskazówki, możesz go o to poprosić.

Jak nie przekłamać badań?

Czego nie jeść i nie robić

Nawet podstawowe badania, morfologia krwi i analiza moczu, dają lekarzowi wiele informacji o naszym zdrowiu. Nieprawidłowy wynik nie musi oznaczać choroby. Może być rezultatem tego, że zjedliśmy zbyt obfitą kolację albo ciężko pracowaliśmy fizycznie.

Żeby uniknąć fałszywego alarmu albo konieczności powtórzenia badań, trzeba przestrzegać kilku zasad.

Na badania na czczo

Od ostatniego posiłku musi minąć co najmniej 8 godzin, a najlepiej – 12.

Lekka kolacja

Wieczorny posiłek w przeddzień badań powinien być lekki, bez dużej ilości tłuszczu. W przeciwnym razie badanie krwi wykaże nieprawdziwe stężenia cukru, cholesterolu lub trójglicerydów. Z tego samego powodu nie należy narzucać sobie rygorystycznej diety na kilka dni przed badaniem.

Uwaga na płyny

W dniu badania można wypić rano tylko wodę – najlepiej nie więcej niż szklankę. Większa ilość lub inne płyny zmieniają parametry moczu i krwi.

Zero wysiłku

Nie forsuj się przed badaniem. Unikaj w przeddzień długiej jazdy na rowerze, ćwiczeń w siłowni i intensywnej pracy fizycznej. Wysiłek może zmienić liczbę białych ciałek krwi, a w moczu może pokazać się niewielka ilość białka sugerująca chorobę nerek.

Bez alkoholu

Nie pij go przez co najmniej trzy dni przed badaniem krwi. Alkohol zmienia wiele wskaźników. Może dać fałszywy wynik, wskazując np. na problemy z wątrobą, a utrudnić rozpoznanie faktycznej choroby.

Jak rano, to rano

Poziom różnych substancji w organizmie zmienia się w ciągu doby. Jeśli więc lekarz zaleca badania rano, nie zwlekaj z ich zrobieniem później niż do godziny 10.

Pośpiech wskazany

Mocz trzeba dostarczyć do badania w ciągu dwóch godzin od jego oddania. Jeśli czas od przygotowania próbki do wizyty w laboratorium jest dłuższy, pojemnik z moczem przechowuj w chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce. W przeciwnym razie rozwiną się w nim drobnoustroje.

Leki? Lekarz musi wiedzieć

Nim lekarz zinterpretuje wyniki, powiedz mu, jakie przyjmujesz leki – te na receptę i bez, a także suplementy diety. Niektóre podnoszą poziom białych ciałek krwi, inne zmniejszają liczbę płytek krwi.

Ważne dla kobiet

Kobiety nie powinny badać moczu 2–3 dni przed menstruacją ani tuż po niej. W czasie miesiączki nie powinny też robić badania krwi.

ABC pobytu w szpitalu

Jak się przygotować i o czym pamiętać

Pobyt w szpitalu, bez względu na powód, zawsze wiąże się ze stresem. Łatwo stracić głowę i zapomnieć o podstawowych rzeczach.

Nie wahaj się zadawać lekarzom i personelowi pytań, jeśli czegoś nie rozumiałeś – zwłaszcza dotyczących terapii i zasad, które musisz w związku z nią przestrzegać.

Co musisz wziąć

Podstawa to dokumenty. Upewnij się, czy spakowałeś:

- ✓ **Skierowanie do szpitala**
- ✓ **Dowód osobisty** albo inny dokument ze zdjęciem, który potwierdzi twoją tożsamość (jak paszport czy prawo jazdy)
- ✓ **Dokumentację medyczną** – to np. wyniki ostatnich badań, zaświadczenia od specjalistów czy wcześniejsze karty wypisowe ze szpitala

Ważne! Weź ze sobą listę leków, które zażywasz, z opisem: w jakiej dawce i ile razy dziennie. Zabierz też same lekarstwa – jeśli nie mają związku z powodem twojego pobytu w szpitalu, szpital ich nie zapewni. Koniecznie zapytaj jednak lekarza, czy możesz je dalej przyjmować. Dotyczy to także leków kupowanych bez recepty i suplementów diety.

Co powinienes

Dla własnego komfortu warto zadbać o:

- ✓ **Wygodne ubranie**, w którym będziesz się czuć swobodnie w ciągu dnia i podczas snu: dres, szlafrok, pidżamę, kapie
- ✓ **Kilka zmian bielizny**
- ✓ **Ręcznik i kosmetyki**: szampon, żel pod prysznic, szczoteczkę do zębów i pastę oraz inne przybory toaletowe, z których korzystasz na co dzień
- ✓ **Ładowarkę do telefonu**
- ✓ **Słuchawki** – żeby nie przeszkadzać innym pacjentom, jeśli zamierzasz słuchać radia, muzyki lub oglądać filmy
- ✓ **Książkę albo czytnik** – zajmą ci czas i złagodzą stres
- ✓ **Wodę mineralną**

O co zapytać

Przed przyjęciem dostaniesz do podpisu regulamin szpitala – mało kto go czyta, zwłaszcza w stresie. Zapytaj więc chociaż o podstawowe zasady:

- ✓ **Kiedy obowiązuje cisza nocna**
- ✓ **Jakie są pory odwiedzin**
- ✓ **Czy możesz wyjść do szpitalnego bufetu czy sklepiku** – a jeśli tak, to czy musisz o tym informować personel
- ✓ **Na jakich warunkach możesz korzystać z telewizji**

Poproś o numer telefonu, pod którym o stan twojego zdrowia będą mogli zapytać twoi bliscy albo znajomi. Dowiedz się, czy i jak musisz ich upoważnić do uzyskania takich informacji. Powiadom personel, z kim ma się kontaktować, gdy nagle pogorszy się stan twojego zdrowia.

Jeśli jesteś osobą wierzącą, może cię też interesować możliwość rozmowy z księdzem albo udziału w mszy świętej.

Jakie masz prawo, a jaki obowiązek

Masz prawo wiedzieć – jaki jest stan twojego zdrowia, co się z tobą dzieje i jak będzie przebiegać leczenie. A jeśli czegoś nie rozumiesz, to pytaj. Od dobrej komunikacji z lekarzem zależy dobór i skuteczność terapii.

Pamiętaj również, że zgodnie z każdym regulaminem twoim obowiązkiem jest informowanie personelu o wszelkich zmianach twojego stanu zdrowia i dolegliwościach. Mów otwarcie, co cię boli, zgłaszaj ewentualne wątpliwości i bezwzględnie stosuj się do lekarskich zaleceń.

Co przed wypisem

Przed opuszczeniem szpitala otrzymasz kartę informacyjną leczenia, tzw. wypis. Są na niej zalecenia, których musisz przestrzegać. Dowiedz się, jakie leki masz zażywać, gdzie się zgłosić na kontrolę, kiedy i jakie badania przeprowadzić, u jakiego specjalisty kontynuować leczenie. Pamiętaj:

- ✓ **Przeczytaj kartę dokładnie przy lekarzu**, a jeśli masz wątpliwości, pytaj od razu
- ✓ **Upewnij się, że masz kody do e-recept i e-skierowań**
- ✓ **Sprawdź, czy na karcie jest numer telefonu**, pod którym możesz szukać porady w nagłych sytuacjach

I koniecznie zachowaj kartę – będzie ważną informacją dla każdego lekarza, do którego zwrócisz się o pomoc nawet po latach.

Leczenie i rekonwalescencja

Jak brać leki, aby sobie nie zaszkodzić?

Czym popijać, czego nie jeść, z czym nie łączyć

Z lekami żartów nie ma. Zarówno tymi na receptę, jak i bez. Groźne jest przedawkowanie. Niebezpieczne bywa równoczesne przyjmowanie wykluczających się lekarstw.

Dlatego należy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa.

Kiedy i jak zażywać

Jedne leki, np. przeciw osteoporozie, refluksowi i nadkwaśności, lepiej się wchłaniają i szybciej działają przyjmowane na pusty żołądek. Inne trzeba koniecznie poprzedzić posiłkiem, bo mogą podrażnić żołądek lub wywołać mdłości albo wymioty. Dotyczy to zwłaszcza leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, a także neurologicznych i przeciwcukrzycowych.

Dlatego zawsze trzeba doczytać na ulotce lub dopytać lekarza, czy przyjmować lekarstwo przed jedzeniem, w trakcie posiłku czy może po nim.

Pamiętajmy! Tabletki najlepiej łykać na stojąco. Gdy robimy to leżąc albo w pozycji półsiedzącej, osłabiony ruch mięśni sprawia, że pigułka wolniej wędruje po przełyku. Rezultatem mogą być podrażnienia, a nawet uszkodzenia śluzówki i nadwrażliwość przełyku na temperaturę.

Czym popijać

Podstawowa zasada:

- ✓ **Leki popijamy szklanką letniej, przegotowanej wody z kranu**
- ✓ **Nie należy ich popijać wodą mineralną, herbatą, sokami, mlekiem ani kawą**

Woda mineralna nie jest wskazana, ponieważ zawarte w niej minerały mogą zmienić działanie leku. Taniny będące składnikami herbaty utrudniają wchłanianie preparatów żelaza. Kofeina, zawarta w kawie lub coli, może wzmocnić lub osłabić działanie leków przeciwbólowych i stosowanych przy przeziębieniu. Jej spotęgowane działanie powoduje ból głowy, bezsenność, przyspieszoną akcję serca.

Sok grejpfrutowy wielokrotnie zwiększa stężenie niektórych leków, co może prowadzić nawet do zatrucia. Jest kategorycznie zakazany w czasie leczenia nowotworów. Zaburza też działanie leków na nadciśnienie. Rzykujemy wtedy spadek lub duży wzrost ciśnienia krwi, ból głowy, zaburzenia widzenia czy spowolnienie pracy serca.

Mleko – ze względu na zawarty w nim wapń – osłabia wchłanianie leków, zwłaszcza antybiotyków. Pijąc je, możemy zmienić kwaśność żołądka na tyle, że niektóre tabletki rozpuszczą się już w żołądku, a nie tam, gdzie powinny, czyli w jelitach.

Kategorycznie nie wolno łączyć leków z alkoholem. Grozi to uszkodzeniem wątroby, a nawet zapaścią.

Czego nie jeść

Nie wystarczy połknąć tabletkę, aby zaczęła działać. Lek musi jeszcze zostać dobrze przyswojony przez organizm. Dlatego tak ważne jest, co jemy, gdy go zażywamy.

Na antybiotyki źle wpływają mleko i nabiał. Osłabiają ich działanie nawet o połowę.

Jeśli zażywamy leki na nadciśnienie, uważajmy na tłuszcze. Ich duża ilość w posiłku zwiększa wchłanianie niektórych lekarstw. Skutkiem mogą być zaburzenia rytmu serca, spadek ciśnienia krwi, bóle głowy, skurcze mięśni.

Biorąc leki na niewydolność krążenia i zaburzenia rytmu serca, nie należy jeść równocześnie płatków owsianych. Zmniejszają wchłanianie i zaburzają działanie lekarstw.

Przy lekach przeciwzakrzepowych w odstawkę musi iść czosnek. Nasila ich działanie, zwiększając ryzyko krwawień.

W przypadku niektórych leków obniżających cholesterol niebezpieczny może być grejpfрут. Zaburza ich działanie.

Gdy łykamy coś na sen albo na uspokojenie, zrezygnujmy z tłustych potraw, masła i śmietany. Tłuste jedzenia powoduje, że więcej leku dostaje się do organizmu i jego działanie jest silniejsze.

Przy lekach antydepresyjnych unikajmy serów dojrzewających, salami i tłustych kiełbas oraz przejrzałych bananów. Mogą wchodzić w niebezpieczne reakcje z lekami, co odczujemy w postaci wzrostu ciśnienia tętniczego. Działanie lekarstw może osłabić owsianka.

Na jakie zioła i suplementy uważać

Zioła lecznicze i suplementy, preparaty mineralne i witaminy mogą zaburzać działanie lekarstw i wywoływać niepożądane skutki tak samo, jak niewłaściwa dieta.

Rośliny i zioła zawierające śluzę, jak len zwyczajny, prawoślaz lekarski czy babka lancetowata, osłabiają wchłanianie leków.

Witamina C nie jest wskazana przy chemioterapii.

Preparaty żelaza i magnezu trzeba odstawić przy zażywaniu hormonów tarczycy. Obniżają aktywność preparatów hormonalnych.

Dziurawiec może osłabiać działanie środków zapobiegających udarom. Obniża również stężenie teofiliny, czyli leku stosowanego m.in. przy astmie i przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc. Zrezygnujmy też z niego, jeśli zażywamy leki na arytmieję, przeciwwirusowe i antydepresyjne.

Żeń-szeń zmniejsza skuteczność leków na nadciśnienie i przeciwcukrzycowych. U chorych na cukrzycę typu 2 suplementy diety zawierające żeń-szeń mogą wywołać hipoglikemię, czyli niebezpieczny spadek poziomu cukru we krwi.

Mitorzab japoński w połączeniu z lekami przeciwzakrzepowymi i przeciwplatekowymi zwiększa ryzyko krwawień. Nie powinni go przyjmować pacjenci stosujący niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Lukrecja może wzmacniać działanie leków hormonalnych, powodując nudności, migreny i obrzęki. Unikajmy jej, jeśli przyjmujemy leki moczopędne – skutkiem mogą być wtedy osłabienie, skurcze mięśni i zaburzenia rytmu serca.

Suplementy z wyciągiem z ostropestu plamistego bywają groźne w połączeniu z lekami obniżającymi poziom cholesterolu. Zwiększają ryzyko uszkodzenia wątroby.

Jakich leków nie łączyć

Różnie nazwane leki mogą zawierać ten sam środek leczniczy, czyli substancję czynną. Gdy zażywamy je równocześnie, grozi nam przedawkowanie. Są też leki, które wzajemnie się znoszą. Ich równoczesne przyjmowanie nie ma żadnych terapeutycznych skutków.

Dla przykładu:

Nie bierzemy równocześnie aspiryny i ibuprofenu. To leki tego samego rodzaju – niesteroidowe przeciwzapalne. Nadużywanie ich może prowadzić do uszkodzenia przewodu pokarmowego lub nerek.

Zachowujemy ostrożność, biorąc jednocześnie środki przeciwbólowe i leki kardiologiczne stosowane przy nadciśnieniu i wysokim poziomie cholesterolu. Te pierwsze mogą nasilać działanie tych drugich.

Nie bierzemy antybiotyków, gdy trzeba leczyć infekcję wirusową. Nie działają na wirusy, a mogą zaszkodzić. A jeśli lekarz przepisał nam antybiotyki, to nie wolno przerywać kuracji antybiotykowej przed czasem, gdy np. poczujemy się lepiej.

Gdy łąkamy w tym samym czasie tabletki przeciwbólowe, np. na ból zatok, mięśni i ból miesiączkowy, upewnijmy się, czy

nie ma w nich tej samej substancji czynnej. Jej przedawkowanie w najlepszym przypadku kończy się biegunką czy wymiotami. A może prowadzić nawet do uszkodzeń narządów wewnętrznych.

Nazwa substancji czynnej zawartej w leku najczęściej widnieje na opakowaniu pod jego nazwą handlową – jest napisana w nawiasie albo pochyłym drukiem, zwykle po łacinie. Nie każdy zwraca na nią uwagę. Dlatego – i to kardynalna zasada – pytajmy lekarza albo farmaceutę w aptece, gdy mamy wątpliwości. Informujmy lekarza o wszystkich lekach i suplementach, które przyjmujemy.

Jak przechowywać leki

Większość w temperaturze pokojowej: w przedpokoju, pokoju, a jeśli w kuchni, to z dala od piekarnika czy kuchenki. Nie trzymajmy ich w łazience – wilgoć źle na nie wpływa. Syropy i krople do oczu przechowujemy w oryginalnych kartonowych opakowaniach, aby chronić je przed słońcem. A jeśli producent zaleca przechowywanie lekarstw w lodówce, np. antybiotyków w zawieszynie, kropli do oczu czy probiotyków, to najlepiej umieścić je na dolnej lub środkowej półce.

Ważne! Sprawdzajmy, czy producent poza datą ważności podaje również termin przydatności leku po otwarciu. Wtedy warto zanotować na opakowaniu, kiedy napoczęliśmy lekarstwo.

Dieta na zdrowie

Co jeść, a czego unikać, aby czuć się dobrze

Nie ma diety cud. Jednak ta, która jest odpowiednia dla zdrowego człowieka, najczęściej sprawdzi się także przy chorobie. Ważna jest różnorodność – gdy jadłospis jest urozmaicony, nie zabraknie potrzebnych organizmowi składników.

Trzymajmy wagę. Podstawą zdrowego żywienia jest odpowiednia ilość kalorii. Jeżelijemy za dużo, żadna dieta nie pomoże. Nie zadziała też bez odpowiedniej dawki ruchu. I na odwrót – zwiększona aktywność fizyczna nie przysłuży nam się bez zmiany jadłospisu.

Kiedy ważymy za dużo

Do określenia prawidłowej wagi stosuje się Body Mass Index (BMI), czyli wskaźnik masy ciała. To liczba, którą otrzymamy, dzieląc wagę (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) do kwadratu.

Na przykład przy wadze 80 kg i wzroście 1,86 m liczymy ją tak:

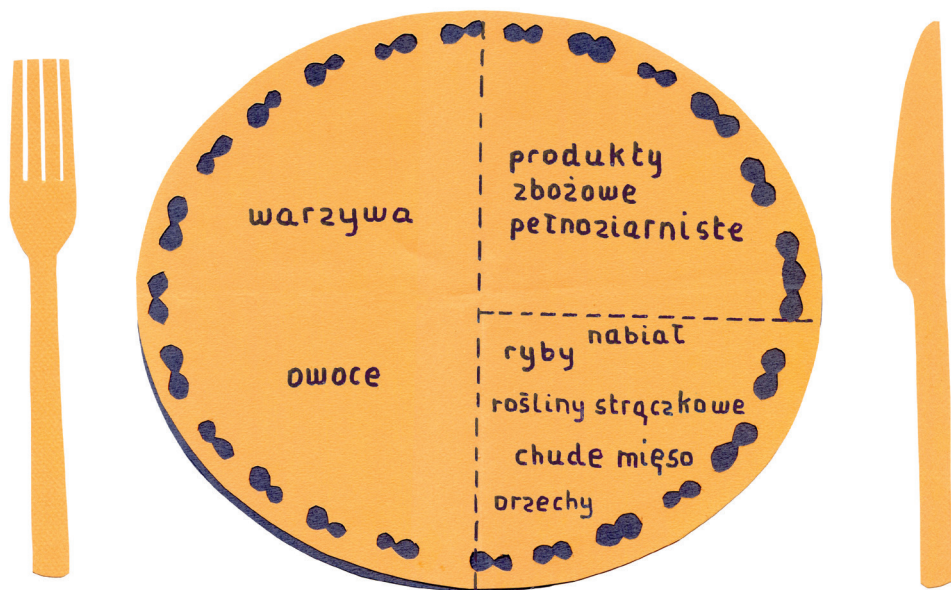
$$80 : (1,86 \times 1,86) = 23,12$$

poniżej 18,5	Niedowaga
18,5–24,9	Wszystko w normie. Waga jest prawidłowa
25–29,9	Mamy nadwagę
powyżej 30	Uwaga, to już otyłość! Przy wskaźniku BMI powyżej 40 jest alarmująca

Trzeba też zwracać uwagę na obwód pasa. Nie powinien przekraczać 80 cm u kobiet i 94 cm u mężczyzn.

Na zdrowie

W rankingach specjalistów wygrywa lekka, bogata w warzywa i ryby, dieta śródziemnomorska. Wskazania najwyższej ocenianych diet są jednak ze sobą zbieżne. Główne zalecenia zdrowego żywienia – rodzaje produktów, które powinniśmy jeść i proporcje między nimi – fachowcy przedstawiają w postaci talerza.



Oto kilka podstawowych zasad, jak jeść na zdrowie:

Postaw na warzywa i owoce. Najlepiej świeże, ale mogą być też mrożone. Powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Minimum to 40 dag dziennie. Ważne są proporcje: 3/4 powinny stanowić warzywa, resztę owoce. Te drugie możemy częściowo zastąpić sokami.

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. To pełnoziarnisty chleb, pieczywo razowe i graham, brązowy ryż, razowy makaron i kasze, zwłaszcza gryczana i jęczmienna, płatki owsiane. Produkty zbożowe to źródło węglowodanów, które dostarczają organizmowi energii, ale te pełnoziarniste są bogatsze w błonnik, witaminy i składniki mineralne.

Jedz ryby, zwłaszcza tłuste morskie. Co najmniej raz, a najlepiej dwa razy w tygodniu. Bardzo dobre są śledzie. Na listę zakupów warto też wpisać makrelę, pstrąga, łososa, morszczuka, sardynki i dorsza. Ryby to źródło kwasów omega-3, które obniżają poziom złego cholesterolu i działają przeciwkrzepliwie, pomagają w zwalczaniu stanów zapalnych w organizmie.

Dołącz do jadłospisu rośliny strączkowe. Fasola, bób, groch, soczewica czy ciecierzycy mogą zastąpić dania mięsne.

Pij mleko, jogurt, kefir, maślanekę. Co najmniej dwie szklanki dziennie. Mleko to najlepsze źródło wapnia, a wapń to podstawowy budulec kości. Od niego zależy również praca mięśni, w tym serca. Kefir, jogurt i maślanekę dodatkowo dostarczają wspomagających trawienie bakterii mlekowych.

Jedz orzechy, świeże i niesolone. Znakomite są nasze włoskie, bardzo dobre – migdały. Garść orzechów, czyli 6–10 sztuk dziennie,

to dobra przekąska dla serca i dla mózgu. Pogryzajmy pestki dyni i nasiona słonecznika.

Nie przesadzaj z mięsem. Jeśli już, to chude. Mięsa, zwłaszcza czerwonego, czyli wołowiny, wieprzowiny albo jagnięciny, nie powinniśmy jeść więcej niż pół kilograma tygodniowo. Wskazany jest nie tylko umiar, lecz także zdrowy sposób przyrządzania. Zamiast smażyć lub grillować, lepiej gotować, dusić i piec w naczyniach żaroodpornych, folii lub rękawach. Ograniczajmy przetworzone produkty mięsne – wędzone, peklowane, solone, konserwowane, w tym wędliny, kiełbasy, parówki.

Ogranicz tłuszcze zwierzęce. Zastępuj je olejami roślinnymi, a więc mniej masła i smalcu, a więcej oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Nasz rodzimy olej rzepakowy jest bardzo dobry, zawiera niezbędne dla zdrowia kwasy omega-3 i omega-6 w najlepszych proporcjach. Dobry jest także olej lniany, rydzowy i z pestek dyni.

Wystrzegaj się cukru i soli. Słodycze można zastąpić owocami, a sól – ziołami. Unikaj gotowych wyrobów cukierniczych, mogą zawierać najbardziej szkodliwe z tłuszczów – izomery trans. Ograniczaj ilość soli do 5 gramów, tj. łyżeczki dziennie. Te 5 gramów, to nie tylko sól, którą dosypujemy do potraw. Kryje się także w gotowych, zwłaszcza przetworzonych produktach: słonych przekąskach, fast foodach, wędzonych mięsach i rybach, marynatach i kiszonkach.

Wybieraj wodę zamiast słodkich i gazowanych napojów. Powinniśmy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie. Ważna jest woda – pijmy ją często, małymi łykami, nawet wtedy, gdy nie czujemy pragnienia. To zapobiega odwodnieniu organizmu.

Ważne! Posiłki jedzmy regularnie – 4–5 dziennie co 2–3 godziny, w tym co najmniej jeden ciepły. Jedzmy więcej w pierwszej części dnia. Nie podjadajmy między posiłkami. Nie jedzmy w nocy.

Przy chorobie

Jeśli mamy problemy ze zdrowiem, warto trzymać się kilku dodatkowych zasad. Co i na co pomaga, a co może zaszkodzić?

Na nadciśnienie – mało soli, dużo owoców i warzyw. Wskazane są ziemniaki, marchew, pomidory, szpinak, brukselka, banany, brzoskwinie i czarne porzeczki, ponieważ zawierają najwięcej potasu. Ten zaś osłabia szkodliwe działanie sodu, a więc składnika soli, który sprzyja wzrostowi ciśnienia krwi. Używajmy też czosnku, który obniża ciśnienie i zapobiega miażdżycy. Wystrzegajmy się tłuszczów zwierzęcych. Zdradliwe są parówki, metki czy mielonki, bo im bardziej zmielony jest produkt, tym większe ryzyko, że ma dużo tłuszczu.

Na serce – mniej tłusto, mniej słodko, mniej słono, dużo ryb i orzechy. Powinniśmy dostarczać organizmowi kwasy omega-3. Najwięcej mają ich śledzie, sporo – makrela, łosoś i halibut. Pamiętajmy o orzechach, najlepsze są włoskie i laskowe. Podstawą diety powinny być też pełnoziarniste produkty zbożowe i rośliny strączkowe.

Na wzrok – ryby, warzywa i jagody. Oczy, podobnie jak serce, potrzebują obecnych w tłustych morskich rybach kwasów omega-3, które zmniejszają zagrożenie chorobami siatkówki. Potrzebne nam są także barwniki, luteina i zeaksantyna, które odpowiadają

za dobre widzenie. Dostarczy ich dieta bogata w warzywa, zwłaszcza sałatę, jarmuż, szpinak, brokuły, cukinię, dynię, brukselkę czy groszek. Ostrość wzroku i jakość widzenia w ciemności pomagają zachować czarne jagody. Z owoców dobre są też morele i nektarynki, a ponadto orzechy oraz pestki dyni i słonecznika.

Przy cukrzycy – pełnoziarniste pieczywo i gruboziarnista kasza oraz warzywa, zwłaszcza surowe. Te ostatnie są źródłem błonnika pokarmowego, który odpowiada za regulację cukru we krwi. Wchłanianie glukozy hamują też rośliny strączkowe. Musimy bardzo uważać na tłuszcze, ograniczyć masło czy smalec, unikać cukru i słodczy.

Na pamięć – ryby, orzechy i zielenina. Dzięki kwasom omega-3 z ryb neurony lepiej przetwarzają informacje. Pracę mózgu poprawi lecytyna zawarta w orzechach oraz potas w pomidorach. Koncentracji sprzyjają witaminy B, które znajdziemy w mleku, fasoli i nasionach słonecznika. Dobre są sałata, kapusta, szczaw, natka pietruszki, nać selera, szpinak, brukselka i brokuły, a z owoców – śliwki, winogrona i jagody. Dietę warto uzupełnić o grzyby.

Na wątrobę – białko. Znajdziemy je w chudym mięsie, rybach i jajach. Sprawdzą się też marchew, dynia i pomidory. Z przypraw dobry jest majeranek. Trzeba przede wszystkim jeść często i mało, unikać tłuszczu i produktów ciężkostrawnych. Wątroba nie lubi też cukru. Do słodzenia lepiej więc używać miodu.

Na kości – nabiał i ryby. Żeby wzmocnić kości nadwęzłone osteoporozą, ważne w diecie są wapń i witamina D. Najlepszym źródłem wapnia są mleko, kefiry i jogurty, a także szprotki i sardynki z puszki jedzone w całości, razem z ościami. Witaminę D znajdziemy w tłustych rybach – najwięcej mają jej węgorz i śledzie, a także w jajkach, maśle i podrobach.

Ważne! Przy problemach zdrowotnych dieta powinna być dopasowana do konkretnej osoby i ułożona przez specjalistę. Dlatego wskazana jest pomoc lekarza albo dietetyka.

Sprawdzone informacje dotyczące żywności i żywienia można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej: ncez.pzh.gov.pl. Można się też tam zapisać na bezpłatne konsultacje w Centrum Dietetycznym Online.

Bezpłatne porady, plany żywieniowe i jadłospisy są również dostępne w serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia: diety.nfz.gov.pl.

INDEKS HASEŁ

A

aktywność fizyczna, ruch **5, 33, 36, 45, 49, 53, 55, 61, 76**

AlAT **7, 8, 9, 11, 14**

alkohol **24, 33, 37, 47, 54, 55, 56, 63, 71** → *zobacz także*: używki

ALP **14** → *zobacz także*: wątrobowe próby

AMD, zwyrodnienie plamki żółtej **27**

antybiotyki **71, 74, 75**

anty-HCV **6, 15**

apatia **28, 46**

apetyt, brak **38**

arytmia **72**

AspAT **7, 8, 9, 11, 14**

astma **23, 72**

B

badania **5–19, 40, 41–44, 45, 46–47, 55, 56, 62–64, 67**

bezdech senny **33, 49** → *zobacz także*: sen

bezsenna **70**

białaczką **40**

białko **13, 63, 82**

biegunka **37, 74**

bilirubina **14**

błonnik **79, 82**

BMI, Body Mass Index **77** → *zobacz także*: waga ciała

ból **15, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 54, 55, 67, 69, 70, 71, 73, 74**

– barku **29**

– brzucha **24, 26, 29, 31, 37, 38**

– dłoni **29, 31**

– gardła **21**

– głowy **21, 23, 24, 27, 33, 34, 70, 71**

– klatki piersiowej **29, 31, 37, 55**

– łędźwi **26**

– miesiączkowy **74**

– mięśni **74**

– nadbrzusza **24, 38**

– nadgarstka **29**

– nóg **24–25, 55**

– odbytu **27**

– oka **27**

– palców **29**

– palucha **15**

– pleców **26, 72**

– podbrzusza **24, 37**

– pośladka **25**

– przy oddawaniu moczu **26, 37, 38**

– ramion **29, 31**

– stawów **25**

– zatok **74**

– żołądka **32**

– żuchwy **29, 31**

brodawki **37, 44** → *zobacz także*: piersi
brzuch **8, 9, 11, 14, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 37, 38, 53**

C

cholesterol **7, 8, 9, 11, 17, 33, 46, 54–56, 62, 71, 73, 79**

chrapanie → *zobacz*: bezdech senny

chrypka **23, 36, 38**

chudnięcie → *zobacz*: waga ciała

ciśnienie krwi **6, 14, 17, 23, 33, 46, 48–53, 61, 70, 71, 72, 73, 81**

CRP, białko C-reaktywne **13**

cukier we krwi **6, 45–47, 62, 72, 82**

cukier, odżywanie się **36, 45, 80, 82**
→ *zobacz także*: dieta
cukrzyca **5, 26, 27, 30, 33, 45–47, 54, 61, 69, 72, 82**
cukrzycowa stopa **45**
cytologia **7, 8, 9, 12, 41**
czerniak **28, 37, 38, 39**
czucie, zaburzenia **34, 45**

D

dieta, odżywanie się, jedzenie **5, 27, 33, 36, 45, 53, 54, 55, 61, 62, 64, 65, 72, 76–83**
dłonie **29, 31, 35**
drętwienie **33, 34**
duszność **29**
dwunastnica **15, 27**

E

EKG, elektrokardiografia **9, 10, 11, 14, 17**
endokrynologiczne schorzenia **26**
erytrocyty, krwinki czerwone **13**

F

FT3, FT4 **15** → *zobacz także*: hormony, tarczycza

G

gardło **21, 24, 36, 37**
gastroskopia **15**
gazy, zatrzymanie **24**
genetyczne obciążenia → *zobacz*:
rodzina, choroby
GGTP **7, 8, 9, 11, 14**

ginekologiczne badania **6** → *zobacz także*: cytologia
glukoza → *zobacz*: cukier we krwi
głowa **21, 23, 25, 27, 33, 34, 38, 70, 71**
gorączka **21–22, 71** → *zobacz także*:
temperatura ciała
gruźlica **14, 23**

H

hemoglobina **47**
hemoroidy, żylaki odbytu **27**
HDL, „dobry” cholesterol **54, 56**
→ *zobacz także*: cholesterol
hipoglikemia **47, 72** → *zobacz także*:
cukier we krwi
hiperurykemia **15** → *zobacz także*:
moczowy kwas
hipertermia **21** → *zobacz także*:
gorączka
hipotensja **52** → *zobacz także*: ciśnienie
krwi
hormony **6, 8, 15, 26, 45, 72, 73**

I

infekcje **13, 21, 23, 25, 26, 45, 52, 74**
insulina **45, 47**
izomery trans **80**

J

jama brzuszna → *zobacz*: brzuch
jama ustna **36, 37**
jaskra **27**
jądra, samokontrola **44**
jedzenie → *zobacz*: dieta

jelita **11, 24, 27, 36, 37, 42, 43, 71**
→ *zobacz także*: pokarmowy przewód,
kolonoskopia
jonogram **13–14**
jony, chlorkowe i fosforanowe **13**

K

kał, stolec **9, 11, 17, 21, 24, 27, 36, 37, 42–43** → *zobacz także*: krew w kale
kaszel **21, 23, 37,**
katar **21, 24**
klatka piersiowa **14, 29, 31, 37, 55**
kolana **25, 55**
kolonoskopia **11, 43** → *zobacz także*:
jelita, pokarmowy przewód
kołatanie serca **30**
koncentracja **55, 82**
kostki **25**
kości **14, 79, 83** → *zobacz także*:
osteoporoza
krążenie krwi **25, 28, 33, 54, 71**
→ *zobacz także*: udar mózgu
kreatynina **9, 11, 15**
krew **6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 36, 37, 38, 42, 45, 46–47, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 56, 60, 62, 63, 64, 70, 71, 72, 81, 82** → *zobacz także*: ciśnienie krwi
– badanie **6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13–14, 15, 17, 42, 45, 46–47, 49, 55, 56, 60, 62–64**
– odkrztuszanie **37**
– w kale **9, 11, 21, 27, 36, 37, 42–43**
– w moczu **21, 26, 38**
kręgosłup **17, 25** → *zobacz także*: plecy
krtań **23, 36, 37, 38**

krwawienia **27, 28, 37, 39, 40, 42, 71, 73**
krwinki czerwone, eryocyty **13**
krwionośne naczynia, tętnice, żyły **23, 25, 32, 44, 54, 55**
krwotoczna skaza **28** → *zobacz także*:
krzepnięcie krwi
krzepnięcie krwi **25, 28, 71, 73, 79**
krzywa cukrowa → *zobacz*: OGGT

L

laryngologiczne choroby **24**
LDL, „zły” cholesterol **54, 56** → *zobacz także*: cholesterol
lecytyna **82**
lekarz, wizyta **17, 59–61, 64** → *zobacz także*: szpital, pobyt
leki **14, 17, 47, 51, 52, 53, 55, 60, 61, 64, 65, 67, 69–75**
łędźwie **26** → *zobacz także*: plecy
lipidogram **7, 8, 9, 11, 56**
luteina **82**

Ł

łokcie **25, 51, 55**

M

macica **7, 8, 9, 12, 36, 41** → *zobacz także*: cytologia
magnez **13, 72**
mammografia **9, 12, 41, 42** → *zobacz także*: piersi
mdłości → *zobacz*: nudności
medycyna pracy **16–19**
miażdżyca **32, 33, 48, 54, 55, 81**
miesiączka, menstruacja **44, 64, 74**

mięso, wstręt **38**
mięśnie **44, 70, 71, 73, 74, 79**
migrena **23, 73** → *zobacz także*: ból głowy
mocz **6, 15, 17, 21, 26, 37, 38, 46, 62, 63, 64** → *zobacz także*: ból przy oddawaniu moczu, krew w moczu
– badanie **6, 17, 62, 63, 64**
– częste oddawanie **26, 46**
– parcie na mocz **26, 38**
– trudności w oddawaniu **37**
moczanowa dna → *zobacz*: podagra
moczowa cewka **26**
moczowe drogi **26**
moczowy kwas **9, 11, 15**
moczowy pęcherz **26, 36, 37, 38**
moczówka prosta **26**
morfologia krwi **6, 13, 17, 60, 62**
mówienie, mowa **24, 33, 34, 35**
mózg **23, 24, 33–34, 40, 48, 55, 80, 82**
→ *zobacz także*: udar mózgu

N

nadciśnienie **14, 23, 48–53, 61, 70, 71, 72, 73, 81** → *zobacz także*: ciśnienie krwi
nadkwaśność, nadkwasota żołądka **69**
nadnercza **27, 47**
nadwaga → *zobacz*: waga ciała
nerki **14, 15, 21, 25, 26, 28, 36, 45, 48, 49, 63, 73**
nerkowa kamica **15, 26**
nerkowa kolka **26**
nerwowy układ **45**
neurologiczne choroby, zaburzenia **23, 27**

niedokrwienie, niedokrwistość **13, 24, 48** → *zobacz także*: udar mózgu
niedowaga → *zobacz*: waga ciała
niedowład → *zobacz*: porażenie
niedożywienie **47**
nie-HDL **56**
niestrawność **32** → *zobacz także*: pokarmowe zatrucie
nogi **24–25, 32, 34, 51, 55** → *zobacz także*: uda
nos **28**
nowotwory **5, 11, 13, 14, 15, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 36–44, 61, 70**
nudności, mdłości **24, 26, 27, 73, 69**

O

OB, odczyn Biernackiego **6, 13**
obrzęki **21, 25, 28, 44, 73**
oczy **27, 28, 45, 48, 55, 75, 81–82**
→ *zobacz także*: wzrok
odbyt **27, 42**
oddech, zaburzenia **25, 30**
oddechowe drogi **14**
odpornościowy układ **21, 40**
odwodnienie **23, 52, 80**
odżywianie się → *zobacz*: dieta
OGTT, test doustnego obciążenia glukozą, krzywa cukrzycowa **46–47**
okrężnica **36** → *zobacz także*: jelita
omdlenie, zasłabnięcie **30, 32**
omega-3, omega-6 **79, 80, 81, 82**
opryszczka **40**
opuchlizna → *zobacz*: obrzęki
orientacja, problemy **34** → *zobacz także*: świadomość, zaburzenia
oskrzela **14**

osłabienie **24, 28, 33, 34, 40, 46, 73**

→ *zobacz także*: zmęczenie

osocze **13**

osteoporoza **14, 69, 83**

otyłość → *zobacz*: waga ciała

owrzodzenia **44**

P

pajęczki na skórze **28**

pachy **22, 25, 44**

pachwiny **25**

padaczkowe napady **40**

palenie papierosów, tytoniu **33, 36, 49,**

54 → *zobacz także*: używki

pamięć **55, 82**

panika, atak **29** → *zobacz także*: uczucie
lęku

paznokcie **28**

per rectum, badanie **10, 42**

piersi **7, 8, 36, 37, 41, 42, 44, 55** →
zobacz także: mammografia

plecy **29** → *zobacz także*: kręgosłup,
łędźwie

ptuca **14, 17, 23, 36, 37, 38, 72**

pocenie się, poty **29**

POChP, przewlekła obturacyjna
choroba płuc **14, 72**

podagra **15**

pokarmowy przewód **15, 27, 42, 43, 73**
→ *zobacz także*: jelita, kolonoskopia

pokarmowe zatrucie **29, 32, 70**

porażenie, niedowład **33, 34, 38**

potas **13, 81, 82**

powieki **25**

pragnienie **26, 46, 80**

probiotyki **75**

Profilaktyka 40 Plus **10, 42** → *zobacz
także*: badania

prostatek **10, 12, 26, 37, 42**

przedsionki serca, migotanie **33**

przełyk **15, 23, 36, 37, 70**

przełykanie, trudności **36, 38**

przeziębienie **21, 70**

przysadka mózgowa **49, 52**

przytarczyce **26**

PSA, badanie **10, 12, 42** → *zobacz
także*: prostata

R

rak → *zobacz*: nowotwory

ramiona **27, 29, 31, 51**

refluks, refluksowa choroba **15, 23, 69**

rentgen, RTG **13, 14, 41** → *zobacz także*:
mammografia

reumatyczne choroby **25**

rodne narządy **7, 8, 10, 12, 37** → *zobacz
także*: macica, cytologia

rodzina, choroby **5, 17, 54, 61**

rozstępy **27**

równowaga, zachwiania **23–24, 34**
→ *zobacz także*: zawroty głowy

ruch → *zobacz*: aktywność fizyczna

S

sen **33, 49, 70, 72**

senność **46** → *zobacz także*: apatia

serce **5, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 23, 25, 27,
28, 29–32, 33, 48, 51, 52, 54, 61, 70,
71, 73, 79, 80, 81** → *zobacz także*:
zawał serca, EKG

siatkówka **45, 48, 81** → *zobacz także*:
oczy

siniaki **28, 40**
sinienie **28**
skóra **25, 28, 37, 38, 39, 44, 53, 55**
skronie **23** → *zobacz także*: głowa
słuch **11**
sód **13, 52, 81**
sól **49, 53, 80, 81** → *zobacz także*: dieta
spirometria **14**
stawy **25**
stolec → *zobacz*: kał
stomatologiczna kontrola **6**
stopy **45, 55**
stres **5, 9, 23, 33, 45, 54, 65, 66**
strupy **44**
suchość w ustach **26, 46**
suplementy diety **60, 64, 65, 72–73, 74**
szpik kostny **13**
szpital, wizyta **60, 65–67**
szyja **25, 38**

Ś

śledziona **13, 14**
śluz w kale **37** → *zobacz także*: kał
śluzowa błona, śluzówka **15, 70**
świadomość, zaburzenia **33, 34, 40**

T

tarczycza **6, 8, 15, 21, 27, 28, 47, 49, 52, 54, 72**
tchawica **38**
temperatura ciała **21–22, 26** → *zobacz także*: gorączka
tętnice → *zobacz*: krwionośne naczynia
tętno **28**

tłuste jedzenie, tłuszcz **33, 54, 55, 56, 62, 71, 72, 79, 80, 81, 82, 83**
→ *zobacz także*: dieta
tłuszczowe kwasy → *zobacz*: omega-3, omega-6
triglicerydy, trójglicerydy **7, 8, 9, 11, 56, 62**
trzustka **14, 24, 36, 45**
TSH **6, 8, 15** → *zobacz także*: tarczycza
twarz **23, 34, 35**
tycie → *zobacz*: waga ciała

U

uda **27**
udar mózgu **24, 33–35, 45, 48, 54, 72**
udar słoneczny **21**
uczucie chłodu **27**
uczucie lęku **29, 30**
USG, ultrasonograf **7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 41, 42**
usta **26, 28, 34, 35, 46, 47**
uszy **28**
używkki **36, 45** → *zobacz także*: alkohol, palenie papierosów

W

waga ciała **21, 26, 27, 36, 37, 38, 45, 46, 49, 53, 76, 77**
– chudnięcie, spadek wagi **21, 26, 27, 37, 38**
– nadwaga **36, 77**
– niedowaga **77**
– otyłość **33, 36, 45, 49, 77**
– tycie **21, 27**
wapń **13, 71, 79, 83**

wątroba **13, 14, 15, 28, 36, 37, 47, 54, 63, 71, 73, 82**
wątrobowe próby **7, 8, 9, 11, 14**
węglowodany **79**
węzły chłonne **25, 44**
widzenie → *zobacz*: wzrok
wieńcowa choroba **14, 54**
witaminy **14, 72, 79, 82, 83**
wrzodowa choroba, wrzody **15, 24, 27**
wybroczyny **28**
wymioty **24, 26, 27, 34, 38, 40, 69, 74**
wypróżnianie się **37** → *zobacz także*:
 biegunka, zaparcia, kał
wyrostek robaczkowy **24**
wysypka **40**
wzrok, widzenie **8, 9, 11, 27–28, 34, 35, 48, 70, 81–82**
wzwód, zaburzenia **37**

Z

zaczerwienienia **23, 25, 44**
zadyszka **25**
zakażenia → *zobacz*: infekcje
zakrzepica, zakrzepowe zapalenie
 żył **25** → *zobacz także*: krzepnięcie
 krwi, krwionośne naczynia
zapalenie, zapalne stany **15, 21, 23, 24, 25, 26**
zaparcia **26, 37**
zapaść **71**
zastąpienie → *zobacz*: omdlenie
zatoki **74**
zawał serca **29–32, 33, 45, 48, 54**
zawroty głowy **23–24, 25, 34**
zeaksantyna **82**
zgrubienia na ciele **25, 28, 39, 44, 55**

zioła lecznicze **60, 72–73, 80**
zmęczenie **9, 23, 25, 30, 33** → *zobacz także*: osłabienie
znamiona na skórze **28, 37, 38**
zwyrodnieniowe choroby **25**

Ż

żelazo, preparaty **70, 72** → *zobacz także*: suplementy diety
żołądek **15, 23, 24, 27, 32, 36, 38, 69, 71**
żółciowa kamica **24**
żółciowy pęcherz, przewody **14**
żylaki odbytu → *zobacz*: hemoroidy
żyły → *zobacz*: krwionośne naczynia

Informacja o wydawcy

Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych Polski Zakład Ubezpieczeń Wzajemnych (TUW PZUW) to lider rynku ubezpieczeń wzajemnych w Polsce. Należy do Grupy PZU.

Zapewnia ubezpieczeniową ochronę szpitalom i innym placówkom leczniczym, a także przedsiębiorstwom, samorządom, instytucjom publicznym i kościelnym. Chroni majątek ubezpieczonych i wszystkie najważniejsze aspekty ich działalności. Oferuje ubezpieczenia zdrowotne i w zakresie medycyny pracy.

Ubezpieczenia wzajemne nie są nastawione na zysk. Opierają się na solidarności i współpracy ubezpieczonych, którzy są jednocześnie członkami TUW PZUW. Ich wspólnym interesem jest minimalizowanie ryzyka. Dlatego TUW PZUW angażuje się w liczne projekty prewencyjne.

W przypadku podmiotów leczniczych służą one poprawie bezpieczeństwa pacjentów i jakości opieki zdrowotnej. Polegają na szkoleniach, których celem jest doskonalenie umiejętności lekarzy i personelu medycznego. Obejmują finansowe wsparcie w zakupie sprzętu i środków ochrony.

W trosce o najwyższe standardy w opiece zdrowotnej TUW PZUW powołał Radę Naukową, która czuwa nad merytoryczną jakością szkoleń i wypracowuje rekomendacje dla podmiotów leczniczych. W jej skład wchodzi uznani eksperci z najważniejszych dziedzin medycyny.

Po wybuchu pandemii Rada Naukowa TUW PZUW jako pierwsza instytucja w Polsce wydała rekomendacje dotyczące postępowania z pacjentami, u których podejrzewa się zakażenie COVID-19. Pod jej kierunkiem powstał pierwszy kompleksowy „Raport o zdrowiu Polaków – diagnoza po pandemii” z zaleceniami dotyczącymi profilaktyki zdrowotnej.

Więcej informacji na stronie internetowej: tuwpzuw.pl

NIEZBĘDNIK PACJENTA – wypełnij i weź ze sobą do lekarza

Jakie leki (na receptę i bez recepty) i jakie suplementy przyjmuję

Nazwa handlowa	Nazwa substancji czynnej	Wielkość dawki	Jak często
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gdzie znaleźć potrzebne informacje

Nazwa handlowa leku to ten największy napis, który widnieje na opakowaniu.

Nazwa substancji czynnej jest podana poniżej – najczęściej po łacinie, napisana w nawiasie albo pochyłym drukiem. **Wielkość dawki** jest zwykle umieszczona obok, np. 25 mg. Zapisz też, **jak często** ją przyjmujesz, np. „2 tabletki – 3 razy dziennie” albo „w razie potrzeby”, jeśli bierzesz lek nieregularnie.



Na jakie choroby przewlekłe się lecze

.....

.....

.....

.....

.....

Na jakie chorowali moi bliscy krewni

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie przeszedłem operacje

.....

.....

.....

.....

.....

Na co jestem uczulony

.....

.....

.....

.....

.....

O co chcę zapytać lekarza

.....

.....

.....

.....

NIEZBĘDNIK PACJENTA – wypełnij i weź ze sobą do lekarza

Jakie leki (na receptę i bez recepty) i jakie suplementy przyjmuję

Nazwa handlowa	Nazwa substancji czynnej	Wielkość dawki	Jak często
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gdzie znaleźć potrzebne informacje

Nazwa handlowa leku to ten największy napis, który widnieje na opakowaniu.

Nazwa substancji czynnej jest podana poniżej – najczęściej po łacinie, napisana w nawiasie albo pochylonym drukiem. **Wielkość dawki** jest zwykle umieszczona obok, np. 25 mg. Zapisz też, **jak często** ją przyjmujesz, np. „2 tabletki – 3 razy dziennie” albo „w razie potrzeby”, jeśli bierzesz lek nieregularnie.



Na jakie choroby przewlekłe się lecze

.....

.....

.....

.....

.....

Na jakie chorowali moi bliscy krewni

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie przeszedłem operacje

.....

.....

.....

.....

.....

Na co jestem uczulony

.....

.....

.....

.....

.....

O co chcę zapytać lekarza

.....

.....

.....

.....

NIEZBĘDNIK PACJENTA – wypełnij i weź ze sobą do lekarza

Jakie leki (na receptę i bez recepty) i jakie suplementy przyjmuję

Nazwa handlowa	Nazwa substancji czynnej	Wielkość dawki	Jak często
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gdzie znaleźć potrzebne informacje

Nazwa handlowa leku to ten największy napis, który widnieje na opakowaniu.

Nazwa substancji czynnej jest podana poniżej – najczęściej po łacinie, napisana w nawiasie albo pochyłym drukiem. **Wielkość dawki** jest zwykle umieszczona obok, np. 25 mg. Zapisz też, **jak często** ją przyjmujesz, np. „2 tabletki – 3 razy dziennie” albo „w razie potrzeby”, jeśli bierzesz lek nieregularnie.



Na jakie choroby przewlekłe się leczyć

.....

.....

.....

.....

.....

Na jakie chorowali moi bliscy krewni

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie przeszedłem operacje

.....

.....

.....

.....

.....

Na co jestem uczulony

.....

.....

.....

.....

.....

O co chcę zapytać lekarza

.....

.....

.....

.....

