

ZDROWIE

Uwaga na serce

Rozmowa z prof. dr hab. med. Danutą Czarnęką z I Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego CMUJ w Krakowie.

Jakie choroby najbardziej dotykają nasze społeczeństwo?

Główną przyczyną zgonów, chorobowości i inwalidztwa są choroby układu krążenia. Jest tak nie tylko w Polsce, ale również w całej Europie. Z powodu zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności serca umiera w Polsce rocznie około 82 tys. mężczyzn i więcej 91 tys. kobiet. To łącznie 43 procent wszystkich zgonów mężczyzn i aż 55 procent wszystkich zgonów kobiet! Na drugim miejscu znajdują się choroby nowotworowe – ponad aż 26 procent wszystkich zgonów mężczyzn i 22 procent zgonów kobiet.

Zwykle uważa się, że mężczyźni umierają z powodu chorób krążenia, a kobiety chorują na raka.

Tak, to bardzo powszechny mit. Statystyki mówią jednak co innego. Warto uświadomić sobie, że choroby układu krążenia są nie tylko najczęstszą przyczyną zgonów kobiet na świecie, ale wciąż obserwuje się stały wzrost częstości ich występowania. Wiadomo, że czynniki ryzyka, takie jak nadciśnienie, otyłość czy cukrzyca i mała aktywność fizyczna są takie same niezależnie od płci. Jednak częstość ich występowania oraz siła ich związku z ryzykiem



chorób jest różna u kobiet i mężczyzn.

Czy może pani przytoczyć jakieś przykłady?

Cukrzyca zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca u kobiet 5-7 razy, podczas gdy u mężczyzn „tylko” 2-3 krotnie. Podobnie w przypadku nadciśnienia tętniczego, któremu zarówno u kobiet jak i u mężczyzn sprzyja otyłość, a także nieprawidłowa dieta obfita w sól i brak aktywności fizycznej. U obu płci na wartość ciśnienia wpływają także papierosy, nadużywanie

alkoholu i przewlekły stres. Ale u kobiet dochodzi dodatkowo fakt, że palenie sprzyja wystąpieniu przedwczesnej menopauzy, a u pań po 35 roku życia, stosujących doustne środki antykoncepcyjne nasila powikłania prozakrzepowe.

Z tego wniosek, że lekarze winni w szczególności patrzeć na kobiety...

Powinni, co nie oznacza, że tak jest w praktyce. Seria analiz przeprowadzona w ramach projektu Euro Heart Survey

pokazała, że u kobiet z rozpoznaną chorobą wieńcową, rzadziej niż u mężczyzn, wykonywano angiografię wieńcową. Kobiety są w gorszej sytuacji przede wszystkim na etapie badań diagnostycznych.

Czy jest szansa, że ta sytuacja poprawi się?

Mocno wierzę że tak. Trzeba jednak postawić na edukację zarówno lekarzy jak i pacjentów.

Dziękuję za rozmowę.

Tomasz Kos

Nawilżanie skóry w lecie

Nawilżanie odgrywa istotną rolę w utrzymaniu młodego wyglądu skóry. Jest ono równie ważne jak oczyszczanie, a dobranie właściwego środka nawilżającego może mieć duży wpływ na wygląd skóry.



Najskuteczniejsze sposoby ograniczania transdermalnej ucieczki wody to: tworzenie na powierzchni skóry warstw okluzyjnych, uszczelnianie warstwy rogowej naskórka przez składniki wbudowujące się w jej struktury oraz wprowadzenie w głąb skóry substancji hydrofilowych. Do składników nawilżających zaliczamy: hydrolizaty protein, kwas hialuronowy, glicerynę, glikole, mocznik, sole kwasu mlekowego, aminokwasy, a także substancje lipidowe: oleje roślinne, sterole, woski, ceramidy, alkohole i kwasy tłuszczowe (głównie nienasycone). W kosmetykach często wykorzystuje się nawilżające właściwości składników roślinnych np. algi morskie i storczyk męski (roślina długowieczna, zdolna do magazynowania wody).

Akwaporyny są specjalnymi kanałami w błonach komórkowych służącymi do przepływu wody. Do stymulowania powstawania akwaporyn w komórkach skóry zaliczamy takie substancje jak: kofeinę, zieloną herbatę, mentol, kinetynę, żeń szeń, wit. B3, wit. A... Wielką furorę w kosmetyce i medycynie estetycznej odgrywa kwas hialuronowy. Jest substancją silnie higroskopijną – jedna cząsteczka może związać aż 6 litrów wody! W zabiegach mezoterapii – kwas hialuronowy służy do poprawiania konturów twarzy oraz wy-

pełniania bruzd i zmarszczek. Uzupełnieniem kuracji może być przyjmowanie kwasu hialuronowego w formie kapsułek. Coraz częściej też kwas dodawany jest do kosmetyków. Bardzo skutecznymi zabiegami nawilżającymi są ultradźwięki, za pomocą których możemy wprowadzać aktywne składniki do skóry właściwej. Znakiem polskim osiągnięciem jest wyprodukowanie maski z naturalnego rybiego kolagenu. Maskę można stosować jako kurację ujędrniającą, ale również jednorazowo np. po nadmiernej ekspozycji słonecznej. W okresie lata skóra szczególnie narażona jest na przesuszenie, dlatego bardzo ważne jest jej nawilżanie od wewnątrz przez picie odpowiedniej ilości płynów. Zalecane są w okresie letnim wizyty w gabinetach kosmetycznych w celu nawilżenia skóry, doboru kosmetyków i pielęgnacji w domu jak i podczas urlopu.

mgr Marianna Czarna
Centrum Zdrowia i Urody w Redzie

Reklamuj się w dodatku zdrowie i uroda

Zapytaj o ofertę dla Ciebie!
reklama@expressy.pl

REKLAMA

CENTRUM ZDROWIA I URODY
mgr Marianna Czarna ul. Klonowa 4 REDA

BLIZNY - Fala Radiowa
NACZYNIKA - Laser
CELLULITIS - Endermologia
ZMARSZCZKI - Wypełnienia
ODMŁADZANIE - Laser, BDR
PRZEBARWIENIA - Peelingi

586 783 588
www.centrumzdrowia.home.pl

REKLAMA

Dialog
Wejherowski Ośrodek Terapii i Rozwoju

Pomoc psychologiczna, psychoterapia dzieci i dorosłych, szkolenia.

Badania psychotechniczne dla kierowców i innych zawodów.

Wejherowo
ul. 12 Marca 210 B
tel. 602-617-190
602-666-047
www.dialog-wejherowo.pl

REKLAMA

Gabinet
Masażu i fizjoterapii

Wejherowo, ul. Podmiejska
tel. (58) 672 09 02
www.rehabilitacja-spa.pl

rehabilitacja, masaż,
ćwiczenia korekcyjne wad postawy,
wyszczuplanie i ujędrnianie ciała, lifting, algi,
egyptos, zabiegi pielęgnacyjne twarzy,
dłoni i paznokci, pedicure,
przedłużanie i zagęszczanie rzęs.

REKLAMA

LEOTOUR
WEJHEROWO

www.leotourwejherowo.pl tel./fax 58-672 21 66

Wczasy i wycieczki
Bilety autokarowe
Bilety promowe
Bilety lotnicze
Kolonie i obozy
Ubezpieczenia

ul. 3-go Maja 1/3
84-200 Wejherowo

e-mail: leotour@leotour.com.pl czynne 9-18, sobota 10-14