

Sage

MEDICA

MAGAZYN MEDYCZNY



LATO
2025



Łączymy Cię z pracą w Polsce

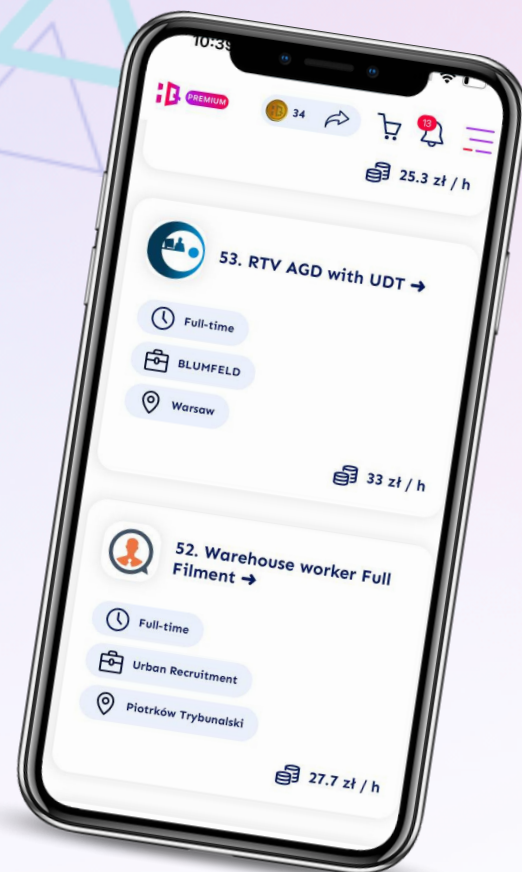
HireQApp to miejsce, w którym marzenia zawodowe stają się rzeczywistością.

Naszą misją jest tworzenie wartościowych możliwości kariery dla osób poszukujących lepszej przyszłości w Polsce.

Działamy jako kluczowe ogniwo między kandydatami a agencjami rekrutacyjnymi, zapewniając bezpośredni dostęp do ofert pracy.



Pobierz aplikację!



SPIS treści

PRZYGOTOWANIE DO LATA

- 04 Wstęp do magazynu
- 06 Wakacje bez niespodzianek
(wywiad z pilotką)

PODSTAWY BEZPIECZEŃSTWA

- 14 Rozmowa z lekarzem
Andrią Kotovskyi
o tym, jak chronić zdrowie w upały
- 16 Nawodnienie latem
- podstawa zdrowia w upały
- 18 Słońce – przyjaciel czy wróg?
- ochrona przed UV

ZAGROŻENIA I PIERWSZA POMOC

- 22 Udar cieplny
- rozpoznawanie i pomoc
- 26 Udar cieplny u zwierząt
- wywiad z weterynarzem
- 30 Insekty latem
- profilaktyka i leczenie ukąszeń

KĄCIKI SPECJALISTYCZNE

- 34 Kącik seniora:
Lato w formie
(ćwiczenia)
- 36 Kącik seniora:
Letnia kuchnia
- 40 Skóra latem
- pielęgnacja dla całej rodziny

PSYCHOLOGIA I FILOZOFIA LATA

- 42 Wakacje to nie wyścig
- Dlaczego na urlopie
nie zawsze odpoczywamy?

DODATKI

- 46 Z życia Sage Medica
- newsy z przychodni
- 48 Krzyżówka
„Lato z Sage Medica”

ZDROWE LATO Z SAGE MEDICA

Twój przewodnik po bezpiecznym i radosnym wypoczynku

Drodzy Czytelnicy!

Lato to czas, na który czeka każdy z nas przez cały rok. Długie, słoneczne dni, wakacyjne wyjazdy, czas z rodziną nad wodą, spacer w górach i wieczory spędzone w ogrodzie. To okres, kiedy wreszcie możemy zwolnić tempo, naładować baterie i cieszyć się urokami ciepłych miesięcy.

Lato to też czas szczególnych wyzwań dla naszego zdrowia. Upały, intensywne słońce, zmiana rytmu życia, nowe otoczenie podczas wakacji – wszystko to wymaga od nas większej uwagi i świadomości. Dlatego przygotowaliśmy dla Państwa ten specjalny przewodnik, który pomoże Wam cieszyć się latem w pełni, zachowując jednocześnie zdrowie i bezpieczeństwo.

Co znajdziecie w tym numerze?

Podstawy bezpiecznego lata – Dowiesz się, jak prawidłowo nawadniać organizm w upały, jak chronić się przed szkodliwym promieniowaniem UV, nie rezygnując przy tym z dobroczynnego wpływu słońca na nasze zdrowie.

Ratownictwo w praktyce – Poznasz objawy udaru cieplnego u ludzi i zwierząt oraz dowiesz się, jak udzielić pierwszej pomocy. To wiedza, która może uratować życie!

Ochrona przed insektami – Lato to sezon komarów, kleszczy i os. Nauczymy Cię, jak się przed nimi chronić i co robić w przypadku ukąszenia.

Specjalne porady dla seniorów – Bezpieczne ćwiczenia na upały i przepisy na lekkie, orzeźwiające potrawy, które dostarczą energii bez obciążania organizmu.

Psychologia odpoczynku – Bo zdrowe wakacje to nie tylko ciało, ale też umysł. Dowiesz się, jak naprawdę odpocząć i wrócić z urlopu zregenerowanym.

Praktyczne narzędzia – Listy kontrolne, infografiki.

Dlaczego warto przygotować się do lata?

Statystyki pokazują, że letnie miesiące to okres zwiększonej liczby hospitalizacji związanych z odwodnieniem, udarem cieplnym czy poparzeniami słonecznymi. W Polsce co roku odnotowuje się setki przypadków groźnych chorób przenoszonych przez kleszcze. Koszty leczenia za granicą mogą sięgać dziesiątek tysięcy złotych.

Ale nie chcemy Państwa straszyć – chcemy przygotować! Bo większości problemów można łatwo uniknąć, mając odpowiednią wiedzę i zachowując zdrowy rozsądek.



Nasze doświadczenie dla Waszego bezpieczeństwa

W Saga Medica od lat dbamy o zdrowie naszych pacjentów. Widzimy, z jakimi problemami zmagają się ludzie w okresie letnim, i wiemy, jak im skutecznie zapobiegać. Ten magazyn to destylat naszego doświadczenia, wzbogacony o najnowsze zalecenia medyczne i praktyczne porady od specjalistów.

Znajdziecie tu wywiad z doświadczoną pilotką wycieczek, która przez lata pomagała turystom w różnych krajach świata. Skorzystaliśmy z wiedzy dermatologów, kardiologów i psychologów, by dostarczyć informacje rzetelne i aktualne.

Jak korzystać z tego przewodnika?

Magazyn został ułożony tak, by płynnie prowadzić Was przez wszystkie aspekty zdrowego lata. Możecie czytać go od początku do końca jako kompletny kurs przygotowania do sezonu, ale równie dobrze każdy artykuł działa jako samodzielny poradnik.



Szczególną uwagę zwróćcie na:

Ramki z praktycznymi wskazówkami – zawierają najważniejsze informacje w skondensowanej formie

Listy kontrolne – pomogą Wam nic nie przegapić w przygotowaniach

Życzymy Wam...

...wspaniałego, bezpiecznego i pełnego radości lata! Niech słońce doda Wam energii, odpoczynek zregeneruje siły, a nowe doświadczenia wzbogacą życie. Pamiętajcie: najlepsze wakacje to te, po których wracamy zdrowi, uśmiechnięci i pełni pozytywnych wspomnień.

I jeszcze jedno – jeśli ten przewodnik choć trochę przyczyni się do Waszego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia, będziemy mieli satysfakcję z dobrze wykonanej pracy.

Milego czytania i zdrowego lata!

Redaktorka prowadząca:
Karolina Gliszczyńska

WAKACJE BEZ NIESPODZIANEK

*Jak uniknąć problemów zdrowotnych za granicą
– rozmowa z doświadczoną pilotką*



Grażyna Wycisk ponad 20 lat pracowała jako pilot wycieczek i rezydent w krajach śródziemnomorskich. Prowadziła również własną firmę turystyczną organizującą wypoczynek na wyspie Vis. Dziś dzieli się swoim doświadczeniem, by pomóc czytelnikom przygotować się do bezpiecznych wakacji.

Grażyna, ma Pani niezwykle doświadczenie - była Pani pilotką i rezydentką w rejonie Morza Śródziemnego, prowadziła własną firmę turystyczną, a przez wiele lat mieszkała za granicą. Jak to wszystko się zaczęło?

Historia zaczęła się dość banalnie – od dziecięcej pasji do podróży. Już jako młoda dziewczyna marzyłam, by zwiedzać świat. Życie potoczyło się tak, że zrealizowałam te marzenia: odbyłam szkolenie na pilota wycieczek i zaczęłam oprowadzać grupy po różnych krajach. Na początku były to popularne kierunki wakacyjne, jak Grecja, Bułgaria, Chorwacja czy Włochy – organizowałam wyjazdy w te miejsca dla polskich wczasowiczów.

Z czasem zostałam rezydentką w Chorwacji i spędziłam łącznie ponad 20 lat na Bałkanach, zdobywając doświadczenie w terenie. Na pewnym etapie założyłam nawet własne biuro podróży, organizując wyjazdy na jedną z dalmatyńskich wysp Vis. To było specyficzne miejsce – daleka, niemal dzika wyspa, z ograniczonym dostępem do opieki medycznej, gdzie w razie nagłego wypadku czasem trzeba było wzywać helikopter. To nauczyło mnie ogromnie dużo o kwestiach bezpieczeństwa i zdrowia w turystyce.

Każda z tych ról – pilot, rezydent i organizator – dała mi inny kawałek wiedzy. Jako pilotka byłam na „pierwszej linii”, reagując na bieżąco na problemy zdrowotne uczestników w trakcie podróży. Jako rezydentka mieszkałam na miejscu, znałam lokalne realia i procedury, wiedziałam gdzie szukać pomocy. Prowadzenie własnej firmy turystycznej nauczyło mnie z kolei przewidywania ryzyka i odpowiedzialności za ludzi od początku do końca ich podróży. To doświadczenie dało mi też wgląd w realia ubezpieczeń czy umów.

Jak wygląda przygotowanie pilota wycieczek do sytuacji awaryjnych, zwłaszcza zdrowotnych?

Każdy profesjonalny pilot wycieczek ma przeszkolenie z pierwszej pomocy – to jeden z elementów kursu, który trzeba ukończyć, by uzyskać uprawnienia. Uczymy się tam podstaw resuscytacji, opatrywania ran, postępowania w typowych nagłych przypadkach. Oczywiście takie szkolenie warto co jakiś czas odświeżyć, bo wiedza medyczna i procedury mogą się zmieniać, a umiejętności należy utrzymywać.

*„Zawsze powtarzam:
lepiej mieć i nie potrzebować,
niż potrzebować i nie mieć.”*

Pilot musi też znać podstawowe numery alarmowe w krajach, do których jeździ. Na szczęście w całej Unii Europejskiej obowiązuje numer 112, który działa podobnie jak nasze 112 – łączy z odpowiednimi służbami. Niemniej w niektórych państwach są dodatkowe numery. Ja zawsze przed sezonem upewniałam się, jakie są aktualne numery lokalnych służb ratunkowych, adresy najbliższych szpitali i klinik na trasach wycieczek. Jeśli podróżujesz na własną rękę, polecam to samo!

Z jakimi najczęstszymi problemami zdrowotnymi i wypadkami spotykają się piloci w pracy z grupami?

Większość zdarzeń to na szczęście drobniejsze dolegliwości, choć stresujących sytuacji bywa sporo. Około 80% wakacyjnych interwencji medycznych wynika z nagłego zachorowania, a tylko ok. 20% z wypadków i urazów. W mojej pracy najczęściej pomagałam po prostu organizować wizytę lekarza lub zakup leków – to aż 85% wszystkich zgłoszeń do assistance według danych z branży.

Co kryje się za tymi „nagłymi zachorowaniami”? Bardzo często seniorzy czy w ogóle turyści przeceniają swoje siły w upale – pojawiają się zawroty głowy, osłabienie z odwodnienia, czasem omdlenia. Zatrucia pokarmowe to kolejna częsta przypadłość w wypadku wyjazdów poza Europę – egzotyczna flora bakteryjna, inne przyprawy czy po prostu upał sprawiają, że nietrudno o biegunkę podróżnych.

„Klasyczny scenariusz: turysta opala się długo w pełnym słońcu, do tego wypije zimne piwo dla ochłody, rozgrzeje organizm do czerwoności, a potem nagle wskakuje do zimnego morza. Taki szok termiczny to prosta droga do zawału serca.”

Ludzie nie czują odwodnienia – już nie chce się pić, a organizm traci wodę. Alkohol dodatkowo wysusza. Na południu nawet kieliszek mocnej rakii może być problemem w ciągu dnia. Potem następują zachowania ryzykowne: skoki przez płoty, między łodzie, wpadanie do wody.

Mnóstwo osób miewa drobne skaleczenia, otarcia – choćby nadeptanie na kamień czy jeżowca na plaży, rozcięcie stopy o muszlę czy potknięcie się na nierównym chodniku w zwiedzanym mieście. Te drobne urazy też wymagają opatrzenia, czasem szycia rany.

U osób starszych pojawiają się również zaostrzenia chorób przewlekłych – np. skoki ciśnienia, napad migotania przedsionków, duszność u astmatyka, atak kolki nerkowej. Na wakacjach często organizm jest wystawiony na inne warunki – słońce, wysiłek, inne jedzenie – i to bywa katalizatorem problemów.

Na szczęście większość takich sytuacji udaje się opanować na miejscu z pomocą lekarza, zanim przerodzą się w coś poważniejszego. Niemniej zawsze uczulam: nie lekceważmy sygnałów organizmu na urlopie. Lepiej przy drobnym objawie pójść do lekarza na miejscu niż rozwinąć poważną chorobę, bo baliśmy się „psuć wakacje”.

Jak wygląda dostępność opieki medycznej na popularnych kierunkach wakacyjnych?

W chorwackiej Dalmacji funkcjonują właściwie tylko cztery szpitale: Zadar, Split, Dubrownik i jeden na północy. Wszystkie wyspy tego regionu mają swoją „przypisaną” placówkę. Z najdalszych wysp do szpitala to półtorej godziny promem – o ile akurat kursuje.

Na mniejszych wyspach są punkty pierwszej pomocy z lekarzem i pielęgniarką, ale to raczej stabilizacja stanu do momentu transportu do szpitala na kontynencie. Latem przyjeżdżają lekarze turystyczni ze względu na natężenie ruchu, ale kolejki i tak są ogromne.

Jak powinniśmy przygotować wakacyjną apteczkę podróżną?

Zawsze powtarzam: lepiej mieć i nie potrzebować, niż potrzebować i nie mieć. Apteczka podróżna powinna zawierać przede wszystkim leki i środki, które zażywamy na co dzień plus podstawowe medykamenty na najczęstsze wakacyjne dolegliwości.

Oto moja lista rzeczy obowiązkowych do zabrania:

Leki przyjmowane na stałe – w ilości większej niż tylko na czas wyjazdu. Trzeba wziąć zapas (np. na kilka dodatkowych dni), bo bywa, że lot powrotny się opóźni albo lek się zgubi. Za granicą nie zawsze dostaniemy odpowiednik naszego leku od ręki.

Podstawowe leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe – np. paracetamol, ibuprofen. Nawet zdrowa osoba może dostać na urlopie gorączki czy migreny, warto mieć własne leki pod ręką.

Leki na biegunkę i zatrucia pokarmowe – węgiel aktywowany, elektrolity do rozpuszczenia w wodzie, coś na rewelacje żołądkowe. Biegunka podróżnych jest bardzo częsta w rejonach bardziej egzotycznych, szczególnie w pierwszych dniach w nowych warunkach.

Preparat na reakcje alergiczne – przynajmniej tabletki przeciwhistaminowe na wypadek pokrzywki, użądlenia przez osę itp. Jeśli ktoś ma ciężką alergię (np. na jad owadów), konieczne adrenalina w ampułkostrzykawce (tzw. epipen) zalecona przez lekarza.

Podstawowe materiały opatrunkowe – kilka plastrów z opatrunkiem, bandaż elastyczny na skręcenie, gaziki wyjaławiające, mała butelka środka odkażającego. To pozwoli zabezpieczyć drobną ranę czy stłuczenie zanim dotrzemy do lekarza.

Środek łagodzący oparzenia słoneczne – np. pianka z pantenolem. Słońce w krajach południowych potrafi być zdradliwe, dużo ostrzejsze niż w Polsce. Chłodny wiatr od morza bywa złudny, można doznać silnych poparzeń skóry.

Oprócz tego każda osoba z chorobą przewlekłą powinna mieć przy sobie krótką informację o swoim stanie zdrowia – na kartce w portfelu lub w telefonie (w „ICE” – In Case of Emergency). Warto tam napisać, na co chorujemy, jakie bierzemy leki, w jakiej dawce, plus kontakt do bliskiej osoby.

Jeśli zabieramy leki recepturowe, szczególnie w zastrzykach, weźmy zaświadczenie lekarskie. Najlepiej mieć przy sobie kopię recepty lub zaświadczenie w języku angielskim od lekarza. To się przyda na lotnisku przy kontroli bezpieczeństwa – unikniemy nieporozumień.

Jakie specyficzne zagrożenia zdrowotne czyhają na turystów w regionie śródziemnomorskim?

W krajach basenu Morza Śródziemnego mamy specyficzne warunki przyrodnicze, do których my, mieszkańcy Polski, nie zawsze jesteśmy przyzwyczajeni. Na pierwszym miejscu postawiłabym upały i mocne słońce. Upał bywa zabójczy dla osób w starszym wieku lub z chorobami serca.

Klasyczny scenariusz: turysta opala się długo w pełnym słońcu, do tego wypije zimne piwo dla ochłody, rozgrzeje organizm do czerwoności, a potem nagle wskakuje do zimnego morza. Taki szok termiczny to prosta droga do zawału serca lub arytmii. Dlatego przestrzegam: umiar na słońcu – unikać plażowania w godzinach południowych (11–15), pić dużo wody (3–4 litry dziennie w upały), a alkohol traktować ostrożnie, bo odwadnia. Jeśli już mocno się nagrzałismy, wchodźmy do wody powoli, stopniowo schładzając ciało.

Inne częste przypadki to poślizgnięcia na mokrych kamieniach, uderzenia falą o skały. W Chorwacji większość plaż to kamienie, nie piasek. Przy dużych falach bardzo łatwo o uraz. Zdarzają się utonięcia czy porwanie przez prąd morski.

Inne zagrożenia w regionie śródziemnomorskim są związane z przyrodą. Czasem pojawiają się meduzy, które mogą poparzyć skórę – to nieprzyjemne, choć rzadko niebezpieczne. Jeśli meduza oparzy, trzeba miejsce przemyć najlepiej wodą morską (nie słodką) i zastosować coś chłodzącego.

Jeżowce – w ciepłych morzach łatwo nadepnąć na jeżowca ukrytego wśród kamieni. Jego kolce potrafią utknąć w stopie. Dobrze mieć wtedy igłę i pęsetę w apteczce, by oczyścić ranę i zdezynfekować ją. W niektórych miejscach wręcz zalecane jest kąpanie się w butach ochronnych.

Owady – komary potrafią być uciążliwe wieczorami nad wodą, więc repelent też warto spakować

Jedno z bardziej niedocenianych zagrożeń: Wieczne kąpiele, gdy zwierzęta wychodzą na żery. Duże ryby, jak tuńczyki, mogą przstraszyć. Są przypadki utonięć z tego powodu.

Generalnie jednak południowa Europa jest dość bezpieczna – nie ma tam groźnych tropikalnych chorób.

Raczej główne ryzyko to to, co sami w wakacyjnym rozluźnieniu zrobimy nierozsądnego.

Porozmawiajmy o kosztach leczenia za granicą. Jak wyglądają koszty leczenia i hospitalizacji w popularnych kierunkach?

Tu muszę uczulić – koszty leczenia za granicą potrafią być astronomiczne w porównaniu z tym, do czego przywykliśmy w Polsce. Standardowa doba w szpitalu kosztuje około 2 963 zł we Włoszech, 2 699 zł w Hiszpanii, 2 333 zł w Grecji, 1 100 zł w Chorwacji.

Cena wizyty u lekarza ogólnego w krajach UE może wynosić blisko 100 EUR, a doba pobytu w szpitalu w krajach będących rekordzistami pod kątem wysokości cen świadczeń medycznych, to koszt nawet do ok. 3 000 EUR.

Weźmy konkretne przypadki: proste zatrucie pokarmowe w Grecji może wygenerować rachunek ok. 920 € za nawadnianie kroplówkami i leki. Złamanie żeber we Francji może kosztować nawet 11 000 euro, wliczając leczenie szpitalne, lekarstwa i transport.

„Transport helikopterem medycznym w krajach śródziemnomorskich to koszt rzędu 25 000 €, czyli ponad 100 tysięcy złotych.”

Najbardziej przerażające są koszty specjalistycznych akcji ratunkowych – transport helikopterem medycznym w krajach śródziemnomorskich to koszt rzędu 25 000 €, czyli ponad 100 tysięcy złotych. Przypadek na Wyspach Kanaryjskich, gdzie mężczyzna złamał podgłówną kość udową – całkowity koszt pomocy wyniósł 250 000 zł.

Te liczby jasno pokazują, że nie warto ryzykować wyjazdu bez ubezpieczenia.

Z mojego doświadczenia: Podejrzanie wylewu u jednej z turystek: taksówka na miejsce i z powrotem – 80 km w jedną stronę, czekanie od 18:30 do 5:00 rano – 1600 zł za sam transport. Pomoc medyczna dzięki EKUZ była bezpłatna, ale recepty 100% z własnej kieszeni.

Jak można się zabezpieczyć? EKUZ czy prywatne ubezpieczenie turystyczne?

Najrozsądniej jest mieć oba te zabezpieczenia, bo one się uzupełniają.

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) to dokument wydawany bezpłatnie przez NFZ każdej osobie ubezpieczonej. EKUZ uprawnia nas za granicą (w krajach UE oraz EFTA) do korzystania z publicznej opieki zdrowotnej na takich samych zasadach, jak obywatele danego kraju.

To ważne: nie zawsze oznacza to całkowicie bezpłatnie! Jeśli w danym państwie pacjenci lokalni płacą np. 20% kosztów wizyty u specjalisty z własnej kieszeni, to posiadacz EKUZ również będzie musiał ponieść taki koszt współpłacenia.

Jednak ogromną zaletą EKUZ jest to, że nie musimy nic płacić z góry za większe świadczenia – szpital nas przyjmie, wykona operację, a rozliczy się potem z tamtejszą kasą chorych.

EKUZ ma jednak ograniczenia. Po pierwsze, działa tylko w publicznych placówkach służby zdrowia. Po drugie, EKUZ nie obejmuje kosztów ratownictwa górskiego czy morskiego. Po trzecie, EKUZ nie pokrywa kosztów transportu medycznego do Polski.

Prywatne ubezpieczenie turystyczne jest płatne, ale oferuje szerszą ochronę. Przede wszystkim pokrywa również te koszty, których EKUZ nie obejmuje: leczenie w sektorze prywatnym, akcje



ratunkowe, transport medyczny do kraju. W Europie standardowo polisy mają sumę gwarantowaną kosztów leczenia co najmniej 30 000 €.

Wadą prywatnego ubezpieczenia jest to, że trzeba wiedzieć jak z niego skorzystać. Zazwyczaj w razie problemu należy skontaktować się z centrum alarmowym ubezpieczyciela. Często jednak w nagłej sytuacji turysta idzie do najbliższego lekarza i dopiero potem się martwi co z rachunkiem.

Najlepsza strategia: zabrać EKUZ + polisę prywatną, a w razie choroby próbować korzystać z państwowej opieki zdrowotnej (na EKUZ), a jeśli się nie da – wtedy w grę wchodzi ubezpieczenie prywatne.

„Niezależnie od tego czy podróżujesz na własną rękę czy z biurem, masz ubezpieczenie lub nie – zawsze podróżuj mając poduszkę finansową!”

Uwaga, ubezpieczenia opłacane przez biura podróży to zawsze te najtańsze! Ich warunki zawsze dołączone są do umowy czy warunków ogólnych. Zapoznaj się z ich zakresem. Jeśli chorujesz przewlekle czy zamierzasz pływać SUPem, chodzić po górach, rozważ szersze pakiety. Wg ubezpieczycieli rekreacyjna jazda rowerem to już sport ekstremalny! Wycieczki fakultatywne najczęściej objęte są osobnym ubezpieczeniem.

Ważna rada: Niezależnie od tego czy podróżujesz na własną rękę czy z biurem, masz ubezpieczenie lub nie – zawsze podróżuj mając poduszkę finansową!

Co się dzieje, gdy trzeba przerwać wycieczkę z powodów zdrowotnych?

Operator nie zwraca pieniędzy z powodów zdrowotnych. Jeśli klient przedstawi zaświadczenie z odpowiednim wyprzedzeniem – zazwyczaj miesiąc-półtora – część może zostać zwrócona, ale warunki są różne u każdej firmy. Z momentem wsiadania do autokaru praktycznie nie ma szans na odzyskanie pieniędzy, nawet przy nagłej chorobie. Wyjątek, gdy ktoś znajdzie zastępstwo

Czy wakacje to tylko zagrożenia?

Oczywiście, że nie. Odpoczynek w południowym klimacie niesie ze sobą nie tylko ryzyko poparzeń czy odwodnienia, ale też wiele udowodnionych **korzyści zdrowotnych** – zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Słońce, w rozsądnych dawkach, wspiera naturalną produkcję witaminy D i poprawia nastrój dzięki pobudzaniu serotoniny – tzw. „hormonu szczęścia”.

To dlatego przebywanie na południu Europy tak często przynosi ulgę w stanach obniżonego nastroju czy depresji sezonowej.

Morska woda – szczególnie w czystych akwenach takich jak Adriatyk – działa jak naturalna solanka. Jej bogaty skład mineralny (sód, magnez, wapń, jod) wspomaga skórę, drogi oddechowe i ogólną odporność. Zanurzenie się w takiej wodzie to forma naturalnej terapii: nawilża błony śluzowe, łagodzi objawy alergii, przyspiesza gojenie zmian skórnych.

Ciepło i kamienie – wygrzewanie się na ciepłych skałach, jak i masaż gorącymi kamieniami, od lat stosowane są w terapii bólu mięśni i stawów. Działają rozluźniająco, poprawiają krążenie i łagodzą dolegliwości reumatyczne.

Zapachy południa – aromatyczne olejki eteryczne, unoszące się z roślin śródziemnomorskich (np. eukaliptusa, sosny czy lawendy), mogą wspierać pracę układu oddechowego, redukować napięcie i działać przeciwbakteryjnie.

I wreszcie: **zmiana otoczenia i odpoczynek od codziennych obowiązków** to coś, czego nie można przecenić. Oderwanie się od rutyny uspokaja układ nerwowy, poprawia sen, redukuje poziom hormonów stresu, a tym samym korzystnie wpływa na przebieg wielu chorób somatycznych. Wakacje – jeśli dobrze zaplanowane – mogą być więc nie tylko bezpieczne, ale wręcz terapeutyczne.

„Wakacje mają dawać radość, jednak przezorny zawsze ubezpieczony. Lepiej wrócić zdrowym i zadowolonym niż kończyć urlop w połowie z długiem na lata.”

Jakie praktyczne rady ma Pani dla osób przygotowujących się do wyjazdu?

Po pierwsze – przygotowanie zdrowotne. Przed wyjazdem warto zrobić przegląd zdrowia, szczególnie seniorzy i osoby przewlekle chore. Skonsultować z lekarzem, czy stan pozwala na planowane aktywności, wyregulować leki, zabrać kopie ważnych wyników.

Po drugie – dokumenty. Koniecznie wyrobić EKUZ i dokupić polisę turystyczną, która obejmie nasze potrzeby. To naprawdę niewielka inwestycja w bezpieczeństwo.

Po trzecie – zachowanie na miejscu. Słuchać swojego ciała – odpoczywać, kiedy trzeba, nie forsować się nadmiernie pierwszego dnia. Pilnować nawodnienia, chronić się przed upałem,

jeść ostrożnie. I mieć przygotowany plan działania na wypadek kłopotów: wiedzieć, kogo powiadomić, gdzie jest najbliższy lekarz.

Po czwarte – rozsądek. Większość wyjazdów mija bez żadnych poważnych zdarzeń. Jeśli jesteśmy ostrożni i dbamy o siebie, prawdopodobnie jedyną „interwencją medyczną” będzie posmarowanie się kremem z filtrem albo plaster na obtarty palec.

Cieszymy się podróżami, zachowując zdrowy rozsądek i kilka podstawowych środków ostrożności.

„Nie ma co popadać w paranoję.”

Wakacje mają dawać radość, jednak przezorny zawsze ubezpieczony. Lepiej wrócić zdrowym i zadowolonym niż kończyć urlop w połowie z długiem na lata.

CHECKLISTA: Bezpieczny wyjazd krok po kroku	
2 TYGODNIE PRZED WYJAZDEM: ✓ Konsultacja lekarska (szczególnie seniorzy i chorzy przewlekle) ✓ Wyrobienie karty EKUZ (bezpłatnie w NFZ lub online) ✓ Wykupienie prywatnej polisy turystycznej adekwatnej do stanu zdrowia czy planowanych aktywności. ✓ Przygotowanie karty zdrowia z informacjami medycznymi ✓ Sprawdzenie ważności recepty na leki stałe	DZIEŃ PRZED WYJAZDEM: ✓ Sprawdzenie dokumentów (paszport, EKUZ, polisa) ✓ Spakowanie apteczki w bagaż podręczny ✓ Zapisanie kontaktu do ubezpieczyciela ✓ Sprawdzenie prognozy pogody i ostrzeżeń NA MIEJSCU PAMIĘTAJ: ✓ Poznaj lokalizację najbliższego szpitala lub punktu medycznego ✓ Zapisz numery alarmowe (komunikacja po angielsku) ✓ Pij minimum 2-3 litry wody dziennie w upał ✓ Unikaj słońca między 11:00-15:00, używaj odzieży ochronnej, osłaniaj głowę ✓ Wchodź do wody stopniowo, nie rozgrzany ✓ Jedz rozsądnie, wybieraj sprawdzone restauracje ✓ W nagłej sytuacji dzwoń na numer 112 (działa w całej UE) ✓ Ogranicz alkohol, szczególnie w dzień ✓ W razie problemów od razu kontaktuj się z pilotem/rezydentem
TYDZIEŃ PRZED WYJAZDEM: ✓ Przygotowanie apteczki podróжной ✓ Zapas leków na stałe (z kilkudniowym zapasem) ✓ Zaświadczenie lekarskie dla leków specjalnych (insulina, strzykawki, leki recepturowe) ✓ Zapisanie w telefonie kontaktów alarmowych (ICE) ✓ Poinformowanie rodziny o szczegółach wyjazdu	
APTECZKA WAKACYJNA ✓ Wszystkie leki stałe (z zapasem) ✓ Leki przeciwalergiczne ✓ Środki na poparzenia słoneczne ✓ Podstawowe leki przeciwbólowe ✓ Termometr ✓ Bandaże i plastry	

*I jak mówią Chorwaci:
„Sretan put!” – Szczęśliwej podróży!*

**Rozmawiała i opracowała:
Karolina Gliszczyńska**

Nasza przychodnia, **Sage Medica**, ściśle współpracuje z laboratoriami ALAB, co pozwala nam zapewniać pacjentom dostęp do szerokiego zakresu nowoczesnych badań diagnostycznych.

W ALAB możecie wykonać m.in.:

- ◆ badania podstawowe (np. morfologia, glukoza, CRP),
- ◆ testy hormonalne i alergologiczne,
- ◆ badania mikrobiologiczne i genetyczne,
- ◆ testy w kierunku boreliozy, HPV czy COVID-19,
- ◆ markery nowotworowe i badania metaboliczne.

To wsparcie, które przekłada się na jeszcze lepszą diagnostykę i skuteczniejsze leczenie w naszej codziennej pracy.

W naszej przychodni współpracujemy z laboratoriami ALAB — liderem w diagnostyce medycznej w Polsce.



Oferujemy wygodny punkt pobrań, gdzie możesz bezpośrednio wykonać niezbędne badania laboratoryjne.



Pobrania odbywają się w komfortowych i bezpiecznych warunkach, z zachowaniem pełnej troski o Twoje samopoczucie.



ALAB zapewnia wysoką jakość badań oraz rzetelne i szybkie wyniki, na których możesz polegać.

Korzystając z punktu pobrań ALAB w Sage Medical, masz pewność kompleksowej opieki — od konsultacji, przez diagnostykę, aż po dalsze kroki terapeutyczne.

ROZMOWA Z LEKARZEM ANDRIĄ KOTOVSKYI *o tym, jak chronić zdrowie w upały*



Dr Andrii Kotovskyi od lat pracuje jako lekarz pierwszego kontaktu. Każdego lata do jego gabinetu zgłaszają się pacjenci z charakterystycznymi dla tej pory roku dolegliwościami. Zapytaliśmy doktora, na co szczególnie uważać w gorące dni i jak się przygotować do bezpiecznego wypoczynku.

Panie Doktorze, lato to czas urlopów i odpoczynku, ale też wyzwań dla organizmu. Z jakimi problemami zdrowotnymi najczęściej zgłaszają się do Pana pacjenci latem?

Latem dominują przede wszystkim choroby alergiczne – sezon pylenia traw i chwastów to prawdziwe utrapienie dla alergików. Ale równie często widzę pacjentów z objawami przegrzania organizmu. To głównie gorączka, osłabienie, odwodnienie, zawroty głowy. Zdarzają się też częściej infekcje jelitowe – zwykle po zjedzeniu czegoś „wątpliwego” w gorące dni, gdy bakterie szybciej się rozmnażają.

Czy są grupy wiekowe lub pacjenci z określonymi chorobami, którzy szczególnie cierpią w okresie upałów?

Oczywiście. Na pierwszym miejscu postawiłbym osoby starsze – w upałach zaostwiają się u nich choroby układu krążenia. Wysoka temperatura pogarsza też stan pacjentów z nadciśnieniem, chorobami serca, nerek, a także cukrzycą. Mogą występować także choroby reumatyczne, które są powiązane z upałami. W takich warunkach łatwiejsze są skoki ciśnienia, odwodnienie czy nawet omdlenia.

Jakie są najczęstsze objawy przegrzania organizmu i jak szybko należy reagować?

Przegrzanie może objawiać się gorączką, odwodnieniem, zmęczeniem i rozproszeniem

uwagi. To są najważniejsze symptomy, które pacjent odczuwa i może w pierwszej kolejności określić jako niepokojące. Reagować trzeba natychmiast – najlepiej intensywnie nawodnić się, unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych i schować się w cieniu.

Czym dokładnie jest udar cieplny i jak działa na organizm?

Musimy rozróżnić dwa pojęcia. Udar słoneczny powstaje wskutek bezpośredniego działania słońca na głowę i organizm człowieka – to przegrzanie bezpośrednie. Udar cieplny to zagrożenie związane z zaburzoną termoregulacją organizmu. Tu niekoniecznie musi dojść do bezpośredniego napromieniowania słonecznego. Muszą być spełnione pewne warunki: wysoka temperatura, może być nawet zachmurzone niebo, ale przede wszystkim wysoka wilgotność powietrza. Organizm po prostu nie radzi sobie z oddawaniem ciepła do otoczenia..

Czy upały mogą pogorszyć stan zdrowia osób z chorobami serca lub układu krążenia?

Oczywiście, że tak. Wpływają różnie na ciśnienie krwi i zwiększają zagrożenie zawałami serca. To bardzo poważne ryzyko, szczególnie dla osób starszych i przewlekle chorych.

Słyszymy o tragicznych przypadkach zostawiania dzieci lub zwierząt w nagrzanym samochodach. Jakie ryzyko to niesie?

To zagrożenie udarem cieplnym, ale to jest ogólnie bardzo niebezpieczne dla dzieci, dorosłych i wszystkich – także dla psów, kotów czy drzemiącego partnera. W samochodzie w słońcu temperatura może osiągnąć krytyczne wartości w bardzo krótkim czasie. Nigdy, nawet na chwilę, nie zostawiamy nikogo w zamkniętym aucie.

Czy osoby cierpiące na nadciśnienie, cukrzycę lub inne przewlekłe schorzenia muszą latem szczególnie uważać?

Zdecydowanie tak. Muszą uważać i dbać o swoje zdrowie na co dzień, ale w warunkach wysokich temperatur i wysokiej wilgotności powietrza – tym najbardziej. Organizm pracuje wtedy w ekstremalnych warunkach.

Czy upały mogą wpływać na działanie leków stosowanych w chorobach przewlekłych?

Nie sądzę, żeby pogoda aż tak wpływała na same leki. Istnieją leki i zioła fotouczulające – to znaczy takie, które zawierają składniki które mogą mieć efekt fotouczulający. Przy wysokim promieniowaniu słonecznym mogą reagować inaczej i dawać skutki uboczne w formie uczuleń skórnych. Te skutki uboczne wyglądają jak różnego rodzaju wysypki czy podrażnienia.

Czy należy modyfikować dawkowanie leków w okresie upałów, na przykład na nadciśnienie lub moczo-pędy?

To zależy tylko od wyniku pomiaru ciśnienia. Jeżeli w związku ze zmianą pogody i temperatury zmienia się reakcja organizmu w postaci podwyższenia lub obniżenia ciśnienia, to w takich sytuacjach odpowiednio trzeba reagować z korekcją dawkowania. Ale zawsze w porozumieniu z lekarzem.

Jakie objawy powinny zaniepokoić osoby z chorobami serca podczas upałów?

Przed wszystkim duszności, zawroty głowy, rozlane poczucie świadomości, słabość. Jak pacjent odczuwa takie rzeczy, to trzeba niezwłocznie szukać pomocy medycznej.

Czy opalanie się jest bezpieczne? Jak są granice rozsądku?

Opalanie w ogóle nie wymaga bezpośredniego, prostego napromieniowania pod słońcem. Wystarczy nawet być w cieniu, żeby promieniowanie UV rozproszone łagodnie oddziaływało na skórę i powodowało miękkie, równomierne brązowienie skóry. Wcale nie jest potrzebne leżenie i „smażenie się” pod słońcem jak na patelni.

Jakie są pierwsze objawy raka skóry, na które warto zwrócić uwagę?

To może być niegojąca się przez długi czas rana, może być zmiana pigmentacji, może być stwardnienie skóry. Wszystko, czego mówiąc prosto – wcześniej nie było, a nagle jest i nie ustępuje – to wszystko powinno budzić podejrzenie i uwagę. Warto wtedy skonsultować się z dermatologiem.

Czy liczba zachorowań na czerniaka rośnie latem i jakie są główne czynniki ryzyka?

Napromieniowanie słoneczne jest najważniejszym, najsilniejszym czynnikiem prowadzącym do transformacji nowotworowej. A także różne czynniki mechaniczne i fizyczne, jak urazy skóry.

Co Pan sądzi o solarium? Czy słońce jest bardziej niebezpieczne czy solarium?

Szczerze mówiąc, ja w ogóle nie zbyt ufam tym wszystkim sztucznym sposobom kosmetycznym. Solarium to urządzenie sztuczne, ma swoje ograniczenia, ma swoje schematy podawania napromieniowania. Trzeba przestrzegać rozsądnych zasad, nie przesadzać. Wtedy można uniknąć groźnych powikłań.

Jak prawidłowo korzystać z kremów z filtrem i jak często je stosować?

Zasada jest prosta – uważnie czytać ulotki. Każdy środek ma instrukcje i trzeba po prostu być uważnym. Producenci twierdzą, że im większy numer SPF, tym lepsza jest osłona i ochrona. Zalecam zakup takich preparatów w aptece, ponieważ kremy z filtrem ze sklepów i drogerii nie zawsze dotrzymują obietnic co do skuteczności kremów

Na zakończenie – jakie są Pana najważniejsze zalecenia dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia latem?

Zasady są proste. Unikać prostego napromieniowania słonecznego, trzymać się w cieniu, ukrywać głowę – najlepiej mieć jakąś czapkę. Intensywnie nawadniać się, bo organizm traci wodę, a wraz z wodą traci elektrolity. Dlatego nawadniać się z elektrolitami. I przede wszystkim – słuchać swojego organizmu. Nie lekceważyć żadnych sygnałów ostrzegawczych.

**Rozmawiała i opracowała:
Romana Romanenko**

NAWODNIENIE LATEM

– dlaczego jest tak ważne?

Nasze ciało w ponad połowie składa się z wody – u dorosłych to średnio 60% masy ciała, u dzieci nawet 70%. Woda transportuje tlen i składniki odżywcze, usuwa toksyny, reguluje temperaturę i nawilża błony śluzowe. Bez wystarczającej ilości płynów żaden układ organizmu nie może działać optymalnie.

Gdy czujesz pragnienie, jesteś już lekko odwodniony!

Latem problem odwodnienia staje się szczególnie istotny. Wysoka temperatura sprawia, że organizm intensywnie się poci, próbując schłodzić skórę. Podczas wysiłku w upale możemy tracić nawet 1,5-2,0 litry wody na godzinę. Do tego dochodzi zwiększona aktywność – więcej spacerujemy, ćwiczymy, pływamy. Każda forma ruchu podwyższa temperaturę ciała i powoduje dalsze pocenie.

Paradoksalnie, w lecie często zmieniamy też nawyki żywieniowe w sposób, który sprzyja odwodnieniu. Jemy mniej gorących zup, za to więcej sięgamy po mrożoną kawę czy słodkie napoje. Problem w tym, że kofeina i cukier działają moczopędnie, wypłukując wodę z organizmu. Dodatkowo uczucie pragnienia pojawia się za późno – gdy je czujemy, jesteśmy już lekko odwodnieni.



Jak rozpoznać odwodnienie?

Odwodnienie rozwija się stopniowo i podstępnie. Pierwsze sygnały to suchość w ustach i gardle, lekkie zmęczenie, niewielki ból głowy i problemy z koncentracją. Warto wtedy sprawdzić kolor moczu – jeśli staje się ciemnożółty, to znak, że organizm zaczyna oszczędzać wodę.

Gdy odwodnienie postępuje, objawy stają się bardziej dotkliwe. Pojawia się silne pragnienie, intensywny ból głowy i zawroty przy wstawaniu. Mogą wystąpić skurcze mięśni, szczególnie łydek i stóp, co wynika z niedoboru elektrolitów.

Jeśli zauważasz, że sikasz rzadziej niż 3-4 razy dziennie, to wyraźny sygnał alarmowy. W najcięższych przypadkach skóra staje się bardzo sucha i traci elastyczność – gdy uszczypniesz skórę na grzbiecie dłoni, fałd utrzymuje się długo. Mogą pojawić się dezorientacja, majaczenie, a nawet omdlenie. To już stan zagrażający życiu, wymagający natychmiastowej pomocy medycznej.

Ile powinniśmy pić?

Podstawowe zapotrzebowanie na płyny wynosi około 2,2-2,6 litra dziennie dla kobiet i 3,0-3,7 litra dla mężczyzn. Te liczby uwzględniają całkowite spożycie płynów – nie tylko wodę, ale też napoje i wodę zawartą w jedzeniu. Dzieci potrzebują mniej: w wieku 4-8 lat około 1,2 litra dziennie, starsze około 1,6-1,8 litra.

W upalne dni te normy trzeba zdecydowanie zwiększyć. Złotą zasadą jest picie regularnie, zanim poczujemy pragnienie. Najprościej zapamiętać: szklanka wody przy każdym posiłku plus jedna dodatkowo co godzinę aktywności. Najlepszym wskaźnikiem nawodnienia pozostaje kolor moczu – powinien być jasnożółty, prawie bezbarwny.



Co najlepiej pić?

Zwykła woda to absolutna podstawa. Dla urozmaicenia smaku można dodać plaster cytryny, limonki, liść mięty czy ogórek. Po intensywnym poceniu się warto sięgnąć po napoje izotoniczne, które uzupełniają utracone elektrolity. Można je kupić w aptece lub przygotować samemu: litr wody, ćwierć łyżeczki soli himalajskiej, kamiennej/klodawskiej czy wielomineralnej (sklepy zielarskie) dwie łyżki cukru i sok z cytryny.

Dobrym wyborem są też niesłodzone herbatki ziołowe – mięta, melisa, rumianek. Można je pić zarówno na ciepło, jak i schłodzone. Woda kokosowa to naturalny izotonik bogaty w potas i magnez. Zupy chłodne, jak gazpacho czy chłodnik, dostarczają płyny wraz ze składnikami odżywczymi. Nie zapominajmy też o owocach i warzywach o wysokiej zawartości wody. Arbuzy, melon, ogórki czy pomidory składają się w 90% z wody i dodatkowo dostarczają witamin oraz elektrolitów.

Praktyczne nawyki na co dzień

Najlepiej zaczynać dzień od dwóch szklanek wody – uzupełniają one straty z nocy, gdy tracimy wodę przez oddychanie. W pracy warto trzymać na biurku butelkę o pojemności 1,0-1,5 litra i systematycznie ją opróżniać. Niektórzy ustawiają sobie przypomnienia w telefonie co godzinę.

Podczas ćwiczeń pij około 250 ml wody na 15-20 minut przed startem, następnie regularnie co 15-20 minut po kilka łyków. Po wysiłku uzupełnij straty – wypij 1,5 raza więcej płynów niż straciłeś wagi, ale rób to powoli przez kilka godzin.

Z dziećmi sprawa jest trudniejsza, bo często zapominają o piciu. Pomóż im, używając kolorowych bidonów, atrakcyjnych słomek czy robiąc kostki lodu z kawałkami owoców. Twój przykład też zachęci je do picia.

Seniorzy mają osłabione poczucie pragnienia, więc potrzebują delikatnych przypomnień. Serwuj im wodę w małych porcjach – duża szklanka może zniechęcać. Sprawdzają się łagodne napary ziołowe, które nawadniają i działają uspokajająco.

Elektrolity - nie tylko woda

Z potem tracimy nie tylko wodę, ale też ważne sole mineralne – sód, potas, magnez. Ich niedobór powoduje skurcze mięśni, osłabienie i zaburzenia rytmu serca. Dlatego do szklanki wody można dodać szczyptę soli himalajskiej, a po wysiłku sięgnąć po napój izotoniczny.

Bogate w elektrolity są też niektóre produkty: banany dostarczają potasu, pomidory – potasu i magnezu, awokado – potasu i zdrowych tłuszczów. Wybieraj też wody mineralne – zawierają naturalne sole.

Regularne nawadnianie to podstawa zdrowia w upalne dni. Pij wodę przez cały dzień, unikaj słodzonych napojów i alkoholu, a twój organizm przetrwa nawet największe upały bez problemów.



Czego unikać w upały?

- ✗ **Słodkich napojów gazowanych** (7-10 łyżeczek cukru na puszkę!)
- ✗ **Nadmiaru kawy** (więcej niż 2 filiżanki dziennie)
- ✗ **Alkoholu** (nawet jedno piwo w upale szkodzi)
- ✗ **Mrożonych drinków z syropami** (pełne cukru)

Kolor moczu to najlepszy wskaźnik nawodnienia - jasny znaczy OK, ciemny znaczy pij więcej.

SŁOŃCE

– przyjaciel czy wróg?

Jak korzystać z promieni UV bezpiecznie



Nasze ciało w ponad połowie składa się z wody – u dorosłych to średnio 60% masy ciała, u dzieci nawet 70%. Woda transportuje tlen i składniki odżywcze, usuwa toksyny, reguluje temperaturę i nawilża błony śluzowe. Bez wystarczającej ilości płynów żaden układ organizmu nie może działać optymalnie.

Lato oznacza słońce, ciepło i radość, ale też intensywne promieniowanie ultrafioletowe. Szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze, chorzy z zaburzeniami krążenia oraz pracownicy fizyczni. Warto pamiętać, że sam brak uczucia ciepła nie chroni przed poparzeniem – szkodliwe promienie UV działają niezależnie od temperatury powietrza.

„15 minut bez kremu na witaminę D, potem krem i kapelusz na resztę dnia – pod warunkiem kontrolowanej ekspozycji”

Słońce to źródło energii, witaminy D i dobrego nastroju. Krótkie, codzienne kontakty z promieniami słonecznymi są zdrowe i potrzebne. Problem zaczyna się, gdy przesadzimy – nadmiar promieniowania prowadzi do poparzeń, przedwczesnego starzenia się skóry, a w długim okresie do nowotworów. Kluczem jest umiar i świadome korzystanie z promieni słonecznych.

Promienie UV – co warto wiedzieć?

Do powierzchni Ziemi docierają głównie dwa rodzaje promieniowania: UVA i UVB. Najprościej zapamiętać: **UVA starzą skórę, UVB ją palą – oba szkodzą, oba można zablokować kremem.**

Promienie UVA działają przez cały rok, przenikają przez szyby i wnikają głęboko w skórę. Nie powodują natychmiastowych oparzeń, ale po latach widać skutki: zmarszczki, przebarwienia, utratę jędrności.

Promienie UVB są silniejsze latem i powodują rumień oraz poparzenia w ciągu kilku godzin. Jednocześnie są niezbędne do produkcji witaminy D – bez nich organizm nie potrafi jej wytwarzać. Oba rodzaje promieniowania odbijają się od wody, piasku i śniegu, dlatego nad morzem czy na stoku narciarskim ryzyko jest podwójne.

Witamina D – słoneczna witamina zdrowia

Witamina D to znacznie więcej niż tylko „witamina dla kości”. Wzmacnia kości i zęby, wspiera odporność, poprawia nastrój i siłę mięśni. Jej niedobór prowadzi do częstszych infekcji, osłabienia i problemów z kośćmi.

Złota zasada produkcji witaminy D: W Polsce wystarczy 15-20 minut dziennie na słońcu z odsłoniętymi rękami i twarzą, najlepiej przed południem lub po 15:00. W tym czasie nie stosujemy kremu – blokuje promienie potrzebne do syntezy.

Uwaga: Osoby z jasną karnacją nie powinny rezygnować z filtrów – krótka, kontrolowana ekspozycja wystarczy, potem filtr obowiązkowy.

Jesienią i zimą słońce w Polsce jest za słabe – od października do marca konieczna jest suplementacja, zwykle 1000-2000 jednostek dziennie.

Gdy słońca jest za dużo

Przedawkowanie słońca ma natychmiastowe i długoterminowe skutki. Najczęstsze to poparzenia – skóra boli, piecze, jest czerwona i obrzęknięta. Objawy pojawiają się kilka godzin po ekspozycji. W ciężkich przypadkach powstają pęcherze, może wystąpić gorączka.

Bardzo silne nasłonecznienie prowadzi do udaru słonecznego – przegrzania organizmu z bólem głowy, zawrotami i wymiotami. Promienie uszkadzają też oczy, powodując pieczenie, łzawienie i światłowstręt.

Pamiętaj: Każde poparzenie słoneczne, szczególnie w dzieciństwie, znacząco zwiększa ryzyko czerniaka w dorosłości. Opalenizna to nie oznaka zdrowia – to sygnał, że skóra broni się przed uszkodzeniem.

Jak się skutecznie chronić?

Zasada unikania szczytowych godzin

Promieniowanie UV jest najsilniejsze między 11:00 a 16:00. Prosty test: jeśli twój cień jest krótszy niż ty, promienie są bardzo intensywne. To sygnał, by szukać cienia lub pomieszczenia.

Kremy z filtrem SPF

Wybieraj kosmetyki oznaczone jako „broad-spectrum” – chroniące przed UVA i UVB. Optymalne SPF to 30 lub wyższe. Dla jasnej karnacji – SPF 50+, dla ciemniejszej – SPF 30-50.

Krem nakładaj obficie 30 minut przed wyjściem i odnawiaj co 2 godziny, zwłaszcza po kąpieli czy poceniu się. Większość ludzi nakłada za mało kremu – wtedy praktyczna ochrona jest dużo niższa niż podana na opakowaniu.

Nie zapominaj o tych miejscach: uszy, kark, stopy, linia włosów.



Odzież i nakrycia głowy

Luźna koszula z długim rękawem i spodnie znacznie ograniczają dostęp promieni do skóry. Najlepsze są jasne kolory i gęste tkaniny. Istnieją też specjalne ubrania z filtrem UV oznaczone wskaźnikiem UPF. Kapelusz z szerokim rondem (minimum 7-10 cm) chroni twarz, uszy i kark. Zwykle czapki z daszkiem osłaniają tylko czoło.

Okulary przeciwsłoneczne

Wybieraj modele z napisem UV400 – blokują praktycznie 100% promieni UV. Duże soczewki zapobiegają wpadaniu bocznych promieni. Ważne: ciemne szkła bez filtra UV są gorsze niż brak okularów – rozszerzają źrenice, wpuszczając więcej szkodliwego promieniowania!

Grupy szczególnej troski

Niemowlęta (poniżej 6 miesięcy) – absolutny zakaz bezpośredniego słońca! Tylko cień, lekkie ubranka z długim rękawem i kapelusik. Bez kremów z filtrem.

Dzieci starsze – delikatna skóra łatwiej się oparza. Zawsze krem SPF 50+, kapelusz i okulary. Ucz je dobrych nawyków od małego.

Osoby starsze – cieńsza skóra, większe ryzyko. Wysoka ochrona i regularne kontrole znamion u lekarza.



Jasnakarnacja – piegi, blond włosy, niebieskie oczy. Najwyższa wrażliwość, SPF 50+ obowiązkowo.

Praktyczne nawyki na każdy dzień

Rano nakładaj krem z filtrem przed wyjściem z domu, nawet jeśli nie planujesz dłuższego przebywania na słońcu. UV przenika przez szyby samochodu i okna biura.

W pracy, jeśli siedzisz przy oknie, pamiętaj o ochronie – promienie UVA działają przez szkło przez cały rok.

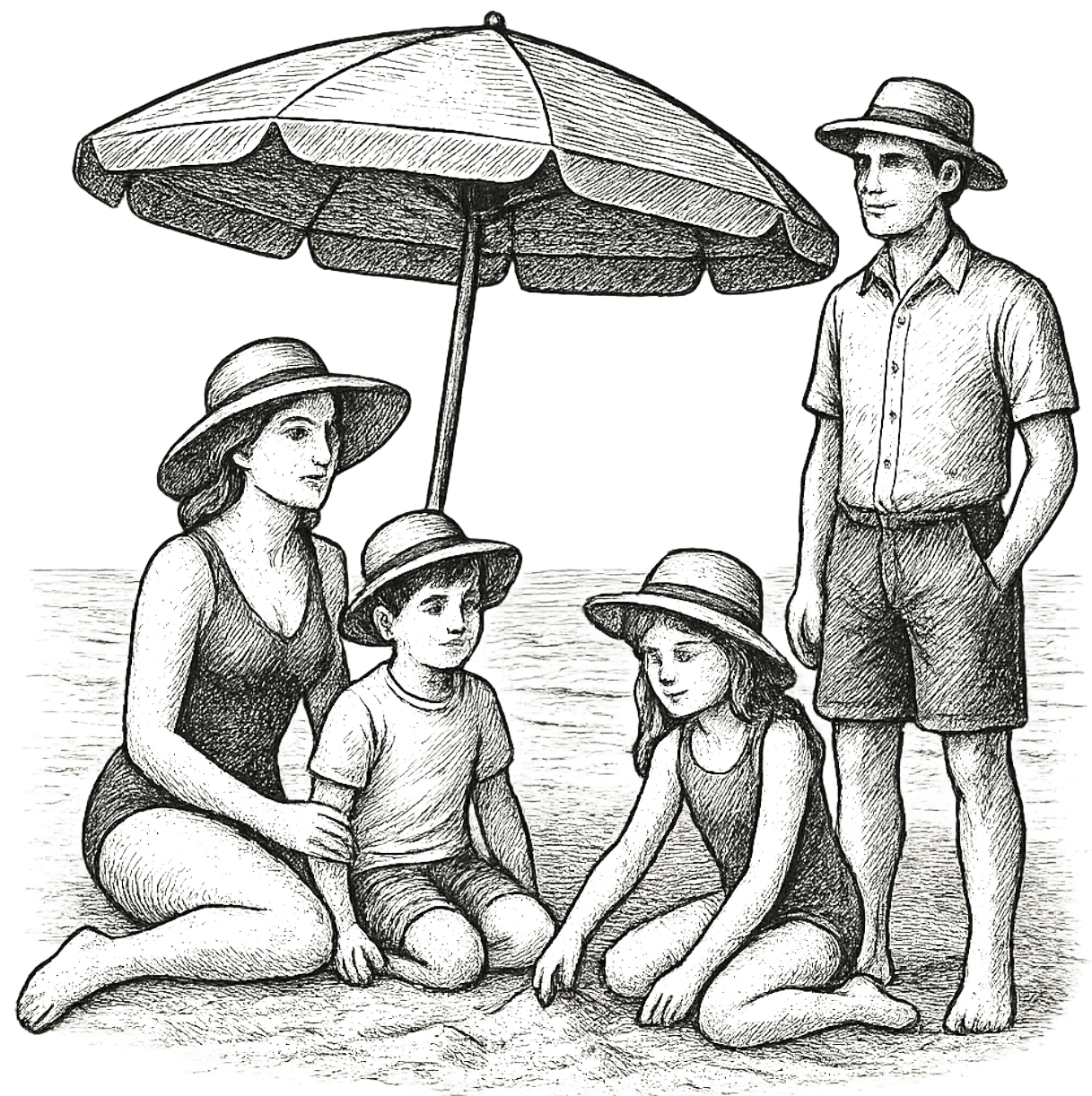
Na spacerze z dziećmi zawsze zabieraj dodatkowy krem, kapelusze i sprawdzaj, czy dzieciaki nie zdejmują okularów. Twój przykład nauczy je dobrych nawyków.

Po powrocie z zewnątrz nawilżaj skórę – słońce i wiatr ją przesuszają. Sprawdzają się żele z aloesem czy kremy z pantenolem.

Mądre korzystanie ze słońca

Słońce to nie wróg – to potężne źródło energii i zdrowia, jeśli korzystamy z niego rozsądnie. Krótkie, codzienne „kąpiele słoneczne” dla witaminy D, przestrzeganie zasad ochrony i unikanie oparzeń to recepta na bezpieczne lato.

Pamiętaj: opalenizna nie jest synonimem zdrowia. Każde „przypalenie” to uszkodzenie skóry, które organizm zapamiętuje na lata. Znacznie lepiej być lekko opalonym przez całe wakacje niż silnie poparzyć się pierwszego dnia.



Jak radzą sobie z słońcem inne kraje?

Australia wprowadził kampanię „Slip, Slop, Slap” (załóż koszulkę, nałóż krem, załóż kapelusz) po tym, jak stał się światowym rekordzistą zachorowań na czerniaka. Efekt? Znaczny spadek nowotworów skóry u młodszych pokoleń. Ich przykład pokazuje, że edukacja naprawdę działa.

W Japonii i Korei jasna skóra to ideał piękna. Kobiety używają parasolek UV, masek na twarz i kremów SPF 50+ codziennie, nawet zimą. Dzięki temu mają jedno z najniższych wskaźników raka skóry na świecie.

Kraje skandynawskie traktują słońce jak deficytowy luksus – każdy promień jest cenny po długiej zimie. Praktykują świadome, krótkie kąpiele słoneczne dla zdrowia, ale zawsze z rozsądną ochroną.

ZAPAMIĘTAJ - SŁONECZNE ABC

- 15-20 minut bez kremu na witaminę D
- Potem krem SPF 30 + co 2 godziny
- Unikaj słońca 11:00-16:00
- Kapelusz + okulary = podstawa
- Słońce to zdrowie, gdy się chronimy!

UDAR CIEPLNY

— jak rozpoznać zagrożenie i uratować życie

Udar cieplny to jeden z najpoważniejszych stanów związanych z upałami – może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu, a nawet śmierci. To stan, w którym organizm traci zdolność do naturalnego chłodzenia się, a temperatura ciała wzrasta powyżej 40°C. W Polsce, gdzie upały stają się coraz częstsze i intensywniejsze, wiedza o udarze cieplnym może uratować życie.



Udar cieplny brzmi przerażająco, ale dobra wiadomość jest taka, że można mu skutecznie zapobiegać, a przy szybkiej reakcji rokowanie jest bardzo dobre. Kluczem jest rozpoznanie wczesnych objawów i znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy. Nie każde przegrzanie to od razu udar – organizm daje nam sygnały ostrzegawcze, które warto znać.

*Gorąca, sucha skóra + splątanie
= dzwonić 112 natychmiast*

Etapy przegrzania - od dyskomfortu do zagrożenia życia

Wyczerpanie cieplne to pierwszy sygnał ostrzegawczy. Organizm wciąż próbuje się chłodzić – skóra jest wilgotna od potu, ale pojawia się silne zmęczenie, ból głowy, nudności i pragnienie. Temperatura ciała może wzrosnąć do 38-39°C. To moment, gdy należy przerwać aktywność i schłodzić organizm.

Udar słoneczny powstaje przez bezpośrednie działanie promieni słonecznych na głowę i kark. Skóra staje się zaczerwieniona i gorąca, mogą pojawić się wymioty, dezorientacja, ale często osoba pozostaje przytomna. To poważne ostrzeżenie – bez interwencji może przejść w pełnoobjawowy udar cieplny.

Udar cieplny to stan zagrażający życiu. Temperatura ciała przekracza 40°C, mechanizmy termoregulacji całkowicie się załamują. Charakterystyczny objaw to sucha, gorąca skóra – organizm przestaje się pocić. Pojawiają się zaburzenia świadomości, splątanie, majaczenie, a w najcięższych przypadkach śpiączka i drgawki.

Objawy, których nie można zignorować

Wczesne sygnały alarmowe to silny ból głowy, zawroty przy zmianie pozycji, nudności i wymioty. Skóra staje się najpierw bardzo gorąca i wilgotna, potem – co najgroźniejsze – sucha i zaczerwieniona.

Objawy neurologiczne to znak, że sytuacja staje się krytyczna. Osoba może mówić bez sensu, być zdezorientowana, nie rozpoznawać miejsc i osób. Czasem pojawiają się zaburzenia mowy – niewyraźne wypowiedzianie się lub całkowita niemożność mówienia.

Objawy układu krążenia to bardzo szybki puls (powyżej 120 uderzeń na minutę), który początkowo jest mocno wyczuwalny, ale może stać się słaby przy postępującym odwodnieniu. Ciśnienie krwi spada, co może prowadzić do omdleń.

W najcięższych przypadkach pojawiają się drgawki, utrata przytomności lub śpiączka. To już bezpośrednie zagrożenie życia wymagające natychmiastowej pomocy medycznej.

Pierwsza pomoc - każda minuta się liczy

Krok 1: Wezwij pomoc

Przy każdym podejrzeniu udaru cieplnego natychmiast dzwonić pod numer 112. To nie jest sytuacja, z którą można sobie poradzić domowymi sposobami. Czas jest kluczowy – każda minuta opóźnienia zwiększa ryzyko trwałych uszkodzeń.

Krok 2: Schłódź i zabezpiecz

Przenieś osobę do najchłodniejszego dostępnego miejsca – najlepiej do klimatyzowanego pomieszczenia lub przynajmniej do cienia. Ułóż ją wygodnie, najlepiej w pozycji półleżącej z lekko uniesionymi nogami.

Krok 3: Poluzuj odzież

Zdejmij lub poluzuj ciasne ubrania, zdejmij buty i skarpetki. Ciało musi mieć możliwość oddawania ciepła przez skórę.

Krok 4: Agresywne chłodzenie

To najważniejszy element pomocy. Zastosuj chłodne (nie lodowe!) okłady na:

Czoło i skronie

Kark i potylicę

Pachy i pachwiny

Nadgarstki i kostki

Możesz delikatnie zraszać ciało chłodną wodą i wachlować – parowanie przyspiesza chłodzenie.

Krok 5: Monitoruj i nawadniaj

Jeśli osoba jest przytomna, podawaj chłodną wodę małymi łykami. Można dodać szczyptę soli (1/4 łyżeczki na szklankę). Uwaga: Osobie nieprzytomnej nie podawaj niczego do picia – ryzyko zadławienia!

Błędy, które mogą zaszkodzić

NIGDY NIE RÓB TEGO:

- Nie stosuj lodowatej wody – może wywołać szok
- Nie podawaj leków przeciwgorączkowych – nie pomagają przy udarze
- Nie zostawiaj osoby samej – stan może się gwałtownie pogorszyć
- Nie podawaj alkoholu ani mocnej kawy

Kto jest najbardziej narażony?

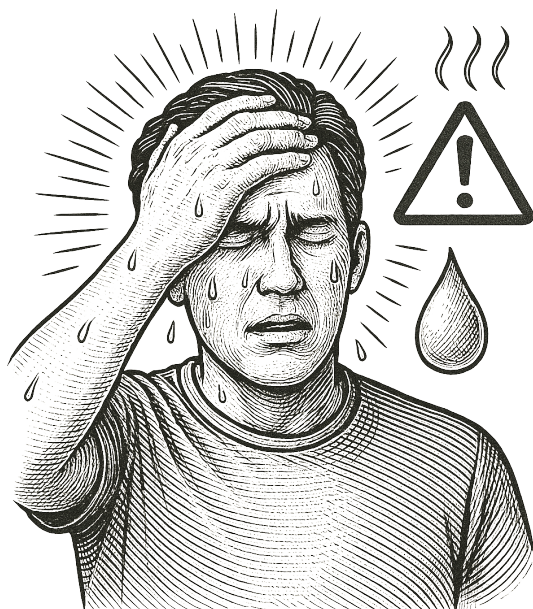
Dzieci i niemowlęta mają niedojrzały system termoregulacji i łatwo się odwadniają. Nigdy nie zostawiaj dziecka w samochodzie, nawet na „chwilę” – temperatura wewnątrz może wzrosnąć do 60°C w ciągu minut.

Seniorzy mają osłabioną zdolność do pocenia się, często nie odczuwają pragnienia i często przyjmują leki wpływające na termoregulację. Szczególnie zagrożeni są samotni seniorzy w mieszkaniach bez klimatyzacji.

Osoby przewlekłe chore – cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie, choroby tarczycy zwiększają ryzyko udaru cieplnego.

Osoby przyjmujące niektóre leki – moczopędne, przeciwpsychotyczne, niektóre leki na nadciśnienie i przeciwhistaminowe mogą zaburzać termoregulację. Jeśli przyjmujesz leki na stałe, porozmawiaj z lekarzem o dodatkowych środkach ostrożności w upały.

Osoby z nadwagą gorzej radzą sobie z oddawaniem ciepła, dlatego potrzebują szczególnej ostrożności podczas upałów.



Kiedy wzywać pomoc - sygnały alarmowe

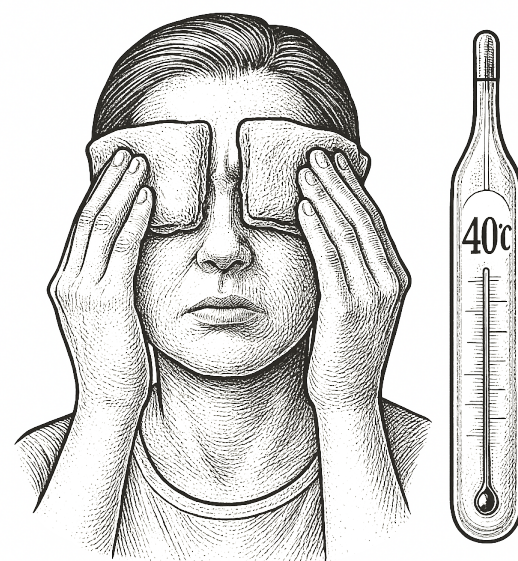
Natychmiast dzwoń pod 112, gdy osoba:

- Ma gorącą, suchą skórę i jest zdezorientowana
- Przestała się pocić mimo upału
- Ma drgawki lub traci przytomność
- Mówi bez sensu lub nie rozpoznaje otoczenia
- Ma wysoką gorączkę (powyżej 40°C)

Pamiętaj: lepiej wezwać pomoc niepotrzebnie niż za późno. Udar cieplny rozwija się szybko, ale przy odpowiednim leczeniu większość osób wraca do pełnego zdrowia.

Długoterminowe konsekwencje

Dobra wiadomość jest taka, że udar cieplny można skutecznie zapobiegać prostymi działaniami. Najważniejsze to regularne nawadnianie, unikanie słońca w najgorętszych godzinach i znajomość sygnałów ostrzegawczych. Gdy zareagujemy szybko, rokowanie jest bardzo dobre – większość osób wraca do pełnego zdrowia bez powikłań.



Profilaktyka w codziennym życiu

Nawyki na co dzień:

- Pij wodę regularnie
 - co godzinę szklankę w upały
- Noś jasne, luźne ubrania i nakrycie głowy
- Unikaj wychodzenia między 11:00-16:00
- Planuj aktywności na rano lub wieczór
- Miej zawsze wodę przy sobie

W domu:

- Zastanawiaj okna od strony słońca
- Wietrz nocą, gdy jest chłodniej
- Korzystaj z klimatyzacji lub wentylatorów
- Chłodne prysznice pomagają obniżyć temperaturę
- Jedz lekkie posiłki bogate w wodę

Szczególna troska o bliskich

Jak dbać o dzieci: Dzieci pochłonięte zabawą zapominają o piciu. Przypominaj im regularnie, używaj kolorowych bidonów, rób kostki lodu z kawałkami owoców. Nigdy nie zostawiaj dziecka w samochodzie – temperatura może wzrosnąć do 60°C w ciągu 10 minut.

Jak dbać o seniorów: Regularnie sprawdzaj samotnych seniorów podczas fal upałów. Upewnij się, że mają dostęp do chłodnego pomieszczenia i przypominaj o piciu wody. Seniorzy często nie czują pragnienia i mogą nie zdawać sobie sprawy z zagrożenia.

W miejscach pracy: Pracodawcy powinni zapewnić dostęp do wody, miejsca do odpoczynku w cieniu i elastyczne godziny pracy podczas upałów. Pracownicy fizyczni to grupa szczególnie narażona na udar słoneczny.

ZAPAMIĘTAJ - ABC OCHRONY PRZED UPAŁEM:

- **Automatycznie dzwoń 112** przy podejrzeniu udaru
- **Bezzwłocznie chłodź ciało** (pachy, kark, pachwiny)
- **Co godzinę** szklanka wody w upalne dni
- **Dzieci i seniorzy** potrzebują szczególnej opieki
- **Efektywna ochrona** to życie bez zagrożeń!

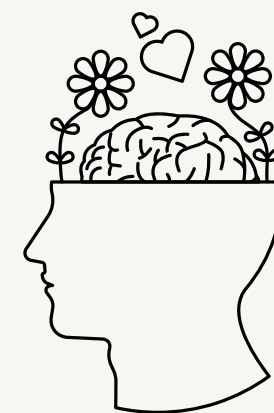


NIEPUBLICZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
IM. WINCENTEGO KRZYWICKIEGO

KOMPLEKSOWA POMOC
PSYCHOLOGICZNA DLA
DZIECI, MŁODZIEŻY I
DOROSŁYCH

Oferujemy kompleksową opiekę psychologiczną:

- **Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka (WWR/WWRD)**
- **Konsultacje psychologiczne i psychoterapia** – pomoc w trudnościach emocjonalnych, problemach rodzinnych i zawodowych
- **Porady pedagogiczne** – wsparcie w trudnościach szkolnych i wychowawczych
- **Terapia logopedyczna** – diagnoza i terapia zaburzeń mowy oraz trudności komunikacyjnych
- **Programy terapeutyczne dla dzieci z trudnościami rozwojowymi**
- **Zajęcia sportowe dla dzieci z autyzmem**



UDAR CIEPLNY U ZWIERZĄT DOMOWYCH

– rozmowa z lek. wet. Łukaszem Gliszczyńskim

Lato w pełni, termometry pokazują już ponad 35°C. Dla naszych czworonożnych przyjaciół to nie tylko dyskomfort, ale realne zagrożenie życia. O tym, jak rozpoznać i skutecznie leczyć udar cieplny u zwierząt domowych, rozmawiamy z lek. wet. Łukaszem Gliszczyńskim z przychodni weterynaryjnej Jamniczek w Piotrkowie Trybunalskim.



Czy upały to rzeczywiście poważne zagrożenie dla zwierząt domowych?

Upały to poważne zagrożenie dla zwierząt domowych. Psy i koty chłodzą się głównie przez dyszenie, co jest znacznie mniej efektywne niż ludzkie pocenie się. Dlatego łatwiej tracą kontrolę nad temperaturą ciała. Udar cieplny u zwierząt może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu i śmierci, ale można mu skutecznie zapobiegać i leczyć, jeśli wiemy jak.

Pies dyszczący z wywieszonym językiem i szukający chłodu – pierwsza czerwona lampka alarmowa

W Polsce, gdzie letnie temperatury sięgają już regularnie 35°C, wiedza o udarze cieplnym może uratować życie naszym pupilom. Szczególnie narażone są młode zwierzęta, seniorzy, rasy krótkonose oraz zwierzęta z nadwagą. Kluczem jest rozpoznanie wczesnych objawów i szybka reakcja.

Dlaczego zwierzęta tak łatwo się przegrzewają?

Udar cieplny to stan, w którym organizm zwierzęcia traci zdolność do naturalnego chłodzenia się i temperatura ciała wzrasta powyżej 40°C (norma to 38-39°C). To bezpośrednie zagrożenie życia.

Psy i koty mają nieliczne gruczoły potowe tylko na łapkach, więc chłodzą się głównie przez dyszenie – parowanie wilgoci z języka i jamy ustnej. Gdy powietrze jest bardzo gorące i wilgotne, ten mechanizm przestaje być skuteczny. Wysoka temperatura uszkadza mózg i inne narządy, prowadząc do niewydolności wielonarządowej.

Które zwierzęta są najbardziej narażone?

Szczenięta i młode koty mają niedojrzały system termoregulacji, starsze zwierzęta – osłabiony. Szczególnie zagrożone są rasy brachycefaliczne: buldogi francuskie i angielskie, mopsy, pekińczyki, bokserzy oraz koty perskie i egzotyczne. Ich spłaszczona budowa pyska utrudnia oddychanie i chłodzenie.

Zwierzęta z nadwagą mają dodatkową izolację cieplną, a te z gęstą sierścią (husky, malamute, maine coon) mają naturalny „kożuch” utrudniający oddawanie ciepła. Choroby przewlekłe – serca, układu oddechowego, nadczynność tarczycy czy cukrzyca – dodatkowo zwiększają ryzyko.

Jak rozpoznać objawy udaru cieplnego?

Udar rozwija się stopniowo. Na początku mamy wyczerpanie cieplne – zwierzę intensywnie dyszy z wywieszonym językiem, ślini się, jest apatyczne, szuka chłodnych miejsc. Łapy i nos są gorące, dziąsła czerwone, puls przyspieszony. Mogą pojawić się wymioty.



Klasyczny udar cieplny to już sytuacja zagrażająca życiu. Temperatura przekracza 40°C, mechanizmy chłodzenia załamują się. Charakterystyczny objaw to sucha, gorąca skóra – organizm przestaje się pocić. Język i dziąsła stają się suche, lepkie, często ciemno czerwone lub sine.

Objawy neurologiczne są szczególnie alarmujące: dezorientacja, nietypowe zachowania, drgawki lub utrata przytomności. Mogą wystąpić krwawe wymioty i biegunka. W najcięższych przypadkach zwierzę nie reaguje na wołanie i leży bezwładnie.

Co robić w przypadku podejrzenia udaru cieplnego?

Gdy podejrzewasz udar cieplny, działaj szybko i jednocześnie dzwoń do weterynarza. To nie jest sytuacja do „przeczekania” w domu.

Krok 1: Oceń sytuację. Sprawdź reakcję na głos i dotyk. Zmierz temperaturę rektalnie – powyżej 40°C potwierdza przegrzanie. Sprawdź kolor dziąseł (powinny być różowe). Nieprzytomne zwierzę połóż na boku z wyciągniętą szyją.

Krok 2: Przenieś do chłodu. Do klimatyzowanego pomieszczenia lub cienia z przepływem powietrza. Połóż na chłodnej powierzchni (kafelki, lekko wilgotny ręcznik). Unieś tylną część ciała.

Krok 3: Stopniowe chłodzenie. Używaj chłodnej, nie lodowatej wody. Zmocz sierść łap i brzucha, potem pachwiny i kark – miejsca z największym przepływem krwi. Stosuj chłodne ręczniki punktowo, wymieniaj co 2-3 minuty. Wachluj lub użyj wentylatora.

Krok 4: Nawadnianie. Przytomne zwierzę może pić chłodną wodę małymi porcjami. Zwilż dziąsła mokłą szmatką. Nieprzytomnym nie podawaj wody – ryzyko zadławienia.

BŁĘDY, KTÓRE MOGĄ ZASZKODZIĆ

NIGDY NIE RÓB TEGO:

- Nie używaj lodowatej wody** – szok termiczny
- Nie zostawiaj zwierzęcia samego** – stan może się gwałtownie pogorszyć
- Nie podawaj leków ludzkich** – paracetamol jest toksyczny dla zwierząt
- Nie owijaj całkowicie mokrymi ręcznikami** – może zatrzymać ciepło
- Nie przerywaj chłodzenia zbyt wcześnie** – temperatura może znów wzrosnąć

Krok 5: Monitoruj. Sprawdzaj temperaturę co kilka minut. Gdy spadnie do 39-39,5°C, zmniejsz chłodzenie, ale nie przerywaj. Kontynuuj w drodze do weterynarza.

Jak zapobiegać udarowi cieplnemu?



Spacery planuj przed godziną 9:00 i po 18:00. Test „5 sekund”: jeśli nie możesz trzymać ręki na chodniku przez 5 sekund, jest za gorąco dla łap. Zapewnij stały dostęp do świeżej wody w cieniu, miejsca do odpoczynku na chłodnych powierzchniach.

Nigdy nie zostawiaj zwierzęcia w samochodzie – temperatura może wzrosnąć do 60°C w kilka minut. W domu korzystaj z klimatyzacji, wentylatorów, zasłaniaj okna od słońca. Sprawdzaj się maty chłodzące czy basen do maczania łap.

Unikaj intensywnych ćwiczeń w upale. Obserwuj zwierzę – intensywniejsze dyszenie, szukanie chłodu, niechęć do ruchu to sygnały ostrzegawcze.

A co z kotami i innymi zwierzętami domowymi?

Koty rzadziej pokazują objawy tak wyraźnie jak psy. Zdrowy kot prawie nigdy nie dyszy z otwartym pyszczkiem – to sygnał alarmowy. Inne objawy: nadmierne ślinienie, chowanie się, gorące uszy, odmowa jedzenia. Pierwsza pomoc identyczna jak u psów, ale koty mogą być agresywne – owiń delikatnie w ręcznik.

Króliki są wrażliwe już przy 26°C – objawy to leżenie na boku, szybki oddech, apatia. Ptaki rozłożą skrzydła, otwierają dziób, szybko oddychają. Gryzonie potrzebują stałej, umiarkowanej temperatury – klatki nigdy w bezpośrednim słońcu.

W JAKICH SYTUACJACH NALEŻY DZWONIĆ NATYCHMIAST?

SYGNAŁY KRYTYCZNE:

- Drgawki lub utrata przytomności
- Krwawe wymioty lub biegunka
 - Sine lub białe dziąsła
- Bardzo płytki oddech lub zatrzymanie dyszenia
 - Temperatura powyżej 41°C
- Brak reakcji na wołanie, bezwład

ZAPAMIĘTAJ - ABC OCHRONY PRZED UPAŁEM:

Alarmy - dysze, szuka chłodu, czerwone dziąsła = działaj natychmiast

Bezwzględnie chłodź łapy, brzuch, kark chłodną wodą

Chroń zapobiegawczo - spaceruj rano/ wieczorem, zawsze woda

Dzwoń do weterynarza przy podejrzeniu udaru

Efektywna ochrona = zdrowe zwierzę przez całe lato

Jak wygląda powrót do zdrowia po udarze?

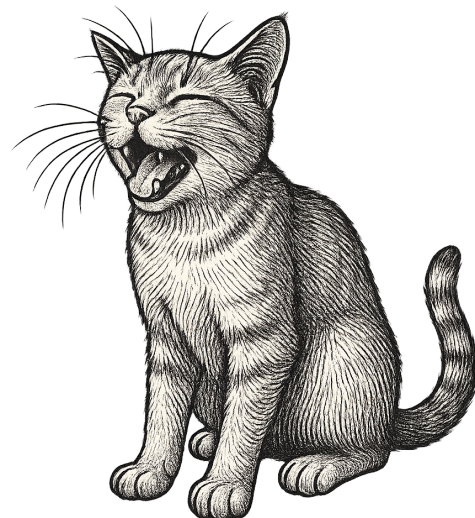
Większość zwierząt wraca do pełnego zdrowia przy szybkiej pomocy. Możliwe powikłania to uszkodzenia nerek – dlatego zawsze zalecam kontrolne badania po tygodniu. Zwierzęta po udarze mogą być bardziej wrażliwe na upał w przyszłości.

Przez tydzień po udarze ograniczaj aktywność, zapewniaj chłód i wodę, obserwuj zachowanie zwierzęcia.

Jak opiekun może przygotować się na upały?

W domu trzymaj termometr dla zwierząt, ręczniki, numer całodobowej kliniki. Dla starszych i chorych zwierząt skonsultuj z weterynarzem plan na upały. Pamiętaj: lepiej zapobiegać niż leczyć. Regularne nawadnianie, unikanie słońca w najgorętszych godzinach i znajomość sygnałów ostrzegawczych to podstawa bezpieczeństwa.

*Rozmawiała i opracowała:
Karolina Gliszczyńska*



URBAN RECRUITMENT
AGENCJA ZATRUDNIENIA

Urban Recruitment to międzynarodowa agencja zatrudnienia w Polsce, która wspiera zarówno osoby **szukające pracy**, jak i firmy **poszukujące pracowników**.



Oto, co oferujemy

- **Kompleksowe wsparcie w procesie migracyjnym**
- **Wsparcie w Polsce**

Wybierając nas, zyskujesz partnera, który troszczy się o Twoje potrzeby.

Nasze **doświadczenie, profesjonalizm, działanie zgodne z prawem** i indywidualne podejście sprawiają, że migracja do Polski staje się **łatwa i bezpieczna**.

INSEKTY LATEM

– Ukąszenia, Alergie i Choroby Zakaźne

Lato to czas spacerów, pikników i wypoczynku na łonie natury, ale także okres największej aktywności insektów. Komary, meszki, kleszcze, osy i szerszenie nie tylko dokuczliwie kąsają i żądłq – mogą też przenosić poważne choroby. W Polsce co roku notuje się setki przypadków boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu, a reakcje alergiczne na ukąszenia owadów żądłqących bywają zagrażające życiu. Dobra wiadomość: większości problemów można uniknąć, znając zasady ochrony i właściwe postępowanie.

„Sprawdzenie ciała po spacerze w lesie może uratować życie – kleszcz przenosi choroby już po kilku godzinach”

Dlaczego właśnie latem owady stają się tak aktywne? Wysokie temperatury i wilgotność przyspieszają ich rozwój i rozmnażanie. Sezon kleszczowy w Polsce trwa od kwietnia do października, komary są najaktywniejsze o zmierzchu i świcie, a osy i szerszenie najczęściej atakują pod koniec lata. Znajomość ich nawyków i skuteczne metody ochrony to klucz do bezpiecznego wypoczynku.



Kleszcze

- małe pajęczaki, wielkie zagrożenie

Kleszcze to pajęczaki wielkości 2-5 mm, które po nasyceniu krwią mogą pęcznieć do rozmiarów ziarna fasoli. Żyją w trawach, zaroślach, lasach liściastych i iglastych, ale także w miejskich parkach i ogródkach. Najaktywniejsze są w ciepłe, wilgotne dni – szczyt przypadków ukąszeń notuje się w maju-czerwcu i wrześniu-październiku.

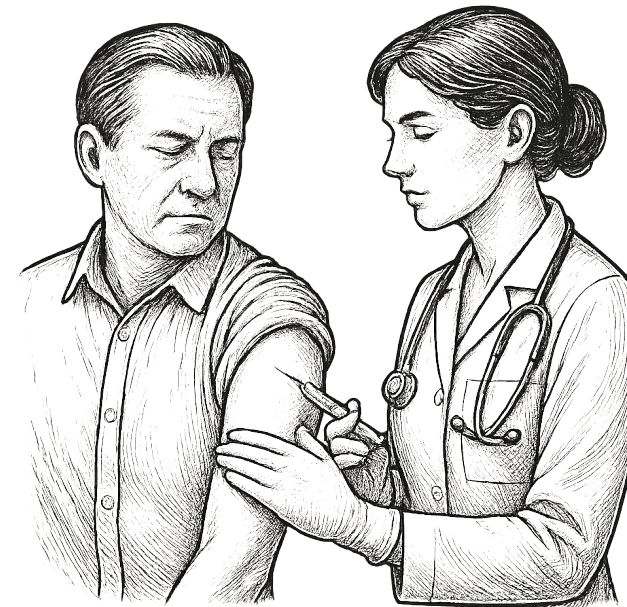
Kleszcz nie skacze ani nie lata – czeka na końcach traw i liści, wyciągając przednie odnóży. Gdy poczuje ciepło, ruch czy dwutlenek węgla wydychany przez człowieka, przypomina się do ciała. Następnie poszukuje ciepłego, wilgotnego miejsca do wgryzienia się: pachwiny, zgięcia kolan i łokci, okolice pach, za uszami, na owłosionej skórze głowy czy wokół pasa. U dzieci często osadzają się na głowie i szyi.

Choroby przenoszone przez kleszcze

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) to najgroźniejsza choroba odkleszczowa. Wywołuje ją wirus atakujący ośrodkowy układ nerwowy. Choroba ma charakterystyczny przebieg dwufazowy. Pierwsza faza przypomina grypę: gorączka, bóle głowy, nudności, zmęczenie, bóle mięśni. Po kilku dniach objawy ustępują, ale u części chorych po 1-2 tygodniach rozwija się druga faza z zapaleniem mózgu lub opon mózgowo-rdzeniowych. Mogą wystąpić zaburzenia świadomości, porażenia nerwów, drgawki.

W Polsce rocznie notuje się około 300-400 przypadków KZM. Śmiertelność wynosi 1-2%, ale u 10-30% chorych pozostają trwałe uszkodzenia neurologiczne. Największe ryzyko występuje w województwach: podlaskim, warmińsko-mazurskim i małopolskim.

Borelioza (choroba z Lyme) to bakteryjna infekcja wywołana przez krętki z rodzaju *Borrelia*. W 80-90% przypadków pierwszym objawem jest rumień wędrujący – charakterystyczne, powiększające się



zaczerwienienie skóry wokół miejsca ukąszenia. Ma średnicę 5-30 cm, często z jaśniejszym centrum, przypominając tarczę.

Nieleczona borelioza w późniejszym okresie prowadzi do poważnych powikłań: przewlekłego zapalenia stawów (zwłaszcza kolan), porażenia nerwów twarzowych, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych czy zaburzeń rytmu serca. Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych i obserwacji objawów. Leczenie wymaga długotrwałej antybiotykoterapii, zwykle doksycyliną przez 2-4 tygodnie.

Kleszcze przenoszą też inne, rzadsze choroby jak tularemia czy anaplazmoza, które wymagają specjalistycznego leczenia antybiotykami.

Ochrona przed kleszczami - profilaktyka najważniejsza

Szczepienia przeciw KZM to jedyna skuteczna metoda zapobiegania tej chorobie. Zaleca się je osobom mieszkającym lub często przebywającym w rejonach wysokiego ryzyka. Podstawowy cykl to 3 dawki szczepionki, następnie dawka przypominająca co 3-5 lat. Szczepienia najlepiej rozpocząć wiosną, przed sezonem kleszczowym.

Odpowiednia odzież to podstawa ochrony. W terenach kleszczowych noś długie spodnie, koszule z długimi rękawami, skarpetki i zamknięte buty. Wybieraj jasne kolory – ułatwiają zauważenie ciemnego kleszcza na ubraniu. Praktyczne jest włożenie nogawek spodni do skarpet, co utrudnia kleszczom dostęp do skóry.

Repelenty z DEET (20-30% stężenie) lub ikarydyną stosuj na odsłoniętą skórę i odzież. Zapewniają

ochronę przez 4-8 godzin. U dzieci używaj niższych stężeń (do 10%) i unikaj okolic oczu i ust. Do impregnacji ubrań można stosować permetrynę – utrzymuje się przez kilka prą.

Kontrola ciała po spacerze to najważniejszy nawyk. Po każdym pobycie na zewnątrz dokładnie obejrzyj całe ciało, szczególnie miejsca, gdzie kleszcze najczęściej się przyczepiają. U dzieci szczególnie sprawdzaj głowę i szyję. Pamiętaj: im szybciej usuniesz kleszcza, tym mniejsze ryzyko zakażenia.

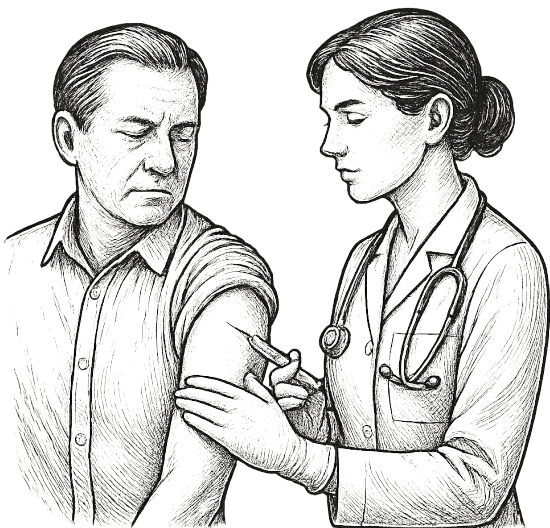
Prawidłowe usuwanie kleszcza - każda minuta ma znaczenie

Gdy znajdziesz na sobie kleszcza, nie panikuj, ale działaj szybko. Przygotuj cienką pęsetę lub specjalny haczyk do usuwania kleszczy. Uchwyc kleszcza możliwie blisko skóry, unikając ściśnięcia jego brzuszka. Powoli wyciągnij go pionowo do góry, bez wykręcania czy szarpania.

Nigdy nie stosuj „domowych sposobów” jak smarowanie olejem, benzyną, podgrzewanie zapalką czy lakier do paznokci. Te metody mogą spowodować wymiotowanie przez kleszcza zarazków do rany, zwiększając ryzyko zakażenia.

Po usunięciu zdezynfekuj miejsce ukąszenia alkoholem lub innym środkiem dezynfekującym. Dokładnie umyj ręce mydłem. Jeśli to możliwe,





zachowaj kleszcza w słoiczku z alkoholem – może być przydatny do badań. Zanotuj datę i miejsce ukąszenia.

Obserwacja przez 30 dni to kluczowe. Sprawdzaj miejsce ukąszenia i stan ogólny. Jeśli pojawi się rumień wędrujący, gorączka, bóle głowy, sztywność karku czy inne niepokojące objawy – natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Data ukąszenia to ważna informacja diagnostyczna.

Komary i meszki - uciążliwe, ale rzadko groźne

Komary to klasyka letnich dolegliwości. Samice potrzebują krwi do rozwoju jaj, dlatego tak uporczywie nas atakują. Ukłucie komara jest bezbolesne, ale wkrótce pojawia się charakterystyczny, swędzący bąbel. To reakcja obronna organizmu na ślinę komara zawierającą substancje zapobiegające krzepnięciu krwi.

Komary są najaktywniejsze o świcie i po zachodzie słońca. Przyciąga je dwutlenek węgla z oddychania, zapach potu i ciepło ciała. Niektóre osoby są szczególnie „atrakcyjne” dla komarów ze względu na skład chemiczny potu czy temperaturę ciała.

Meszki to znacznie gorszy przeciwnik. Ich aparat gębowy jest silniejszy – dosłownie „gryzą” skórę, tworząc niewielkie ranki. Ich ukąszenia są bardziej bolesne, a reakcje alergiczne często silniejsze i dłużej utrzymujące się. Meszki atakują grupowo, zwłaszcza w ciągu dnia przy zachmurzonym niebie.

Reakcje na ukąszenia i ich leczenie

U większości osób ukąszenia komarów i meszek powodują jedynie miejscowy świąd, zaczerwienienie i niewielki obrzęk. U osób wrażliwych reakcja może być silniejsza – większe obrzęki, pęcherze, rozległy rumień. Objawy mogą utrzymywać się od kilku dni do tygodnia.

Dzieci często reagują silniej na ukąszenia. Może pojawić się podwyższona temperatura, ogólne rozdrażnienie i problemy ze snem przez intensywny świąd. Drapanie może prowadzić do wtórnych zakażeń bakteryjnych skóry.

Leczenie miejscowe: Chłodne okłady na 10-15 minut łagodzą świąd i obrzęk. Kremy lub żele przeciwświądowe z hydrokortyzonem lub antyhistaminami przynoszą ulgę. Żele z mentolem działają chłodząco. Najważniejsze: nie drap! Może to prowadzić do infekcji.

Leczenie ogólne: Przy licznych ukąszeniach pomogą antyhistaminy doustne jak cetyryzyna czy loratadyna. U dzieci z gorączką można zastosować paracetamol w odpowiedniej dawce.

Osy, szerszenie i pszczoły - gdy ukąszenie może zabić

Owady żądłące to zupełnie inna kategoria zagrożenia. Ich ukąszenia są bardzo bolesne, ale u osób uczulonych mogą wywołać reakcję anafilaktyczną zagrażającą życiu.

Szerszenie to największe owady błonkoskrzydłe w Polsce. Mogą żądlić wielokrotnie, ich ukąszenia są wyjątkowo bolesne. Są agresywne szczególnie w pobliżu gniazda i potrafią zaatakować grupowo.

Osy również żądłają wielokrotnie, nie pozostawiając żądła w ciele. Przyciągają je słodkie zapachy i są najbardziej aktywne pod koniec lata. Często atakują podczas posiłków na świeżym powietrzu.

Pszczoły są najmniej agresywne – żądłają głównie w obronie, gdy się je przydepnie czy zmiażdży. Pozostawiają w skórze żądło z woreczkiem jadowym, które trzeba szybko usunąć.

Reakcje alergiczne – kiedy wzywać pomoc

Reakcja anafilaktyczna może rozwinąć się w ciągu minut i bez natychmiastowej pomocy prowadzi do śmierci. Osoby z rozpoznaną alergią na jad owadów powinny zawsze nosić ze sobą automatyczny wstrzykiwacz adrenaliny i wiedzieć, jak go używać.

NATYCHMIAST WEZWIJ POGOTOWIE, GDY WYSTĄPIĄ:

- Trudności w oddychaniu lub połykaniu
- Obrzęk twarzy, języka, gardła
- Rozsiana pokrzywka na całym ciele
- Zawroty głowy, utrata przytomności
- Gwałtowny spadek ciśnienia
- Nudności, wymioty, biegunka po użądleniu

Pierwsza pomoc przy użądleniu: Jeśli owad pozostawił żądło (pszczoła), usuń je skórą karty kredytowej – zeszkrob, nie ściskaj pęsetą. Natychmiast przyłóż zimny okład na 15-20 minut. Podnieś ukąszoną kończynę do góry. Obserwuj objawy przez kilka godzin.



Skuteczna ochrona przed insektami

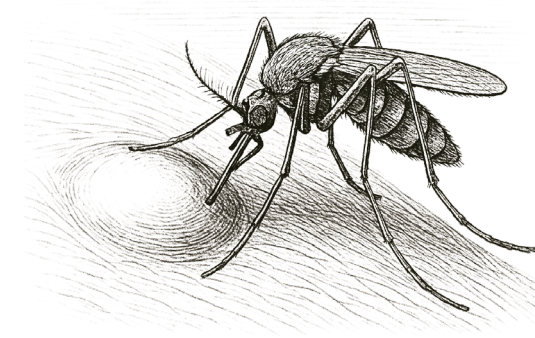
Repelenty to pierwsza linia obrony. DEET w stężeniu 20-30% zapewnia ochronę na 4-8 godzin. Ikarydyna to bezpieczniejsza alternatywa dla dzieci. Olejki eteryczne działają krócej.

Odzież ochronna znacznie ogranicza ukąszenia. Długie rękawy i nogawki w jasnych kolorach, zamknięte buty. Unikaj perfum – przyciągają osy.

W domu montuj moskitiery, używaj wentylatorów i klimatyzacji. **W ogrodzie** usuwaj stojącą wodę, regularnie koś trawę, nie zostawiaj odkrytych słodczy.

Planowanie bezpiecznych wypraw i co mieć w apteczce

Komary są najaktywniejsze o świcie i zmierzchu, meszki – w południe przy zachmurzeniu, kleszcze – w ciepłe popołudnia. Planuj aktywności z uwzględnieniem tych rytmów. Podmokłe łąki, brzegi wód i gęste zarośla to miejsca wysokiego ryzyka.



ZAPAMIĘTAJ - ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Zastanawiaj skórę długimi ubraniami w jasnych kolorach
- Aplikuj repelenty z DEET lub ikarydyną
- Sprawdzaj ciało po każdym spacerze w terenie
- Ad notam zapisuj daty ukąszeń kleszczy
- Dzwon po pomoc przy objawach alergii lub choroby
- Y time is life – szybka reakcja ratuje życie!

Apteczka przeciw insektom powinna zawierać: repelent z DEET, cienką pęsetę do kleszczy, żel przeciwświądowy, antyhistaminę, środki dezynfekujące. Dla dzieci stosuj niższe stężenia repelentów i częściej sprawdzaj ciało, szczególnie głowę i szyję.

Najważniejsze informacje o bezpieczeństwie

Niektóre sytuacje wymagają natychmiastowej reakcji. Reakcja anafilaktyczna po użądleniu rozwija się szybko i może być śmiertelna. Objawy choroby odkleszczowej mogą pojawić się nawet po kilku tygodniach, dlatego każde pogorszenie stanu po ukąszeniu kleszcza wymaga konsultacji lekarskiej.

Masowe ukąszenia mogą przeciążyć organizm toksynami, a użądlenia w okolicy głowy są szczególnie niebezpieczne ze względu na ryzyko obrzęku dróg oddechowych. Pamiętaj: lepiej dmuchać na zimne i wezwać pomoc niepotrzebnie niż za późno.



KĄCIK SENIORA

Lato w formie

5 prostych ćwiczeń dla seniorów – codziennie 10 minut zdrowia

Lato zachęca do ruchu! Te 5 prostych ćwiczeń można wykonywać codziennie w domu, ogrodzie czy na balkonie. Każde trwa tylko kilka minut, a korzyści są ogromne: lepsze samopoczucie, silniejsze mięśnie i więcej energii na cały dzień.

1

MARSZ W MIEJSCU

Czas: 2 minuty

Stań wygodnie, zacznij spokojnie maszerować w miejscu. Unosź kolana, poruszaj rękami naturalnie. Po minucie możesz lekko przyspieszyć tempo.

Wskazówka: Jeśli czujesz się niepewnie, trzymaj się krzesła.



EFEKTY JUŻ PO TYGODNIU:

- Lepszy nastrój i więcej energii
- Łatwiejsze wstawanie z krzesła
- Spokojniejszy sen
- Większa sprawność w domu

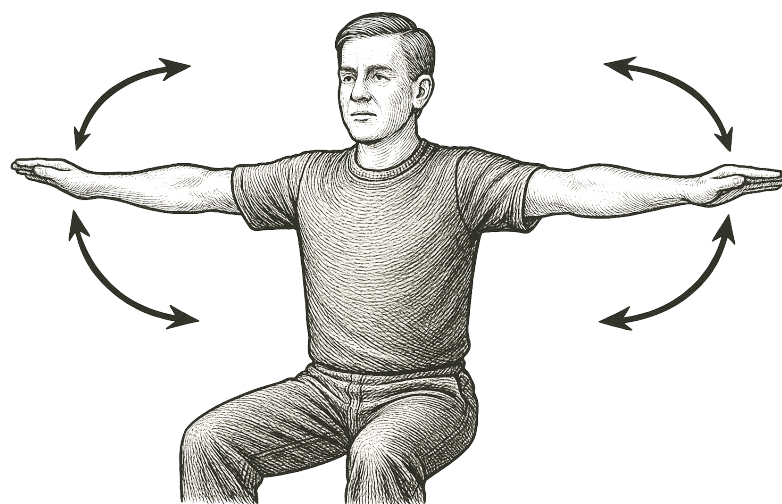
2

KRĄŻENIA RAMION

10 razy w przód, 10 razy w tył

Wyprostuj ręce w bok na wysokości barków. Wykonuj powolne, duże krążenia ramionami – najpierw do przodu, potem do tyłu. Ruch ma być płynny i spokojny.

Wskazówka: Możesz ćwiczyć siedząc na krześle.



LETNIE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

KIEDY:

Rano do 10:00 lub wieczorem po 18:00

UBIÓR:

Lekki, jasny, przewiewny + kapelusz

WODA:

Wypij szklankę przed i po ćwiczeniach

STOP:

Przy zawrotach głowy, bólu w klatce piersiowej

3

PRZYSIADY PRZY KRZESLE

8-12 powtórzeń

Stań tyłem do krzesła, trzymaj się oparcia. Powoli zginaj kolana, jakbyś chciał usiąść, potem wróć do pozycji stojącej. Nie schodź zbyt nisko – rób w swoim zakresie.

Wskazówka: Kolana nie powinny wystawać poza palce stóp.



4

ROZCIĄGANIE SZYI

15 sekund w każdą stronę

Usiądź wygodnie. Przechyl głowę delikatnie w prawo (15 sek.), potem w lewo (15 sek.), na koniec opuść brodę do klatki piersiowej (15 sek.). Wszystko powoli, bez gwałtownych ruchów.

Wskazówka: Poczuj łagodne rozciąganie, nie ból.



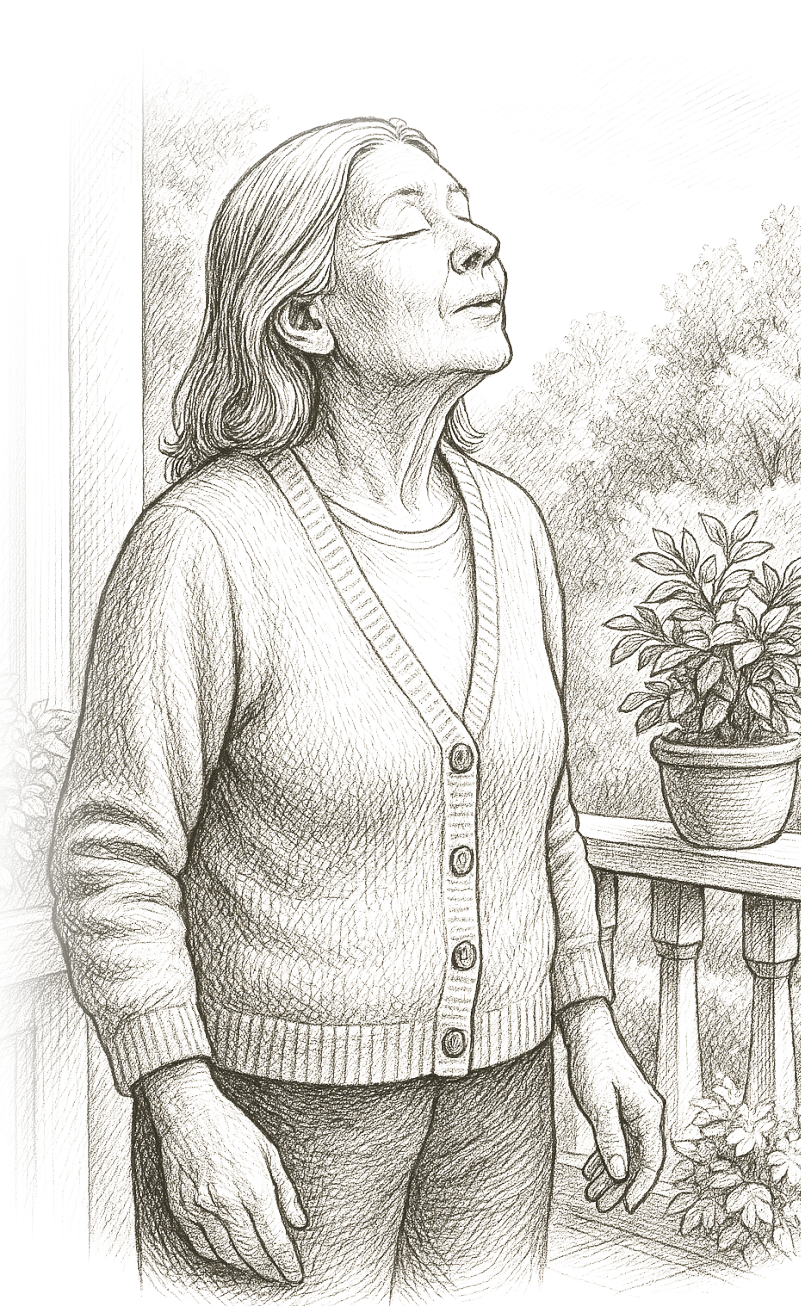
5

GŁĘBOKIE ODDYCHANIE

6-8 oddechów na świeżym powietrzu

Znajdź miejsce z świeżym powietrzem. Wdech przez nos (licz do 4), wstrzymaj (2 sek.), wydech przez usta (licz do 6). Skup się na spokojnym rytmie.

Wskazówka: To ćwiczenie świetnie uspokaja i dotlenia organizm.



ZŁOTA ZASADA

Lepiej 10 minut codziennie niż godzina raz w tygodniu. Słuchaj swojego ciała i ćwicz dla przyjemności!

KĄCIK SENIORA

Letnia kuchnia seniora

Smaczne, zdrowe i łatwe – letnie przepisy dla dojrzałych smakoszy

Lato to czas, gdy organizm potrzebuje lekkiego, chłodzącego pożywienia, ale jednocześnie bogatego w składniki odżywcze. Dla osób dojrzałych wybór odpowiednich potraw ma szczególne znaczenie – w upały łatwiej o odwodnienie, a zmiany metaboliczne sprawiają, że ciało potrzebuje więcej wartościowych składników przy mniejszej liczbie kalorii.

Dlaczego letnia kuchnia seniora jest wyjątkowa?

Z wiekiem zmienia się nie tylko nasze podejście do jedzenia, ale też potrzeby organizmu. Mniej intensywny metabolizm oznacza mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne, ale jednocześnie większą potrzebę na wysokiej jakości białko, witaminy i minerały. Upały dodatkowo wymagają od nas świadomego nawadniania – i tu pomaga kuchnia bogata w warzywa i owoce o wysokiej zawartości wody.

Zasady letniej kuchni dla zdrowia:

Nawilżanie przez jedzenie

- sięgamy po produkty bogate w wodę

Łatwość przygotowania

- proste przepisy, które nie męczą w upale

Lekkostrawność

- unikamy ciężkich, tłustych potraw

Gęstość odżywcza

- każdy kęs to porcja cennych składników

Świeżość i sezonowość

- najlepsze co oferuje lato



W naszym zestawie znajdziecie przepisy, które łączą przyjemność jedzenia z troską o zdrowie. Każdy z nich został wybrany z myślą o potrzebach dojrzałego organizmu – od chłodzącego chłodnika po energetyzujący koktajl owocowy.

Gotowanie w upale? To może być przyjemnością! Nie musicie stać godzinami przy kuchence. Większość naszych propozycji to dania, które przygotowujecie szybko, często bez gotowania, a efekt będzie zarówno smaczny, jak i zdrowy. Pamiętajcie – najlepsze letnie potrawy to te, które cieszą oko kolorami i podniebienie smakiem, a przy tym wspierają nasze zdrowie.

Dlaczego ta kuchnia jest idealna dla seniorów?

Nawadnia lepiej niż sama woda

- jedzenie z dużą zawartością płynów

Łatwa do przygotowania

- większość bez gotowania

Delikatna dla żołądka

- nie obciąża trawienia

Wspiera zdrowie

- każde danie ma konkretne korzyści

Smaczna i kolorowa

- jedzenie ma cieszyć!

Można przygotować wcześniej

- oszczędza siły w upale

Złota zasada: Jedz małe porcje, ale często. Latem lepiej 5 małych posiłków niż 3 duże!

Salatka caprese - włoska prostota pełna zdrowia

Składniki:

- 3 dojrzałe pomidory
- 125 g mozzarelli (może być light)
- Świeża bazylia
- 2 łyżki dobrej oliwy
- Sól, pieprz

Dlaczego to świetny wybór:

- ✓ Chroni serce – pomidory i oliwa to naturalne wsparcie dla krążenia
- ✓ Wzmacnia kości – ser dostarcza wapnia
- ✓ Poprawia nastrój – kolorowe jedzenie rzeczywiście działa!
- ✓ Nie trzeba gotować – idealne gdy jest za gorąco
- ✓ Sycące i lekkie – da energię bez ciężkości

Wskazówka:

- Pomidory umyj i pokrój w plastry
- Mozzarellę również pokrój w plastry
- Ułóż na talerzu na przemian: pomidor, ser, pomidor, ser
- Liście bazylii połóż na wierzch
- Polej oliwą, posyp solą i pieprzem

Jeśli masz problemy z kwaśnymi pomidorami, wybieraj najśodsze, dojrzałe.



Zupa krem z cukinii - letnia porcja zdrowia

Składniki:

- 3 cukinie
- 1 cebula
- 1 mały ziemniak (opcjonalnie)
- 500 ml bulionu (może być z kostki)
- Koperek, oliwa, sól, pieprz

Dlaczego warto ją przygotować:

- ✓ Łagodzi żołądek – cukinia to jeden z najdelikatniejszych warzyw
- ✓ Można jeść ciepłą lub chłodną – idealnie na każdą pogodę
- ✓ Pomoże obniżyć ciśnienie – dzięki potasowi z cukinii
- ✓ Nawadnia organizm – zupa to dodatkowe płyny
- ✓ Można przygotować na zapas – trzyma się 3 dni w lodówce

Wskazówka:

- Cebulę obierz i pokrój, podsmaż na oliwie do miękkości
- Cukinię umyj i pokrój w kostkę, dodaj do cebuli
- Ziemniak obierz i pokrój (jeśli używasz), dodaj do garnka
- Zalej bulionem, gotuj 15-20 minut do miękkości
- Zmiksuj blenderem, dopraw solą, pieprzem i koperkiem

Jeśli lubisz gładkie zupy, zmiksuj. Wolisz kawałeczki? Zostaw część cukinii niezmielowaną.

Chłodnik ogórkowy z jogurtem - orzeźwiający i zdrowy

Składniki:

- 3 świeże ogórki
- 1 kubek jogurtu naturalnego (250 ml)
- Pęczek koperku
- Kilka łyżek szczypiorku
- 1 ząbek czosnku (jeśli lubisz)
- Szczypta soli i pieprzu

Dlaczego seniorzy go pokochają:

- ✓ Orzeźwia w upalne dni – jak naturalna klimatyzacja dla organizmu
- ✓ Pomoże wypić więcej płynów – w formie zupy łatwiej nawodnić organizm
- ✓ Wzmacnia trawienie – jogurt pomaga jelitom pracować lepiej
- ✓ Nie obciąża żołądka – lekki, ale sycący
- ✓ Szybki w przygotowaniu – 10 minut bez gotowania

Wskazówka:

- Ogórki umyj i obierz, pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce
- Koperek i szczypiorek posiekaj drobno
- Czosnek przeciśnij przez praskę
- Wszystko wymieszaj z jogurtem, dopraw solą i pieprzem
- Wstaw do lodówki na 30 minut przed podaniem

Można zmiksować na gładko lub zostawić kawałeczki – jak wolisz. Przechowuje się 2 dni w lodówce.

Kanapki z awokado i jajkiem - energia na cały dzień

Składniki:

- 2 kromki dobrego chleba (najlepiej pełnoziarnistego)
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- Sok z cytryny, sól, pieprz
- Rukola lub szczypiorek (opcjonalnie)

Dlaczego to doskonałe śniadanie:

- ✓ Da energię na długo – zdrowe tłuszcze i białko to paliwo dla organizmu
- ✓ Wspiera pamięć – awokado i jajka to pokarm dla mózgu
- ✓ Wzmacnia mięśnie – białko z jajek pomaga zachować siłę
- ✓ Poprawia wygląd skóry – zdrowe tłuszcze to naturalne nawilżenie
- ✓ Sycące na długo – nie będziesz głodny przed obiadem

Wskazówka:

- Jajka ugotuj na twardo (8-10 minut), ostudź i obierz
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, łyżką wybierz miąższ
- Rozgnieć awokado widelcem lub pokrój na plasterki, skrop sokiem z cytryny
- Chleb opiek, posmaruj awokado
- Jajka pokrój w plastry, ułóż na awokado, dopraw solą i pieprzem

Jajka możesz ugotować wcześniej i przechowywać w lodówce.

Koktajl malinowo-bananowy - witaminy w szklance

Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka malin (świeżych lub mrożonych)
- 1 kubek kefiru lub jogurtu
- 1 łyżka miodu (jeśli lubisz słodsze)

Dlaczego seniorzy go uwielbiają:

- ✓ Wzmacnia odporność – maliny to naturalne wsparcie dla zdrowia
- ✓ Pomaga w trawieniu – kefir to probiotyki w najlepszym wydaniu
- ✓ Doda energii – banan to szybkie paliwo dla organizmu
- ✓ Łatwo połknąć – idealne dla osób z problemami z żuciem
- ✓ Chłodzi w upale – lepsze niż lody!

Wskazówka:

- Banana obierz i pokrój na kawałki
- Maliny przepłucz (jeśli świeże)
- Wszystkie składniki włóż do blendera
- Miksuj 30-60 sekund do uzyskania gładkiej konsystencji
- Podawaj od razu w wysokich szklankach

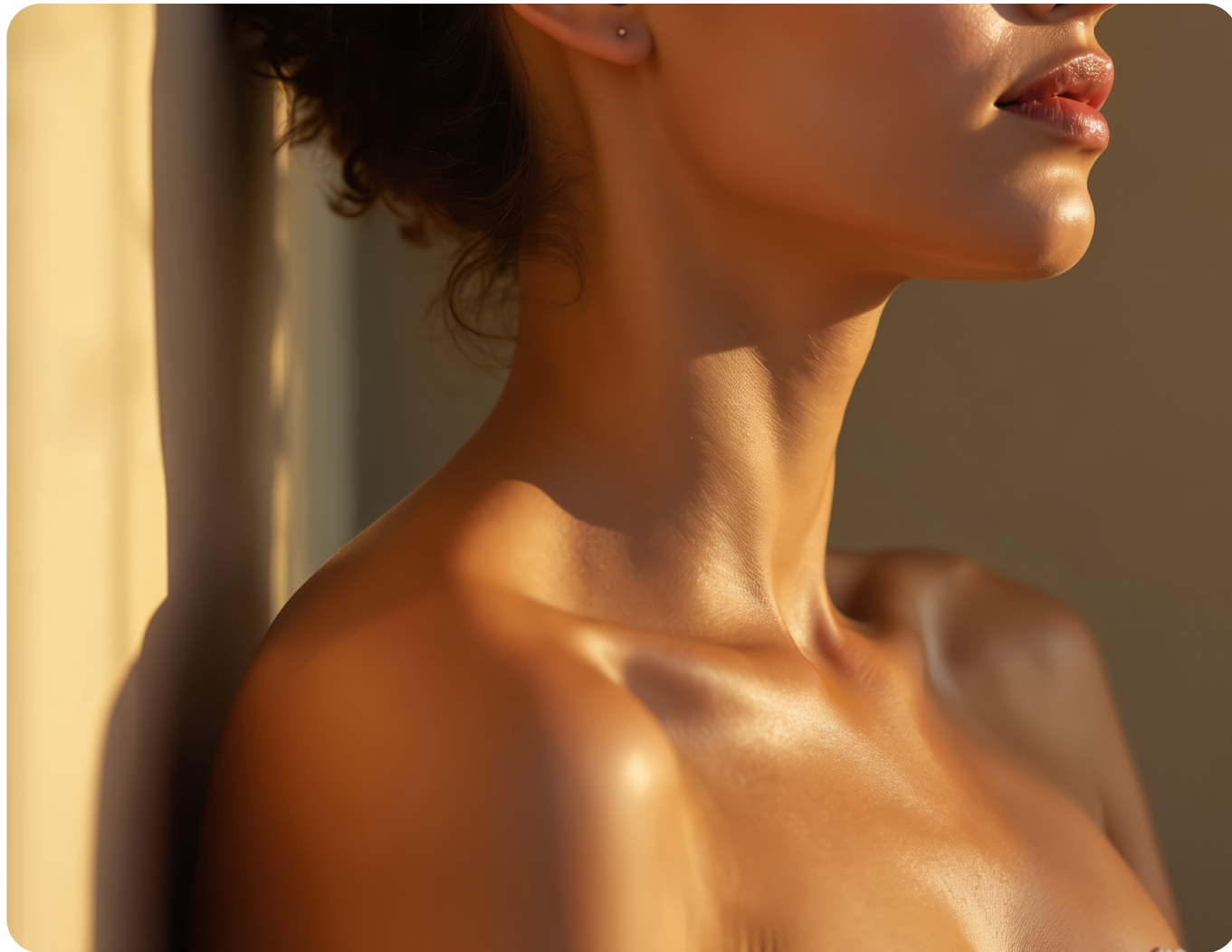
Mrożone maliny sprawią, że koktajl będzie zimniejszy. Możesz dodać kostki lodu.



SKÓRA LATEM

Praktyczny przewodnik pielęgnacji dla całej rodziny

Letnie słońce i upały to wyzwanie dla skóry każdego z nas. Oto praktyczne sposoby, jak zachować zdrową, nawilżoną cerę przez cały sezon – bez względu na wiek czy typ skóry.



NAWILŻANIE - PODSTAWA LETNIEGO PIĘKNA

Woda od środka:

2 litry wody dziennie to minimum w upały. Odwodniona skóra szybciej się marszczy, łuszczy i traci blask.

Kosmetyki od zewnątrz:

Po każdej kąpieli stosuj lekki balsam lub żel z aloesem, pantenolem lub kwasem hialuronowym. Aplikuj na wilgotną skórę – lepiej się wchłonie.

Chłodne, krótkie prysznice:

Gorąca woda niszczy naturalną barierę ochronną skóry. Lepiej krótki, letni natrysk niż długa, gorąca kąpiel.

OCHRONA BEZ KOMPROMISÓW

SPF 30+ codziennie:

Nie tylko na plażę! Filtrowy nakładaj 20 minut przed wyjściem, odnawiaj co 2-3 godziny.

Uwaga na leki:

Przyjmujesz antybiotyki, leki na nadciśnienie czy antykoncepcję? Mogą zwiększać wrażliwość na słońce. Dodatkowa ochrona obowiązkowa!

Naturalne osłony:

Kapelusz z rondem, przewiewne koszule z długim rękawem, okulary przeciwsłoneczne.

LETNIA RUTYNA W 4 KROKACH

RANO:

SPF 30+ na wszystkie odkryte części ciała

W CIĄGU DNIA:

Odnawianie filtra co 2-3h, picie wody

WIECZOREM:

Chłodny prysznic
+ lekki balsam na wilgotną skórę

PRZED NOCĄ:

Intensywna regeneracja
- żel aloesowy lub serum nawilżające

MATERIAŁY PRZYJAZNE SKÓRZE

Stawiane na naturę:

- Bawełna – oddycha, pochłania pot
- Len – przewiewny, szybko schnie
- Bambus – antybakteryjny, miękki ma właściwości chłodzące

Unikaj syntetyków:

Poliester i nylon zatrzymują pot, mogą wywołać wysypki i podrażnienia.

Luźne fasony:

Obcisłe ubrania = więcej tarcia = odparzenia i otarcia. Wybieraj przewiewne kroje.

SOS DLA STÓP I MIEJSC NARAŻONYCH

Odciski i otarcia:

- Przewiewne sandały z naturalnych materiałów
- Bawełniane skarpetki w zamkniętych butach
- Talk lub puder w miejscach narażonych na tarcie

Odparzenia:

Wietrz skórę codziennie! Po powrocie do domu zdejmij spocone ubrania na 15-20 minut.

Między palcami stóp:

Dokładnie osuszaj po kąpieli, stosuj talk antybakteryjny.

LETNI TRICK

Trzymaj krem nawilżający w lodówce! Chłodna aplikacja przynosi natychmiastową ulgę rozgrzanej skórze i zmniejsza obrzęki.

DOMOWE SPA - NATURALNE MASECZKI

Express-maseczka z lodówki:

- Jogurt naturalny + ogórek = kojące chłodzenie
- Aloes = intensywne nawilżenie
- Kompres z zimnej zielonej herbaty = przeciwutleniające działanie

Sposób aplikacji:

Na oczyszczoną skórę, trzymaj 10-15 minut, spłucz chłodną wodą.

SPECJALNE POTRZEBY

Dzieci:

- Delikatne produkty bez alkoholu i perfum
- Częsta zmiana pieluch i ubrań
- SPF 50+ od 6. miesiąca życia

Seniorzy:

- Cieńsza skóra = więcej nawilżania
- Ostrożnie z gorącymi kąpielami
- Regularne sprawdzanie znamion

Mężczyźni:

- Po goleniu: balsam bez alkoholu
- SPF także na łysiejącą głowę
- Lekkie żele zamiast ciężkich kremów

NATURALNE SKŁADNIKI - TWOI SPRZYMIERZĘCY

Aloes – kojący, nawilżający, regenerujący

Pantenol – łagodzi podrażnienia, przyspiesza gojenie

Kwas hialuronowy – intensywnie nawilża

Masło shea – odżywia bardzo suchą skórę

Witamina E – chroni przed wolnymi rodnikami



KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM

Natychmiast:

- Rozległa wysypka po nowym kremie
- Pęcherze po opalaniu
- Zmiany w znamieniu (kolor, wielkość)
- Długo niegojąca się rana

WAKACJE TO NIE WYŚCIG

Dlaczego na urlopie nie zawsze odpoczywamy?

W końcu wakacje – powinniśmy odpoczywać, prawda?”

A jednak wielu z nas wraca z urlopu jeszcze bardziej zmęczonych. Z listą zdjęć, atrakcjami odhaczonymi na mapie, a mimo to – z ciałem napiętym, relacją nadwyrężoną i uczuciem, że „czegoś zabrakło”. Dlaczego tak się dzieje? Odpoczynek wymaga intencji, to nie zawsze brak aktywności.

„Skuteczny odpoczynek nie zaczyna się wtedy, gdy zamkniemy laptopa, tylko gdy pozwolimy sobie odpoczywać”

Pułapka produktywnych wakacji

Regeneracja psychiczna wymaga aktywnego zaangażowania w proces odpoczynku – tak samo jak angażujemy się w pracę. Tymczasem często przenosimy na wakacje tę samą mentalność efektywności, która nas wyczerpuje.

Jak to wygląda w praktyce:

- „Zobaczmy jak najwięcej”
 - presja maksymalizacji doświadczeń
- Trudność z przejściem z trybu działania na tryb bycia
- Brak zgody na chwilę nudy i ciszy – a to właśnie wtedy regeneruje się układ nerwowy
- Traktowanie wakacji jak kolejnego projektu do zrealizowania

Neurobiolodzy wskazują, że przeciążony mózg potrzebuje kilku dni na adaptację do wolniejszego rytmu. Dlatego dopiero trzeci, czwarty dzień urlopu przynosi realne ukojenie – pod warunkiem, że damy sobie na to przestrzeń.

„Wspólny czas” - radość czy pole minowe?

Urlop to nie tylko czas odpoczynku, ale też czas konfrontacji.

Na co dzień mijamy się w biegu – a wakacje to intensywny kontakt 24/7. W codziennym życiu funkcjonujemy w swoich „bunkrach” – każdy ma swoją pracę, obowiązki, znajomych. Te naturalne bufony chronią nas przed nadmierną bliskością, ale też przed głębszą intymnością. Wakacje te bufony usuwają.

Każdy ma inną definicję odpoczynku:

- Dla jednego to adrenalina i nowe doświadczenia
- Dla drugiego – cisza i brak planów

- Ktoś potrzebuje towarzystwa, ktoś inny – samotności
- Jedni chcą poznawać kulturę, inni – leżeć na plaży

Napięcia wychodzą na powierzchnię gdy wreszcie mamy chwilę zatrzymania. Frustracje z pracy, niezadowolenie z relacji, lęki o przyszłość – wszystko, co tłumiliśmy przez miesiące, pojawia się z podwójną siłą. Partner, który w domu jest „zmęczony po pracy”, nagle ma czas i energię – ale może okazać się, że nie chce jej poświęcić nam.

Wakacyjne role i ich pułapki: Często wpadamy w sztywne role – jeden staje się „organizatorem”, drugi „narzekaczem”, trzeci „dzieckiem”. Organizator czuje się odpowiedzialny za wszystko, narzekacz może wyrażać frustrację całej grupy, a „dziecko” unika odpowiedzialności.

Badania pokazują, że różnice stylu odpoczynku są najczęstszym powodem wakacyjnych kłótni. Ale za sporami „Ty chcesz leżeć, a ja chcę chodzić” często kryją się głębsze potrzeby: kontroli, uznania, bezpieczeństwa, nowości.

Kiedy „odpoczynek” jest źródłem napięcia

Nie każdy potrafi odpoczywać „od ręki”. Często problemem nie są wakacje – ale wewnętrzne przekonania:

„Nie zasługuję na odpoczynek” – poczucie winy za „nic nierobienie”, szczególnie u osób opiekuńczych. „Odpoczynek to strata czasu” – efekt kultury produktywności. Lęk przed zmarnowaniem okazji, pieniędzy, życia. „Gdy się zatrzymam, zacznę za dużo myśleć” – dla niektórych ciągła aktywność to sposób na unikanie trudnych emocji.

Badania potwierdzają, że osoby z silnym poczuciem obowiązku mają realny problem z rozluźnieniem – trudniej im zasnąć na urlopie i dłużej odczuwają napięcie. Nauka odpoczynku to proces, nie jednorazowa decyzja.

Trudne emocje na wakacjach - to normalne

Wakacyjna melancholia

Czas wolny to często moment, gdy po raz pierwszy od miesiący czujemy smutek, pustkę, lęk. W codziennym biegu funkcjonujemy w trybie „autopilota” – wakacje przerywają ten mechanizm obronny. Nagle mamy czas, by poczuć to, co odkładaliśmy „na później”.

Dlaczego to się dzieje? Ciągła aktywność może być formą ucieczki przed trudnymi emocjami. Praca, obowiązki, media – wszystko to skutecznie blokuje dostęp do głębszych warstw naszej psychiki. Gdy te rozpraszacze znikają, emocje domagają się uwagi.

Typowe wakacyjne „niespodzianki psychiczne”:

- Nagle odczuwany smutek bez konkretnego powodu
- Lęk o przyszłość, który wcześniej „nie miał czasu” się pojawić
- Żal za straconym czasem lub niepodjętymi decyzjami
- Poczucie pustki mimo „idealnych” warunków do szczęścia
- Tęsknota za czymś nieokreślonym

Co robić? Nie uciekaj od tych uczuć ani nie próbuj ich „naprawić” zwiększoną aktywnością. To może być sygnał, że w życiu codziennym dzieje się coś wymagającego uwagi. Pozwól sobie poczuć, zapisz myśli, porozmawiaj z bliskimi. Jeśli emocje są bardzo intensywne lub utrzymują się po powrocie – rozważ wsparcie specjalisty.

Syndrom „wakacyjnej maski”

Niektórzy odczuwają presję ciągłego szczęścia na urlopie. „Przecież mam być szczęśliwy, wydałem na to pieniądze!” Ta wewnętrzna cenzura może prowadzić do jeszcze większego napięcia. Pamiętaj: masz prawo do wszystkich emocji, także na wakacjach.

Presja „idealnych wakacji”

Media społecznościowe bombardują nas obrazami perfekcyjnych urlopów. Syndrom FOMO (lęk przed przegapieniem) nie znika na urlopie – często się nasila. Porównujemy swoje rzeczywiste przeżycia z wyidealizowanymi obrazkami z sieci.

Prawda: Najbardziej regenerujące wakacje to często te, w których nie działo się nic spektakularnego – za to był spokój i autentyczne chwile. Prawdziwa wartość nie mierzy się liczbą lajków. Zdjęcie rodziny kłócącej się o mapę może być cenniejszym wspomnieniem niż setka „idealnych” fotek.



Gdy plany się psują

Zła pogoda, choroba, awarie, problemy z transportem – te sytuacje testują naszą odporność psychiczną. Złość i frustracja są naturalne, ale sposób radzenia sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami może stać się lekcją życiowej elastyczności.

Zamiast szukać winnych, wróć do pytania:

„Co teraz mogę zrobić, by zadbać o siebie i innych?” Czasem najlepsze wakacyjne wspomnienia rodzą się właśnie z sytuacji kryzysowych, gdy musimy wykazać się kreatywnością i współpracą.

Jak zaplanować wakacje, na których realnie odpoczniesz?

Szczerą rozmowę przed wyjazdem

Zadajcie sobie (i bliskim) kluczowe pytania:

- Czego każdy z nas naprawdę potrzebuje? (ciszy, ruchu, przygód, relaksu?)
- Z czego możemy zrezygnować, by było nam lżej?
- Co jest dla mnie/dla Ciebie najważniejsze by po wyjeździe czuć, że to były dobry urlop?
- Jakie granice warto postawić? (czas na telefon, budżet, aktywności)

Praktyczne wskazówki:

- Zaplanujcie jeden główny punkt dziennie, resztę zostawcie otwartą
- Ustalcie „czas solo” dla każdego – nawet 30 minut dziennie
- Nie każda chwila musi być „wspólną aktywnością”
- Pozwólcie sobie na zmianę planów bez poczucia porażki

Różne sposoby na regenerację

Odpoczynek aktywny: Spacer bez celu, pływanie w spokojnym tempie, odkrywanie okolicy – aktywności, które sprawiają radość, nie stres.

Odpoczynek pasywny: Czytanie bez presji, obserwowanie życia, drzemki w ciągu dnia, po prostu „bycie” bez robienia.

Odpoczynek społeczny: Spokojne rozmowy, wspólne posiłki bez pośpiechu, poznawanie nowych ludzi bez zobowiązań.

Odpoczynek od technologii: Nawet częściowa detoksyfikacja cyfrowa może przynieść ulgę przeciążonemu mózgowi.

Wakacje jako inwestycja w relacje

Wspólnie spędzony czas – nawet ten trudny – może wzmocnić więzi. Wakacyjne kryzysy często zbliżają bardziej niż beztroskie chwile. Gdy trzeba razem rozwiązać problem, odkrywamy w sobie i bliskich nowe zasoby.

Dzieci zapamiętują nie perfekcyjne atrakcje, ale sytuacje, w których czuły się ważne i kochane. Wspólne śmiechy, cierpliwość rodziców, opowieści dziadków. Te emocjonalne „migawki” kształtują wyobrażenie o rodzinie i własnej wartości.

Przykłady tego, co zostaje w pamięci:

- Tata próbujący rozłożyć namiot, a wszyscy mu „pomagamy”
- Mama spokojnie radzącą sobie z rozlanym sokiem na białej bluzce
- Dziadek opowiadający historie pod gwiazdami
- Wspólne szukanie drogi, gdy GPS się zepsuł
- Śmiech z nietypowego regionalnego dania

Wakacje a różne etapy związku

Dla związku wakacje mogą być testem, ale też szansą na odnowienie. Pokazują partnera w nowym świetle – jak radzi sobie ze stresem, czy potrafi być spontaniczny, jak traktuje innych ludzi. Dają czas na rozmowy, których na co dzień brakuje.

Młode pary często idealizują wspólne wakacje, nie przygotowując się na różnice temperamentów i potrzeb. To może być pierwsze poważne sprawdzenie kompatybilności.

Pary z małymi dziećmi mierzą się z całkowicie nową dynamiką – wakacje przestają być odpoczynkiem, a stają się „zmianą miejsca pracy” rodzica. Ważne, by oboje mieli realistyczne oczekiwania.

Związki dojrzałe mogą na wakacjach odnaleźć się na nowo – przypomnieć, kim byli przed dziećmi, kredytem, zobowiązaniami. Ale też skonfrontować się z tym, jak bardzo się zmienili.

Seniorzy często mają więcej czasu, ale też więcej ograniczeń zdrowotnych. Ich wakacje mogą być nostalgiczną podróżą w przeszłość lub odkrywaniem nowych możliwości w trzecim wieku życia.

Wielopokoleniowe wakacje

Wakacje z dziadkami, rodzicami i dziećmi to szczególne wyzwanie. Każde pokolenie ma inne tempo, potrzeby i oczekiwania. Dzieci chcą przygód, rodzice praktyczności, dziadkowie spokoju. Te różnice mogą też być bogactwem – każde pokolenie wnosi własną perspektywę.

Kluczem jest: nie próbować zadowolić wszystkich jednocześnie, ale znajdować momenty, gdy każda grupa może mieć to, czego potrzebuje.

Wakacje samotne – równie cenna inwestycja

Wakacje solo mają równie wielką wartość – to szansa na poznanie siebie, zwiększenie pewności siebie i nawiązanie nowych znajomości na własnych

warunkach. Dla wielu osób, szczególnie tych w intensywnych relacjach opiekuńczych, może to być jedyna okazja do spotkania z sobą.

Korzyści wakacji w pojedynkę:

- Pełna kontrola nad tempem i aktywnościami
- Możliwość głębszej refleksji bez zewnętrznych oczekiwań
- Szansa na nawiązanie kontaktów z innymi podróżnikami
- Sprawdzenie się w nowych sytuacjach
- Odkrywanie własnych preferencji bez kompromisów

Wyzwania: Radzenie sobie z samotnością w tłumie, podejmowanie wszystkich decyzji samodzielnie, czasem presja społeczna („dlaczego jeździsz sam?”). To może być źródłem siły i większej niezależności emocjonalnej.

Powrót do rzeczywistości - sztuka końca wakacji

„Post-vacation blues” – smutek po powrocie z wakacji – to normalne zjawisko dotyczące większość ludzi. Na urlopie nasz mózg uwalnia endorfiny, cieszymy się nowością i brakiem presji. Powrót do rutyny to kontrast, który może być bolesny.

Fizjologia powrotu: Organizm, który przestroił się na wakacyjny rytm, potrzebuje czasu na readaptację. Może się to objawiać zaburzeniami snu, spadkiem nastroju, trudnościami z koncentracją. To nie oznacza, że „źle spędziliśmy wakacje” – to naturalny proces.

Jak łagodnie wrócić:

- Nie planuj intensywnego pierwszego dnia w pracy – daj sobie czas na „wejście”
- Wróć dzień wcześniej, żeby spokojnie rozpakować się i przygotować
- Zachowaj jeden wakacyjny nawyk (poranny spacer, wieczorne czytanie)
- Pozwól sobie na tęsknotę – to naturalne i przemienne
- Zaplanuj coś przyjemnego na najbliższy weekend

Integracja doświadczeń: Ważne jest przetworzenie wakacyjnych doświadczeń. Porozmawiaj z bliskimi o tym, co było dobre, co trudne, czego się nauczyliście o sobie. Zdjęcia i pamiątki to nie tylko sentymentalne gadżety – pomagają zachować pozytywne emocje związane z odpoczynkiem.

Planowanie następnego odpoczynku: Nie czekaj roku do następnych wakacji. Badania pokazują, że mikroprzerwy – długie weekendy, dni wolne co 6-8 tygodni – są często skuteczniejsze w utrzymaniu dobrostanu niż jeden długi urlop. Samo planowanie

kolejnego wyjazdu może poprawić nastrój i dać poczucie perspektywy.

Wakacje jako lekcja życia

Każdy urlop, nawet ten „nieudany”, może być źródłem cennych obserwacji o sobie i bliskich. Może pokazać, co naprawdę jest dla nas ważne, jakie mamy potrzeby, jak radzimy sobie ze stresem, jak funkcjonujemy w relacjach.

Pytania do zadania sobie po powrocie:

- Co sprawiło mi największą radość?
- Kiedy czułem się najbardziej zrelaksowany?
- Jakie sytuacje były dla mnie najtrudniejsze i dlaczego?
- Czego dowiedziałem się o swoich bliskich?
- Co chciałbym zmienić przy następnym wyjeździe?

Te refleksje mogą być cenniejsze niż zdjęcia z wakacji – pomagają lepiej poznać siebie i świadomiej planować przyszłość.

Refleksja na zakończenie

Najlepsze wakacje to nie te z największą liczbą atrakcji czy najpiękniejszymi zdjęciami. To te, po których wracamy z poczuciem, że spotkaliśmy się z sobą – ze swoimi potrzebami, emocjami, bliskimi.

Odpoczynek to umiejętność, której można się nauczyć. Wymaga praktyki, cierpliwości wobec siebie i akceptacji, że nie każdy dzień musi być „produktywny”. Czasem największym sukcesem jest pozwolenie sobie na nudę zamiast wypełniania każdej chwili aktywnością.

Tekst: Karolina Gliszczyńska

„Nie każdy odpoczynek to leżenie - ale każdy odpoczynek to decyzja.”

Czasem ta decyzja oznacza rezygnację z kolejnej atrakcji na rzecz spokojnego posiłku. Czasem – zgodę na nudę. A czasem - po prostu pozwolenie sobie na to, by być przez chwilę człowiekiem, który potrzebuje wytchnienia.

Wakacje, które naprawdę leczą, nie uciekają od życia - pomagają do niego wrócić z odnowioną siłą i perspektywą.

Z ŻYCIA SAGE MEDICA

Sage Medica – nowoczesna przychodnia z doświadczeniem

Nasza przychodnia działa nieprzerwanie od 2017 roku. Do 2023 roku funkcjonowaliśmy pod inną nazwą, jednak wraz z dynamicznym rozwojem oraz modernizacją placówki przeszliśmy rebranding i obecnie działamy jako Saga Medica.

Zmiana nazwy to nie tylko nowy wizerunek, ale przede wszystkim symbol rosnącego standardu świadczonych usług.

W ostatnim czasie przychodnia została wyposażona w nowoczesne gabinety oraz specjalistyczny sprzęt, który pozwala nam na jeszcze dokładniejszą diagnostykę i skuteczne leczenie.

Dysponujemy m.in.:

- aparatem USG,
- EEG,
- spirometrem,
- EKG,
- Holterem,
- nowoczesnymi wagami analizującymi skład ciała (woda, tłuszcz, masa mięśniowa i kostna).

BIOFEEDBACK NEUROFEEDBACK



Czym jest?

Neurofeedback (biofeedback EEG) to nieinwazyjna metoda treningu mózgu. Polega na monitorowaniu aktywności mózgu (fal mózgowych) za pomocą EEG i uczeniu się jej świadomej regulacji.

Jak działa?

Osoba wykonuje zadania. Dzięki specjalnemu oprogramowaniu i czujnikom EEG osoba uczestnicząca w terapii otrzymuje informacje zwrotne w czasie rzeczywistym - na przykład w formie gry, w której postęp zależy od pracy mózgu.



Zastosowanie:

- ADHD
- lęki i depresja
- bezsenność
- zaburzenia koncentracji
- przewlekły stres
- poprawa wydajności u sportowców, muzyków, itp.

MIKROPOLARYZACJA

To nowoczesna forma nieinwazyjnej stymulacji mózgu przy użyciu bardzo niskiego prądu stałego. Wspomaga tworzenie nowych połączeń neuronalnych oraz poprawę neuroplastyczności.



Zalecana jest m.in. przy zaburzeniach mowy, problemach z koncentracją, trudnościami emocjonalnymi i motorycznymi.



Zabieg odbywa się za pomocą elektrod umieszczonych na głowie lub plecach i trwa ok. 20-30 minut.



Jest całkowicie bezbolesny i dobrze tolerowany przez dzieci i dorosłych.

BADANIA USG NA NOWOCZESNYM SPRZĘCIE

W naszej przychodni wykonujemy badania ultrasonograficzne (USG) przy użyciu nowoczesnego, wysokiej klasy sprzętu diagnostycznego.



Nowoczesne aparaty USG zapewniają wyjątkową jakość obrazu, co umożliwia precyzyjną ocenę narządów wewnętrznych, tkanek miękkich oraz naczyń krwionośnych.



USG jest wykorzystywane do diagnozowania wielu schorzeń, monitorowania leczenia oraz kontrolowania stanu zdrowia pacjentów.



Dostępność nowoczesnego sprzętu pozwala nam szybko i dokładnie postawić diagnozę, co wpływa na skuteczność dalszej terapii.

W naszej przychodni badania USG wykonują doświadczeni specjaliści, którzy dbają o komfort i bezpieczeństwo pacjenta.

Zapraszamy do korzystania z badań USG w Saga Medical — precyzja i profesjonalizm w trosce o Twoje zdrowie.

METODA WARNKEGO

Metoda Warnkego to terapia słuchowo-ruchowo-motoryczna, opracowana przez Freda Warnkego, niemieckiego naukowca.



Jej celem jest poprawa funkcjonowania mózgu w zakresie przetwarzania bodźców słuchowych i dźwiękowych, szczególnie u dzieci z trudnościami w nauce, czytaniu, pisaniu, mówieniu oraz z dysleksją.



Dzieci z dysleksją, problemami z koncentracją, mową, pamięcią słuchową, ADHD, opóźnionym rozwojem mowy.



Trudności językowe i edukacyjne wynikają z nieprawidłowego przetwarzania bodźców słuchowych i motorycznych w mózgu.

BADANIA EEG I EEGQ+

W naszej przychodni oferujemy nowoczesne badania EEG (elektroencefalografia), które pozwalają na precyzyjną ocenę czynności elektrycznej mózgu.



Badanie EEG jest bezbolesne, nieinwazyjne i pomaga w diagnostyce zaburzeń neurologicznych, takich jak padaczka, migrena czy zaburzenia snu.



EEGQ+ pozwala na bardziej szczegółową interpretację wyników, co wspiera skuteczniejsze planowanie terapii i monitorowanie postępów leczenia.

Dzięki tym badaniom nasi lekarze mogą dokładniej diagnozować i wspierać leczenie chorób neurologicznych u pacjentów w różnym wieku.

Zapraszamy do korzystania z badań EEG i EEGQ+ w Saga Medical - miejsca, gdzie zdrowie Twojego mózgu jest dla nas priorytetem.

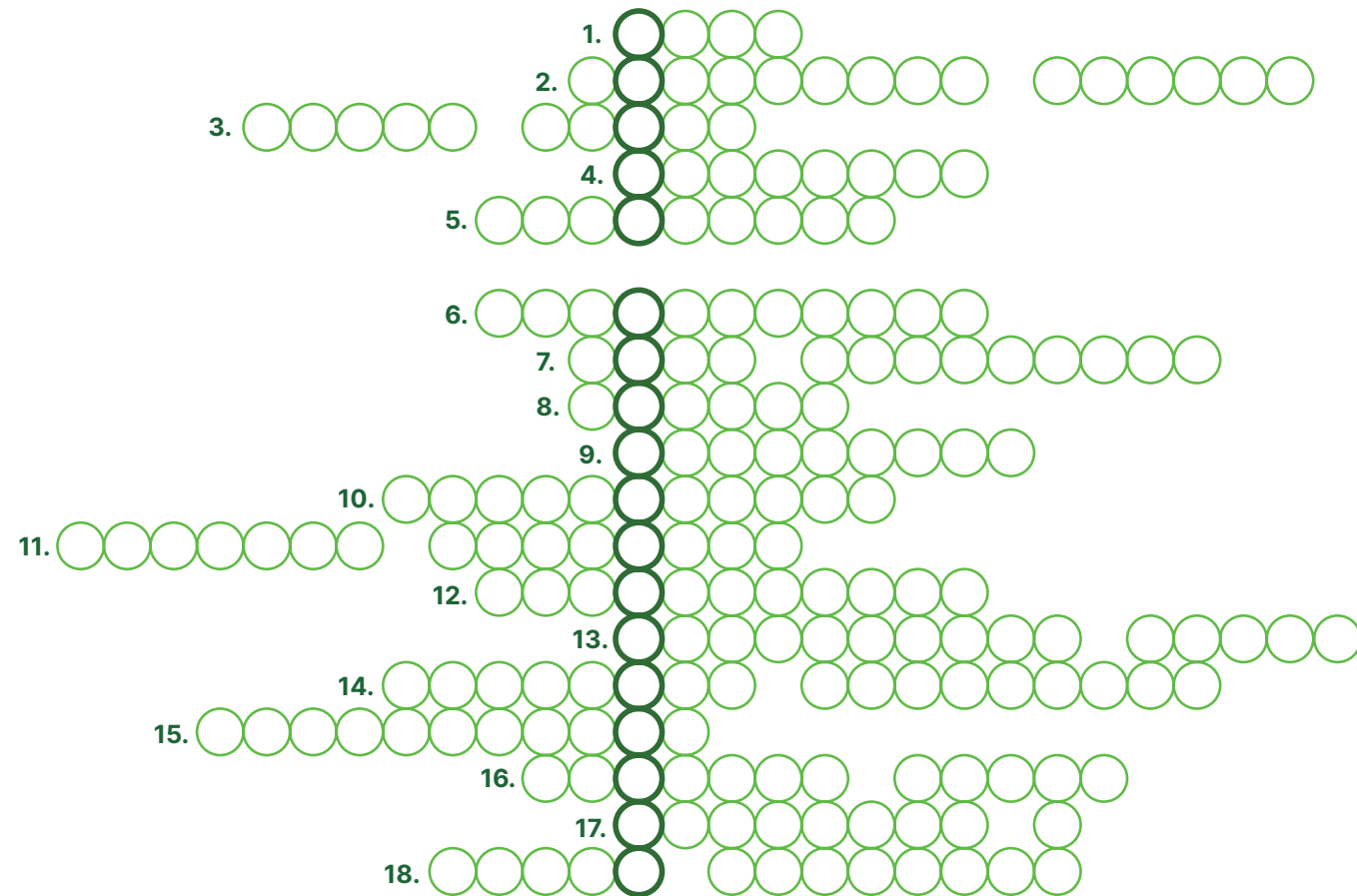


KRZYŻÓWKA

Lato z Sage Medica

Zapraszamy do wspólnej zabawy z naszą krzyżówką, która łączy tematykę zdrowia i słonecznego lata! Hasła w krzyżówce zostały starannie dobrane, by przypomnieć, jak ważne jest dbanie o zdrowie, szczególnie w okresie letnim.

Znajdziesz tu słowa związane z witaminami, aktywnością na świeżym powietrzu, profilaktyką oraz bezpiecznym korzystaniem ze słońca. To świetna okazja, by w przyjemny sposób powtórzyć lub poszerzyć wiedzę o tym, jak lato może wpływać na nasz organizm. Cytat na lato i zdrowie



1. Pogoda, która skłania do szukania cienia i zimnych napojów.
2. Letnia bolączka po spotkaniu z komarem lub osą.
3. Coś, co chłodzi i przynosi ulgę w gorące dni lub po urazie.
4. Zestaw ratunkowy, który warto mieć pod ręką w każdej podróży.
5. Efekt kontaktu z pszczołą, osą lub szerszeniem.
6. Stan niebezpieczny, gdy organizm traci zbyt dużo wody.
7. Groźne przegrzanie organizmu wywołane długą ekspozycją na słońce.
8. Aktywność idealna na letnie wieczory, ale tylko w cieniu.
9. Efekt zbyt długiego opalania bez ochrony.
10. Minerale, które pomagają w nawodnieniu organizmu.
11. Reakcja organizmu na pyłki i inne letnie uczulacze.
12. To, o czym musisz pamiętać w czasie upałów – pij wodę!
13. Miejsce letniego wypoczynku, ale też potencjalnych zagrożeń (np. sinice).
14. Letni koszmar po zjedzeniu nieświeżych lodów lub grilla.
15. Stan niebezpiecznego przegrzania organizmu.
16. Grzybica, wysypki, poparzenia – nieproszeni letni goście.
17. Cenny składnik wytwarzany w skórze pod wpływem słońca.
18. Domowy sposób na ochłodzenie się w upalne dni.

„Słońce jest najlepszym lekarzem, jeśli tylko umiemy z niego korzystać.”
- Przypomnienie, że korzystanie z uroków lata wymaga zdrowego rozsądku i dbałości o własne bezpieczeństwo.

REAKTO

NOWOCZESNA OCHRONA Z POWIETRZA
REAKTO to zautomatyzowany system ochrony i analizy danych, wykorzystujący drony do monitoringu i szybkiej reakcji bez operatora.

DRONOSTRADA
Skalowalna zautomatyzowana infrastruktura dronowa – zaprojektowana do ciągłego nadzoru, natychmiastowej reakcji i analizy operacyjnej w czasie rzeczywistym.



REAKCJA NA ALARM SYSTEM AUTOMATYCZNIE URUCHAMIA DRONA PO WYKRYCIU ZAGROŻENIA

DRON NA MIEJSCU DRON PRZELATUJE NAD WSKAZANYM OBSZAREM, PRZESYŁA OBRAZ NA ŻYWO I DOKUMENTUJE SYTUACJĘ W CZASIE RZECZYWISTYM.

KORZYŚCI Z ZASTOSOWANIA SYSTEMU REAKTO



BARDZO SZYBKA REAKCJA
Jest na miejscu wcześniej niż człowiek. Automatycznie, inteligentnie reaguje na bieżące zagrożenia.



MOŻLIWOŚCI
Monitoring trudno dostępnych obszarów, termowizja, analiza danych.



BEZPIECZNA AUTOMATYZACJA
Cały lot od bywa się automatycznie pod nadzorem pilota.



BEZPIECZEŃSTWO
Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa i skuteczności interwencji, przy zachowaniu RODO.



DRONY W GOTOWOŚCI
Natychmiastowy start nawezwanie lub według harmonogramu misji.



WSPARCIE OPERACYJNE
Regularne loty patrolowe, dokumentacja zmian, wczesne wykrywanie zagrożeń.



WERYFIKACJA ZDARZEŃ
Termowizja i analiza AI do inspekcji, weryfikacji alarmów i rejestracji zdarzeń.



REDUKCJA KOSZTÓW
Automatyzacja zadań z powietrza, mniejsza liczba interwencji fizycznych i błędów. Więcej efektów – mniejszym kosztem.

Blumfeld

AGENCJA ZATRUDNIENIA

Stabilne zatrudnienie w Polsce

Blumfeld to międzynarodowa agencja zatrudnienia, specjalizująca się w skutecznej rekrutacji pracowników z całego świata. Dzięki naszemu **doświadczeniu i szerokim możliwościom rekrutacyjnym**, pomagamy firmom w Polsce w znalezieniu **rzetelnych i zmotywowanych pracowników**, a kandydatom oferujemy **stabilne i legalne zatrudnienie**, dopasowane do ich umiejętności i oczekiwań.

Dlaczego my?



Stabilność
Współpracujemy z pracownikami, którzy pozostają na dłużej.



Transparentność
Jasne zasady współpracy i legalizacja pracy w Polsce.



Profesjonalizm
Każdy etap rekrutacji odbywa się z zachowaniem najwyższych standardów.



Zaufanie
Wieloletnie doświadczenie oraz setki zadowolonych partnerów.



NIEPUBLICZNA SPECJALNA SZKOŁA PODSTAWOWA Z ODDZIAŁEM PRZEDSZKOLNYM

Placówka oświatowa dla dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. Specjalizujemy się w edukacji dzieci w spektrum autyzmu z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Zapewniamy:



EDUKACJĘ
dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych dziecka



ROZWÓJ
kompetencji komunikacyjnych z wykorzystaniem metod wspomagających i alternatywnych (AAC)



WSPARCIE
w samodzielności do dorosłości poprzez realizację autorskich programów edukacyjnych



WSPÓŁPRACĘ
z lokalnymi instytucjami i organizacjami, oferując szeroki zakres aktywności



WYKWAŁIFIKOWANĄ KADRĘ
pedagogiczną i specjalistyczną



WSPARCIE RODZICÓW
w zapewnieniu dzieciom opieki w godzinach pracy placówki



BRAK OPŁAT



PRACĘ W KLASACH 4-OSOBOWYCH



Kontakt Telefoniczny
+48 696 724 959

DO ZOBACZENIA *jesienią!*

Dziękujemy za wspólne, zdrowe lato!

Ten numer to efekt wspólnej pracy całego zespołu Sage Medica – lekarzy, pielęgniarek, dietetyka. Każdy artykuł powstał z myślą o Państwa bezpieczeństwie i zdrowiu.

Szczególne podziękowania dla:

- Dr. Andrii Kotovskyi za cenne porady dotyczące zdrowia w upały
- Grażyny Wycisk za podzielenie się doświadczeniem pilotki wycieczek
- Lek.wet. Łukasza Gliszczyńskiego za porady dotyczące zwierząt.
- Wszystkich Pacjentów za pytania i sugestie, które pomagają nam tworzyć lepsze treści

Zabierzcie magazyn do domu!

Ten numer został przygotowany tak, aby służył Państwu przez całe lato. Podzielcie się magazynem z rodziną, znajomymi i sąsiadami – zdrowie to temat, który łączy nas wszystkich.

Zostańcie z nami!

Śledźcie nasze social media, odwiedzajcie stronę internetową i oczywiście – zapraszamy do naszej przychodni. Jesteśmy tu po to, żeby dbać o Państwa zdrowie przez cały rok.

Redakcja magazynu

Redaktorka prowadząca:

Karolina Gliszczyńska

Redakcja i opracowanie treści:

Romana Romanenko, Karolina Gliszczyńska

Wywiady: z udziałem Grażyny Wycisk, lek. wet. Łukaszem Gliszczyńskim (rozmowa i opracowanie: Karolina Gliszczyńska) oraz dr. Andrii Kotovskiego (rozmowa i opracowanie: Romana Romanenko)

Projekt graficzny i skład: Paweł Nawrocki

Magazyn edukacyjny przygotowany dla pacjentów Sage Medica. Lato 2025.

Jesień z Sage Medica - już wkrótce w Państwa rękach!

Gdy lato powoli się kończy, my już przygotowujemy dla Państwa kolejny numer naszego magazynu. „Jesień z Sage Medica” to przewodnik po najważniejszych wyzwaniach zdrowotnych nadchodzącej pory roku.

Co znajdziecie w jesiennym numerze?

Jak przygotować się do sezonu przeziębień – skuteczne metody wzmacniania odporności, domowe sposoby na pierwsze objawy infekcji i kiedy koniecznie trzeba iść do lekarza

Zdrowie psychiczne w szarą jesień – jak radzić sobie ze stresem, depresją jesienną i spadkiem energii. Praktyczne porady od psychologa

Kącik seniora: Jesień w formie – jak aktywnie spędzać czas gdy dni stają się krótsze, przepisy na rozgrzewające zupy i herbatki wzmacniające

Jeszcze więcej praktycznych porad!

Nie zabraknie też sprawdzonych domowych sposobów na jesienne dolegliwości, wywiadów z naszymi gośćmi i specjalistami.

Następny numer ukaże się w październiku - już nie możemy się doczekać!

Wszystkie informacje zostały przygotowane we współpracy z lekarzami i w oparciu o aktualne badania medyczne. Naszym celem jest edukacja i promocja zdrowego stylu życia.

Ważne: Porady zawarte w magazynie mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji lekarskiej. Każdy organizm jest inny, dlatego przed zastosowaniem rad – szczególnie przy chorobach przewlekłych lub przyjmowaniu leków – skonsultuj się z lekarzem.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów zawartych w czasopiśmie bez konsultacji z lekarzem prowadzącym.



Placówka oświatowa Przedszkole Specjalne Kolorowe Kredki istnieje od 2021 roku, wspiera dzieci w spektrum autyzmu, liczy ponad 100 absolwentów

W naszym przedszkolu zapewniamy:



Opiekę i zabawę dla dzieci posiadających orzeczenie o kształceniu specjalnym, które ukończyły 2,5 roku



Miłą i przyjazną atmosferę, którą tworzy wysoko wykwalifikowana kadra



Realizację indywidualnego programu edukacyjnego dostosowanego do możliwości i potrzeb dziecka



Szereg zajęć dodatkowych, imprez okolicznościowych, wyjść integracyjnych



Dostosowane do każdego dziecka

Zajęcia ze specjalistami w tym:

- Neurologopeda
- Terapeuta integracji sensorycznej
- Psycholog
- Terapeuta Behawioralny
- Oligofrenopeda

Całość dopełnia zwolnienie z opłatycznego, bezpłatne wyżywienie oraz profesjonalnie wyposażone sale

Kontakt telefoniczny
+48 698 566 222

Kontakt email
ps.kolorowekredki@onet.pl



FUNDACJA
PORTA
VITAE

Fundacja PORTA VITAE zajmuje się edukacją i rehabilitacją dzieci z autyzmem, funkcjonuje w Piotrkowie Trybunalskim od 2018 roku.

Edukacja i rehabilitacja dzieci z autyzmem są **BEZPŁATNE**.



Fundacja PORTA VITAE zajmuje się edukacją i rehabilitacją dzieci z autyzmem, funkcjonuje w Piotrkowie Trybunalskim od 2018 roku.

Edukacja i rehabilitacja dzieci z autyzmem są **BEZPŁATNE**.

Kierunki działalności fundacji:

- Przedszkole Specjalne Kolorowe Kredki;
- Przygotowanie do szkoły (Zerówka);
- Niepubliczna Specjalna Szkoła Podstawowa Fundacja Porta Vitae, klasy 1-8.
- Obecnie ponad 120 dzieci objętych jest nauką i wychowaniem w specjalistycznych placówkach Fundacji PORTA VITAE.

Od początku działalności Fundacja PORTA VITAE udzieliła pomocy około 300 dzieciom z autyzmem.





Sage MEDICA

TWOJA ŚCIEŻKA DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI

**Przychodnia POZ
w Piotrkowie Trybunalskim**
Nowoczesna diagnostyka | Holistyczne
podejście | Szybki dostęp do lekarzy

Rejestracja

+48 731 240 666
+48 44 30 70 325

Godziny otwarcia

Pn-Pt: 8:00 - 18:00

Lokalizacja

ul. Dmowskiego 38
97-300 Piotrków Trybunalski



@sage_medica



Sage Medica
- przychodnia POZ
Piotrków Trybunalski

kontakt@sagemedica.pl
sagemedica.pl

