



CZERWIEC / 2020

KONKURSY
str. 13 i 19

e-miesięcznik



[www.UNIwersytetZDROWIA.PL](http://www.uniwersytetzdrowia.pl)

Dobre PRAKTYKI

Stres w czasie pandemii str. 1

Tarcza COVID 19 str. 20

Profilaktyka raka piersi str. 6

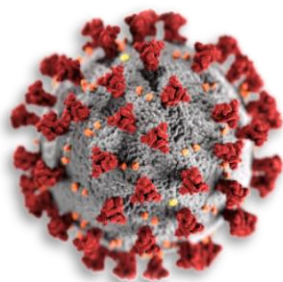
Ochrona przeciwsłoneczna w atopowym zapaleniu skóry str. 9

bezpłatna prenumerata poprzez stronę www.uniwersytetzdrowia.pl

Stres w czasie pandemii

- jak sobie z nim radzić ?

Zalecenia dla służb medycznych



Z powodu wirusa Covid-19 nastąpił dla nas wszystkich ciężki okres. W psychice każdego człowieka ta zmiana spowodowała duże obciążenie na płaszczyźnie fizycznej, emocjonalnej, ale przede wszystkim w obszarze naszej psychiki.

Na początku wystąpił u nas silny lęk, który spowodowany był nagłym ograniczeniem jakie zostało nam narzucone, okresową izolacją i koniecznością pozostania w domu.

Nie wszyscy z nas mogli zamknąć się zupełnie odizolować, dla niektórych był to okres zmiany w obszarze sfery zawodowej, nawet zwiększenie ilości godzin pracy, zmaganie się z wieloma nowymi trudnościami w codziennych obowiązkach służbowych.

Dotyczy to całego personelu medycznego - lekarzy, pielęgniarek, położnych, którzy dzielnie zaczęli wspomagać chorych pacjentów zakażonych Covid 19.

Co mogła poczuć pielęgniarka, która w pierwszej fazie epidemii musiała iść do pracy? W takiej sytuacji na pewno pojawił się wewnętrzny dysonans poznawczy - czyli stan nieprzyjemnego napięcia psychicznego. Z jednej strony była informacja płynąca, że jestem potrzebna, to jest to mój zawód, pomoc i służenie drugiemu człowiekowi. Z drugiej strony, silny stres, lęk i obawa o zdrowie własne i swojej rodziny. Zaczęło się nasuwać pytanie w jaki sposób mogę się zabezpieczyć aby ochronić się przed panującym wirusem, abym była bezpieczna ja i moja rodzina?

Myślimy tutaj o zabezpieczeniu fizycznym, emocjonalnym, ale również o tym jak wzmocnić psychikę, abym mogła funkcjonować normalnie w sytuacji epidemii.

W głowie zaczęły pojawiać się myśli, które powodowały nieprzyjemne emocje jak strach, lęk. Oprócz zabezpieczenia fizycznego zaczęło się nasuwać pytanie - jak zadbać o swoją psychikę? Pielęgniarki i lekarze każdego dnia walczą z narażeniem życia o zdrowie innych.

W tzw. zawodach pomocowych, wymagających bezpośredniego kontaktu z innymi osobami, gdzie istotny jest czynnik ludzki - poziom stresu zawsze jest bardzo wysoki. Osoby niosące zawodowo pomoc medyczną posiadają nieocenione doświadczenie, jak żyć i jak pracować w sytuacji stresu. Ważne jest zatem, aby osoby te nieustannie korzystały z własnych indywidualnych doświadczeń, które dotychczas zgromadziły.

Trudności jakie doświadczaliście na początku, z powodu braku całkowitego wyposażenia spowodowały, że lęk nasilał się i obawy wzrastały. Jak mam zadbać o siebie i moich najbliższych?. Zaczęło pojawić się poczucie winy, że mogę po dyżurze przynieść tego wirusa do domu i zarazić całą swoją rodzinę.

Przede wszystkim należy Wam się ogromny szacunek, duża wdzięczność oraz serdeczne podziękowanie za pracę, poświęcenie i zaangażowanie w czasie pandemii.

W artykule tym chciałabym podzielić się cennymi wskazówkami, które pomogą w lepszym funkcjonowaniu, przede wszystkim psychicznym, emocjonalnym, ale i fizycznym. Pragnę nawiązać do podejścia holistycznego do zdrowia, które oznacza spojrzenie na człowieka całościowo, biorąc pod uwagę całokształt stanu zdrowia fizycznego, jak i kondycję oraz samopoczucie psychiczne. Na początek pragnę przybliżyć definicję stresu – „to zespół reakcji organizmu na zdarzenia bodźców, które zakłócają stan jego równowagi i wystawiają na próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie”. Do zdarzeń bodźcowych można zaliczyć szeroki zakres warunków zewnętrznych i wewnętrznych, które nazywają się Stresorami”. Tym stresorem – bodźcem zewnętrznym jest właśnie w chwili obecnej sytuacja epidemii, która zmusiła nas do adaptacji w nowej, innej niż do tej pory sytuacji. W zawodzie pielęgniarstwa stres występował od zawsze, ale w obecnej sytuacji poziom stresu jest zdecydowanie wyższy. Wcześniej nigdy nie pracowaliście w czasie tak silnego zagrożenia, jakim jest epidemia. Często poziom stresu zmienia się na przewlekły, wtedy pojawia się lęk - nieprzyjemny stan emocjonalny, który charakteryzuje się tym, że w naszej świadomości pojawiają się myśli np. brak sensu, poczucie, że świat, w którym żyjemy, jest niebezpieczny.

Dlatego zachęcam do zapoznania się z kilkoma wskazówkami, jak radzić sobie z trudnymi emocjami podczas pracy w czasie pandemii.

1. Zadbanie o siebie

Najważniejsze jest, aby najpierw zadbać o własną równowagę emocjonalną i psychiczną w tak trudnej sytuacji. Kiedy my będziemy czuć się lepiej to wtedy będzie bezpieczna też nasza rodzina. Tak samo jest w czasie lotu samolotem. W sytuacji awaryjnej pierwsza myśl jaka nam się nasuwa to nie chronić siebie, maskę tlenową założyć swojemu dziecku. Każda matka

automatycznie tak by zrobiła. Jednak to jest błędne myślenie, bo kiedy pomożemy sobie i same się zabezpieczymy jesteśmy w stanie pomóc wtedy również dziecku.

2. Stosowanie się do procedur medycznych podczas kontaktu z pacjentem.

Procedury zawsze obowiązywały w pracy, dzięki temu czuliście się bezpiecznie. Procedury nie cieszą się raczej sympatią pracowników. Niewiele z nas lubi je czytać. Jednak dzisiaj stosowanie się do wytycznych jest bardzo ważne. Zapoznanie się z nowymi procedurami i działanie zgodnie z nimi sprawi, że będziecie spokojniejsi.

3. Automatyzacja działań

Od zawsze w pracy pewne rzeczy wykonywaliście automatycznie. Wykonywanie czynności automatycznie, bez udziału świadomego myślenia lub refleksji pomaga w obniżeniu silnego natężenia lęku. W czasie silnego stresu obniża się nasza koncentracja uwagi. Kiedy automatycznie wykonujemy czynności, swoje myśli kierujemy i koncentrujemy się na zadaniu, przechodzimy od jednej do drugiej czynności, wtedy unikamy jakichkolwiek błędów w swojej pracy. Silny lęk często paraliżuje nasze ciało ale i umysł czego wynikiem jest brak logicznego myślenia. Ważne abyście sobie powiedzieli stop napływającym negatywnym myślom, „teraz jestem tu i teraz” , wykonuję daną czynność, zamykam i przechodzę dalej. Nie rozmyślam, że pacjent z którym mam styczność może być chory i jest dla mnie zagrożeniem

4. Rutyna

Rutyna pomaga w obniżeniu lęku. W tej nowej nietypowej sytuacji trzeba stworzyć nową rutynę dnia codziennego. Ustalić pewne zasady w funkcjonowaniu w tej nowej sytuacji. Mam na myśli również ustalenie szczegółowo zasad w rodzinie, aby cała rodzina była spokojniejsza. Ważne aby usiąść razem i na spokojnie porozmawiać i ustalić z domownikami wszystkie zadania, wtedy cały dom jest bezpieczny.

5. Odpoczynek w czasie pracy

Ciężko w tym zawodzie wygospodarować jest przerwę ze względu na natłok pracy. Jednak w celu prawidłowego funkcjonowania odpoczynek jest konieczny. Przerwa w czasie pracy spowoduje, że napięcie zostanie minimalnie obniżone. Ważne aby w tej chwili, czasami krótkiej wykorzystać ją tak jak lubicie, co sprawia Wam przyjemność. Ważną sprawą jest to, aby chociaż na chwile odciąć się myślami od pacjentów, trudności i zająć swój umysł czymś przyjemnym. Każdy z Was może ten czas wykorzystać tak jak lubi np. słuchanie spokojnej muzyki, usiąść na krześle w ciszy pooddychać spokojnie, jeżeli jest możliwość położyć się i rozluźnić ciało. Ważna sprawa jest, aby ten czas wolny spędzić według swoich potrzeb np.

myśląc o przyjemnych rzeczach. Skoncentrować się na sobie, wyciszyć i pomyśleć pozytywnie.

6. Zdrowe odżywianie

Zadbanie o siebie poprzez zdrowe odżywianie, dzięki temu wzmocnimy organizm i obniżymy ryzyko zakażenia wirusem.

7. Ćwiczenia oddechowe

Z własnej praktyki z pacjentami wiem, że doskonałą metodą na obniżenie napięcia jest powolny wdech i wydech. Chciałabym podzielić się moją techniką, która mi pomaga i stosuję w swoim życiu w sytuacji jakiegokolwiek napięcia w ciele.

Ćwiczenie nr 1

Wyobraźcie sobie, że macie przed sobą duży kwadrat. Każdy kwadrat ma 4 boki. Po kolei przy każdym boku wykonajcie głęboki wdech zatrzymajcie na chwilę oddech i wydech (ćwiczenie powtórzcie należy 3 razy przy każdym boku). Ćwiczenie to możecie wykonywać również w trakcie pracy, dyżuru, aby uspokoić swój poziom emocji.

Ćwiczenie nr 2

Technika medytacyjna, która się nazywa skanowanie ciała. Ćwiczenie to pochodzi z Mindfulness- praktyka uważności. Ćwiczenie to należy wykonywać najlepiej w pozycji leżącej, najlepiej wieczorem przed snem. Ćwiczenie to jest dostępne na youtube- skanowanie ciała. Z własnej praktyki polecam to ćwiczenie, bo dzięki niemu Wasze całe ciało będzie rozluźnione i pozbędziecie się napięcia.

8. Izolowanie się od nadmiaru bodźców informacyjnych

W celu zminimalizowania poziomu lęku ważne jest jakie informacje docierają do nas w ciągu dnia. Ciągłe słuchanie wiadomości o kolejnych przypadkach choroby, prowadzi do zwiększenia poziomu lęku. Pomaga wyłączyć słuchanie mediów, którym ufamy, mediów, które informują a nie szukają sensacji. Jeżeli media społecznościowe potęgują nasz stres, staramy się ograniczyć nasz dostęp. Dobra rada: „Nie wszystko i nie za długo”.

9. Kontakt z przyrodą

Korzystajcie jak najwięcej z dobrodziejstw naszej natury. Kontakt z przyrodą uspokaja nasze myśli, obniża napięcie i uwalnia wszelkie stany emocjonalne. Każdy z Was może sam zdecydować jaka to ma być forma. Czy to spacer, jazda na rowerze, pielęgnowanie ogrodu, czy sadzenie kwiatów na swoim balkonie. Najważniejsze jest, aby mieć styczność z przyrodą.

10. Zadbanie o sprawność fizyczną

Jak już wcześniej wspominałam, żeby być zdrowym trzeba patrzeć na organizm całościowo holistycznie. Każdy indywidualnie może dobrać aktywność fizyczną: bieganie, ćwiczenia na siłowni, yoga. To co lubi najbardziej i sprawia przyjemność. Najważniejsze jest, aby ta aktywność była obecna w życiu.

11. Czas spędzony z rodziną i najbliższymi

Rodzina napełnia nas radością, wspólne rozmowy, spędzanie razem czasu powoduje, że oddzielamy się od pracy zawodowej, trudności, emocji, wchodzimy w inne role. Dlatego tak jest ważne, aby dom był takim „parasolem ochronnym” w którym czujemy się bezpiecznie. Kontakt z najbliższymi kojarzył nam się ze spokojem i odpoczynkiem.

Mam nadzieję, że kilka tych porad do zastosowania w praktyce okaże się pomocnych.

Artykuł przygotowano m.in. na podstawie;

<https://nipip.pl/sos-pomoc-psychologiczna-dla-pielegniarek-i-poloznych-w-czasie-pandemii/>

<https://nipip.pl/wsparcie-psychologiczne-w-czasie-pandemii-koronawirusa-2/>

własne praktyki i doświadczenia.

Założycielka Poradni IZYSS

Psychoterapeuta, Pedagog

mgr Aneta Bednarczyk-Oleba

Centrum Diagnozy, Terapii i Rozwoju dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna IZYSS

ul. Pachnącego Groszku nr 3 05-509 Józefosław Warszawa

www.izyss.pl; <https://www.facebook.com/poradniaizyss/>

tel.: (+48) 795 003 995

Profilaktyka raka piersi



W ciągu ostatnich lat obserwuje się wzrost zachorowalności na nowotwory nie tylko w Polsce, ale na całym świecie. Rak piersi to obecnie największy problem epidemiologiczny, stanowi on około 20% ogółu zachorowań na nowotwory [1]. Przyczyna zachorowań na raka sutka jest dotychczas nieznana. Najważniejszym czynnikiem ryzyka jest starszy wiek, a w dalszej kolejności: nosicielstwo mutacji niektórych genów (przede wszystkim BRCA1 i BRCA2), występowanie raka piersi wśród członków rodziny, menarche we wczesnym wieku,

menopauza w późnym wieku, późny wiek pierwszego porodu, długotrwała hormonalna terapia zastępcza, długotrwała antykoncepcja hormonalna [2]. Nowotwór ten jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym występującym u płci żeńskiej. Zdaniem epidemiologów każda kobieta, która ukończyła 35 rok życia jest zagrożona wystąpieniem tego rodzaju raka. Stosunkowo późne rozpoznanie choroby powoduje, iż każdego roku pojawia się nadal zbyt duża liczba kobiet wymagających opieki szpitalnej i obciążającego leczenia [3]. Rak piersi jest nowotworem o stosunkowo długiej fazie przedklinicznej objawiając się po latach utajonego wzrostu w znacznym stopniu zaawansowania [4].

Absolutnie rak piersi wymaga skutecznej profilaktyki i jeszcze szerszej edukacji poczynając od młodych dziewcząt po kobiety w wieku pomenopauzalnym. W Polsce prowadzonych jest wiele działań wpływających na wzrost świadomości kobiet i mężczyzn jakie zagrożenie ze sobą niesie zaniechanie profilaktyki oraz na wczesne wykrycie zmian nowotworowych. Tylko czy te kroki są wystarczające? Szeroko rozpowszechniane samodzielne badanie piersi nadal wielu kobietom sprawia trudność. O ile wg przeprowadzonych badań młode kobiety znają techniki i zasady samobadania, to kobiety dojrzałe, z małych miast czy wsi często nawet nie próbują badać swojego ciała. Jednakże Światowa Organizacja Zdrowia nie rekomenduje samobadania piersi czy też badania lekarskiego piersi jako metod skriningu [5]. Wątpliwe jest, aby osoba bez doświadczenia była w stanie wykryć palpacyjnie małe zmiany. Zmiany stwierdzane w badaniu przedmiotowym są zazwyczaj już duże i zaawansowane, co jest niestety źle rokuje dla przeżywalności.

Zdecydowana większość kobiet za najbardziej wiarygodne i efektywne badanie uważa mammografię [6], jednak program Ministerstwa Zdrowia jest skierowany do kobiet w wieku 50-69 lat eliminując młodsze kobiety i uniemożliwiając im wykonanie bezpłatnego badania. Jest to znaczna grupa, która już znajduje się w grupie ryzyka, ale do momentu osiągnięcia wieku 50 lat może polegać tylko na samobadaniu. Utrudniony dostęp do badania mammograficznego powoduje, iż część kobiet wykonuje je płacąc za badanie, jednakże jest to znaczny wydatek i niewielki odsetek kobiet może takie koszty ponieść. Bardzo niepokojący jest fakt, iż duża grupa kobiet przed 50 rokiem życia nigdy nie przeszła żadnych badań skriningowych w celu wczesnego wykrycia patologii gruczołu sutkowego.

Brak wiedzy, brak środków finansowych, strach przed chorobą czy ograniczony dostęp do MMG i USG to najczęściej wymieniane przez kobiety przeszkody w profilaktyce raka piersi. Szeroko propagowana wiedza, badania diagnostyczne oraz poradnictwo w zakresie profilaktyki onkologicznej, przesiewowe badania młodszej populacji bądź też łączenie różnych metod skriningowych dają większe możliwości wykrycia raków przedinwazyjnych co przyczynia się do oszczędzającego leczenia i zmniejszenia umieralności.

Pismiennictwo:






1. Strukiel E, Mess E, Twardak I, Lisowska A. Problemy pielęgnacyjne, psychiczne i społeczne kobiet chorych na raka piersi leczonych chemioterapią, Onkol Pol. 2008, 11, 181-184.
2. Jacek Jassem, Maciej Krzakowski, Barbara Bobek-Billewicz, Renata Duchnowska, Arkadiusz Jeziorski, Wojciech Olszewski, Elżbieta Senkus-Konefka, Hanna Tchorzewska-Korba, Piotr Wysocki, Rak piersi
3. Karwat ID, Kołłątaj W, Kołłątaj B, Pieciewicz-Szczęśna H. Ocena realizacji potrzeb informacyjnych i edukacyjnych kobiet w trakcie szpitalnego leczenia raka gruczołu piersiowego. Zdr Publ 2010, 120(4): 351-355.
4. Tabor L, Tot T, Dean P. Rak piersi. Wczesne wykrywanie przy użyciu mammografii. Warszawa: Wyd. MediPage, 2010
5. World Health Organization Screening for Breast Cancer. Geneva: World Health Organization, 2009. www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index.html
6. Najdyhor Ewa , Krajewska-Kułak Elżbieta , Krajewska-Ferishah Katarzyna. Wiedza kobiet i mężczyzn na temat profilaktyki raka piersi



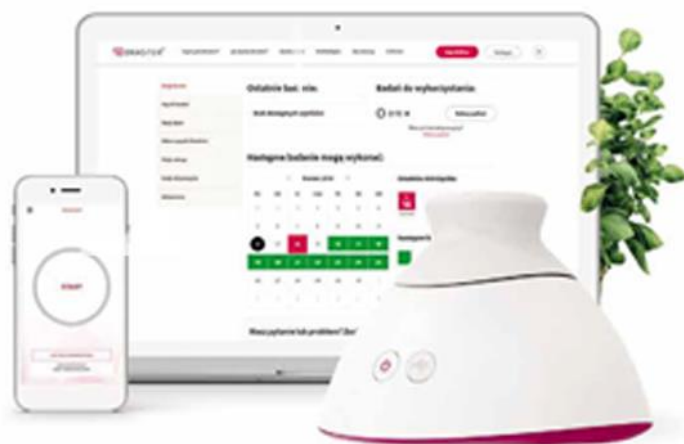
ZDROWE PIERSI W TWOICH RĘKACH



ZALETY BRASTERA

-  **Wiarygodność** - skuteczność potwierdzona badaniami obserwacyjnymi.
-  **Regularność** - zwiększenie szansy na wykrycie niepokojących zmian na wczesnym etapie.
-  **Bezpieczeństwo** - urządzenie nie emituje promieniowania, a badanie jest bezbolesne.
-  **Wygoda** - comiesięczna kontrola piersi bez wychodzenia z domu
-  **Czas** - badanie trwa około 15 minut.

CO SKŁADA SIĘ NA SYSTEM BRASTER?



Innowacyjny system
do samodzielnego
badania piersi w domu



- **Urządzenie medyczne niezbędne do wykonania badania.**
- **Aplikacja mobilna, która przeprowadzi Cię przez badanie krok po kroku**
- **Indywidualne konto medyczne z zapisaną dokumentacją Twoich badań**

Akcja **Braster Duo** – 1 urządzenie z 2 pakietami po 6 badań gratis.

Zadbaj o swoją pacjentkę i weź udział w akcji **Braster Duo**.

Dowiedz się szczegółów kontaktując się z nami – infolinia@braster.eu.

Ochrona przeciwsłoneczna w atopowym zapaleniu skóry

dr n. med. Magdalena Wołoszko – pediatra



Choroby atopowe są bardzo powszechne w obecnym świecie. Zaliczane są do chorób cywilizacyjnych, a stwierdza się je u coraz młodszych pacjentów. Chorzy na atopowe zapalenie skóry wymagają opieki wielospecjalistycznej (pediatra, alergolog, dermatolog, psycholog). Oprócz właściwego leczenia zarówno ogólnego, jak i zewnętrznego, w określonych okolicznościach, należy zapewnić także odpowiednią ochronę przed promieniami UV. Skóra osoby cierpiącej na atopowe zapalenie skóry wymaga specjalnej ochrony przeciwsłonecznej.

Filtry chroniące przed promieniowaniem UV używane w nowoczesnych preparatach.

Rozróżniamy dwa podstawowe rodzaje filtrów chroniących skórę:

- filtry chemiczne, czyli kremy zawierające substancje chemiczne, które pochłaniają promieniowanie UV w drodze reakcji chemicznej zachodzącej w naskórku.
- filtry mineralne (fizyczne), które jedynie odbijają i rozpraszają promieniowanie UV z powierzchni skóry, praktycznie bez wnikania w głąb naskórka. Tego rodzaju filtry polecane są dla najmłodszych dzieci oraz dla skóry alergicznej, wrażliwej, skłonnej do przesuszenia. Są one uważane za bezpieczniejsze, gdyż nie pochłaniają promieniowania UV, a co za tym idzie nie wchodzi z nim w reakcje. Najczęściej stosowane filtry fizyczne to tlenek cynku, tlenek żelaza i dwutlenek tytanu. Chroniąc, jednocześnie dbają o prawidłową kondycję naskórka.
- Można również spotkać preparaty ochronne zawierające mieszankę filtrów należących do obu wyżej wymienionych grup.

Krem z filtrem mineralnym to nie tylko bezpieczna ochrona, ale także właściwe dbanie o stan skóry.

Dla dzieci, szczególnie niemowląt i przedszkolaków polecane jest stosowanie kremów z filtrami fizycznymi, czyli mineralnymi. W tym wieku dzieci często miewają różne problemy skórne, wyprysk łojotokowy, atopowe zapalenie skóry. Skóra dziecięca jest delikatna, wrażliwa, a dodatkowo skóra dzieci z atopowym zapaleniem skóry wykazuje tendencje do podrażnień i przesuszenia, dlatego wymaga szczególnej ochrony oraz właściwego zabezpieczenia przed utratą nawilżenia. Specjaliści są zgodni, iż do tego typu skóry konieczne jest stosowanie preparatów o wysokiej jakości, bezpiecznych, utrzymujących odpowiednie nawilżenie skóry oraz zapobiegających powstawaniu i nasilaniu się suchości i AZS. Kremy zawierające w swoim składzie filtry fizyczne nie wysuszają skóry, zapewniając przez to dodatkową ochronę dla osób z atopowym zapaleniem skóry, podatnych na alergię na promienie słoneczne oraz filtry chemiczne. Chronią przed powstaniem poparzeń, wyprysków, podrażnień posłonecznych i odczynów fotoalergiczych.

Fotoochrona dla osób z atopowym zapaleniem skóry.

Osoby cierpiące na atopowe zapalenie skóry wymagają specjalnej ochrony przeciwsłonecznej. Również pacjenci z nietolerancją promieniowania słonecznego i alergią na filtry chemiczne powinni stosować kremy z filtrami mineralnymi. Filtry mineralne o wysokiej wartości SPF (*sun protection factor*) tworzą na powierzchni skóry barierę ochronną przed intensywnym nasłonecznieniem, bowiem odbijają i rozpraszają promienie słoneczne, minimalizując przenikanie w głąb skóry szkodliwego promieniowania UVA/UVB, uszkadzającego DNA komórek skóry. Dodatkowo, poprzez swoje właściwości natłuszczające i odpowiednią, bogatą konsystencję, nie wysuszają skóry dbając o jej odpowiednie nawilżenie. Filtr fizyczny praktycznie nie wchłania się w głąb naskórka, przez co nie wchodzi w reakcję ze słońcem i nie podrażnia skóry. Preparaty te są przeznaczone do codziennego stosowania. Warto wybierać preparaty z formułą dodatkowo wzbogaconą o nawilżające naturalne substancje, które znacząco wzmacniają barierę ochronną naskórka przed czynnikami zewnętrznymi, np. wiatrem, mrozem, mogącymi powodować powstanie lub nasilenie się suchości skóry.



Co to jest promieniowanie słoneczne?

Promieniowanie słoneczne to pasma fal elektromagnetycznych o różnych długościach wyrażanych w nanometrach (nm). Promieniowanie ultrafioletowe (UV) dzielimy na:

- UVA (320-400 nm) – najdłuższa długość fali, wnikają one najgłębiej w warstwy naskórka, odpowiedzialne są za rumień, fotostarzenie się skóry oraz działanie rakotwórcze. Ta długość fali wykorzystywana jest w głównej mierze w solarium.
- UVB (290-320 nm) – od tych fal zależy skórna synteza witaminy D3 oraz powstanie rumienia po zbyt długiej ekspozycji skóry. Ten rodzaj promieni wykazuje działanie rakotwórcze.
- UVC (<280 nm) – najkrótsze fale, zabójcze dla organizmów żywych, całkowicie zatrzymywane przez warstwę ozonową.

Co oznacza fototyp skóry i dlaczego warto znać swój?

To numeryczna klasyfikacja koloru ludzkiej skóry. Podział ten determinuje jasność skóry, reakcja na działanie promieni słonecznych oraz zdolność do opalania.

Fototypy skóry	Reakcja na ekspozycję słoneczną
I	Zawsze oparzenia, nigdy opalenizna
II	Często oparzenia, czasami opalenizna
III	Często oparzenia, często opalenizna
IV	Rzadko oparzenia, zawsze opalenizna
V	Stała umiarkowana pigmentacja (kolor brązowy)
VI	Stała silna pigmentacja (kolor czarny)

Fototyp skóry określamy na podstawie reakcji na słońce. W Polsce większość mieszkańców ma fototyp skóry II lub III. Fototyp I jest rzadszy i stanowi około 5-7%.

Ochrona przeciwsłoneczna w AZS – podstawy bezpiecznego korzystania ze słońca

Jak powszechnie wiadomo nadmierne przebywanie na słońcu jest szkodliwe. Świadomy rodzic wie o konieczności unikania ekspozycji na słońce szczególnie niemowląt i dzieci ze względu na ryzyko udarów cieplnych, oparzeń słonecznych. Dzieci z problemami skórnymi, w tym cierpiące na atopowe zapalenie skóry, i ich opiekunowie borykają się jeszcze z dodatkowymi aspektami ekspozycji na słońce, jak nasilenie przesuszeń, podrażnień, powstanie nowych zmian zapalnych, świąd, przebarwienia postłoneczne i nierówny koloryt skóry. Koniecznie należy pamiętać, aby unikać stosowania (lub zmyć je ze skóry) wszystkich

leków zewnętrznych stosowanych w AZS przed wyjściem na słońce. Są również pacjenci z atopowym zapaleniem skóry, których stan skóry znacznie poprawia się po ekspozycji na promienie słoneczne.

Zaleca się:

- Unikania wychodzenia na słońce w godzinach największej jego intensywności, czyli pomiędzy godziną 12 a 16.
- Zakrywania ciała odzieżą, w tym specjalną odzieżą z filtrami UV. Są one coraz bardziej popularne wśród osób uprawiających sporty wodne oraz u dzieci.
- Stosowania nakrycia głowy z obszernym daszkiem lub kapelusza z dużym rondem.
- Zakładania okularów przeciwsłonecznych z soczewkami z atestowanymi filtrami UV (również dzieciom).
- Stosowania preparatów ochronnych przed światłem z mineralnymi filtrami UV o wysokim SPF 50+, w postaci kremów, lotionów, aerozoli, pianek, sztyftów, żeli czy innych form kosmetycznych.
- Stopniowo przyzwyczajając skórę do słońca przez krótki czas ekspozycji.

Co oznacza skrót SPF?

Sun Protection Factor (SPF) to wskaźnik opisujący siłę działania ochronnego preparatu z filtrem. Dotyczy to głównie siły pochłaniania promieniowania UVB, gdyż nie istnieje znormalizowana skala dla promieniowania UVA, choć są różne próby jej stworzenia.

Prawidłowa aplikacja kremu z filtrem:

- Powinna mieć miejsce około 20 minut przed planowanym wyjściem na słońce.
- Odpowiednio obfita aplikacja. Uważa się, że ochronne działanie kremu jest najlepsze jeśli zastosujemy ilość kremu mieszczącą się na opuszcze palca do pokrycia 2 cm kwadratowych skóry.
- Dosmarowywanie preparatu co 2 godziny i po każdej kąpieli nawet, gdy jest on wodoodporny.

Skórna synteza witaminy D3

Bez obaw o skórną syntezę witaminy D3 można stosować na co dzień u dzieci kremy, nawet z wysokim filtrem. Codzienne stosowanie preparatów w wysokim stopniu pochłaniających promieniowanie UVB tylko w znikomym sposób może wpłynąć na poziom syntezy skórnej witaminy D3. Przyjmuje się, że odpowiednią ilość witaminy D zapewnia ekspozycja na słońce ok. 15% powierzchni ciała bez filtrów ochronnych przez ok. 15 min dziennie. W praktyce oznacza to, iż codzienne spacerowanie z dzieckiem nawet w cieniu i półcieniu zapewniają taką

dawkę. Według obowiązujących zaleceń dodatkową suplementację tej witaminy powinny otrzymywać dzieci w wieku 1-18 lat i dorośli corocznie w miesiącach od początku października do końca kwietnia (miesiące jesienno-zimowe).

Podsumowując, dermatolodzy podkreślają, że podstawą jest bezpieczne korzystanie ze słońca szczególnie przez dzieci, a stosowanie preparatów z filtrami UV ma na celu ochronę przed oparzeniem słonecznym i jego skutkami. Dla dzieci jako bezpieczne, wygodne, nie podrażniające nawet suchej skóry z problemami atopowymi są filtry fizyczne/mineralne z najwyższym faktorem SPF.



KONKURS

Pytanie 1.

Czym charakteryzują się filtry mineralne, jak działają? Dla kogo są polecane?

Pytanie 2.

Zaproponuj krótką instrukcję bezpiecznego korzystania ze słońca dla dziecka zmagającego się z atopowym zapaleniem skóry.

Odpowiedz prosimy przesłać na adres dranel@dranel.pl

5 pierwszych osób, które odpowiedzą poprawnie otrzymają produkty Emotopic

Pharmacaris

EMOTOPIC



E

SKÓRA SUCHA I ATOPOWA



OD **1** DZIA DZIA ŻYCIA

100%
FILTRÓW MINERALNYCH
ORAZ NATURALNYCH OLEI

DERMO-OCHRONNY KREM MINERALNY **SPF 50+**

do twarzy i ciała

**chroni i zapobiega zmianom skórny
wywołanym przez promieniowanie UV**

DZIAŁANIE

- Formuła oparta na 100% filtrach mineralnych tworzy barierę ochronną przed intensywnym nasłonecznieniem i czynnikami zewnętrznymi, utrzymując odpowiednie nawilżenie skóry.
- Minimalizuje przenikanie w głąb skóry szkodliwego promieniowania UVA/UVB.
- Zmniejsza ryzyko poparzeń słonecznych, odczynów fotoalergiczych, zapobiega powstawaniu i nasilaniu się suchości oraz AZS.



WYRÓB MEDYCZNY OPARTY NA NATURALNYCH OLEJACH

www.emotopic.pl

Korzyści dla matki i dziecka płynące z karmienia piersią

„Karmienie naturalne to najbardziej optymalny sposób żywienia małego człowieka”, „Nierozerwalnie wiąże się z wieloma korzyściami zarówno dla maluszka, ale i dla matki”, „Pokarm mamy to najlepszy posiłek dla noworodka”. Ileż razy każda położna wypowiedała te zdania? Tego nie da się policzyć. I o ile dla jednych kobiet jest to oczywiste, że po urodzeniu dziecko będzie karmione piersią, o tyle dla dużej grupy innych mam ten sposób żywienia dzieci jest wątpliwy i niejednokrotnie nie do zaakceptowania.



Zdecydowanie najważniejszą rolą położnej w zakresie karmienia piersią jest edukacja. Odpowiednie przygotowanie przyszłej mamy już w czasie ciąży może później poskutkować pozytywnym nastawieniem do karmienia piersią. Rola położnej zaczyna się już od pierwszej wizyty w poradni. Kobieta, która otrzyma fachowe wsparcie i pomoc, ma szansę karmić wyłącznie piersią nie tylko w pierwszym półroczu życia dziecka, ale i kontynuować karmienie piersią w następnych miesiącach. Jedno jest pewne- mleko matki to wielki skarb. Wytwarzanie pokarmu to naturalna konsekwencja ciąży i porodu, zaspokaja on wszystkie potrzeby maluszka, zarówno te żywieniowe jak i potrzebę bliskiego kontaktu z matką.

Za korzyściami zdrowotnymi przemawia przede wszystkim skład pokarmu: laktoferyna, oligosacharydy, białko(jego zawartość w mleku matki jest zawsze stała), białka serwatkowe,

które bardzo łatwo się trawią i dzięki nim mleko nie zalega w żołądku niemowlęcia, kazeina, która zwiększa wchłanianie cynku, miedzi i wapnia do organizmu, enzymy trawienne a najważniejsze z nich to: amylaza która odpowiada za trawienie węglowodanów, enzymy lipolityczne -trawienie tłuszczów i proteolityczne- trawienie białek, a także alfa1-antytrypsyna, która blokuje trawienie białek odpornościowych. Bardzo dużą i ważną rolę odgrywa obecność enzymów o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, np. laktoperoksydaza oraz witaminy, sole mineralne i mikroelementy. Mleko matki nie zawiera silnego alergenu, charakterystycznego dla mleka krowiego, a mianowicie beta-laktoglobuliny.

Karmienie piersią przynosi korzyści nie tylko dziecku, ale też matce. Organizm produkując pokarm wytwarza hormony które przyspieszają obkurczanie macicy, wpływają na zatrzymanie się miesiączek co pomaga odbudować zapasy żelaza w organizmie kobiety, rzadziej obserwuje się depresję poporodową, zmniejsza się ryzyko zachorowania na osteoporozę, raka piersi czy jajnika. Coraz częściej także strona ekonomiczna ma dla wielu rodzin niebagatelne znaczenie.

Podczas bezpośredniej rozmowy z mamą karmiącą położna ma okazję zachęcić kobiety do naturalnego karmienia, przekonać te sceptycznie nastawione i rozwiązać mnóstwo ich wątpliwości. Dlaczego kobiety rezygnują z karmienia piersią? Otóż najczęstszą przyczyną zaprzestania karmienia jest przekonanie, że dziecko się nie najada. A przecież nie każdy płacz dziecka jest oznaką pustego brzuszka. Brak wystarczającej ilości pokarmu w połączeniu z brakiem odpowiedniej wiedzy jak poradzić sobie w takiej sytuacji jest pierwszym krokiem do zaniechania karmienia. Dzięki współpracy położnej, matki i najbliższej rodziny każdy kryzys laktacyjny jest do przezwyciężenia.



Dla dziecka nie ma nic lepszego niż mleko mamy!

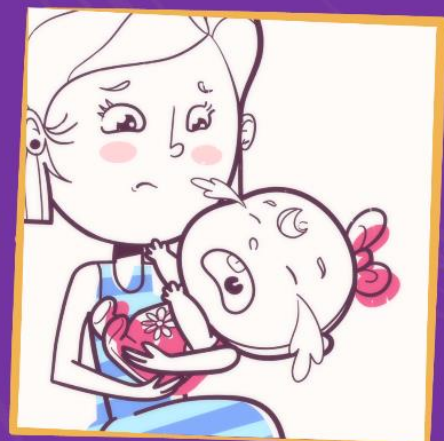
Mleko mamy zawiera aż **500** aktywnych biologicznie składników!



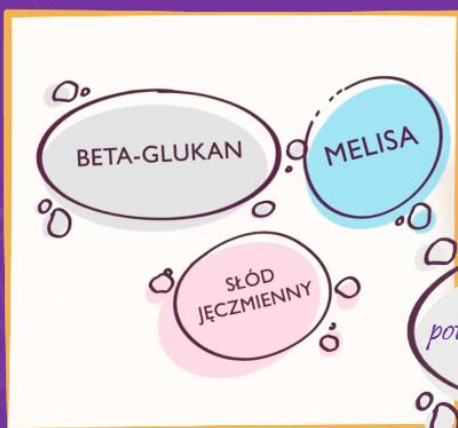
Pamiętaj! Karmiąca mama nie zawsze musi być na diecie eliminacyjnej...



...nie trać czasu na niepotwierdzone badaniami metody wspomagania laktacji.
Poleć Femaltiker®!



... a gdy mama zamartwia się, że ma za mało pokarmu, a maleństwo się nie najada...



Ochrona patentowa nr 229569



Dwa pyszne smaki

Skuteczność potwierdzona w badaniu klinicznym*



Femaltiker® z naturalną formułą Lactanell na bazie słodu jęczmiennego, beta-glukanu i melisy...
... skutecznie wspomaga laktację!

Mleko mamy rządzi!

Jak bezpiecznie skorzystać z publicznej toalety?

Artykuł sponsorowany

Strach przed publiczną lub szpitalną toaletą, zwłaszcza w ciąży, towarzyszy wielu przyszłym mamom. Higiena intymna to ważny element zapobiegania infekcjom i zakażeniom, a dla kobiet w ciąży nabiera to dodatkowego znaczenia. Infekcje intymne w ciąży i w połogu, występują bardzo często i mogą prowadzić do bardzo niebezpiecznych sytuacji. Zaniedbanie ich objawów może spowodować namnażanie chorobotwórczych grzybów i bakterii, zaostrzenie stanu infekcji i rozszerzenie się go na dalsze odcinki dróg rodnych.



Kobiecie w zaawansowanej ciąży czy w pierwszych tygodniach od porodu ciężko jest skorzystać z toalety w inny sposób niż po prostu siadając na niej. Niestety stan publicznych toalet budzi uzasadniony niepokój, dlatego należy maksymalnie ograniczyć możliwość transmisji bakterii i grzybów (może drobnoustrojów?) na nasze ciało.

Doskonałym rozwiązaniem są nakładki na sedes, które w prosty i bezpieczny sposób pozwalają ciężarnym korzystać z toalet publicznych. Producent udostępnia je w formie małego, dyskretnego opakowania, które bez problemu zmieści się w torebce czy plecaku. Nakładki produkowane są w 2 rozmiarach, dla dorosłych i dla dzieci. Nakładki dziecięce w kolorowe aplikacje, nie tylko dbają o higienę ale również edukują i wyrabiają prawidłowe nawyki higieniczne. Dziecięce podkładki mają większą powierzchnię żeby dziecko, które z trudem łapie równowagę na sedesie, mogło chwycić krawędź deski przez papier.



KONKURS

Zapraszamy Państwa do konkursu w którym możecie wygrać pakiet 50 szt. nakładek dla swoich pacjentów. Aby wziąć udział w konkursie należy odpowiedzieć na pytanie:

Jaki grzyb odpowiada najczęściej za rozwój infekcji okolic intymnych ?

Odpowiedź należy przesłać na adres dranel@dranel.pl . Decyduje kolejność poprawnych odpowiedzi.



Tarcza Covid 19

Pandemia Covid 19 dotknęła wielu przedsiębiorców, nie tylko w Polsce ,ale także na świecie. Szacuje się , że kryzysu tego nie przetrwa co najmniej co 5 firma. Wobec tak wielkiego zagrożenia globalnym kryzysem rządy poszczególnych krajów podjęły szereg działań by skutki te złagodzić. Zgodnie z zaleceniami Komisji Europejskiej, należało położyć nacisk na pomoc, która ma zapewnić utrzymanie płynności finansowej Przedsiębiorców.

Szczególną troską objęto firmy z sektora Mikro, Małych i Średnich Przedsiębiorców, gdyż w ocenie ekspertów te były i są najbardziej narażone na negatywne skutki pandemii.

Wśród tych firm są także najbardziej popularne działalności jednoosobowe.



Dla przedsiębiorców prowadzących swoją działalność właśnie w ten sposób, Ustawodawca przewidział następujące formy pomocy:

1. **Mikropożyczka.**

Pomoc dostępna praktycznie dla każdego przedsiębiorcy, który kwalifikuje się jako przedsiębiorstwo mikro, a więc takie, które zatrudnia średnio nie więcej niż 10 Pracowników i którego roczne obroty nie przekraczają równowartości 1 200 000 EUR. Mikropożyczki są udzielane za pośrednictwem Powiatowych Urzędów Pracy właściwych dla siedziby Przedsiębiorcy. Wniosek można złożyć elektronicznie logując się na portalu www.praca.gov.pl lub tradycyjnie, w siedzibie urzędu.

3. Świadczenie postojowe

Przedsiębiorca nie zatrudniający Pracowników, którego przychody w okresie objętym wsparciem tj w miesiącach marzec-maj 2020 spadły w porównaniu do miesiąca poprzedzającego o co najmniej 15%, ma prawo zwrócić się o wypłatę świadczenia postojowego, które ma na celu zrekompensować spadek przychodów. W celu uzyskania Świadczenia powinien złożyć w ZUS lub za pośrednictwem platformy PUE wniosek RSP-D, a jeżeli dotyczyłby on wypłaty za kolejny miesiąc- RSD-DK. Świadczenie w wysokości 2 080 zł jest wpłacane w bardzo krótkim czasie od złożenia wniosku.

Oprócz w/w form pomocy, które należą do najbardziej popularnych, Ustawodawca przewidział także inne, adresowane do Pracodawców lub do Przedsiębiorstw z grupy małych i średnich. Należą do nich subwencje, gwarancje bankowe, dopłaty do wynagrodzeń itp.

Zachęcam wszystkie Osoby, które do tej pory nie skorzystały z w/w form wsparcia, by spróbowały je uzyskać. Naprawdę nie jest to trudne, a uzyskana pomoc może w istotny sposób poprawić płynność finansową firmy w tych cięższych niż zwykle czasach.

Agnieszka Kozak

Centrum Księgowości i Finansów Sp. z o.o.

ul. Bielawska 14A

05-520 Konstancin Jeziorna

Szanowni Państwo,
jeśli macie materiały bądź tematy, którymi chcielibyście podzielić się ze środowiskiem
pielęgniarek i położnych prosimy o kontakt i zachęcamy do współpracy przy redakcji
e-miesięcznika



www.UNIwersYTET ZDROWIA.pl

tel. 501 20 48 80

tel. 501 59 94 64

tel. 514 83 43 28

dranel@dranel.pl

Zapraszamy również na nasz fanpage na Facebooku

