

! WARTO WIEDZIEĆ
• Dolegliwości podczas podróży



Choroba lokomocyjna częściej dokucza dzieciom niż dorosłym.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Choroba lokomocyjna

To mdłości i zawroty głowy, które uprzykrzają jazdę podczas podróży samochodem, pociągiem czy autokarem. Mogą pojawić się także w trakcie lotu samolotem lub rejsu statkiem.

KTO CHORUJE Zarówno dorośli, jak i dzieci. Częściej jednak choroba dokucza małym pasażerom. Dziecko zwykle traci apetyt, skarży się na niewygodę, mogą pojawić się wymioty i obfite poty.

JAK SOBIE RADZIĆ Dolegliwości ustępują zazwyczaj tuż po zatrzymaniu się lub zakończeniu podróży. Jadąc autokarem, najlepiej zająć miejsce w środkowej części pojazdu, jak najdalej od osi kół. Pomoc może także ulokowanie się przodem do kierunku jazdy. Jeśli to możliwe, należy ubrać się luźno, strój nie powinien uciskać okolic brzucha. Siedząc, możemy wykonywać łatwe ćwiczenia, np. poruszać stopami tak, jakbyśmy grali na fortepianie.

Zakrzepica

To krzepnięcie krwi w tętnicach lub żyłach, które powoduje zmniejszenie lub zatrzymanie przepływu krwi.

KIEDY NAM GROZI Może być związane z długotrwałymi podróżami. W przypadku lotu samolotem ryzyko rośnie, gdy podróż trwa dłużej niż 6 godzin. Gdy jedziemy samochodem, autokarem czy pociągiem, wzrasta już po 3 godzinach. Powód? Podczas siedzenia ucisk na uda oraz doły podkolanowe utrudniają przepływ krwi. W efekcie dochodzi do zastojów, które mogą sprzyjać powstawaniu zmian zakrzepowych.

KTO CHORUJE Szczególną czujność powinny zachować osoby, które w przeszłości chorowały na zakrzepicę lub borykają się z chorobami układu krążenia, np. niewydolnością serca. Bardziej narażeni są także seniorzy, kobiety ciężarne oraz osoby otyłe.

JAK SOBIE RADZIĆ Podczas podróży należy robić możliwe często przerwy. Aby poprawić krążenie podczas postoju warto się przespacerować, pogimnastykować. Należy ubrać się luźno, strój nie powinien uciskać okolic brzucha. Siedząc, możemy wykonywać łatwe ćwiczenia, np. poruszać stopami tak, jakbyśmy grali na fortepianie.

Następny temat

Krztusiec

- choroba, która znów atakuje. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Przedszkolak nie gryzie... bo nie ma czym

Spośród ponad pół tysiąca przedszkolaków aż 79 proc. ma zęby mleczne objęte próchnicą, natomiast u 28 proc. zniszczenia są tak duże, że zęby wymagają usunięcia. Przeciętnie jeden maluch powinien mieć wyrwane 3 zęby z powodu ubytków. Zaledwie 8 proc. dzieci ma zęby zdrowe, nieobjęte próchnicą - wynika z badań przeprowadzonych w ramach II edycji Akademii Zdrowego Uśmiechu.

- To jakie zęby mamy jako dorośli, jest efektem dbania o mleczaki, które w powszechnej opinii są jedynie zębami przejściowymi. Niestety, zdaniem wielu rodziców niekoniecznie trzeba ograniczyć liczbę cukrów w diecie i przykładać się do mycia pierwszych ząbków, a co dopiero regularnie kontrolować ich stan u dentysty - ubolewa Izabela Walewander z Centrum Stomatologii Dziecięcej i Ortodoncji w Katowicach.

Aż 79 proc. przebadanych przedszkolaków (503 dzieci) ma próchnicę w zębach mlecznych, z czego jedno dziecko ma średnio 5 zębów objętych próchnicą.

- Zęby mleczne mają ogromny wpływ na zęby stałe. W wieku 6 lat w jamie ustnej dziecka występuje uzębienie typu mieszanego - w kontakcie ze zniszczonymi próchnicą mleczakami zęby stałe szybko ulegają zakażeniu bakteriami - mówi ekspert od stomatologii dziecięcej.



Jak zadbać o zęby swojego dziecka? Radzi lek. stom. Izabela Walewander z Centrum Stomatologii Dziecięcej i Ortodoncji w Katowicach:

Pierwszym poważnym problemem jest próchnica butelkowa, której możemy uniknąć, zabierając dziecku butelkę po skończeniu karmienia, płucząc smoczki z resztek jedzenia, a przede wszystkim - nie pozwalając dziecku spać z butelką. Naukę prawidłowej higieny jamy ustnej należy rozpocząć jeszcze przed pojawieniem się pierwszego zęba, gdyż ze zdrowych dziąseł wyrastają zdrowe zęby. Niemowlakom przecieramy dziąsła silikonową nakładką na palec, która przypomina naparstek, albo miękką ściereczką.

Od momentu pojawienia się pierwszych ząbków powinniśmy już używać dostosowanych do tego wczesnego etapu rozwoju dziecka miękkich szczoteczek do zębów. Ich uchwyt jest specjalnie wyprofilowany i dostosowany do małej dłoni. Taka szczoteczka dodatkowo masuje swędzące malucha dziąsła. Pasta dla tego etapu zawiera aminofluorek i jest delikatnie miętowa.

Na pierwszą wizytę do dentysty należy pójść z dzieckiem przed jego pierwszymi urodzinami. Należy odbywać regularne wizyty kontrolne u dentysty, przynajmniej co 6 miesięcy.

Poczynając od 3. roku życia, należy zacząć stosować pastę do zębów z fluorem.

Należy również ograniczyć ilość spożywanych przez dzieci słodkich napojów i pokarmów, co pomoże uchronić ich zęby przed próchnicą.

REKLAMA

k-6311

Są tacy, co bez marihuany nie potrafią już żyć

Rozmowa z Beatą NOWICKĄ, specjalistką terapii uzależnień, zastępcą kierownika ośrodka prowadzonego przez Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN w Rzeszowie

Narkotyki? Mało się o nich ostatnio mówi. Tymczasem w tej medialnej ciszy rośnie grupa Polaków, którzy po nie sięgają. Wielu się uzależnia.

Polacy palą już więcej marihuany niż Holendrzy, którzy mają do niej legalny dostęp. Według Europejskiego Raportu Narkotykowego w ciągu ostatniego roku sięgnęło po nią aż 17,1 proc. badanych (między 15 a 35 rokiem życia). Więcej skrętów, chociaż niewiele więcej, zapalili jedynie Francuzi. Wśród młodych Polaków modna jest także amfetamina i ecstasy.

Beata Nowicka, specjalistka terapii uzależnień i zastępca kierownika ośrodka prowadzonego przez Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN w Rzeszowie wynikami raportu nie jest zaskoczona:

- Cały czas zgłaszają się do nas osoby uzależnione - mówi terapeutka. - W mediach o problemie z narkotykami mówi się przeważnie wtedy, kiedy celnikom uda się przejąć dużą partię przemycanej kokainy lub policja wytopi hodowcę konopi indyjskich. Tymczasem problem narasta, a kupno narkotyków jest zbyt łatwe.

W szkole, w Internecie

Wbrew pozorom, szkół przed dilerami monitoring skutecznie nie ochroni.

- Kiedy dzieciaki, chcą nabyć narkotyki, wcale nie muszą chodzić od jakiegoś „specjalnego miejsca” - zauważa Beata Nowicka. - Handel odbywa się w miejscach, w których przebywają. W szkole, na podwórku, w dyskotekach, klubach czy na koncertach.

Dostęp do narkotyków ułatwia także Internet, który czyni prostszym kontakt osób zainteresowanych daną substancją. Dziś wielu dilerów sprzedaje towar właśnie tą drogą.

- Rodzice powinni być czujni na widok internetowych stron, dotyczących palenia marihuany, na których jest dużo informacji na temat „dobroczynnego” czy „bezpiecznego”

zażywania marihuany. Nie zachęcam jednak do nadmiernego kontrolowania młodzieży, uporczywego „szperania” w komputerze dziecka, bo każdy ma prawo do intymności - zastrzega specjalistka terapii uzależnień. - Natomiast powinna wzbudzić naszą czujność zmiana zachowania, zmiana ubioru czy różnego rodzaju gadżety związane z paleniem marihuany - naszywki, emblematy, napisy. To może oznaczać fascynację daną substancją, a nawet zażywanie narkotyku.

Miękkie narkotyki nie istnieją

Marihuana to narkotyk, a nie jakiś nieszkodliwy sposób na poprawę humoru.

- To substancja psychoaktywna, która oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy i bardzo często jest narkotykiem inicjacyjnym, prowadzącym do używania innych substancji - podkreśla Beata Nowicka. - W Karanie leczymy także osoby uzależnione tylko i wyłącznie od marihuany, które mają pełne objawy uzależnienia.

Osoba uzależniona odczuwa przymus sięgania po daną substancję. Kiedy zaczynał palić marihuane, robił to raz na tydzień, miesiąc, w sytuacjach rozrywkowych, towarzyskich. Teraz sięga kilka razy dziennie i nie bywa „trzeźwy”. Zdobyciu narkotyku poświęca całą uwagę i na tym koncentruje swoje działania. Początkowo na narkotyki wydaje się niewiele, uzależniony przepuszcza już majątek.

- Uzależniony traci inne zainteresowania, w jego życiu narastają szkody społeczne, fizyczne i psychiczne - wylicza terapeutka. - Marihuana, jak każda substancja psychoaktywna, może wywołać także różnego rodzaju zaburzenia psychiczne. To sprawa indywidualna i zależy od podatności danej osoby na stany psychotyczne. Mogą się pojawić stany lękowe, depresje. Ludziom często wydaje się, że marihuana poprawia humor. Ale jeśli palą ją osoby o obniżonym nastroju czy w stanie depresyjnym, to wy-



palenie skręta nie spowoduje u nich nagłego przypływu radości, ale może pogłębić ten negatywny stan.

Im wcześniej zaczyna się zażywać narkotyk, tym większe następują zmiany w organizmie. U dziewczyn występują zaburzenia miesiączkowania i bezpłodność, chłopców dotyka feminizacja głosu i impotencja. Uzależnieni tracą motywację do innych działań. Bardzo często ograniczają swoją aktywność do spotykania się z osobami, które także palą i do zażywania narkotyku.

- A najgorsze jest to, że wiele osób traktując marihuane jako „bezpieczny” narkotyk, wpadło w uzależnienie i sięgnęło po jeszcze silniejsze substancje. To mity, że marihuana jest bezpieczniejsza niż papierosy, „naturalna” i że nie powoduje szkód. To normalny narkotyk. Uzależnia i niszczy człowieka - podkreśla Beata Nowicka.



Projekt „Jestem asertywny - mówię nie” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa
www.otwartyumysl.org
Poradnia Uzależnień KARAN znajduje się w Rzeszowie - przy ul. Szopena 17, tel./fax 17 862 13 14, 17 852 69 19, e-mail:karan.rzeszow@op.pl