

Przyczyny anoreksji:

I. czynniki psychologiczne:

- depresja, obsesje i kompulsje, lęk,
- niska samoocena, tendencja do pomniejszania własnych osiągnięć,
- zaburzony obraz własnego ciała,
- zaburzenia osobowości,
- trauma logiczna lub fizyczna,
- perfekcjonizm, poczucie odpowiedzialności,
- wysokie ambicje i potrzeba sukcesu,

„Szlachetne zdrowie”

Gazetka szkolna promująca zdrowy styl życia





Grupę projektową tworzą :

- **Natalia Baran**
 - **Anita Solasa**
 - **Gabriela Musialik**
 - **Karol Jurkowski**
 - **Kacper Krzywdziński**
 - **Jakub Figiel**
 - **Mikołaj Klimaszewski**
 - **Piotr Nogiec**
 - **Szymon Siatko**
-
- **Co zawiera dokument pt. „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”?**
 - **Zasady zdrowego odżywiania nastolatków ,**
 - **Anoreksja i bulimia ,**
 - **Fakty i mity na temat picia alkoholu ,**
 - **Palić, czy nie – oto jest pytanie ?**
 - **Ebola znów atakuje ,**
 - **AiDS - co powinniśmy wiedzieć na ten temat,**
 - **Wszawica – problem z głowy ,**
 - **Zewnętrzna estetyka naszego ciała ,**
 - **Śmiech to zdrowie .**

Opiekunowie projektu :

- **Mgr Beata Zygmuntowicz**
- **Mgr Paweł Grycz**

ANOREKSJA I BULIMIA

Co to jest anoreksja?

Anoreksja (jadłowstręt psychiczny)- to najlepiej opisane i zbadane schorzenie z kręgu zaburzeń odżywiania.

Pierwszym i najbardziej charakterystycznym objawem anoreksji jest uporczywe dążenie do zmniejszenia masy ciała. Żadna waga nie jest dostatecznie niska, ponieważ chorzy nie akceptują swojego wyglądu.

Chorzy na anoreksje obsesyjnie kontrolują swoją wagę i dążą do jej zmniejszenia. Stosują rygorystyczne diety oraz inne metody wspomagające.

Mają przy tym całkowicie zaburzony sposób spostrzegania własnego ciała - nie są w stanie ocenić obiektywnie, swojej sylwetki (nawet bardzo wychudzeni anorektycy często wciąż uważają się za grubych)

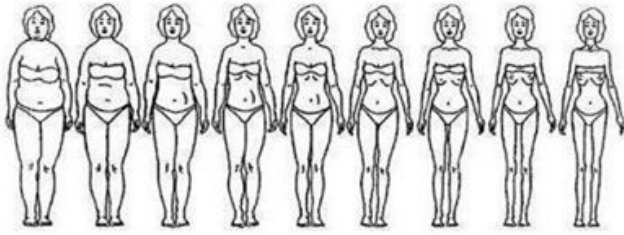
Przyczyny anoreksji

Najczęściej mówi się o presji otoczenia, które lansuje ideał szczupłej, wręcz chudej kobiety. Mogą to być także własne głęboko ukryte problemy, z którymi nie potrafimy sobie poradzić np:

- problemy w szkole,
- kłopoty w rodzinie.

Czynniki psychologiczne:

- depresja,obsesje i kompulsje,lęk
- niska samoocena
- zaburzony obraz własnego ciała
- trauma logiczna lub fizyczna
- perfekcjonizm
- wysokie ambicje i potrzeba sukcesu



Amy Winehouse

Isabelle Caro

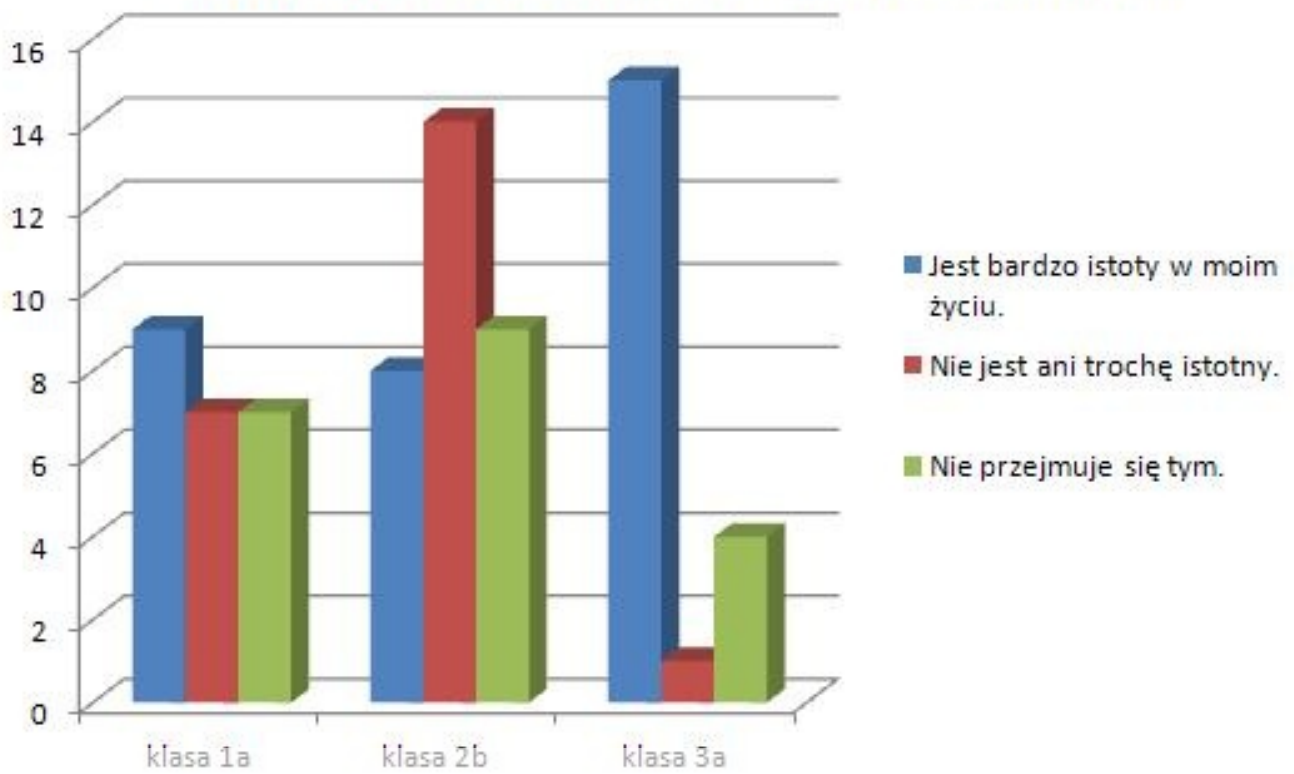


Amy Winehouse od zawsze miała ogromne kompleksy, nie lubiła swojego ciała, a od tego był tylko krok do zaburzeń odżywiania i uzależnienia również dlatego była chuda ponieważ przyjmowała używki.

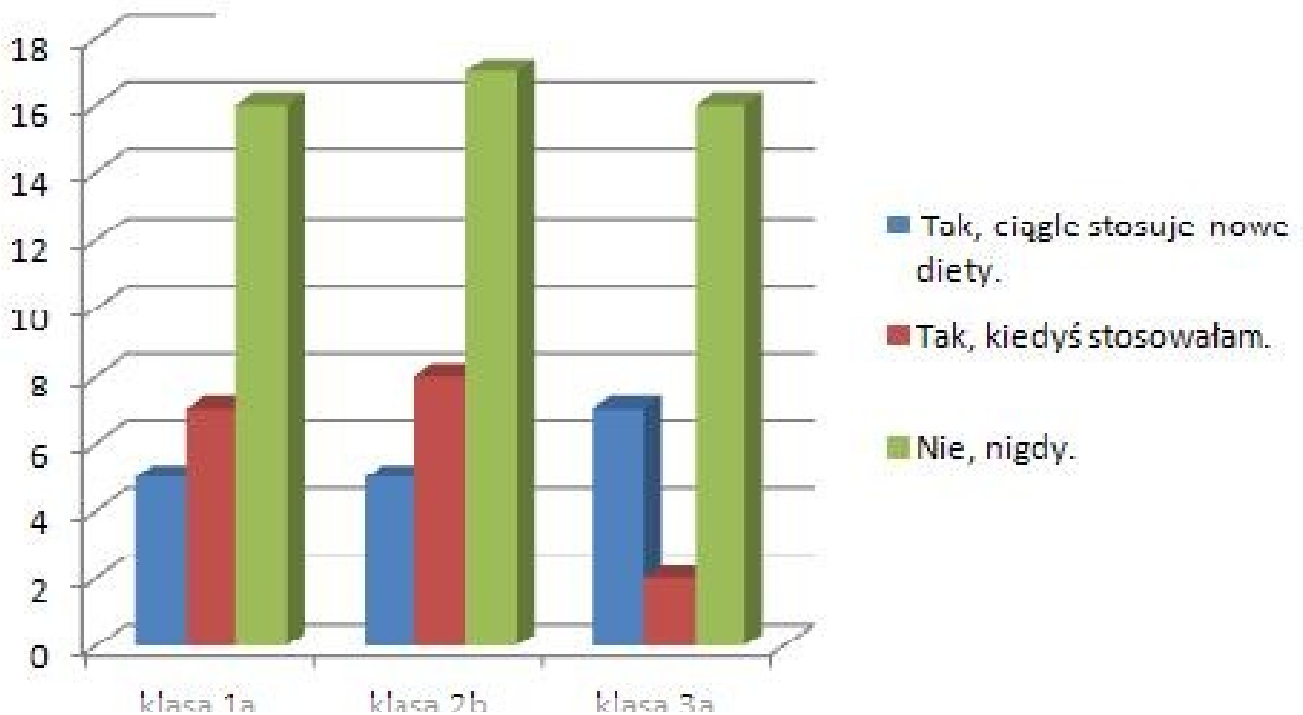


Isabelle Caro ważyła 30 kg. przed śmiercią. Głodziła się przez tygodnie, ciężko ćwiczyła. Miała depresje.

W jakim stopniu wygląd fizyczny jest ważny w Twoim życiu ?:



Czy kiedykolwiek stosowałaś/stosowałeś diety?



Sven Hannawald



Sven waży 64 kg. przy wzroście 1,84 m. Jego dieta zawierała ledwie 200 kcal (a prawidłowa dieta dla dorosłego człowieka to 2700 kcal).

Angelina Jolie



Angelina Jolie waży 42 kg przy wzroście 173 cm.

Angelina Jolie je proso, orkisz, grykę, szalwię hiszpańską i komosę ryżową. Ale tej ziarnistej diety nie wyrównuje ani owocami, ani warzywami, ani mięsem.

Co to jest bulimia?

Bulimia jest stosunkowo niedawno wyodrębnionym zaburzeniem psychicznym. Jest to prawdopodobnie główny powód, dla którego choroba ta jest mało poznana, i mało osób rozumie na czym ona polega.

Bulimia ma istotny wpływ na funkcjonowanie osoby chorej, a także na osoby w najbliższym otoczeniu (przyjaciół, rodzinę)

Bulimia – tzw. wilczy apetyt połączony z jadłowstrętem. Jest to choroba psychiczna polegająca na zaburzeniach w przyjmowaniu pokarmów. Objawia się napadem niepohamowanego głodu, połączonego ze zjedaniem nienaturalnie dużych ilości pokarmów. Po takim przejedzeniu często dochodzi do uczucia strachu, że przejedzenie spowoduje przyrost wagi. Jest to powodem sprowokowania wymiotów w celu usunięcia nadmiaru spożytego pokarmu. W problemy osoby chorej na bulimię często uwikłane są inne osoby. Przyjaciele tracą kontakt, są odrzucani. Rodzina boryka się ze znikającą żywnością, drażliwością.

Choroba polega na przyjmowaniu dużej, niekiedy olbrzymiej, ilości pokarmu w krótkim czasie - niekiedy wartość kaloryczna takiego posiłku kilkakrotnie przekracza dzienne zapotrzebowanie. Napady obżerania mogą występować raz na kilka dni, mogą też być inicjowane kilka razy dziennie. Cechą znaną bulimii są działania kompensujące wspomniane napady, czyli aktywności przeciwdziałające przytyciu, które mogą przybierać na przykład postać:

- **provokowania wymiotów,**
- **używania środków przeczyszczających,**
- **używania środków moczopędnych,**
- **intensywnych ćwiczeń fizycznych,**
- **intensywnej diety lub głodówki między napadami.**



Księżna DIANA



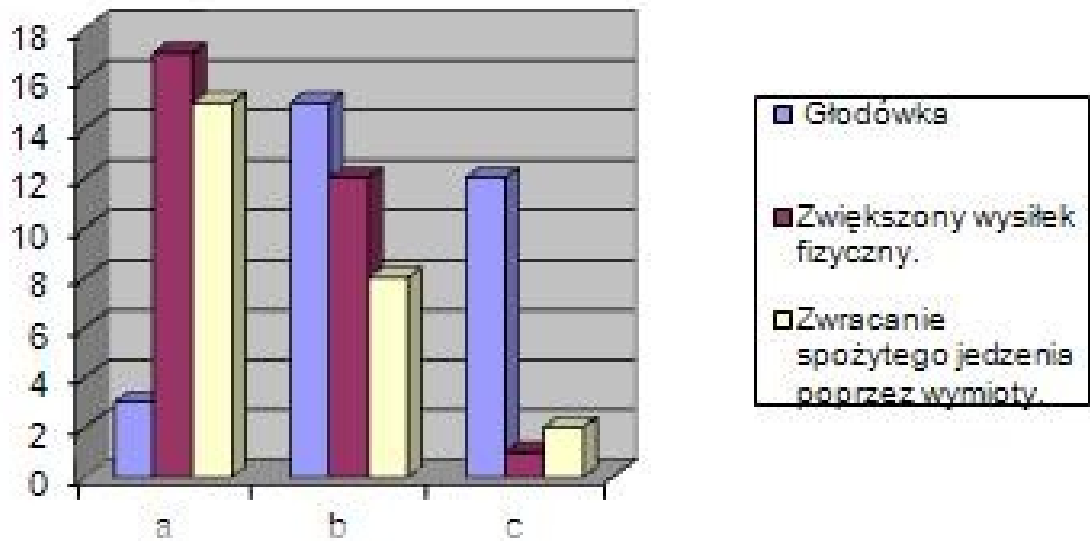
Księżna Diana przez wiele lat zmagala się z bulimią. To jej mąż - książę Karol, skierował ją do kliniki. Był zaniepokojony tym, jak się odżywia. Terapii zaprzestano jednak, gdy okazało się, że Diana spodziewa się dziecka.

Donatella i Allegra Versace

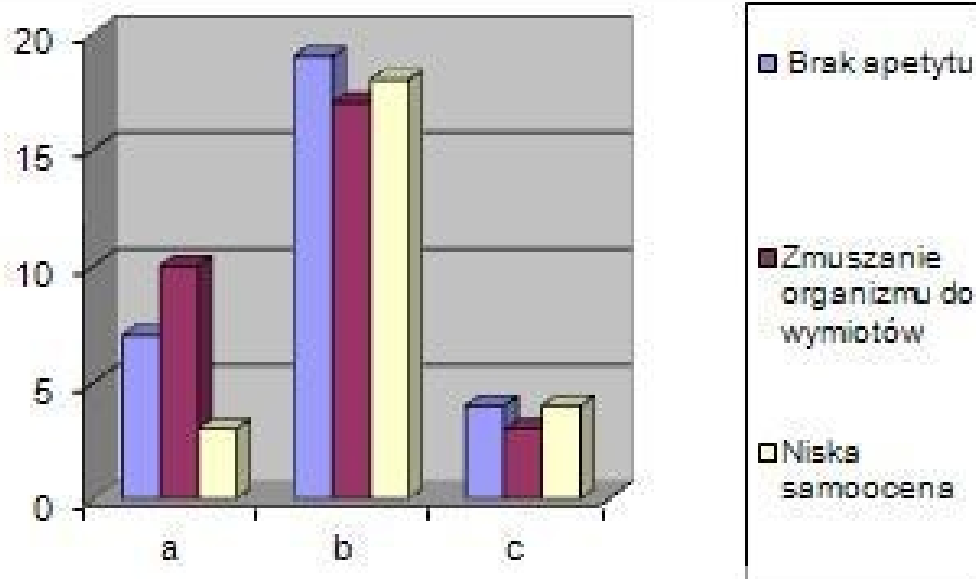


Gdy córka Donatelli Versace trafiła do szpitala, ważyła niecałe 30 kilogramów! Allegrę Versace ledwo odratowano, ale nadal zмага się z zaburzenia odżywiania. Nie pomogło nawet zatrudnienie słynnego psychiatry dziecięcego ze Stanów Zjednoczonych.

Jaki jest Twoim zdaniem najlepszy sposób na utratę wagi?



Jakie są skutki bulimii?



Przyczyny bulimii:

- brak poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie
- niska samoocena
- brak samokontroli
- wysokie ambicje połączone z brakiem poczucia sukcesu.

Skutki bulimii

- odwodnienie organizmu
- zaburzenia sercowo-naczyniowe
- zaburzenia układu pokarmowego
- osteoporoza
- **ŚMIERĆ**

Objawy choroby:

- Zły stan włosów i paznokci,
- napady głodu,
- trzykrotnie większe jedzenie,
- blada, zmęczona cera,
- przebarwienia na zębach,
- osłabienie.

Fakty i mity

Mit 1 - "Nie wymiotuję, to znaczy nie mam bulimii".

Prowokowanie wymiotów jest najczęściej występującą, choć nie jedyną metodą kompensacji napadów w bulimii. Inne metody to:

- okresy głodówki lub restrykcyjnej diety pomiędzy napadami;
- stosowanie leków zmniejszających łaknienie;
- wykonywanie niezwykle intensywnych ćwiczeń fizycznych.

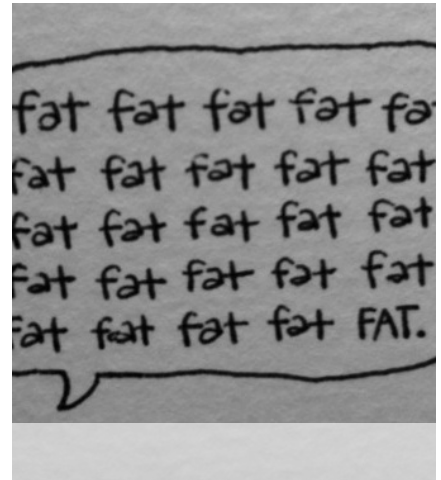
Mit 2 - Bulimia oznacza wymiotowanie po każdym posiłku.

W zależności od przypadku osoba chora na bulimię może odżywiać się normalnie (np. trzy regularne posiłki w ciągu dnia), po których nie prowokuje wymiotów ani nie stosuje innych metod kompensacji, w połączeniu z napadami (kilka razy tygodniowo lub dziennie).



Proces leczenia bulimii jest przeważnie skomplikowany, a ponad to zagrożony dużym ryzykiem niepowodzenia, co może zniechęcać do dalszej walki o zdrowie. Aby leczenie było skuteczne musi zaistnieć złożona kombinacja wielu czynników, gdzie zmotywowany pacjent i doświadczony personel są najważniejszymi.

Istnieje **kilka sposobów** leczenia bulimii. Farmakoterapia (podawanie leków) jest często dość skuteczne, według niektórych badań jest nawet równie skuteczna co psychoterapia. Jednak panuje pogląd, że profesjonalne leczenie bulimii powinno obejmować psychoterapię, ze szczególnym uwzględnieniem terapii behawioralno-poznawczej oraz terapii rodzinnej. Można więc napisać, że terapia tego zaburzenia odżywiania powinna obejmować psychoterapię oraz farmakoterapię.



Jakie lekarstwa stosować?

Leki antydepresyjne, zarówno starsze, jak i bardziej nowoczesne, mają udowodnioną skuteczność w leczeniu bulimii. Ze względu na mniejszą liczbę działań ubocznych w leczeniu stosuje się raczej leki nowoczesne.

Istnieją doniesienia na temat skuteczności innych leków np. topiramatu - leku przeciwpadaczkowego. Należy pamiętać, że leczenie bulimii powinno odbywać się pod kontrolą psychiatry, samodzielne dawkowanie sobie leków jest niebezpieczne



CZYM JEST KODEKS WALKI Z RAKIEM?

Jak powinni prawidłowo odżywiać się nastolatkwie ?

Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje wagę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich składników pokarmowych (tłuszczów, węglowodanów i białka) w odpowiednich proporcjach.

Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje wagę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich składników pokarmowych (tłuszczów, węglowodanów i białka) w odpowiednich proporcjach.

Niezbędna w diecie każdego nastolatka jest regularność posiłków. Powinniśmy spożywać dziennie średnio 4-5 posiłków. Jeżeli jemy posiłki rzadziej niż 3 razy w ciągu dnia narażamy nasz organizm

na zmniejszenie glukozy w organizmie, co powoduje zmęczenie, uczucie głodu, zmniejszenie koncentracji

ZASADY
ZDROWEGO
ŻYWIENIA:

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
- Produkty zbożowe powinny

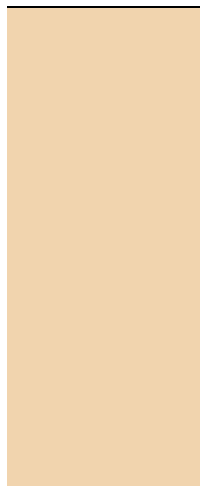
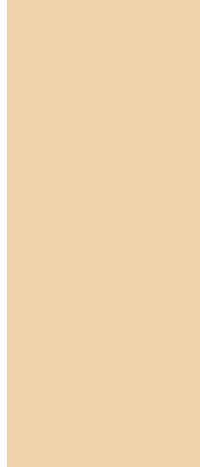
być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.

- Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić naturalnym jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.

- Mięso spożywaj z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów w zawierających cholesterol.

- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
- Ograniczaj spożycie soli.
- Unikaj alkoholu.

Pamiętajmy, że najważniejszy posiłek - śniadanie – powinien przygotować organizm do wzmożonego przez cały dzień wysiłku, tak umysłowego i fizycznego oraz dostarczyć odpowiedni „zastrzyk energii”. W menu pierwszego śniadania nie powinno zabraknąć nabiału, pełnoziarnistego pieczywa lub płatków zbożowych, a także owocu lub szklanki soku owocowego. Muesli z mlekiem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajecznica lub kanapka z wędliną i pomidorem czy ogórkiem – to tylko kilka przykładów wartościowego śniadania. Wielu nastolatków lekceważy drugie śniadanie, którym śmiało mogą być owoce oraz ulubiony jogurt. Nastolatek powinien zjeść dobrze skomponowany obiad, obejmujący chude mięso, do tego sałatka lub surówka przyrządzona z ulubionych warzyw. Młodym organizmom na pewno nie służą tzw. zapychacze, czyli podjadanie między posiłkami. Powtarzajmy nastolatkom, że chrupki, chipsy czy słodczyce nie służą ani ich ciału ani cerze i podstawiamy im owoce, pestki słonecznika, orzechy i migdały czy soki. Ostatni posiłek - najlepiej lekkostrawny i wartościowy - nastolatek powinien zjeść ok. 2h przed snem. Sałatka z pieczywem i produkty mleczne będą dobrze przyswojone przez młody organizm. Pamiętajmy, że dobrze zbilansowana dieta nastolatka powinna zawierać odpowiednie ilości produktów zbożowych, mlecznych, mięsa, wędlin i ryb, warzyw i owoców, tłuszczu czy jaj. Jeśli młody człowiek jest wegetarianinem, dbajmy o to by zapewnić mu odpowiednią ilość białka i zbilansować pod względem zawartości witamin i składników mineralnych, to bardzo ważne



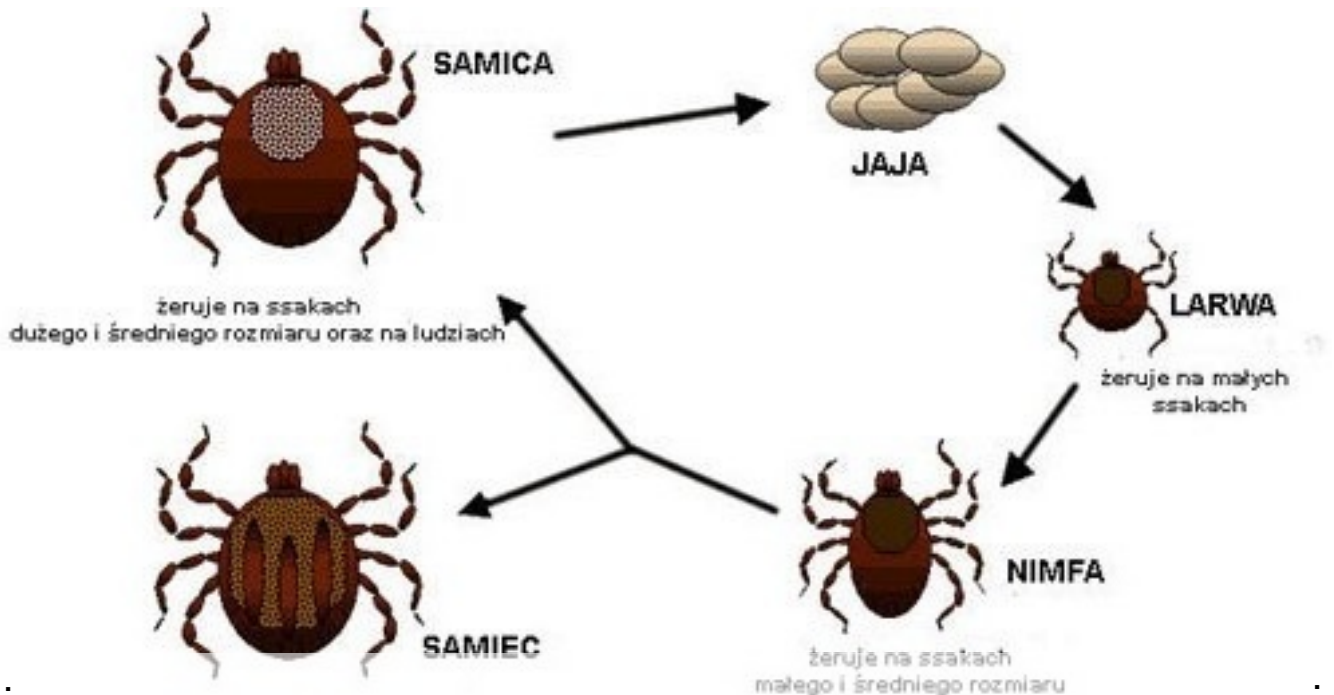
Wszawica Ludzka - Co to jest ?



Wszawica głowowa jest to choroba pasożytnicza spowodowana zarażeniem się wszą ludzką. Wszy bytują naskórceowłosionej głowy. Choroba ta obecnie najczęściej występuje u przedszkolaków i młodzieży szkolnej jak również u osób nie przestrzegających zasad higieny. Do zakażenia dochodzi w wyniku używania wspólnych nakryć głowy, szczotek oraz grzebieni i w wyniku kontaktów fizycznych. W okresie wszawicy występuje silny świąd skóry owłosionej części głowy, a wszy w czasie ruchu są widoczne gołym okiem.

Jaki jest cykl rozwojowy wszy?

Cykl rozwojowy wszy głowowej



Wszy, które dopiero co wykluły się z jaj nazywane są larwami. Będą one zdolne do reprodukcji po 9-12 dniach. Wszy, które są już zdolne do rozmnażania się mają brązowy kolor i są mniej więcej wielkości ziarna sezamu. Długość życia dorosłej wszy to około 30 dni i może ona znieść między 150 a 300 jaj. Aby pozbyć się wszawicy, trzeba użyć preparatu, który skutecznie eliminuje i wszy ich jaja, by nie pojawiło się nowe pokolenie wszy.

Jak można się zarazić?



Wszy głowowe należą do owadów bezskrzydłych. Oznacza to, że nie mają one zdolności fruwania lub skakania. Pasożyty te poruszają się poprzez pełzanie. Umożliwiają im to wyspecjalizowane odnóża wyposażone w pazurki czepne. Dlatego do zarażenia się wszawicą może dojść wyłącznie przez bezpośredni kontakt z zainfekowaną osobą lub jej rzeczami osobistymi.

Na zarażenie się wszami głowowymi nie ma wpływu przestrzeganie zasad higieny oraz czystość włosów. Także rodzaj, gęstość lub długość włosów nie zwiększają ryzyka zarażenia się wszawicą. Choroba ta występuje praktycznie na całym świecie: na wszystkich kontynentach i we wszystkich strefach klimatycznych. Dlatego też błędne jest kojarzenie jej z ubóstwem i traktowanie jako tematu tabu.

Zarażeniu się wszawicą sprzyjają duże skupiska ludzkie. Dlatego choroba ta jest popularna wśród dzieci, które uczęszczają do przedszkoli lub szkół. Infekcja może jednak także dotknąć osoby dorosłe.

Leczenie wszawicy



g

g

Z wszami skutecznie radzą sobie specjalistyczne preparaty i szampony zawierające np. permetynę, lindan czy roztwór dimetikonu – trzeba je stosować ściśle według instrukcji na opakowaniu. Jednocześnie należy zdezynfekować używane szczotki i grzebienie – moczyć je przez 15 minut w gorącej wodzie z mydłem. Trzeba też wyprać w wysokiej temperaturze pościel i noszone niedawno ubrania, a rzeczy, których nie da się wyprać, zamknąć w plastikowym opakowaniu na 2-3 tygodnie. Konieczne jest również dokładne odkurzenie dywanów i obić mebli.

Palić czy nie palić? – oto jest pytanie

- Co to są papierosy?



Papieros – wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.

2)Skład chemiczny papierosów

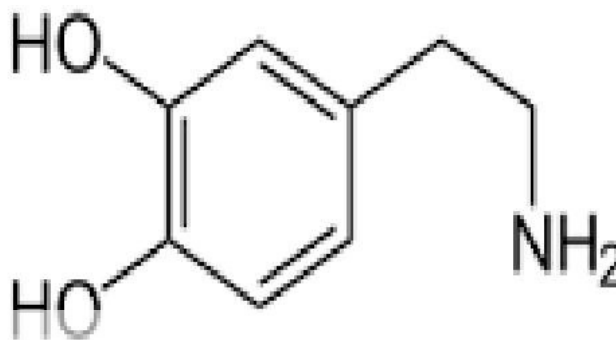
Oto niektóre z 4 tys. związków chemicznych, w tym 40 rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.



 substancje o właściwościach rakotwórczych

3. Jak nikotyna wpływa na człowieka?

Nikotyna w małych dawkach działa pobudzająco, wprowadzając osobę ją zażywającą w dobry nastrój. Efekt ten jest związany z wydzielaniem dopaminy



Nikotyna sprawia, że wydzielanie dopaminy zwiększa się, a tym samym poprawia się nastrój osoby palącej papierosa. Dobre samopoczucie obecne po wypaleniu papierosa staje się powodem do wypalenia kolejnego. Nikotyna zwiększa także wydzielanie noradrenaliny, hormonu, który wydzielany jest w chwilach stresu. Noradrenalina powoduje rozszerzenie naczyń wieńcowych w sercu i zwężenie naczyń obwodowych. Ciśnienie podnosi się, serce zaczyna bić szybciej osiągając nawet ponad 100 uderzeń na minutę. Małe dawki nikotyny (wdychane w czasie palenia papierosów) powodują pogłębienie się oddechu, ale dawka wielkości 0,06 do 0,1 grama może spowodować porażenie układu oddechowego oraz w konsekwencji śmierć.

Dopamina - jest neuroprzekaźnikiem regulującym pobudzenie ludzkiego organizmu. Związana jest z „ośrodkiem nagrody” w mózgu. Wydzielana jest w chwilach szczęścia utrwalając jeszcze dobry nastrój.

• Substancje smoliste odkładają się w układzie oddechowym i mogą doprowadzić do rozwoju nowotworów.

• **Cyjanowodór**- to toksyczny gaz obecny w papierosach. Był używany przez hitlerowców w komorach gazowych.

• Tlenek węgla(II) i fenole to kolejne związki chemiczne, które upośledzają pracę układu oddechowego.

Oprócz wymienionych wyżej substancji negatywny wpływ na organizm palacza wywierają także inne związki chemiczne oraz pierwiastki śladowe zawarte w papierosach: arsen, kadm, chrom, miedź, ołów, rtęć, nikiel, polon, cynk. Wypalenie jednego papierosa skraca życie o ok. 5 minut.



• **Powszechnie znane choroby wywołane paleniem tytoniu:**

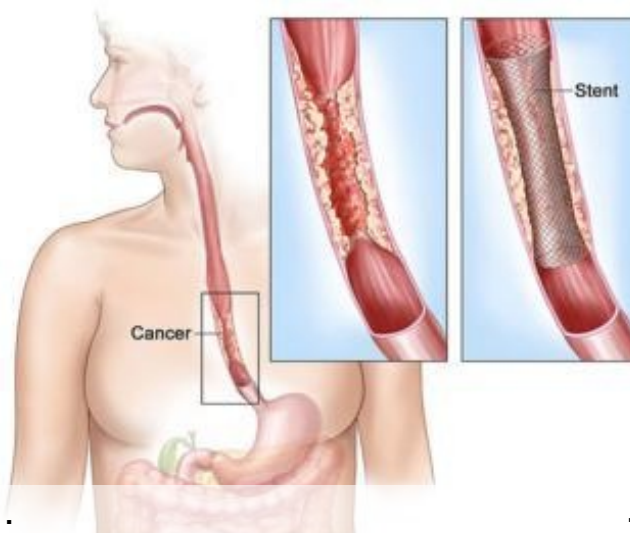
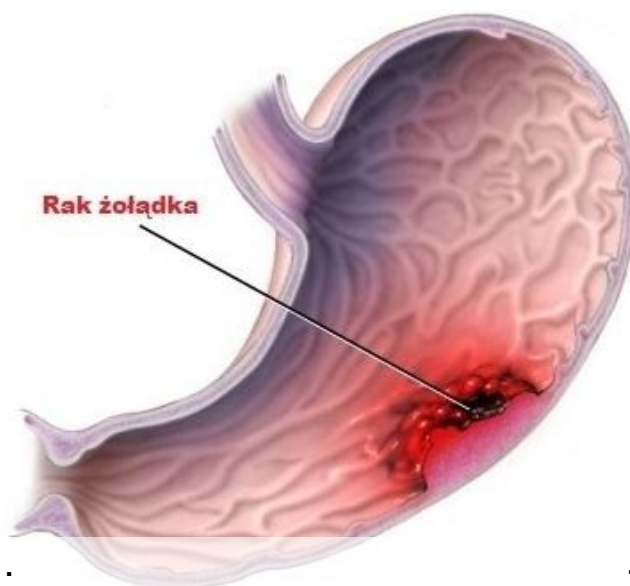
• Rak: płuc, jamy ustnej, krtani, gardła, przełyku, trzustki, żołądka, nerek, pęcherza moczowego, szyjki macicy i niektóre typy białaczki,

• niewydolność oddechowa, rozedma płuc, ostre zapalenie oskrzeli i ostre infekcje dróg oddechowych

• udar mózgu, zawał serca, zgorzel (gangrena), tętniak, nadciśnienie i miażdżyca

Dym tytoniowy wpływa negatywnie na wygląd palacza.

Skóra twarzy nabiera ziemistego odcienia, zęby i paznokcie żółkną, wokół ust powstają pionowe zmarszczki spowodowane przytrzymywaniem papierosa w ustach. Małe naczynka krwionośne na twarzy pękają powodując powstanie nieestetycznej siateczki czerwonych niteczek.



CO GROZI PALACZOWI?



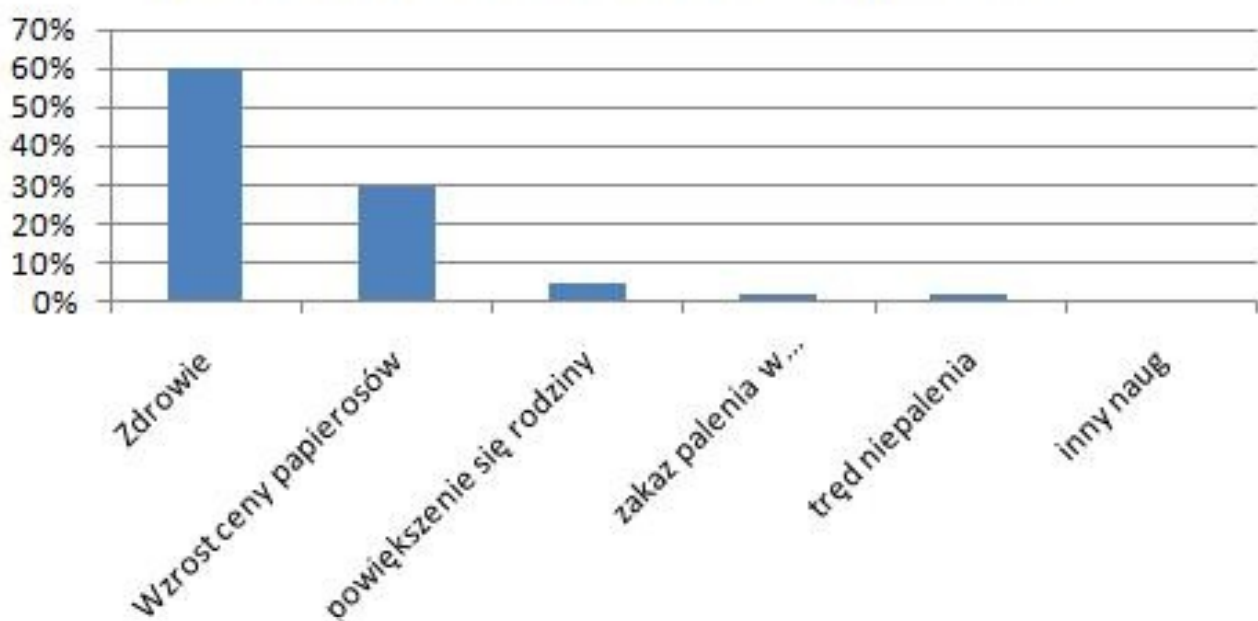
Wydawca: Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowej Curie (Instytut Programu Polityki Zdrowotnej) i Społeczno-Ekonomicznej
prowadzącej do zmniejszenia konsumpcji tytoniu (Umowa z MZOS z 10.08.1999 r.)
02-781 Warszawa, ul. Włk. Rogozińskiego 5
tel./fax: +22-643-92-34

Ulotka opracowana na podstawie poradnika „Prof. Witold Zatorński radzi, jak rzucić palenie”, i wydana za zgodą
Fundacji „Promocja Zdrowia”; rysunek: Ryszard Kryśka

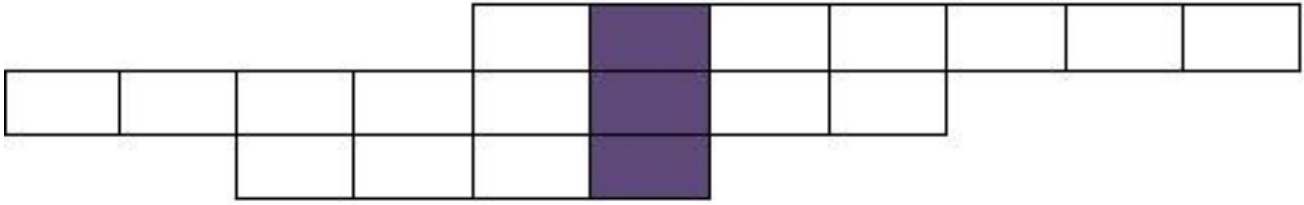
dla czego polacy palą papierosy?



jakie są powody rzucenia palenia?



Odpowiedzi szukaj w tekście i wykresach



1. Jaki jest największy procentowo powód rzucenia palenia ?
2. Jaka substancja wzmacnia wydzielanie dopaminy?
3. Pierwiastek, który znajduje się w filtrze.



ŚMIECH TO ZDROWIE!!

Przychodzi baba do lekarza z książką w ustach. Lekarz pyta:

- Co pani jest?
 - Facebook.
-

- Wchodzi facet do gabinetu lekarskiego z rybką i mówi:

- Kicha.
 - Jaka kicha? - pyta lekarz
 - Rybka kicha - odpowiada facet.
 - Ale ja nie zajmuję się zwierzętami.
 - Na to facet:
 - Jak to nie? Kolega mówił, że mu pan raka wyleczył!
-

-U dentysty:

- Ile kosztuje ekstrakcja zęba?
 - 50 PLN.
 - 50 PLN za kilka minut pracy?!
 - Mogę wrywać powoli jeśli pan chce.
-

Rząd Ukrainy zastanawia się co zrobić z ziemią wokół Czernobyla.

- Nie możemy tam nic uprawiać, ani ziemniaków, ani kukurydzy...
 - Możemy zasiać tytoń, a na paczkach papierosów umieścimy napis: "Ministerstwo Zdrowia ostrzega po raz ostatni"
-

-Przychodzi baba do lekarza:

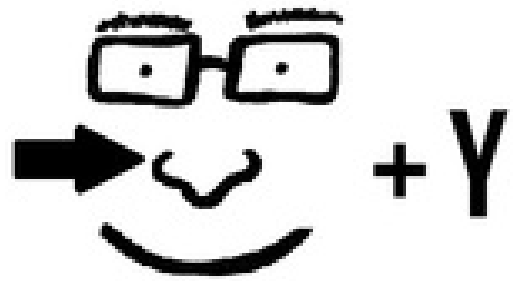
- Bolało mnie kolana, panie doktorze.
 - A gdzie?
 - Na dworcu głównym.
 - Ale w którym miejscu?
 - Na trzecim peronie.
-

Przychodzi facet do psychiatry i upiera się, że umie latać. Psychiatra mu oczywiście nie wierzy, ale klient się upiera, że umie latać. Psychiatra już zdenerwowany otwiera okno i każe facetowi lecieć. Facet bierze rozbieg, wylatuje. Robi parę kółek i wraca do gabinetu. Lekarz zachwycony pyta się czy on też mógłby tak polatać. Na co facet, że i owszem tylko trzeba szybko machać rękami.

Lekarz wyskakuje i się oczywiście zabija. Na co facet:

- Jak na anioła stróża to ze mnie niezły kawał drania.

ZD+



+ Y

N = WŁ

rozwiąż rebus i odgadnij hasło

LECZYM
NA WYCIĄGNIĘCIE
REKI...



Z wierzchu zielony w
środku czerwony.
znaje

Spogląda z wysoka, na
kurki, na wannę, gdy go
używasz, udaje
fontanne.
pryśnie

WYKRESLANKA

B	S	Z	Ę	B	Y	P	N	B	C
F	T	S	Z	C	Z	O	T	K	A
R	O	W	O	C	E	V	E	P	E
U	M	E	J	Z	U	Z	I	A	O
C	A	E	T	Y	A	E	T	S	N
H	T	N	O	S	L	X	I	T	V
N	O	A	V	T	T	Y	S	A	M
I	L	O	Q	E	H	Z	T	O	D
C	O	L	Z	W	R	O	W	E	R
A	G	I	U	Ś	M	I	E	C	H

W poziomie:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

W pionie:

1.
2.
3.
4.

Fakty i mity na temat picia alkoholu.

W naszym społeczeństwie krąży wiele mitów na temat alkoholu a wiele osób, usiłując usprawiedliwić swoje picie, dorabia do tego odpowiednią ideologię.

Przykłady najczęściej głoszonych mitów i ich konfrontacja z prawdą.

MIT: Lampka wina, kufel piwa czy "kieliszek" wódki nikomu jeszcze nie zaszkodziły.

FAKT: Alkohol, wypijany w niewielkich ilościach i do tego sporadycznie, nie powoduje widocznych zmian w organizmie. Kiedy sięganie po alkohol powtarza się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu - nawet niewielkie jego ilości muszą, w jakimś momencie, zaszkodzić.

MIT: Alkohol poprawia odporność organizmu

FAKT: U osób z podwyższoną ciepłotą ciała i stanami zapalnymi alkohol zmniejsza odporność obronną organizmu poprzez ograniczenie aktywności białych ciałek krwi, których zadaniem jest zwalczanie wszelkich infekcji. Osłabienie systemu odpornościowego pod wpływem alkoholu zwiększa podatność nie tylko na wszelkie infekcje, ale także na wystąpienie choroby nowotworowej.

MIT: Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie

FAKT: Chwilowe odprężenie, jakiego doświadczają niektóre osoby po spożyciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają jednak nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem.

MIT: Alkohol jest lekarstwem na sen

FAKT: Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg (zatrucia alkoholem). Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

MIT: Alkoholik to ktoś, kto musi pić codziennie

FAKT: Codzienne picie alkoholu nie jest objawem alkoholizmu, aczkolwiek zdarza się, że alkoholik pije przez wiele kolejnych dni (tzw. "ciąg" alkoholowy). Nie trudno spotkać alkoholików, którzy piją tylko raz czy parę razy w roku przez ileś kolejnych dni, zaś całymi tygodniami czy miesiącami potrafią zachowywać abstynencję.



1. Właściwości fizyczne i chemiczne alkoholu

Wyraz "alkohol" wywodzi się z języka arabskiego od sentencji: al.-ghul, co oznacza "zły duch". **Alkohole** są substancjami organicznymi, zbudowanymi z co najmniej jednej grupy -OH (grupa hydroksylowa lub wodorotlenowa) i łańcucha węglowodorowego.

Ogólny wzór alkoholi to:

R -OH

R - łańcuch węglowodorowy

Alkohol etylowy, czyli etanol jest alkoholem o wzorze C_2H_5OH .

a) **właściwości fizyczne:- ciecz**

- ostry zapach
- ma nieograniczoną rozpuszczalność w wodzie
- odczyn obojętny
- jest łatwopalny

b) **właściwości chemiczne:- ulega reakcjom spalania**

- reaguje z aktywnymi metalami i kwasami
- powoduje ścinanie białka

c) **zastosowania:**

- produkcja leków, środków ochrony roślin, barwników

2. Jak działa na organizm?

- powoduje stan zapalny w przełyku
- zaburza pracę jelita cienkiego
- wywołuje stan zapalny i krwawienie z błony śluzowej żołądka,
- prowadzi do niewydolności wątroby i marskości a nawet do pojawienia się w niej komórek rakowych.
- uszkadza układ nerwowy
- powoduje uzależnienie

Co alkohol robi z twoim organizmem?

Droga alkoholu przez organizm jest dłuższa i bardziej skomplikowana niż mogłoby się wydawać. Związek ten wyrządza wiele szkód jeszcze zanim trafi do wątroby czy mózgu.

Układ krwionośny

Poprzez naczynia krwionośne alkohol dostaje się do praktycznie wszystkich narządów w naszym ciele. Powoduje zniszczenia nie tylko tkanek budujących organy wewnętrzne, ale również tych tworzących kości, mięśnie i skórę. Dodatkowo obniża poziom glukozy we krwi, co skutkuje drżeniem rąk i zawrotami głowy.

Przełyk

Spożywany alkohol trafia do naszego organizmu poprzez jamę ustną i przełyk. Może on wywołać przewlekły stan zapalny błony śluzowej wyściełającej te odcinki przewodu pokarmowego. Dodatkowe podrażnienia przełyku są powodowane wymiotami, które towarzyszą często spożyciu alkoholu.

Wątroba

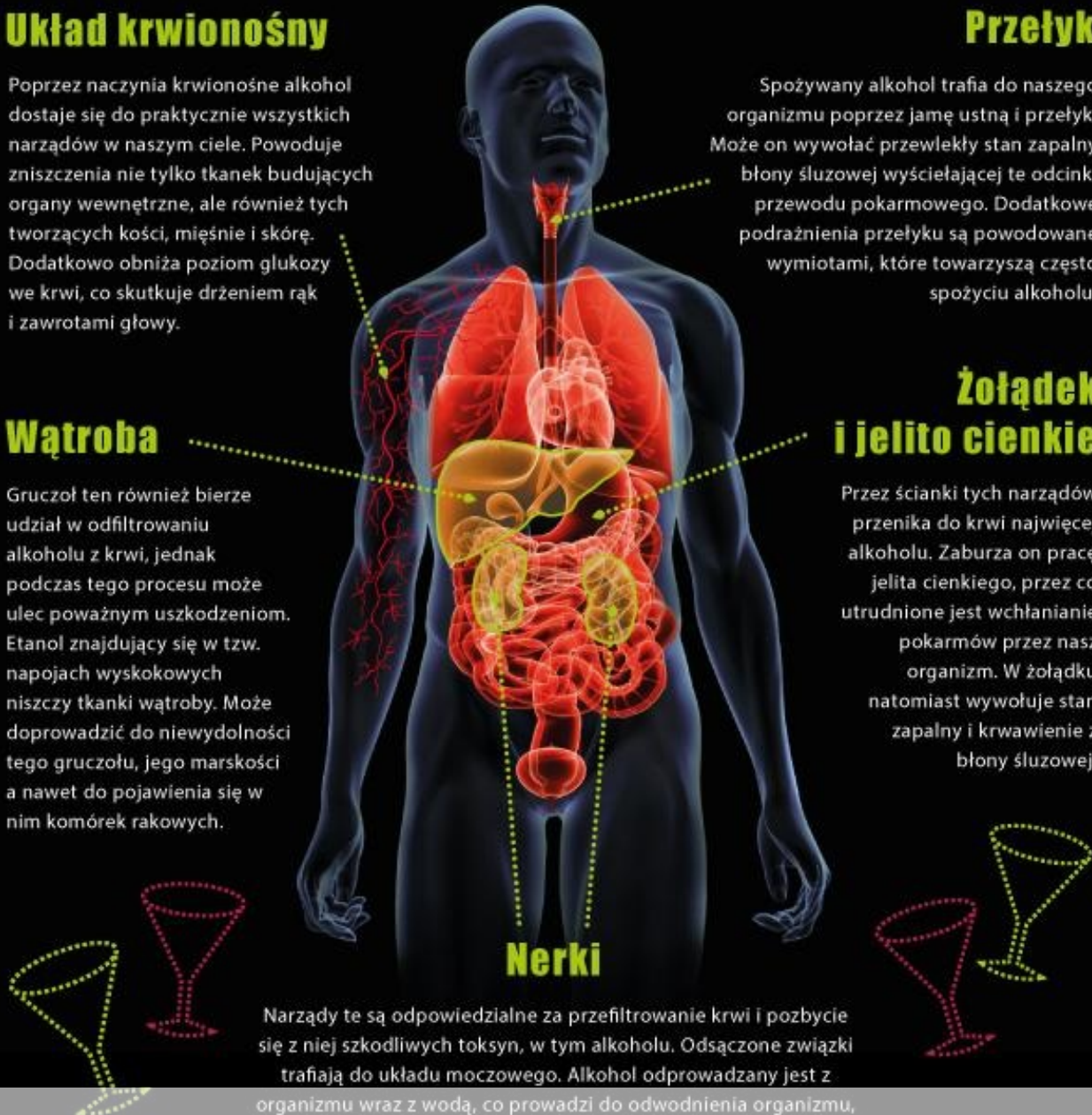
Gruzoł ten również bierze udział w odfiltrowaniu alkoholu z krwi, jednak podczas tego procesu może ulec poważnym uszkodzeniom. Etanol znajdujący się w tzw. napojach wysokokowych niszczy tkanki wątroby. Może doprowadzić do niewydolności tego gruczołu, jego marskości a nawet do pojawienia się w nim komórek rakowych.

Żołądek i jelito cienkie

Przez ścianki tych narządów przenika do krwi najwięcej alkoholu. Zaburza on pracę jelita cienkiego, przez co utrudnione jest wchłanianie pokarmów przez nasz organizm. W żołądku natomiast wywołuje stan zapalny i krwawienie z błony śluzowej.

Nerki

Narządy te są odpowiedzialne za przefiltrowanie krwi i pozbycie się z niej szkodliwych toksyn, w tym alkoholu. Odsączone związki trafiają do układu moczowego. Alkohol odprowadzany jest z organizmu wraz z wodą, co prowadzi do odwodnienia organizmu, które wywołuje uczucie niewyspania oraz tzw. kaca.



Jak alkohol wpływa na mózg?

Nie bez powodu w czasie upojenia alkoholowego doznajemy zawrotów głowy, chwilowej utraty pamięci czy zaburzeń równowagi. Wszystkie te objawy wywołuje alkohol, który mózg wchłania prosto z krwi.

Kora mózgu

Alkohol spowalnia reakcje kory mózgowej poprzez obniżenie aktywności elektrycznej mózgu. Przez to bodźce zewnętrzne są rozpoznawane z opóźnieniem. Zaburzone jest również tzw. trzeźwe myślenie.

Móżdżek

Odpowiada on za koordynację ruchów i utrzymanie równowagi ciała. Alkohol zaburza pracę tego obszaru mózgu, przez co osoby podczas upojenia alkoholowego nie potrafią iść w linii prostej i nie potrafią utrzymać sylwetki w pionie.

Podwzgórze i przysadka mózgowa

Te części mózgu odpowiadają za bezwiedne reakcje organizmu oraz za wytwarzanie i wydzielanie hormonów. Alkohol powoduje „rozluźnienie” połączeń neuronowych w tych obszarach, co prowadzi do nagłego wzrostu popędu seksualnego.

Rdzeń przedłużony

Skupione są w nim nerwy odpowiedzialne za mimowolne odruchy, takie jak m.in. oddychanie, skurcze mięśnia sercowego czy ziewanie i wymioty. W wyniku działania alkoholu na ten obszar mózgu, człowiek czuje się śpiący i spada temperatura jego ciała. Aby zapobiec tym zmianom, organizm potrzebuje „zastrzyku” węglowodorów. Dlatego podczas upojenia alkoholowego czujemy głód.

Infografika: A. Czerniawska wp.pl ©
źródło: opracowanie własne
foto: www.thinkstockphotos.com

x

x

Alkoholizm to wyniszczający nałóg, który coraz częściej dotyka młodzież. Młodzi ludzie coraz częściej sięgają po alkohol z wielu powodów m.in.:

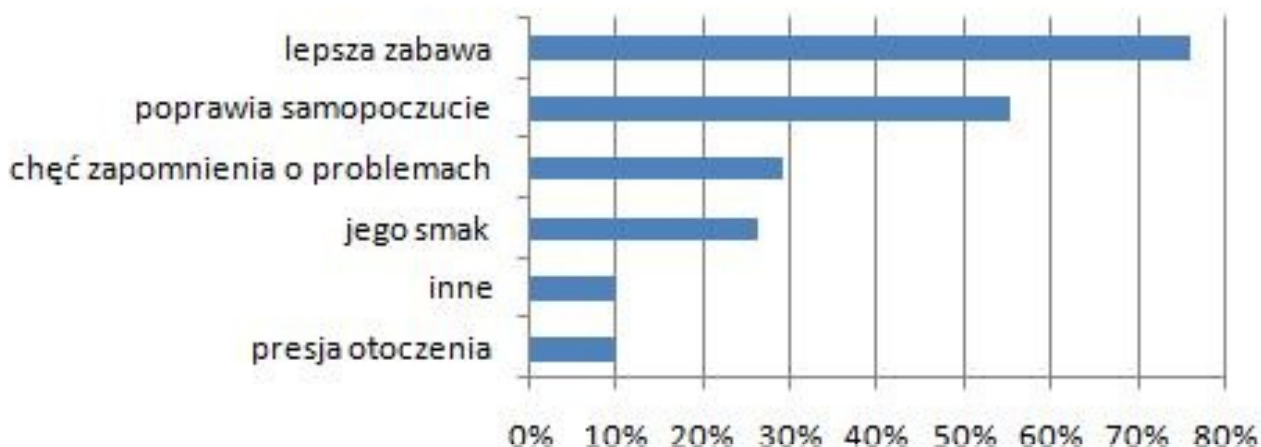
Aby czuć się dorosłym, bo przecież dorośli ludzie piją alkohol. Aby dopasować się do otoczenia, bo jak nie wypiję, to koledzy nie będą chcieli się ze mną zadawać. Aby czuć się dobrze i być na luzie, bo po alkoholu jest się ośmielonym i przychodzą do głowy różne śmieszne pomysły. Aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem, bo przecież nie wolno pić nastolatkom. Aby zaspokoić ciekawość, widzi przecież młody człowiek, jak rodzice, rodzina pije przy okazji i też chciałby spróbować. Gdyż zaimponowały im reklamy alkoholu, symbole (jak na przykład, skądinąd całkiem sympatyczny żubr, co to wszystkimi w lesie rządzi) lub idole,

z którymi się identyfikują, którzy reklamują napoje alkoholowe. I na końcu dlatego, że alkohol jest jeszcze ciągle łatwo dostępny.

To trudne nawet do wyobrażenia, ale według badań Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych :

- 68% 15-letnich chłopców i 54% 15-letnich dziewcząt piło alkohol w ciągu ostatniego miesiąca.
- 58% 15-latków i 43% 15-latek upiło się w ciągu ostatniego roku.
- 39% 15-latków i 22% 15-latek upiło się w ciągu ostatniego miesiąca.

Dane statystyczne na temat inicjacji alkoholowej u młodzieży



Jak powinni prawidłowo odżywiać się nastolatki ?



CO NASTOLATEK POWINIEN WIEDZIEĆ O ZDROWYM ODŻYWIANIU ?!

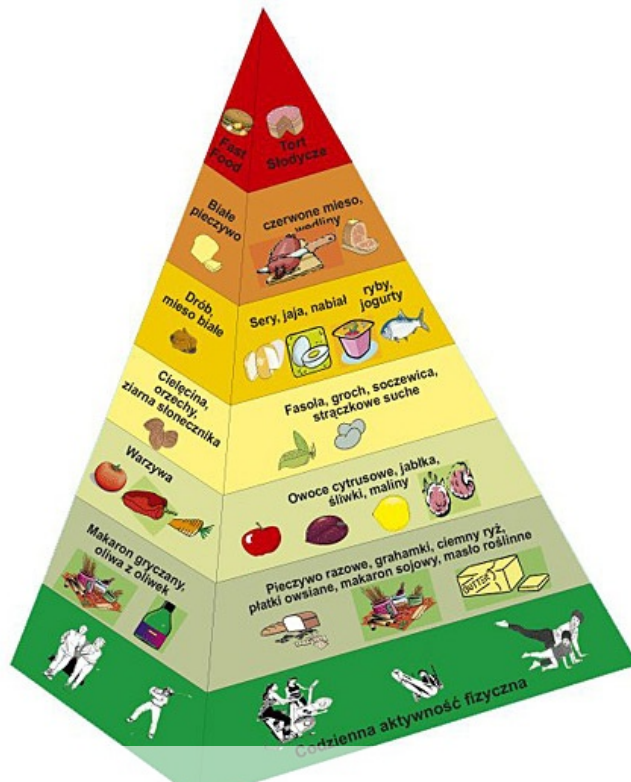
1. Dojrzewanie = problemy z odżywianiem!

Piękny i trudny wiek jakim jest dojrzewanie i dorastanie nastolatków, budzi w każdym pokoleniu wiele emocji i jest przyczyną zmartwień ich opiekunów. Młodzież w tym okresie potrzebuje podkreślać swoją niezależność przez dokonywanie samodzielnych wyborów, najchętniej przeciwnych do wyborów rodziców. Kwestia ta niestety dotyczy także wyborów żywieniowych, co jest tym istotniejsze, że niewłaściwe odżywianie w wieku młodzieńczym często prowadzi do niedoborów oraz skutkuje fatalnymi nawykami żywieniowymi na dalsze dorosłe życie. Jak ostrzec młodzież od błędów żywieniowych i konsekwencji chwilowych mód czy trendów? Czy trudno młodym ludziom wpoić dobroczynny nawyk jedzenia 5 porcji warzywno-owocowych dziennie?

2. Główne grzechy diety nastolatków :

Do najczęściej wymienianych błędów w jadłospisie osób nastoletnich eksperci zaliczają mało urozmaiconą dietę i nieregularne spożywanie posiłków. Nastolatki bardzo często omijają najważniejszy posiłek w ciągu dnia – śniadanie. Zbyt często sięgają po słodkie, w tym batony, pączki i słodkie gazowane napoje oraz chipsy, a zbyt rzadko jedzą warzywa i owoce czy piją soki. Dziewczeta zwykle przesadnie dbają w tym czasie o figurę, opuszczając posiłki i zastępując je smaczkami, a w konsekwencji ani nie troszczą się o sylwetkę ani o urodę. Taka „dieta odchudzająca” to istny zabójca dla rozwijającego się organizmu, pozbawiona witamin i składników mineralnych.

Wśród najczęściej wymienianych niedoborów witamin w diecie młodzieży należy wymienić witaminę D u dziewcząt, potas, witaminę C i kwas foliowy. Podobne błędy w żywieniu, oprócz niedoborów żywieniowych mogą powodować nadwagę i otyłość.



3. Nastolatkom na sztywno: 5 porcji warzywno-owocowych dziennie.

W okresie dojrzewania następuje bardzo szybki wzrost i rozwój, dlatego młode organizmy powinny bezwzględnie dbać o prawidłowe odżywianie, obejmujące odpowiednią ilość witamin i składników odżywczych. Wzorcowo zbilansowana dieta, bogata w odpowiednie porcje owoców, warzyw lub soku, powinna obejmować 5 posiłków: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Niestety bezustannie trzeba powtarzać „oczywistą oczywistość”, że organizm człowieka nie magazynuje wielu witamin i składników mineralnych, dlatego należy je dostarczać jak paliwo – 5 razy dziennie, pamiętając aby sporą ich część stanowiły porcje warzywno-owocowe. Pamiętajmy, że najważniejszy posiłek - śniadanie – powinien przygotować organizm do wzmożonego przez cały dzień wysiłku, tak umysłowego i fizycznego oraz dostarczyć odpowiedni „zastrzyk energii”. W menu pierwszego śniadania nie powinno zabraknąć nabiału, pełnoziarnistego pieczywa lub płatków zbożowych, a także owocu lub szklanki soku owocowego. Wielu nastolatków lekceważy drugie śniadanie, którym śmiało mogą być owoce oraz ulubiony jogurt. Nastolatek powinien zjeść dobrze skomponowany obiad. Ostatni posiłek lekkostrawny i wartościowy ok. 2h przed snem.

4.

Ilość kalorii zalecana młodym ludziom jest uzależniona od płci. Dziewczęta w przedziale wiekowym 11-13 lat powinny każdego dnia spożywać produkty o łącznej kaloryczności wynoszącej 1800-2200 , a dziewczęta w wieku 14-18 lat potrzebują 1800-2400 kalorii dziennie. Natomiast chłopcy w wieku 11-13 lat powinni przyjmować 1800-2600 kalorii każdego dnia, a w przedziale wiekowym 14-18 lat nieco więcej, bo 2200-3200 kalorii dziennie. Rozpiętość zaleceń odnośnie do **kaloryczności diety nastolatków** jest wynikiem zróżnicowanego poziomu [aktywności ruchowej](#)

5. Prawidłowe odżywianie nastolatków :

Młody organizm, aby mógł prawidłowo się rozwijać potrzebuje wielu różnorodnych składników odżywczych, które powinny być nieodłączną częścią diety każdego dojrzewającego nastolatka. Organizm rozwija się najszybciej między dwunastym, a szesnastym rokiem życia. Ważne jest więc, aby poza odpowiednią ilością energii w posiłkach nastolatków znajdowało się także wszystko to, co potrzebne jest dla prawidłowego rozwoju i wzrostu. Chodzi tu głównie o układ kostny, mięśniowy, no i hormonalny. Należy zadbać o to, aby dieta była bardzo urozmaicona i bogata w produkty zawierające pełnowartościowe białko, witaminy oraz substancje mineralne. Bardzo ważnym składnikiem mineralnym jest wapń, który jest odpowiedzialny za wzrost kości. Warto więc zatroszczyć się, aby dieta była bogata w przetwory mleczne, ryby, orzechy włoskie, brokuły czy fasolę. Ważne jest też by pamiętać o tym, że lepiej jeść mniejsze posiłki, za to z większą częstotliwością.



6. Jak powinien odżywiać się nastolatek?

W żywieniu młodych ludzi kluczowe znaczenie ma nie tylko ilość spożywanych kalorii, ale i ich źródło. **Słodycze** powinny pojawiać się w jadłospisie nastolatka nie więcej niż 1-3 razy w tygodniu, większe ich spożycie obniża wartość odżywczą diety i może prowadzić do wzrostu masy ciała. **Nadwaga** i **otyłość** są zdecydowanie niepożądane w okresie dorastania, zbędne kilogramy mają bowiem niekorzystny wpływ na rozwój i stan zdrowia młodych ludzi. Co gorsza, nadmiar tkanki tłuszczowej niekorzystnie oddziałuje na pewność siebie, poczucie własnej wartości i samopoczucie nastolatków. Aby nie dopuścić do zwiększenia masy ciała, warto stosować się do następujących wskazówek:

- Każdy dzień zaczynaj od wartościowego **śniadania** – spożywaj produkty bogate w składniki odżywcze.
- Pamiętaj o zjedzeniu **drugiego śniadania** – doda ci energii w czasie zajęć szkolnych.
- Między posiłkami jedz owoce, warzywa, nabiał oraz produkty pełnoziarniste.
- Ogranicz spożycie słodyczy, wybieraj ich zdrowe alternatywy.
- Nie jedz późno wieczorem – nie uda ci się spalić wszystkich kalorii, a ich nadmiar odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej.
- Jedz małe porcje i nie wmuszaj w siebie jedzenia, gdy poczujesz sytość.
- Znajdź czas na aktywność fizyczną – umiarkowanie intensywne ćwiczenia korzystnie wpłyną na zdrowie organizmu oraz wygląd.
- Raz w tygodniu waż się, by skontrolować swoją wagę.

Zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w okresie dorastania to nie mit – wielu nastolatków jest w stanie pochłonąć zdumiewająco duże ilości jedzenia. Dopóki w parze z podażą kalorii idzie systematyczna aktywność ruchowa, nie ma powodów do zmartwień. Jeżeli jednak kalorycznej diecie towarzyszy siedzący tryb życia, przepis na otyłość gotowy. Warto o tym pamiętać i motywować nastolatka do zdrowego podejścia do kwestii żywienia.

7. Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje wagę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich składników pokarmowych (tłuszczów, węglowodanów i białka) w

odpowiednich proporcjach.

Zdecydowanie więcej

powinniśmy jeść:

Ryb morskich:

- tłuste ryby morskie, to: makrela, sardynka, sardela, łosoś, śledź, tuńczyk
- należy je spożywać 2-3 razy w tygodniu - 100 g porcję
- niekorzystne jest smażenie ryb w głębokim tłuszczu

Owoców i warzyw:

- które są niskokaloryczne, o małej zawartości tłuszczów, są również bogatym źródłem błonnika i składników mineralnych oraz witamin
- należy spożywać co najmniej 400-500g warzyw i owoców dziennie w 5 porcjach, Jedna porcja to około 80-100g
- owoce najlepiej spożywać surowe,
- warzywa należy spożywać surowe, gotowane w wodzie i na parze,
- suszone owoce są bogate w kalorie, należy kontrolować ich spożycie.

Błonnika pokarmowego:

- zaleca się spożywanie 25 g błonnika dziennie,
- w większych ilościach błonnik znajduje się w produktach zbożowych z pełnego przemiału, płatkach śniadaniowych, owocach i warzywach,
- pokarmy bogate w błonnik są zazwyczaj sycące i niskokaloryczne,
- przy spożywaniu większej ilości błonnika należy pić dużo płynów.

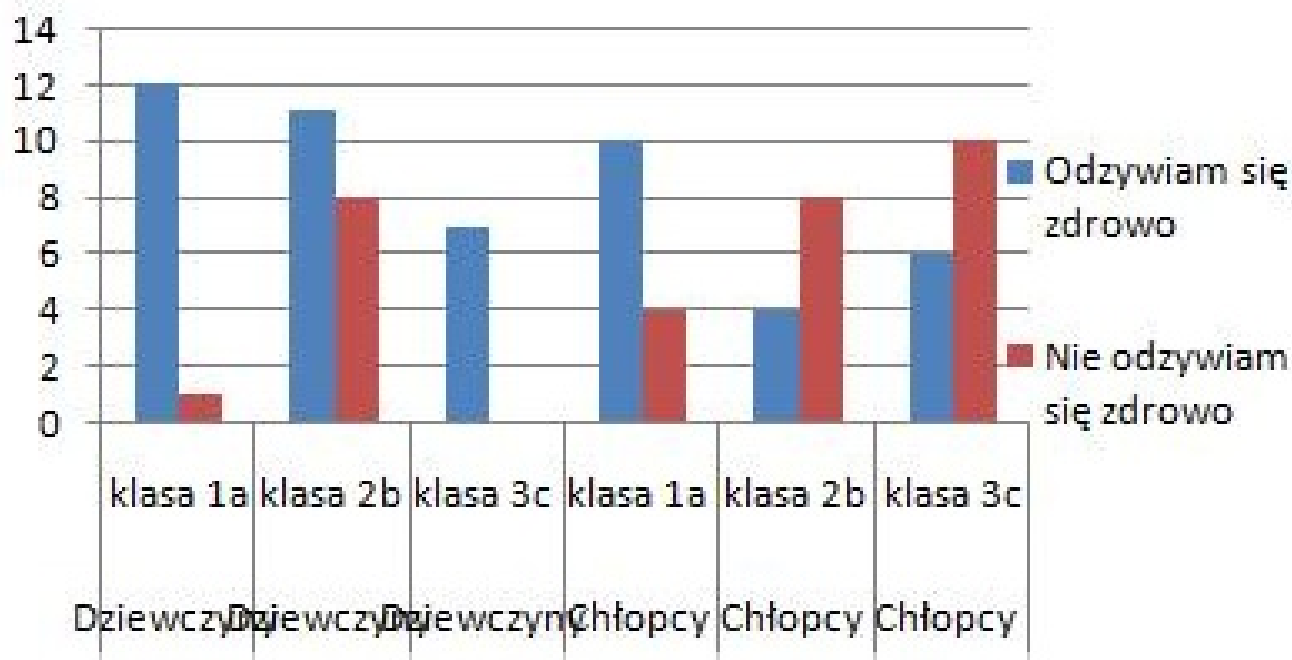
Zdrowa dieta nastolatka powinna być różnorodna, z kontrolowaną ilością cukru, soli i tłuszczu. Warto abyśmy zapamiętali, że nie jemy przed komputerem ani telewizorem, to oznaka złych nawyków żywieniowych.



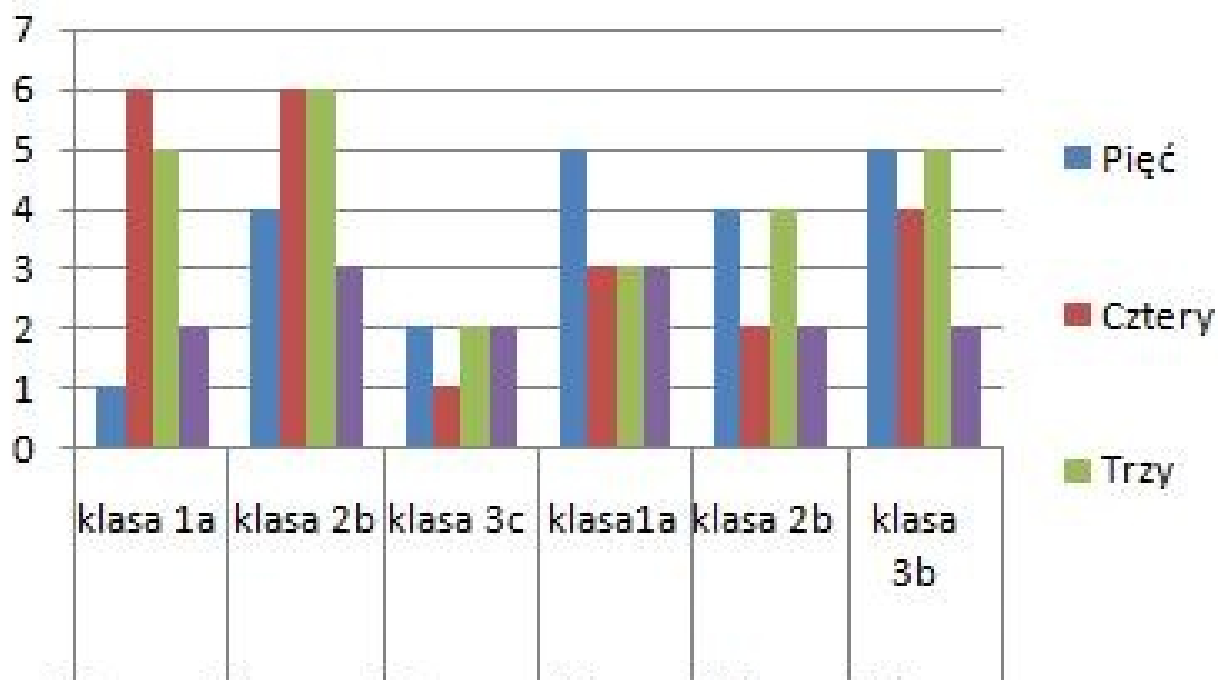
8. Zasady zdrowego odżywiania :

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
- Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić naturalnym jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso spożywaj z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
- Ograniczaj spożycie soli.
- Unikaj alkoholu.

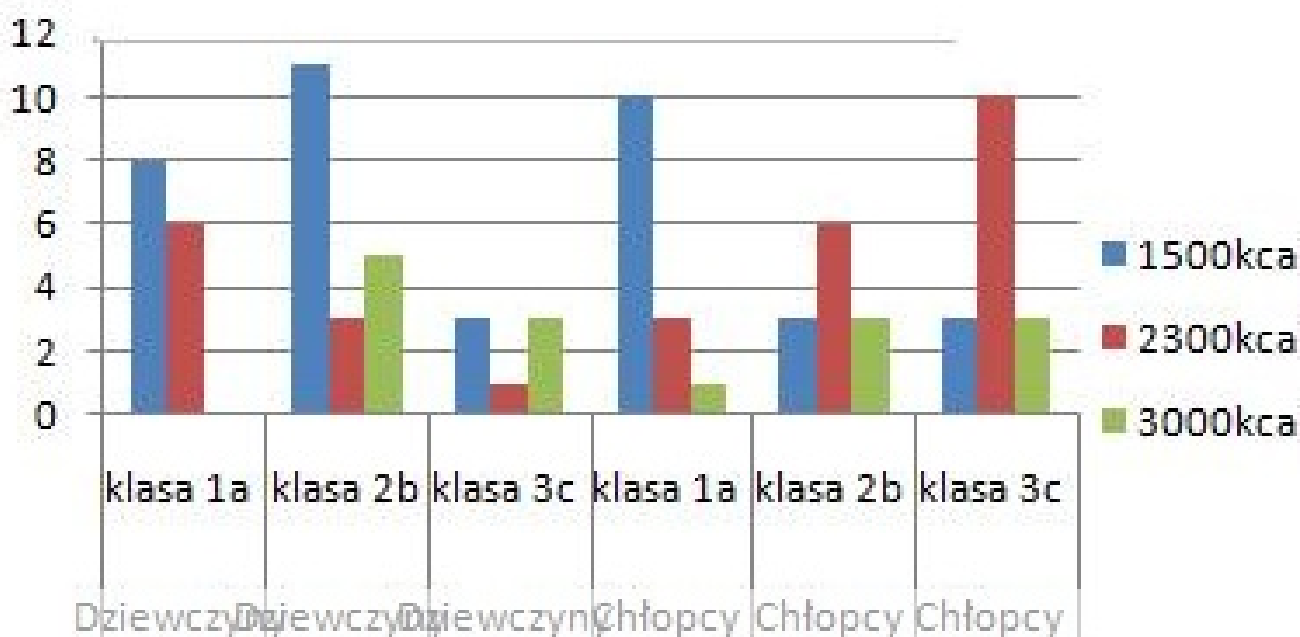
Deklarowany styl odżywiania:



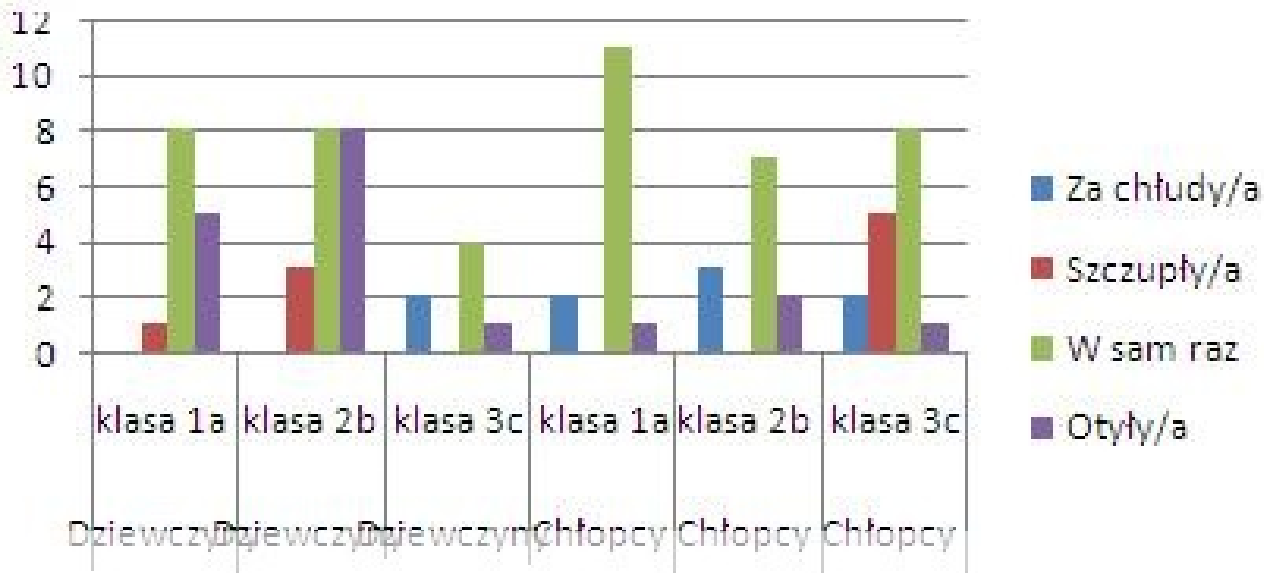
Ile spożywasz dziennie posiłków ?



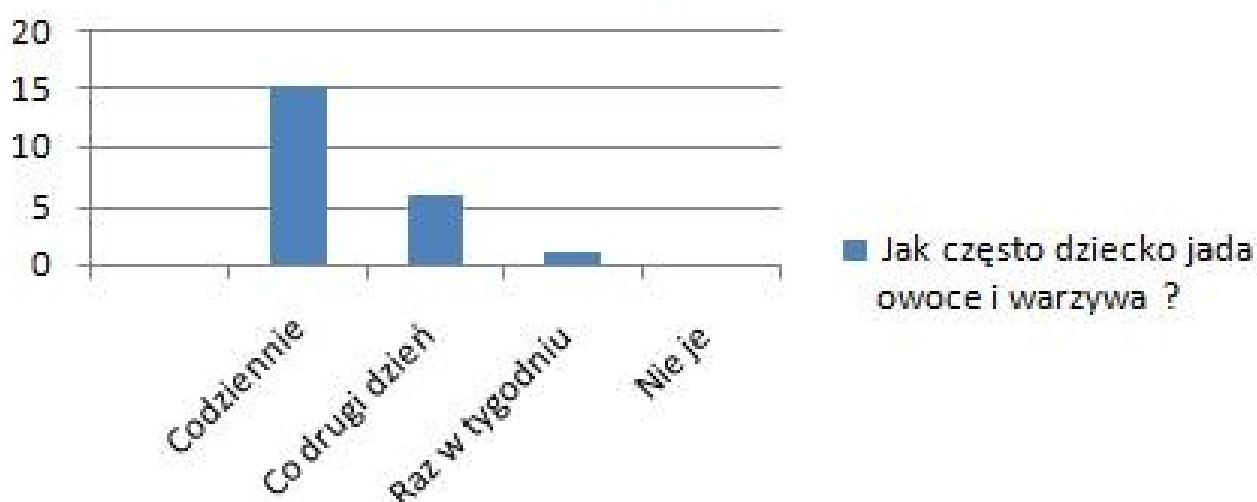
Dieta nastolatka powinna zawierać ?



Oceń swoją sylwetkę :

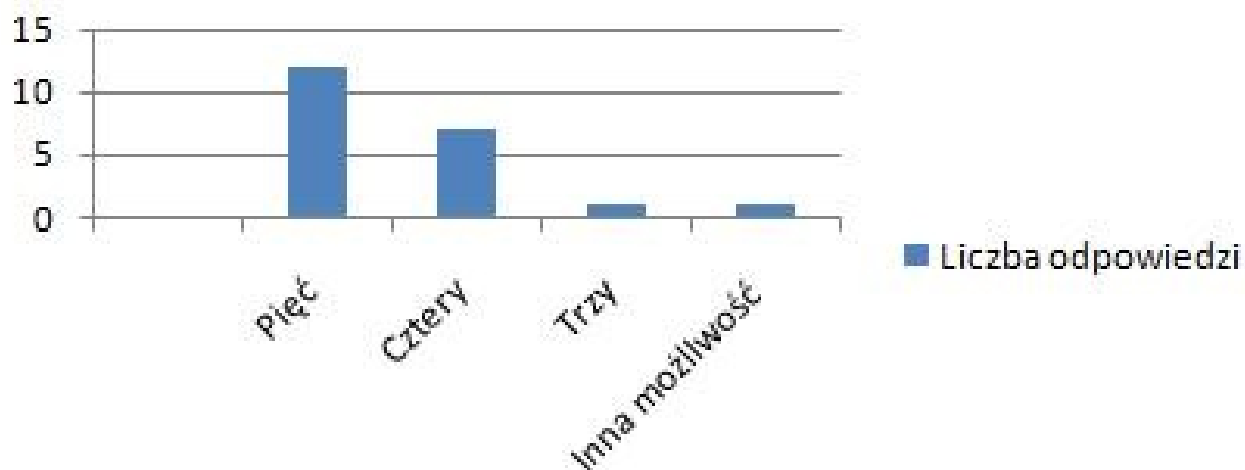


Jak często dziecko jada owoce i warzywa ?



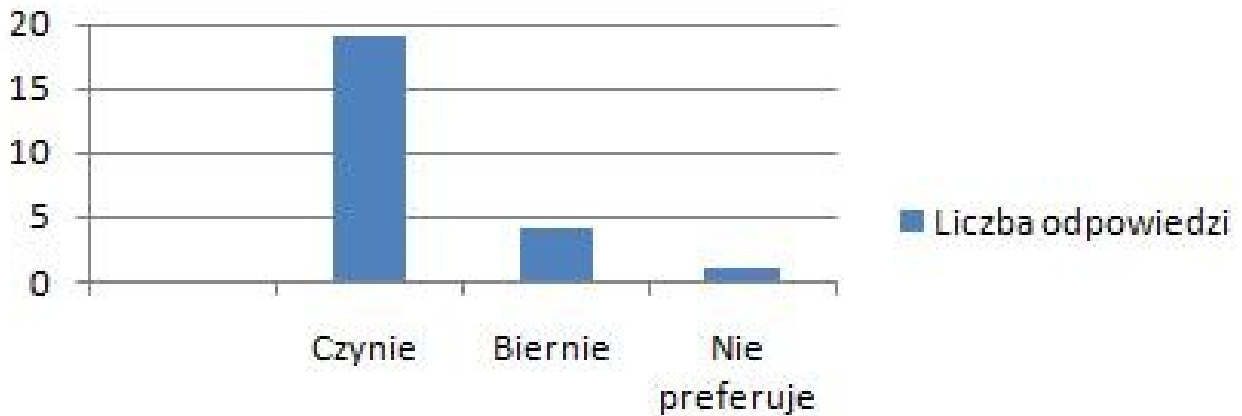
Ile posiłków dziecko zjada dziennie ?

Liczba odpowiedzi



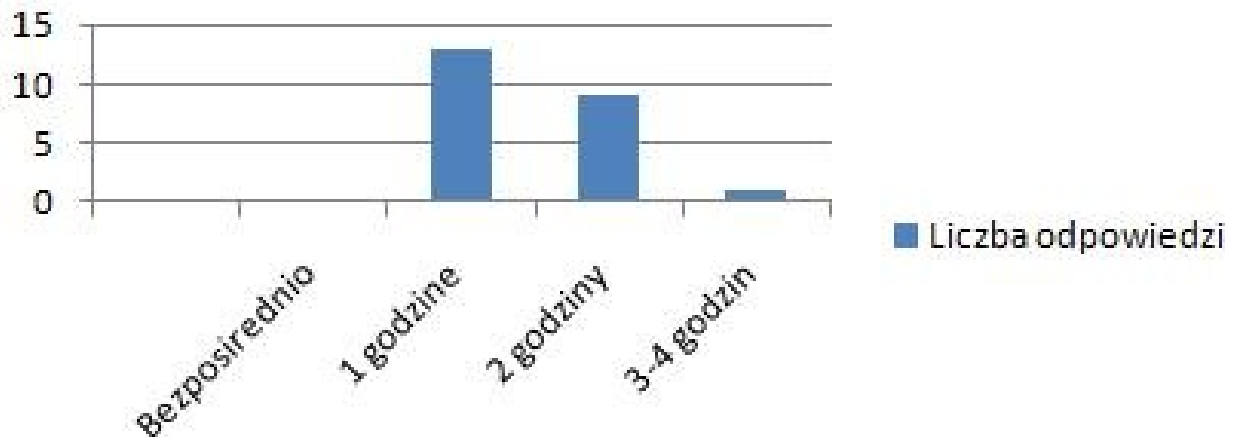
Jaką formę preferuje dziecko ?

Liczba odpowiedzi



Ile godzin dziecko spożywa posiłek przed snem ?

Liczba odpowiedzi



ZABIEGI UPIĘKSZAJĄCE

BOTOX-Znany jest w medycynie od wielu lat. Po raz pierwszy wykorzystał go w 1973 roku P. Scott w celu wykonania blokady neuro mięśniowej. Od kilku lat używany jest w chirurgii estetycznej – w terapii zmarszczek twarzy, szczególnie górnej części, czyli czoła, okolic brwi. Niestety efekt takiego zabiegu to zaledwie 6 miesięcy natomiast koszt waha się między 800-1000 zł... oczywiście cena jest zależna od miejsca zabiegu.



Efekty uboczne to bóle głowy, bóle twarzy, osłabienie mięśni, podwójne widzenie, nudności, objawy grypowe, problemy z układem oddechowym. U około 3% pacjentek obserwuje się efekt tzw. „opadającej powieki” lub „opadających brwi”. Z kolei jeśli lekarz nieumiejętnie wykona zabieg (poda zbyt dużą dawkę toksyny botulinowej lub wkłuje się w nieodpowiednie miejsce) może dojść do poważniejszych uszkodzeń mięśni twarzy, problemów z mimiką, a nawet z podstawowymi czynnościami, takimi jak jedzenie, mówienie oraz problemy ze wzrokiem.



OPERACJE PLASTYCZNE

W ostatnich latach uroda i estetyka naszego ciała zaczęła się liczyć coraz bardziej, dlatego duża grupa osób poddaje się zabiegom kosmetycznym i operacjom plastycznym mającym na celu pozorne odmłodzenie. Niestety, czasami operacje przynoszą nieoczekiwane skutki i na zawsze niszczą wygląd naszego ciała. Do niedawna zabiegi takie rozpowszechnione były tylko wśród gwiazd telewizyjnych, obecnie coraz częściej decydują się na nie zwykli obywatele.



LUDZIE BARBIE



Po lewej stronie widzimy chłopaka o imieniu Justin. Ma on 34 lata, i właściwie jego pasją jest poddawanie się operacjom plastycznym. Pierwszy zabieg wykonał w wieku 18 lat, i zoperował wtedy nos. Chce on wyglądać jak Ken (chłopak Barbie)... i jak twierdzi nie ma w tym nic dziwnego. Do tej pory poddał się ponad 140 różnym zabiegom na które wydał ponad 170 tys dolarów (w przeliczeniu na zł około pół miliona zł). Nie ma zamiaru przestawać bo jak sam mówi 'po co?'

Po prawej stronie natomiast widzimy Valerie Lukyanovą- 27 letnią Rosjankę. Dziewczyna przeszła 13 operacji plastycznych... poprawiła już linie szczęki, nos, policzki, barki, biust, czoło... i wiele innych. Twierdzi że kiedyś wszyscy ludzie będą chcieli wyglądać jak ona. Całe swoje życie poświęca na dążenie do wyglądu "idealnego"-czyli tak jak lalka barbie.

SKŁAD TUSZU-

90% pigmentów do tatuowania otrzymuje się z Indii. Producentów tuszu do tatuażu nie można już znaleźć w Unii Europejskiej, pozostają tylko przedsiębiorstwa dystrybucyjne, które rozlewają tusze do pojemników, pakują i sprzedają pod własnymi etykietami. Zgodnie z Unijną Dyrektywą Kosmetyczną, każdy tatuażysta musi być w stanie przedstawić klientowi do wglądu kartę charakterystyki dla każdego atramentu użytego, na której wymienione są poszczególne składniki pigmentów. Isabelle Catoni, Dermatolog z Paryża, pisała na ten temat we francuskim czasopiśmie HuffPost "Niektórzy hurtownicy z Azji używają farby lub poli-aromatycznych atomów wodoru w swoich produktach, aby tusze były jaśniejsze." W rezultacie, większość artystów używa własnej "tajnej" mieszanki. Podsumowując.. Nie da się dokładnie ustalić składu tuszu którego używa się do tatuowania, ponieważ najpewniej sam tatuażysta go nie zna.

- Kolor czarny, na przykład, zawiera różne typy węglowodorów (ropa naftowa), z których większość jest rakotwórcza.
- Ślady siarczynu kadmu można znaleźć w kolorze żółtym
- Kolor czerwony jest najbardziej niebezpieczny dla zdrowia, ponieważ może zawierać niewielkie ilości rtęci, oprócz soli metalicznych, które są wszystkie toksyczne.
- Kobalt jest częstym składnikiem koloru zielonego.
- W starszych tatuażach, stwierdzono również ołów i chrom, jak również związki litu i miedzi.
- Według badań rakotwórcze substancje chemiczne wykryto w 13 z 21 pigmentów zwyczajowo używanych w Europie.
- Raport Komisji Europejskiej ds. Zdrowia w zakresie zagrożeń związanych z tatuażami wspomina, że prawie 40% barwników organicznych występujących w tuszach do tatuażu nie zostały nawet zatwierdzone do stosowania na skórę, a prawie 20 % składa się z rakotwórczych amin.

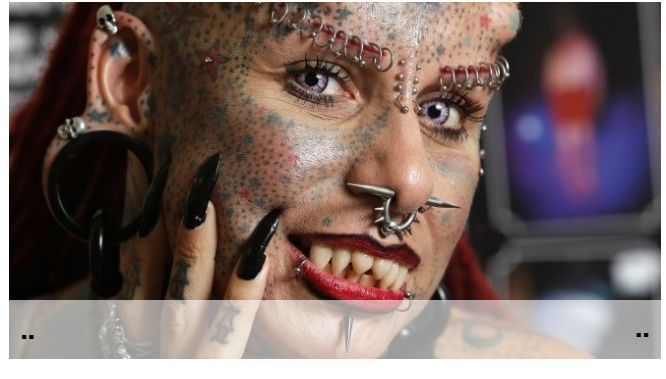
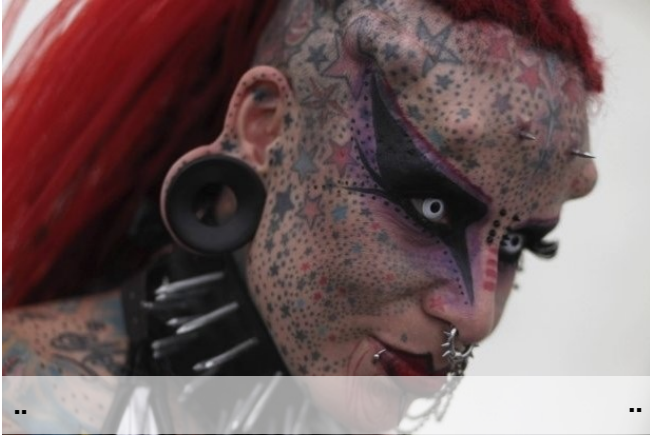
EFEKTY UBOCZNE TATUAŻU-

- Reakcje alergiczne
- Zakażenia bakteryjne i grzybicze
- Zakażenia wirusem typu B i C a nawet zakażenia wirusem HIV
- Niektóre substancje znalezione w tuszach do tatuażu mogą powodować białaczkę, raka płuc lub raka jelit. Tatuowanie jest jak bomba, bo nosiciel jest narażony na działanie toksycznych chemikaliów przez całe życie i nigdy nie wiadomo kiedy „bomba” wybuchnie. Na sesji EADV (Europejskiej Akademii Dermatologii i Wenerologii) przedstawiono przypadki dwóch pacjentów fińskich, u których na dość starych tatuażach rozwinął się czerniak asymetryczny (rak skóry). Do tej pory około 50 przypadków raka skóry zostało przypisanych tatuażom, z tendencją wzrostową. Większość z tych czerniaków rozwija się na ciemnych tatuażach, dlatego są wykrywane dopiero w późniejszym etapie.

PIRSING

- Piercing – forma ozdabiania ciała. Polega na wykonywaniu przekłuć w specyficznych miejscach ciała (np. nos, język, miejsca intymne) i wprowadzaniu w takie miejsca kolczyków. Ze względu na radykalny charakter takiego ozdabiania ciała, piercing jest zaliczany do jednej z praktyk tzw. modyfikacji ciała.
- Oczywiście małe ilości kolczyków nie są niczym złym. Ja jednak chciałabym poruszyć temat nierozważnego „dziurawienia się”.
- Z medycznego punktu widzenia kolczykowanie ciała jest równoznaczne jego okaleczeniu. Przekłucie, w którym umieszczono kolczyk, stanowi otwartą ranę, której gojenie jest długotrwałe.
- ... częste alergię w formie wyprysków lub łuszczącej się skóry, infekcje rany i organizmu, szpecące blizny oraz bliznowce na całym ciele, krwawienia i ropne zapalenia, wrastanie kolczyków w skórę, mechaniczne uszkodzenia...
- wykonanie tunelu polega na stopniowym rozpychaniu małżowiny ucha. Jeśli jednak ktoś za bardzo się pośpieszy może dość poważnie uszkodzić ucho...

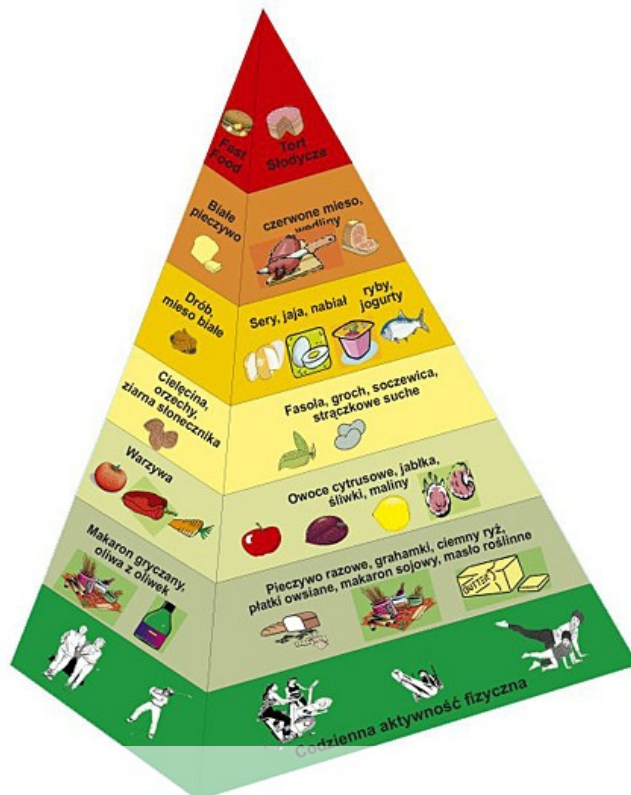




Maria Jose Cristern, to kobiet wampir pochodząca z Meksyku, ma 32 lata i trójkę dzieci. Aktualnie jest posiadaczką ginnesa jako najbardziej zmodyfikowana kobieta świata

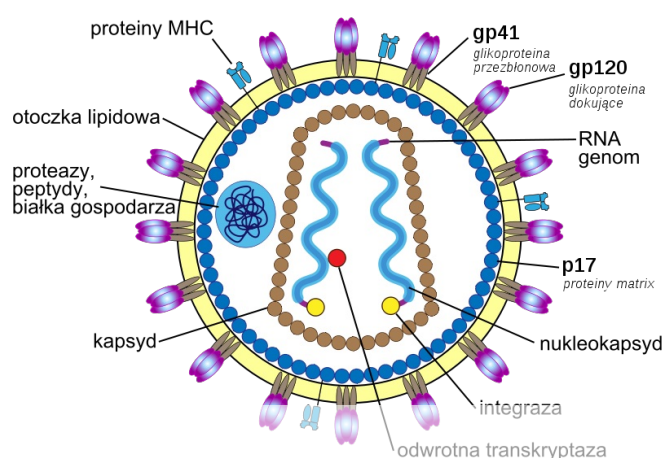


W dniu 14 stycznia 2015 r. gościem honorowym Zespołu Szkół w Zielonkach była Pani Anna Maria Wesołowska, Sędzia Wydziału Karnego, m.in. prekursorka programu przyjaznego pokoju przesłuchań dla dzieci – świadków i ofiar przestępstw oraz inicjatorka edukacji prawnej młodzieży. Uczniom i dorosłym znana przede wszystkim z popularnego programu TVN.



CZYM JEST HIV?

HIV-Ludzki wirus niedoboru odporności. Jest to wirus rodzaju lentiwirusów, z rodziny retrowirusów. Atakuje głównie limfocyty T-pomocnicze (Komórki układu odpornościowego).HIV wywołuje AIDS.



Jak można się zarazić wirusem HIV?

Wirusem można się zarazić na trzy sposoby:

- **kontakt zakażonej krwi z krwią lub błoną śluzową osoby niezakażonej, np. używanie tej samej igły, niewysterylizowanych narzędzi dentystycznych itp.,**
- **kontakt seksualny.**
- **przeniesienie z matki na dziecko (krew kobiety i dziecka nie miesza się, jednak może do tego dojść np. podczas jakichś komplikacji porodowych).**



Jak można leczyć HIV?

W chwili obecnej nie ma lekarstwa na HIV, jednak że są leki/metody leczenia które utrudniają namnażanie się wirusa.

Leki

Nie ma leków skutecznych, lecz są utrudniające rozprzestrzenianie wirusa. Obecnie zarejestrowane są leki anty-HIV należące do pięciu głównych grup:

- Nukleozydowe inhibitory odwrotnej transkryptazy
- Nienukleozydowe inhibitory odwrotnej transkryptazy
- Inhibitory HIV-proteazy
- Inhibitory integrazy
- Inhibitory fuzji i wejścia wirusa do komórki – T-20.

HAART

Najpopularniejszą stosowaną dziś metodą leczenia jest intensywna terapia antyretrowirusowa

(HAART)charakteryzująca się tym, iż pacjentowi podaje się kilka różnych leków mających zaatakować różne etapy rozwoju wirusa. Leczenie to może być okupione uciążliwymi objawami ubocznymi takimi jak – wymioty, biegunka,anemia,itp. Jednak u wielu pacjentów nie dochodzi do groźnych skutków ubocznych. Efektem terapii nie jest całkowite zniszczenie wirusa w organizmie człowieka, a sprowadzenie jego liczby we krwi do niewykrywanego poziomu 50 kopii w mililitrze (obecnie znane są metody wykrycia 40 kopii). Sytuacja ta umożliwia odbudowę układu odpornościowego człowieka. Przy odpowiednim leczeniu liczba ta może wzrosnąć nawet do 1000 komórek/ml krwi. U osób zdrowych liczba ta zawiera się w granicach 500–1200 (wskaźnik ten zależy od różnych czynników, np. u 6-miesięcznych dzieci średnio wynosi 3000).

Odpowiednio prowadzona terapiaHAARTpozwala utrzymać chorego w dobrym zdrowiu latami, aczkolwiek jej koszt jest bardzo wysoki i wynosi ponad 1000 EUR miesięcznie. Obecnie w Polsce i Unii Europejskiej terapia antyretrowirusowa jest w całości refundowana, pod pewnymi warunkami.

AIDS - Działania i objawy

AIDS-Zespół nabytego niedoboru odporności,końcowe stadium zakażenia HIV.AIDS wyniszcza układ odpornościowy co skutkuje zapadalnością na tzw. choroby wskaźnikowe co kończy się zwykle śmiercią pacjenta.



Po zakażeniu wirus atakuje limfocyty T, szczególnie te, na których występują antygeny CD4. Wirus w żywej komórce dokonuje procesu odwrotnej transkrypcji – przy pomocy enzymów zapisuje informację genetyczną ze swojego RNA do DNA limfocytu T4, który później powiela wirusa HIV. Od momentu gdy wirus powiela się w komórce limfocytu, czyni ją niewidzialną dla układu odpornościowego. Oprócz tego na powierzchni zarażonego limfocytu T wirus umieszcza białka uśmiercające każdą zdrową komórkę

Objawy AIDS:

- Gruźlica
- Nawracająca uogólniona
- Przewlekłe owrzodzenia skóry i (lub) błon śluzowych, utrzymujące się ponad miesiąc, zapalenie oskrzeli, płuc lub przetyku
- Pneumocystozowe zapalenie płuc
- Mięsak Kaposiego u mężczyzn <60 rokiem życia

Ebola znów atakuje!

Mamy XXI wiek , a ludzkość wciąż jest atakowana przez choroby na które człowiek nie wynalazł jeszcze lekarstwa , tak jest też z ebolą.

Eksperci do dzisiaj nie mają stuprocentowej pewności co do pochodzenia tej choroby. Wiadomo , że pierwszy raz zaobserwowano

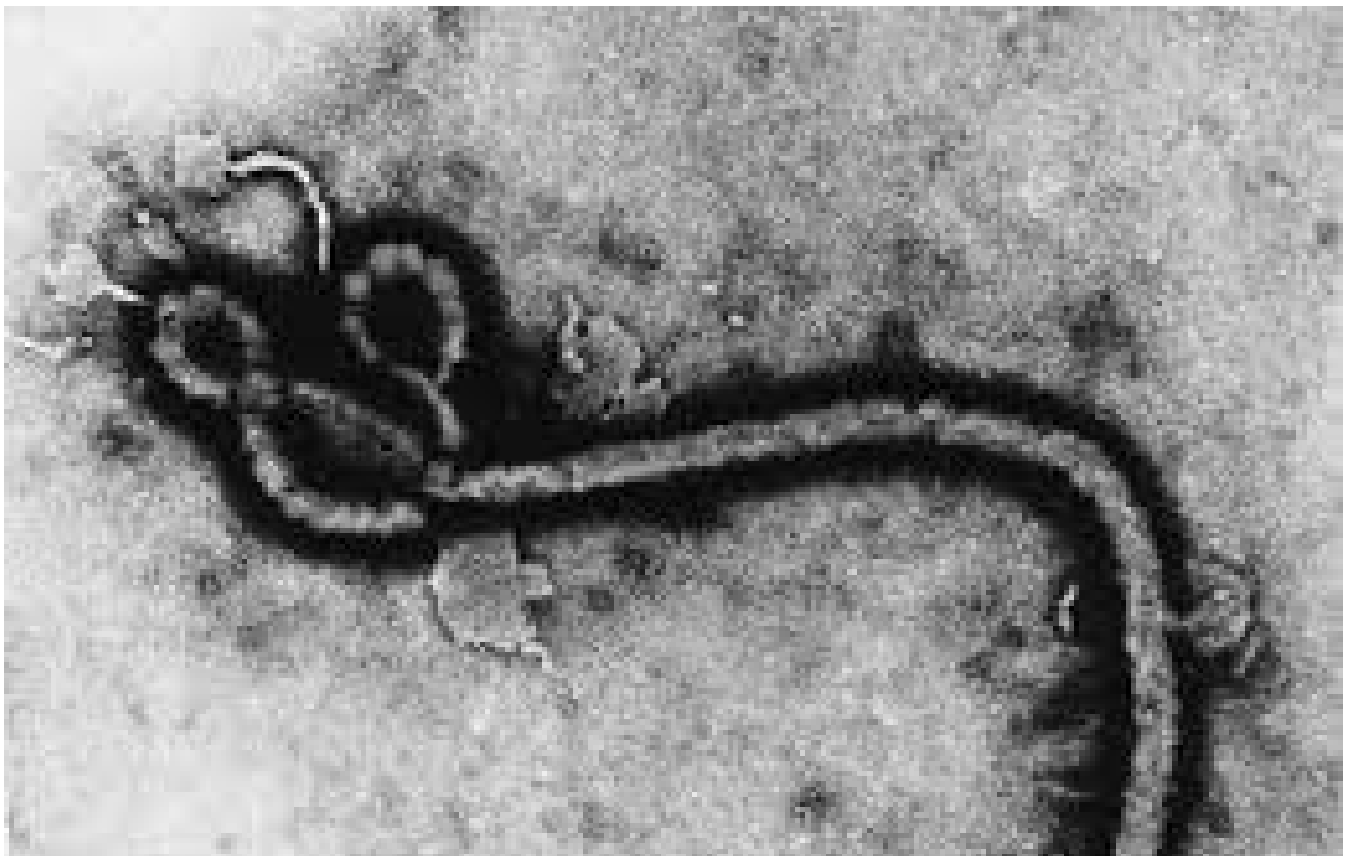
ją w 1976r nad rzeką Ebola w Zairze. Pierwsza epidemia pochłonęła 280 ofiar. Medycy rozkładali ręce w rozpacz. Nie Mieli pojęcia jak zatrzymać zarazę. W ciągu kolejnych dekad zaatakowała jeszcze 20 razy. Oprócz Konga pojawiła się w Sudanie , Gabonie , Ugandzie i w Republice Południowej Afryki.

Choroba przenosi się przy kontakcie z wydzielinami lub płynami ustrojowymi. Badania wykazały , że korzeni wirusa należy szukać wśród nietoperzy. W trzech gatunkach nietoperzy odkryto obecność

przeciwciał , które zapewniały im odporność na negatywne efekty eboli. Dwa z nich żyją w Afryce zachodniej jeden w Kongo.

Gorączka krwotoczna - Co to jest ?

Obecnie w Afryce zachodniej trwa epidemia gorączki krwotocznej. Gorączka krwotoczna jest wspólną nazwą bardzo niejednorodnej grupy ostrych chorób zakaźnych o etiologii wirusowej, ze o wspólnych cechach klinicznych i epidemiologicznych pod postacią ostrego początku, wysokiej gorączki, z burzliwym przebiegiem klinicznym, dużą tendencją do zaburzeń krzepnięcia i następowych krwawień i krwotoków różnym mechanizmem, oraz bardzo zróżnicowanym rokowaniem, występujących zwykle endemicznie, ale o potencjale wywołania epidemii czy nawet pandemii.



rozpoznać Gorączkę Krwotoczną ? - Objawy

Typowym dla gorączek krwotocznych jest ostry początek i gwałtowny przebieg, natomiast rokowanie zależy głównie od rodzaju i szczepu wirusa, przebieg bywa łagodny i samoograniczający się, ale też bardzo ciężki, bądź stanowi wręcz zagrożenie życia. Oprócz wysokiej gorączki ($> 38,5 \text{ }^{\circ}\text{C}$), do typowych objawów należą zaburzenia pracy wątroby i nerek, obrzęki, krwotoki wewnętrzne oraz występowanie licznych podbiegnięć krwawych wskutek wzrostu przepuszczalności ściannaczyń włosowatych. Ponadto stwierdza się również krew w stolcu oraz hematurię. W cięższych przypadkach dochodzi również dowstrząsu, niewydolności krążenia oraz porażień. Pojawienie się objawów neurologicznych jak i szczególnie wysoka tendencja do krwawień pogarszają ogólne rokowanie, w takich przypadkach często należy się liczyć z trwałymi uszkodzeniami, na przykład utratą słuchu.

Do 19X 2014r odnotowano ponad dziewięć tysięcy przypadków zakażenia , z których 4877 to ofiary śmiertelne. Na terenach objętych epidemią niosą pomoc członkowie organizacji humanitarnych takich jak:

- Lekarze bez Granic

- Czerwony Krzyż

-W sierpniu tego roku Dyrektor Światowej Organizacji Zdrowia

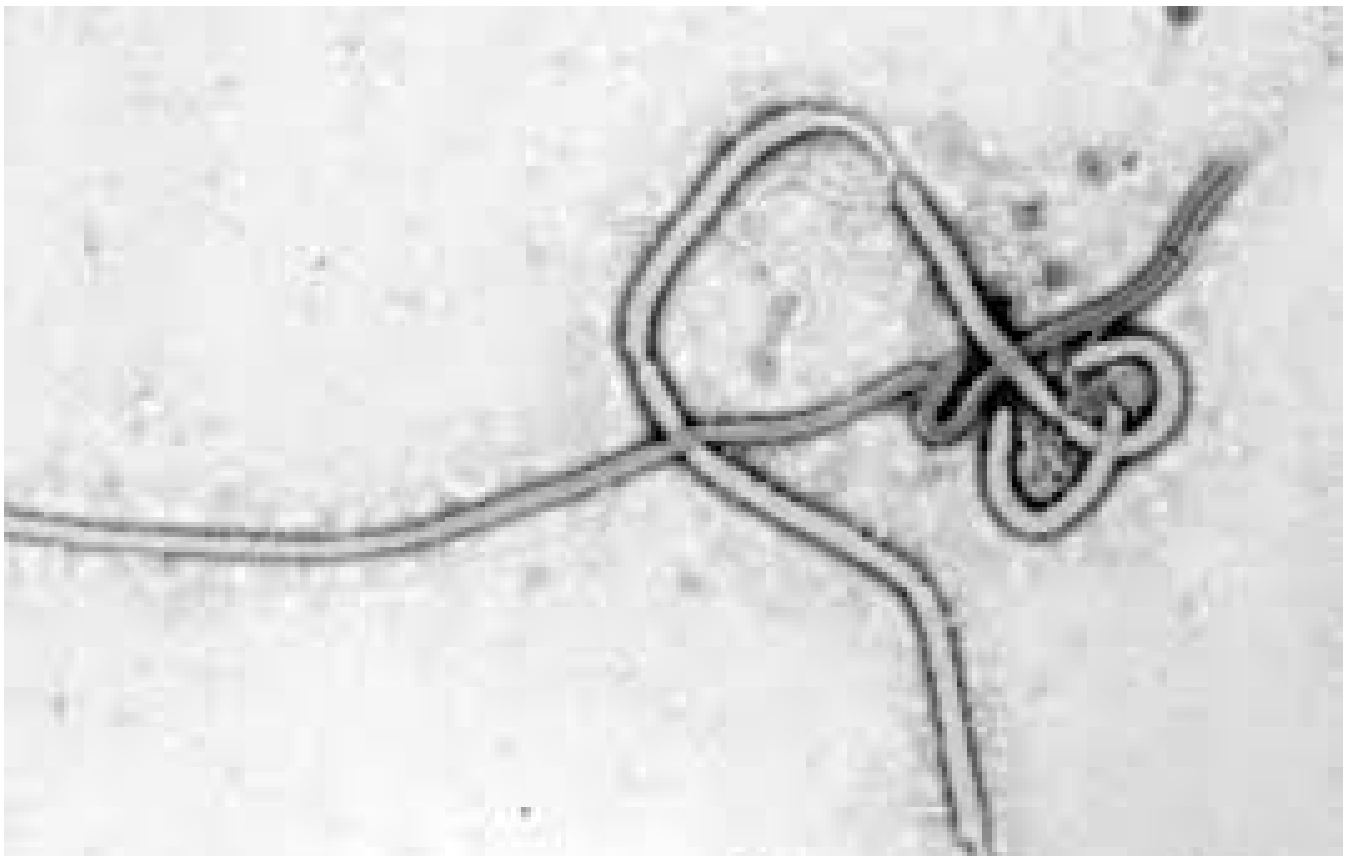
Ogłosił , że epidemia stanowi sytuację zagrożenia zdrowia o zasięgu międzynarodowym.

-30 Września odnotowano pierwszy przypadek zakażenia wirusem w

Stanach Zjednoczonych , a 6 października w Hiszpani.

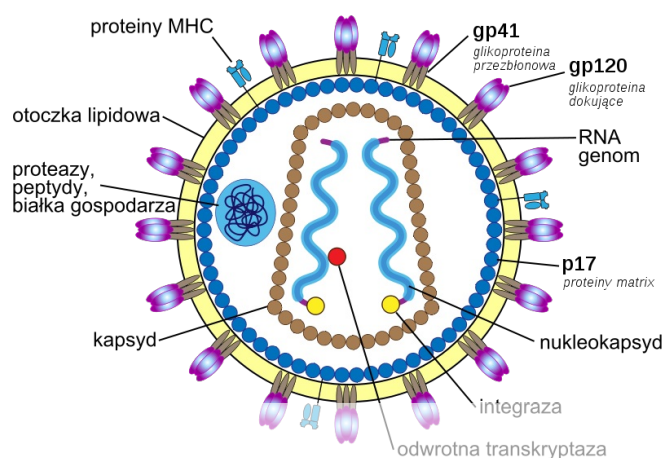
-W październiku "WHO" wydała oświadczenie o wygaśnięciu epidemii w Senegalu i Nigerii

Wciąż trwają gorączkowe poszukiwania szczepionki na ten groźny dla człowieka wirus.



Czym jest HIV?

HIV-Ludzki wirus niedoboru odporności. Jest to wirus rodzaju lenti wirusów, z rodziny retro wirusów. Atakuje głównie limfocyty T-pomocnicze (Komórki układu odpornościowego). HIV wywołuje AIDS.



Jak można się zarazić wirusem HIV?

Wirusem można się zarazić na trzy sposoby:

- kontakt zakażonej krwi z krwią lub błoną śluzową osoby niezakażonej, np. używanie tej samej igły, niewysterylizowanych narzędzi dentystycznych itp.,
- kontakt seksualny.
- przeniesienie z matki na dziecko (krew kobiety i dziecka nie miesza się, jednak może do tego dojść np. podczas jakichś komplikacji porodowych).



HAART

Najpopularniejszą stosowaną dziś metodą leczenia jest intensywna terapia antyretrowirusowa (HAART) charakteryzująca się tym, iż pacjentowi podaje się kilka różnych leków mających zaatakować różne etapy rozwoju wirusa. Leczenie to może być okupione uciążliwymi objawami ubocznymi takimi jak – wymioty, biegunka, anemia, itp. Jednak u wielu pacjentów nie dochodzi do groźnych skutków ubocznych. Efektem terapii nie jest całkowite zniszczenie wirusa w organizmie człowieka, a sprowadzenie jego liczby we krwi do niewykrywanego poziomu 50 kopii w mililitrze (obecnie znane są metody wykrycia 40 kopii). Sytuacja ta umożliwia odbudowę układu odpornościowego człowieka. Przy odpowiednim leczeniu liczba ta może wzrosnąć nawet do 1000 komórek/ml krwi. U osób zdrowych liczba ta zawiera się w granicach 500–1200 (wskaźnik ten zależy od różnych czynników, np. u 6-miesięcznych dzieci średnio wynosi 3000).

Odpowiednio prowadzona terapia HAART pozwala utrzymać chorego w dobrym zdrowiu latami, aczkolwiek jej koszt jest bardzo wysoki i wynosi ponad 1000 EUR miesięcznie. Obecnie w Polsce i Unii Europejskiej terapia antyretrowirusowa jest w całości refundowana, pod pewnymi warunkami.

Jak można leczyć HIV?

W chwili obecnej nie ma lekarstwa na HIV, jednakże są leki/metody leczenia, które utrudniają namnażanie się wirusa.

Leki

Nie ma leków skutecznych, lecz są utrudniające rozprzestrzenianie wirusa. Obecnie zarejestrowane są leki anty-HIV należące do pięciu głównych grup:

- Nukleozydowe inhibitory odwrotnej transkryptazy
- Nienukleozydowe inhibitory odwrotnej transkryptazy
- Inhibitory HIV-proteazy
- Inhibitory integrazy
- Inhibitory fuzji i wejścia wirusa do komórki – T-20.

AIDS - Działania i objawy

AIDS-Zespół nabytego niedoboru odporności,końcowe stadium zakażenia HIV.AIDS wyniszcza układ odpornościowy co skutkuje zapadalnością na tzw. choroby wskaźnikowe co kończy się zwykle śmiercią pacjenta.

Po zakażeniu wirus atakuje limfocyty T, szczególnie te, na których występują antygeny CD4.Wirus w żywej komórce dokonuje proces u odwrotnej transkrypcji– przy pomocy enzymów zapisuje informację genetyczną ze swojego RNA do DNA limfocytu T4, który później powiela wirusa HIV. Od momentu gdy wirus powiela się w komórce limfocytu, czyni ją niewidzialną dla układu odpornościowego. Oprócz tego na powierzchni zarażonego limfocytu T wirus umieszcza białka uśmiercające każdą zdrową komórkę limfocytu Th

Objawy AIDS:

- **Gruźlica**
- **Nawracająca uogólniona**
- **Przewlekłe owrzodzenia skóry i (lub) błon śluzowych, utrzymujące się ponad miesiąc, zapalenie oskrzeli, płuc lub przełyku**
- **Pneumocystozowe zapalenie płuc**
- **Mięsak Kaposiego u mężczyzny <60 rokiem życia**

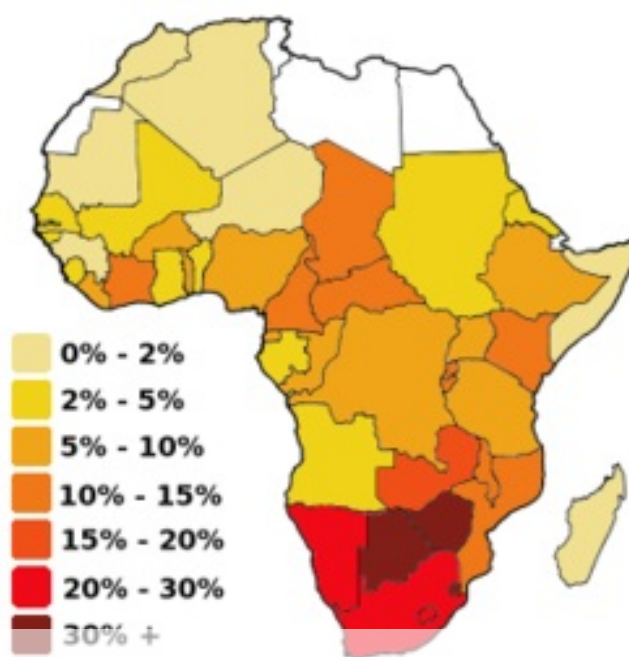


EPIDEMIOLOGIA

Epidemiologia HIV bardzo różni się w zależności od kraju i obszaru świata. Zważywszy na zasięg i koszty społeczne właściwe w przypadku HIV/AIDS jest stosowanie terminu światowej pandemii.

Do największej liczby nowych zakażeń na świecie dochodzi w regionie Afryki Subsaharyjskiej i Karaibów. W niektórych państwach afrykańskich odsetek osób żyjących z HIV w społeczeństwie przekroczy 40%.

Natomiast regionem o największej dynamice epidemii jest Europa Wschodnia, przede wszystkim obszar Federacji Rosyjskiej, Ukrainy, państw bałtyckich. Szczególnie niepokojąca jest sytuacja epidemiologiczna obwodu kaliningradzkiego.

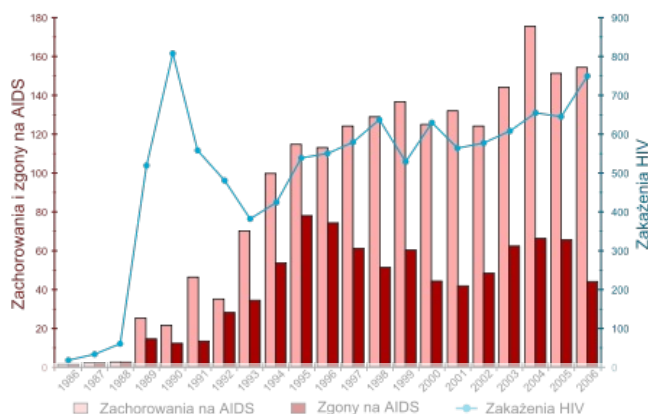


Epidemiologia w Polsce

Wedle danych hNIZP-PZHo d1985 do końca grudnia 2011 zarejestrowano w Polsce 15 196 zakażeń HIV, 2 704 zachorowań na AIDS i 1 136 zgonów na skutek AIDS. Szacuje się, że rzeczywista ilość nosicieli wynosi 30 000 - 35 000, z czego 1/4 stanowią kobiety.



Ponad połowa osób, u których wykryto zakażenie HIV, to ludzie młodzi, w przedziale wiekowym 20–29 lat (52%). Z kolei jeżeli jako zmienną zastosujemy wykrywalność zakażenia HIV, to jest ona większa u osób w przedziale wiekowym 30-39 lat (31,7%).



CZYM JEST KODEKS WALKI Z RAKIEM?

Kodeks walki z rakiem jest to zbiór zasad, które informują nas jak powinniśmy postępować, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Kodeks został założony w 2006 roku przez profesora Witolda Zatońskiego.

KODEKS

Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących

Wystrzegaj się otyłości

Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne

Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.

Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie

Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.

Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących

Ocenia się, że w krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. U obu płci odsetek zachorowań na raka przełyku, raka gardła i raka jamy ustnej, związanych z działaniem dymu tytoniowego wynosi 43-60%. Znaczna część zachorowań na raka pęcherza moczowego i raka trzustki, a także pewna niewielka część zachorowań na raki nerki, żołądka, szyjki macicy oraz na białaczkę szpikową wiąże się przyczynowo z paleniem tytoniu.

Palenie tytoniu powoduje również wiele innych chorób, przede wszystkim chorobę płuc, a także zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu. W przybliżeniu ocenia się, że połowa nałogowych palaczy, którzy zaczęli palić we wczesnym okresie życia, umrze z powodu konsekwencji tego nałogu. Dym tytoniowy wydychany przez palaczy do otoczenia – stanowi przyczynę wymuszonego „biernego palenia” i niekorzystnie oddziałuje na oddychające nim osoby. Wiąże się między innymi z niewielkim wzrostem ryzyka raka płuca, a także chorób serca i dróg oddechowych; jest szczególnie szkodliwy dla małych dzieci.



CZYM JEST KODEKS WALKI Z RAKIEM?

Kodeks walki z rakiem jest to zbiór zasad, które informują nas jak powinniśmy postępować, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Kodeks został założony w 2006 roku przez profesora Witolda Zatońskiego.

KODEKS

Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących

Wystrzegaj się otyłości

Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne

Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.

Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie

Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.

Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących

Ocenia się, że w krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. U obu płci odsetek zachorowań na raka przełyku, raka gardła i raka jamy ustnej, związanych z działaniem dymu tytoniowego wynosi 43-60%. Znaczna część zachorowań na raka pęcherza moczowego i raka trzustki, a także pewna niewielka część zachorowań na raki nerki, żołądka, szyjki macicy oraz na białaczkę szpikową wiąże się przyczynowo z paleniem tytoniu.

Palenie tytoniu powoduje również wiele innych chorób, przede wszystkim chorobę płuc, a także zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu. W przybliżeniu ocenia się, że połowa nałogowych palaczy, którzy zaczęli palić we wczesnym okresie życia, umrze z powodu konsekwencji tego nałogu. Dym tytoniowy wydychany przez palaczy do otoczenia – stanowi przyczynę wymuszonego „biernego palenia” i niekorzystnie oddziałuje na oddychające nim osoby. Wiąże się między innymi z niewielkim wzrostem ryzyka raka płuca, a także chorób serca i dróg oddechowych; jest szczególnie szkodliwy dla małych dzieci.



Wystrzegaj się otyłości

Otyłość jest udokumentowaną, ważną przyczyną zachorowalności i umieralności. W krajach zachodnich stanowi drugi po paleniu tytoniu czynnik ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych. Otyłość wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju różnie umiejscowionych nowotworów złośliwych; przekonujące dane wskazują na raki okrężnicy, piersi, trzonu macicy, nerki i gruczołakoraka przełyku. Nadwaga w podobny sposób wiąże się z zachorowaniem na wymienione nowotwory, wzrost ryzyka jest jednak mniejszy.



Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne

Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a ryzykiem zachorowania na nowotwory złośliwe była przedmiotem wielu badań. Zgromadzone na ten temat dane jednoznacznie wskazują, że regularne ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy. Wydaje się również, że w podobny sposób wpływają na ryzyko raka piersi, raka trzonu macicy i raka stercza. Regularna aktywność fizyczna związana z umiarkowanym wysiłkiem może być wskazana do utrzymania odpowiedniej masy ciała, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia.



SPOŻYWAJ WIĘCEJ RÓŻNYCH WARZEW I OWOCÓW: JEDZ CO NAJMNIEJ 5 PORCJI DZIENNIE.

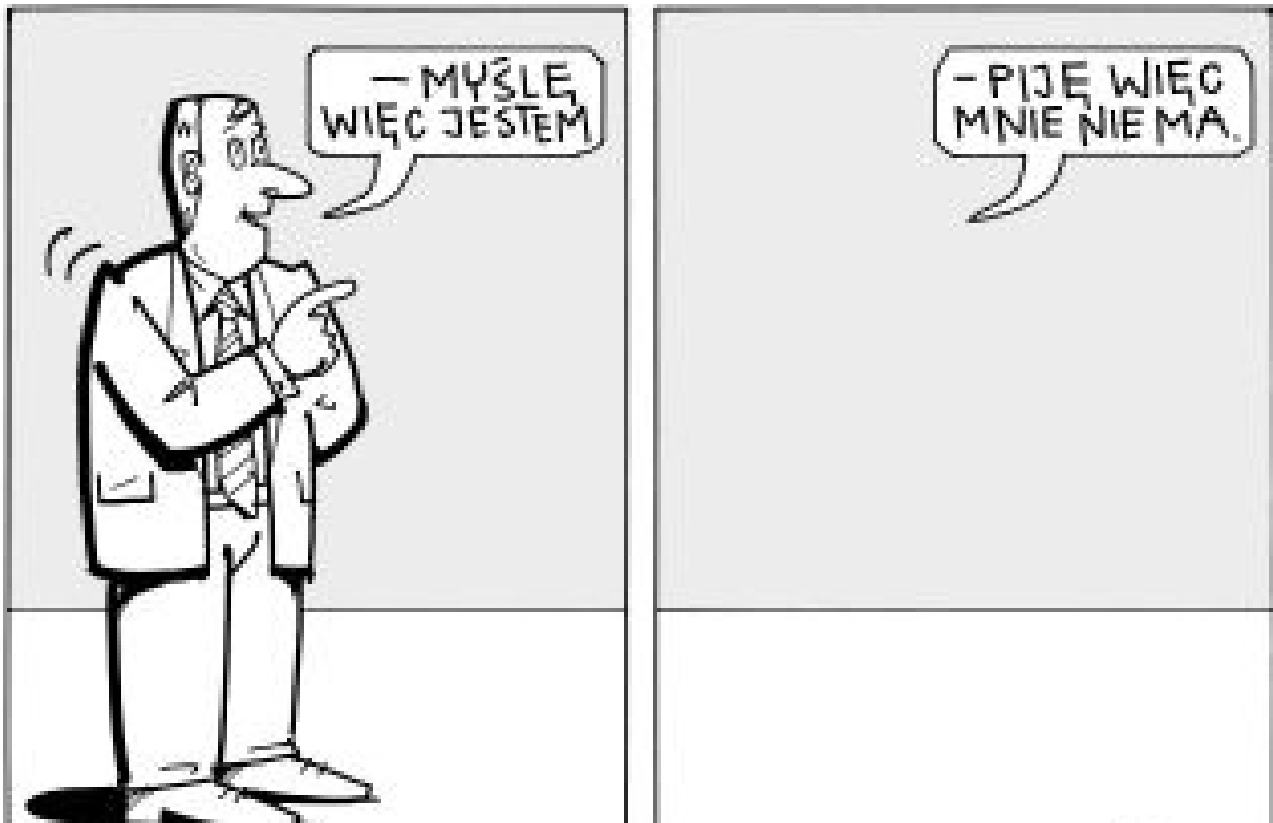
Wyniki szeregu badań epidemiologicznych wskazują, że spożywanie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory, a szczególnie raki przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki. W kilku badaniach europejskich wykazano, że spożycie produktów zbożowych o dużej zawartości błonnika i pełnoziarnistych produktów zbożowych wiązało się z mniejszym ryzykiem zachorowań na raka jelita grubego i inne nowotwory przewodu pokarmowego.



JEŚLI PIJESZ ALKOHOL – PIWO, WINO LUB NAPOJE WYSOKOPROCENTOWE – OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE:

Przekonujące dane epidemiologiczne wskazują, że spożycie napojów alkoholowych zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych jamy ustnej, gardła i krtani oraz raka płaskonabłonkowego przełyku.

Spożycie alkoholu ma ponadto silny związek z ryzykiem wystąpienia pierwotnego raka wątroby, jednak może głównie lub wyłącznie zależeć od rozwoju marskości wątroby. Sugeruje to, że picie niewielkich lub umiarkowanych ilości alkoholu ma ograniczony wpływ na ryzyko zachorowania na raka wątroby.



Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Na nowotwory złośliwe skóry zapadają głównie, choć nie wyłącznie, ludzie biali. Częstość zachorowań jest szczególnie duża w populacjach osób o jasnej karnacji, zamieszkujących regiony o znacznej ekspozycji na promienie ultrafioletowe. Główną środowiskową przyczyną nowotworów złośliwych skóry jest ekspozycja na światło słoneczne, a promienie UV stanowią składnik promieniowania słonecznego odpowiedzialny za ich rozwój.



Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

W krajach rozwijających się rak szyjki macicy należy do najczęstszych nowotworów złośliwych i stanowi około 25% wszystkich nowotworów u kobiet. Efektywności badań przesiewowych nie oceniano w badaniach z randomizacją. Uzyskano jednak wystarczające dowody skuteczności oceny wymazu z szyjki macicy wykonywanego co 3-5 lat, pochodzące z badań kliniczno-kontrolnych. Ich uzupełnienie stanowią przesłanki z trendów czasowych i różnic geograficznych związanych z prowadzeniem badań przesiewowych.



Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Szacuje się, że dobrze przygotowany i odpowiednio wdrażany mammograficzny PROGRAM przesiewowy obejmujący całą populację zmniejszy umieralność z powodu raka piersi u kobiet po 50. roku życia co najmniej o 20%. Kwestia włączenia do badań przesiewowych kobiet w wieku 40-49 lat pozostaje więc otwarta. Ponad 40% lat życia utraconych z powodu raka piersi wykrytego przed 80. rokiem życia dotyczy przypadków, w których choroba ujawniła się w wieku 35-49 lat, czyli w okresie, w którym wiele kobiet pełni ważne role społeczne.



Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Na korzyści z wykonywania badań przesiewowych w kierunku raka okrężnicy i odbytnicy wskazują możliwość rozpoznawania zmian przedrakowych oraz dobre rokowanie chorych z rozpoznaniem ustalonym we wczesnych stopniach zaawansowania. Pomimo coraz większej liczby dowodów na skuteczność badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego, większość mieszkańców krajów wysoko rozwiniętych nie poddała się takim badaniom. Utrzymywanie się takiego stanu rzeczy oznacza utratę możliwości zapobieżenia zgonów z powodu raka jelita grubego, jakie każdego roku odnotowuje się w krajach Unii Europejskiej.



Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Każdego roku na obszarze UE odnotowuje się około 30 000 nowych przypadków **pierwotnego raka wątroby**. Przyczyną większości przypadków raka wątroby w Europie jest przewlekłe zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV) lub C (HCV). Obecnie w Polsce prowadzi się szczepienia noworodków, młodzieży w wieku 14 lat, osób należących do grup ryzyka, osób z bliskiego otoczenia chorych zakażonych HBV oraz ostatnio również pacjentów z przewlekłą chorobą wątroby. Zakażenia HCV stanowią coraz większy problem, głównie osób uzależnionych, przyjmujących narkotyki dożylnie.



Szkoły walczą z rakiem

W szkołach jest ponad 5 mln uczniów, którzy już dziś mogą zmienić swoją przyszłość. Dzięki programowi *Szkoła promująca zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem* uczniowie nawet najmłodszych klas mogą się dowiedzieć, jak zdrowo żyć i zminimalizować ryzyko zachorowania na raka. Projekt wspiera aktorka Maja Bohosiewicz, która będzie zachęcać młodych ludzi do zdrowego stylu życia.

Karol Jurkowski kl. IIA

