BEZPŁATNE WYDANIE 1/2020(9) · WIOSNA

ISSN 2544-9206

nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

TEMAT NA WIOSNĘ

Rozwijaj **ZDROWE** *nawyki*

UZDROWISKA Z TROSKĄ O KURACJUSZY

- **Profilaktyka** — *tajemnice długiego życia*
- **Dieta** — *świadome jedzenie sprzyja odchudzaniu*
- **Leczenie** — *trudne rozstanie z papierosem*
- **Rehabilitacja** — *przeciążenia w czasie pracy*
- **Dermatologia** — *solanka pomaga skórze atopowej*
- **Zabiegi spa** — *jak zredukować cellulit?*

1/2020
WIOSNA

Od redaktora

Zdrowe nawyki to podstawa. Im większą wagę do nich przywiązujemy na co dzień, tym dłużej będziemy cieszyć się dobrą formą. Naukowcy wyliczyli nawet, ile dodatkowych lat życia zarobimy stosując odpowiednią dietę, utrzymując w normie wagę ciała, regularnie ćwicząc oraz unikając nałogów *(strony 8-13)*. Szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, często dosłownie skracające życie, jest palenie papierosów. Nadal 8 milionów Polaków jest uzależnionych od nikotyny, a wprowadzane na rynek nowe wyroby tytoniowe są na tyle atrakcyjnie „opakowane" marketingowo, że Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega przed pojawieniem się kolejnej fali palaczy, którzy sięgają po modne obecnie, elektroniczne urządzenia podgrzewające tytoń, takie jak IQOS *(16-19)*.

Z powodu epidemii koronawirusa zawieszono działalność uzdrowiskową, ale to wcale nie oznacza, że musimy całkowicie zrezygnować z naturalnych terapii. W sklepach online uzdrowisk z Grupy Uzdrowisk Polskich można kupić sprawdzone kosmetyki do pielęgnacji ciała, twarzy, dłoni, stóp. Ich receptury oparto wyłącznie na naturalnych składnikach. Przez Internet kupimy też wykorzystywane w balneologii surowce do zastosowania w domowym spa: borowinę do okładów czy jodobromową sól iwonicką do kąpieli. Koniecznie zajrzyjcie na strony sklepów.

Spis treści

Zdrowie
- Troska o kuracjuszy ... **3**
- Silna grupa ... **5**
- Zasady finansowania pobytu w uzdrowisku ... **6**
- Apetyt na długie życie ... **8**
- W kierunku długowieczności ... **10**
- Opinie Polaków na temat zdrowia ... **11**
- Jedz powoli! ... **12**
- Skomplikowane relacje ... **13**
- Odchudzaj swoje dania ... **14**
- Świadome jedzenie ... **15**

Leczenie i rehabilitacja
- Ryzykowny nałóg ... **16**
- Wolność od nikotyny ... **18**
- Fakty vs. mity o paleniu tytoniu ... **19**
- Zdrowie kontra praca ... **20**
- 9 rad przy pracy siedzącej ... **21**
- Solanka pomaga skórze atopowej ... **24**
- Jak działają emolienty ... **25**

Spa & wellness
- Jak skórka pomarańczy... ... **26**

Kalejdoskop
- Nie tylko dla seniorów ... **28**
- Inwestycje Grupy Uzdrowisk Polskich ... **30**

nasze zdroje
MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 1/2020 (9)

Wydawca i redakcja
Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów" SA
Al. Małachowskiego 5, 24-140 Nałęczów
tel. 81 501 42 75, naszezdroje@mailuzdrowiska.pl

UZDROWISKA POLSKIE Grupa BPS
UZDROWISKO KONSTANCIN Uzdrowisko Polskie
UZDROWISKO NAŁĘCZÓW Uzdrowisko Polskie
UZDROWISKO IWONICZ Uzdrowisko Polskie
UZDROWISKO KAMIEŃ POMORSKI Uzdrowisko Polskie

Redakcja
redaktor naczelna: Magdalena Sowińska
m.sowinska@mailuzdrowiska.pl

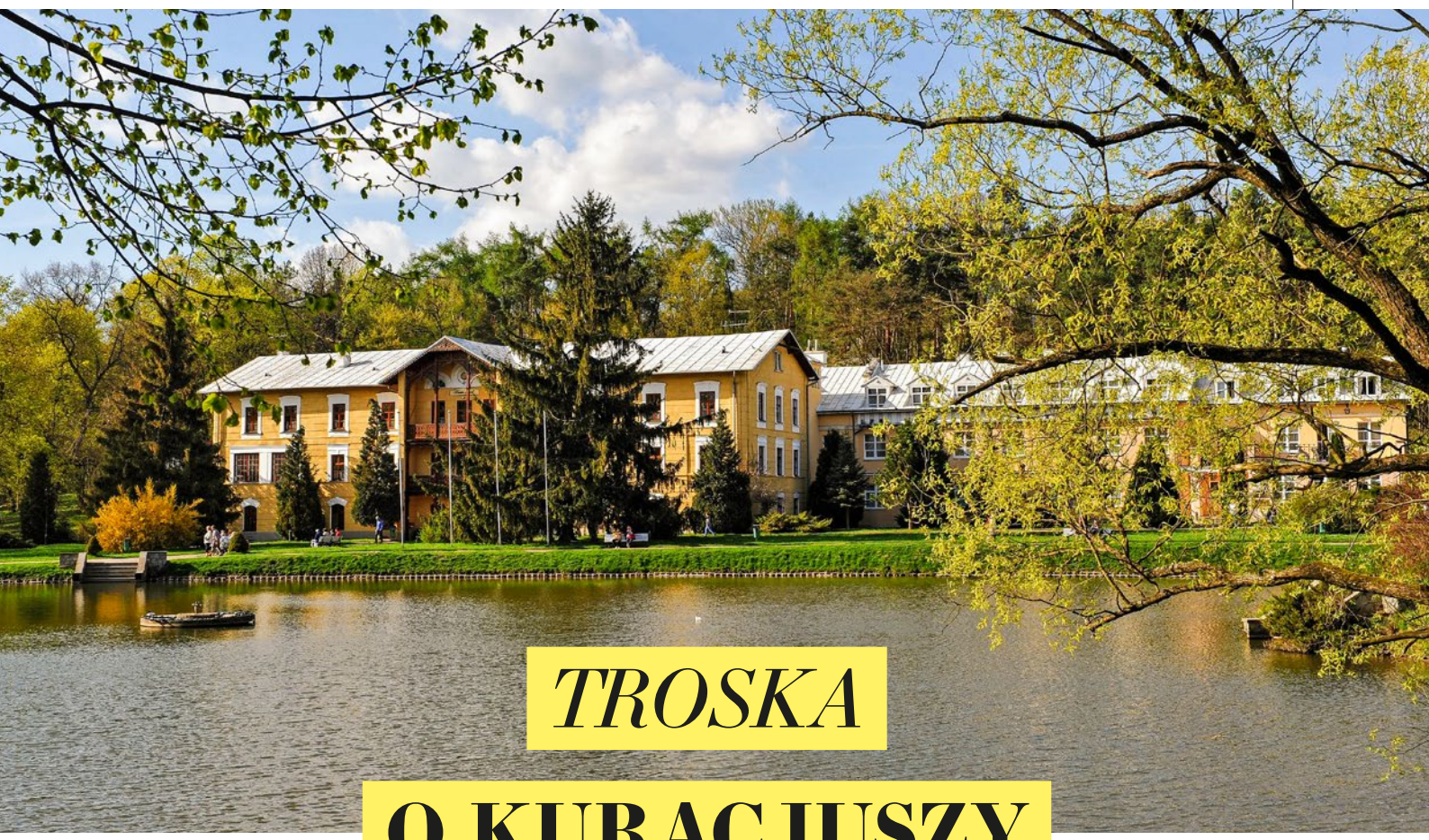
dyrektor artystyczna: Anna Gałek
a.galek@mailuzdrowiska.pl

zdjęcia: Adobe Stock, archiwum spółek uzdrowiskowych
zdjęcie na okładce: Archiwum Uzdrowiska Konstancin-Zdrój

skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

Marketing i reklama
marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca, a w razie opublikowania zastrzega sobie prawo do ich skracania. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyny. © Copyright by Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów" SA



TROSKA O KURACJUSZY

W uzdrowiskach czuje się już wiosnę, ale parki zdrojowe są puste. Z powodu epidemii koronawirusa sanatoria zawiesiły swoją działalność. Kuracjusze, którzy nagle musieli przerwać leczenie i rehabilitację uzdrowiskową, bezpiecznie wrócili do domów, a ci z potwierdzonymi już skierowaniami muszą poczekać na wyznaczenie nowych terminów pobytu.

W obliczu epidemii uzdrowiska Grupy Uzdrowisk Polskich natychmiast wdrożyły szereg nowych procedur, mających na celu zminimalizowanie ryzyka zakażenia. Dodano je do wielu innych wytycznych medycznych i sanitarnych, których stosowanie daje gwarancję wysokiej jakości i bezpieczeństwa usług świadczonych dla pacjentów i które od dawna obowiązują w szpitalach uzdrowiskowych i obiektach sanatoryjnych. „Miejmy nadzieję, że wkrótce zagrożenie minie i w pełni spokojni o zdrowie wszyscy będziemy mogli wrócić do codziennych obowiązków i normalnego życia" - mówi Maciej Markowski, członek Zarządów Uzdrowiska Konstancin Zdrój SA i Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów" SA.

Bezpośredni kontakt

W trosce o kuracjuszy, we wszystkich uzdrowiskach Grupy do komunikacji z pacjentami wykorzystuje się nie tylko telefony i maile, ale również strony internetowe uzdrowisk i media społecznościowe, gdzie regularnie pojawią się informacje na temat kolejnych działań podejmowanych przez uzdrowiska w tej nadzwyczajnej sytuacji.

Najwięcej pytań zgłaszają osoby posiadające już potwierdzone skierowania z Narodowego Funduszu Zdrowia na leczenie uzdrowiskowe i rehabilitację uzdrowiskową lub z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Kuracjusze proszą też o wyjaśnienia w sprawie zaplanowanych wcześniej pobytów komercyjnych. >>

Zdrowotną atrakcją Konstancina-Jeziorny jest tężnia solankowa – naturalne inhalatorium na świeżym powietrzu. Tężnie uruchomiono też w Iwoniczu-Zdroju.

Przesuwanie terminów

Przedstawiamy odpowiedzi na najczęściej zadawane przez kuracjuszy pytania w związku z zawieszeniem działalności uzdrowiskowej spowodowanym ogłoszeniem stanu epidemii.

Mam skierowanie na turnus prewencji rentowej ZUS. Czy w związku z epidemią, stracę to świadczenie?

› Skierowanie do ośrodka rehabilitacyjnego będzie można zrealizować w późniejszym terminie. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu, który jest na zawiadomieniu o skierowaniu na rehabilitację. ZUS uruchomił też dodatkowy numer telefonu w sprawie odwołanych badań lekarskich i rehabilitacji leczniczej 22 290 87 03.

Co robić z już potwierdzonym skierowaniem z NFZ?

› Wszystkie turnusy NFZ w ramach lecznictwa uzdrowiskowego są wstrzymane do odwołania, dlatego nie należy przyjeżdżać w wyznaczonym na skierowaniu terminie. Miejsce w kolejce nie przepadnie, a pobyt będzie można zrealizować w późniejszym terminie, po odwołaniu stanu epidemii. Z osobami, które w najbliższym czasie miały rozpocząć turnus leczniczy, kontaktują się pracownicy oddziałów wojewódzkich NFZ.

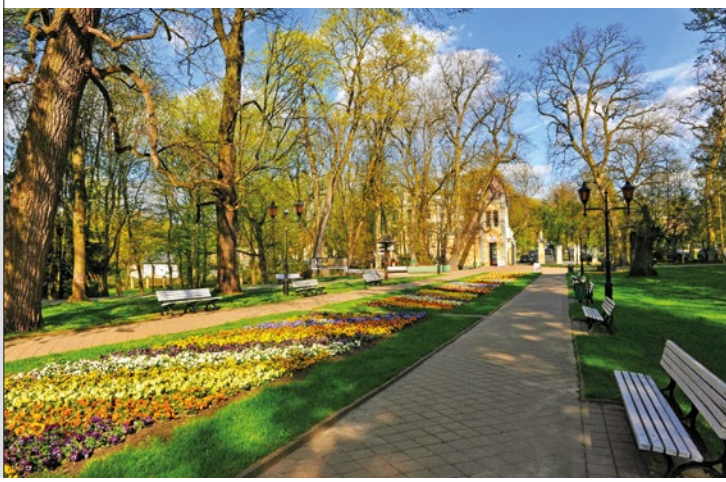
› Wszyscy pacjenci, posiadający już potwierdzone skierowanie, powinni odesłać je do właściwego oddziału NFZ – nie trzeba tego robić natychmiast, tylko wtedy, kiedy sytuacja epidemiczna unormuje się.

› Przesunięcia pobytów w związku z ogłoszonym stanem epidemii nie dotyczą oddziałów rehabilitacyjnych i psychiatrycznego Szpitala Rehabilitacyjnego przy ulicy Sue Ryder 1 w Konstancinie-Jeziornie, gdzie pacjenci są przyjmowani terminowo, zgodnie ze skierowaniem. Przed przyjęciem z każdym pacjentem przeprowadzany jest wywiad epidemiologiczny, weryfikujący stan zdrowia i możliwość przyjęcia na oddział Szpitala. Podobnie, w Szpitalu Kardiologicznym w Nałęczowie nadal realizowane są świadczenia wczesnej rehabilitacji kardiologicznej w trybie szpitalnym.

Latem zaplanowałam pobyt komercyjny w uzdrowisku. Czy przepadnie mi zaliczka, jeśli do tego czasu sanatoria nadal będą miały zawieszoną działalność?

› Zaliczka nie przepada, tylko zostaje przekierowana na pobyt w innym, późniejszym terminie. Już teraz można przełożyć termin rezerwacji - warto to ustalić wspólnie z wybranym uzdrowiskiem, kontaktując się bezpośrednio z działem sprzedaży.

W stanie epidemii uzdrowiska musiały zawiesić działalność, wprowadzono rygory związane z przeciwdziałaniem rozprzestrzenianiu się koronawirusa i parki zdrojowe są puste.



Miejmy nadzieję, że wkrótce, w pełni spokojni o zdrowie, będziemy mogli wrócić do normalnego życia

— Maciej Markowski, członek Zarządów Uzdrowiska Konstancin Zdrój SA i Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów" SA

SILNA GRUPA

Grupę Uzdrowiska Polskie tworzą uzdrowiska w Iwoniczu-Zdroju, Kamieniu Pomorskim, Konstancinie-Jeziornie i Nałęczowie, których właścicielem jest BPS Towarzystwo Funduszy Inwestycyjnych SA. Łącznie spółki zarządzają blisko trzydziestoma obiektami uzdrowiskowymi, w tym szpitalami, sanatoriami, hotelami uzdrowiskowymi, bazą zabiegową, centrami rehabilitacji i spa.

Tradycyjne lecznictwo uzdrowiskowe z wykorzystaniem naturalnych surowców (wód leczniczych i borowiny) prowadzą wszystkie spółki Grupy. Na tle konkurencji wyróżnia je dodatkowo coś innego. Specjalnością Uzdrowiska Kamień Pomorski stało się wykorzystanie robotów - lokomatu i egzoszkieletu - w rehabilitacji osób po urazie rdzenia kręgowego. W Nałęczowie, gdzie dotąd leczone były tylko schorzenia kardiologiczne, powstało innowacyjne Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki", umożliwiające kompleksową rehabilitację osób z urazami narządu ruchu, realizowaną zgodnie z zasadami EBM (ang. evidence-based medicine – medycyna oparta na faktach).

Szpital Rehabilitacyjny w Konstancinie-Jeziornie staje się liderem w neurologii – jako jedna z dwóch placówek w Polsce realizuje nowy, pilotażowy program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS dla osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego. Dodatkowo, utworzono w nim Oddział Psychiatryczny dla Dzieci i Młodzieży, przy którym działa Zespół Szkół Specjalnych. W odpowiedzi na dramatyczny stan psychiatrii dziecięcej w województwie mazowieckim (jak i w całej Polsce), jako jedna z trzech placówek na Mazowszu oddział przyjmuje młodych pacjentów także w trybie ostrego dyżuru. Uzdrowisko zajmuje się też rehabilitacją kardiologiczną i narządu ruchu z wykorzystaniem egzoszkieletu.

Iwonicz-Zdrój, najbardziej tradycyjne, silnie oparte na balneologii uzdrowisko w Grupie, jest jednocześnie potentatem w wytwarzaniu naturalnych kosmetyków uzdrowiskowych z ponad 60 różnymi produktami sygnowanymi marką „Iwoniczanka".

REKLAMA

Iwoniczanka®

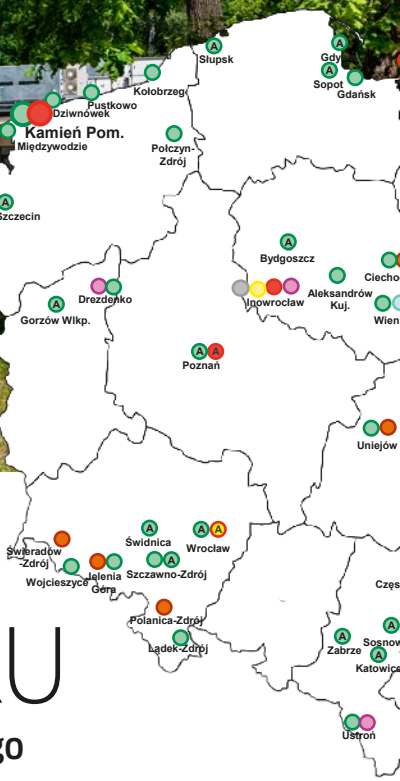
16 50 zł
150 ml

Ratunek dla dłoni
wysuszonych
częstym myciem

Krem zawiera sól iwonicką, bogatą w cenne dla skóry minerały, które pobudzają odnowę naskórka oraz kompleks składników o działaniu wzmacniającym płytkę paznokciową: biodostępny krzem połączony z glikoproteiną z drożdży oraz D-pantenol.

KUP ON-LINE!

www.iwoniczanka.uisa.pl



ZASADY FINANSOWANIA POBYTU W UZDROWISKU

Wstrzymanie wykonywania świadczeń lecznictwa uzdrowiskowego nie przeszkadza w ubieganiu się o skierowanie z NFZ lub ZUS. Oto nasz krótki przewodnik po wymaganych dokumentach.

Skierowanie z NFZ. Gwarantowane świadczenia zdrowotne w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego są udzielane na podstawie wystawionego przez lekarza skierowania. W przypadku leczenia uzdrowiskowego skierowanie wystawia najczęściej lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, ale może to zrobić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, który posiada aktualną umowę z NFZ. Lekarz ocenia stan zdrowia i przebieg choroby będącej wskazaniem do leczenia lub rehabilitacji uzdrowiskowej. Trzeba być samodzielnym, bo do sanatorium kierowane są osoby bez opiekuna.

Zgodnie z najnowszymi przepisami (obowiązującymi od 19 lipca 2019 roku), otrzymane od lekarza skierowanie na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową należy przesłać w terminie 30 dni od dnia jego wystawienia, pod rygorem utraty ważności. Skierowanie przesyłamy do oddziału wojewódzkiego NFZ w zamkniętej kopercie opatrzonej napisem „Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe" albo „Skierowanie na rehabilitację uzdrowiskową". Obowiązuje nowy druk skierowania na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową.

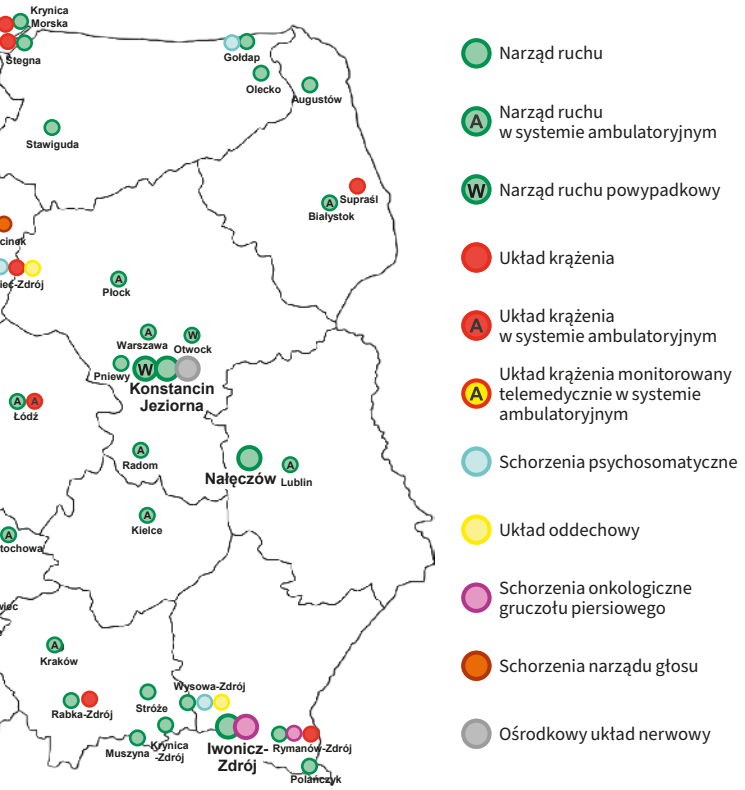
Zalecana częstotliwość korzystania z sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego dla dorosłych albo sanatoryjnej rehabilitacji uzdrowiskowej dla dorosłych to obecnie nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Kolejne skierowanie będzie można złożyć po upływie 12 miesięcy od daty zakończenia ostatniego leczenia uzdrowiskowego.

Jeśli po weryfikacji dokumentów przez lekarza balneologii i medycyny fizykalnej, oddział wojewódzki NFZ uzna, że rzeczywiście konieczne jest leczenie lub rehabilitacja w sanatorium, dostajemy potwierdzenie skierowania już w konkretne miejsce, mamy swój numer w kolejce. I czekamy.

W sanatoriach uzdrowiskowych trzeba ponieść częściową odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie (w zależności od standardu pokoju i sezonu). Koszty ustala minister zdrowia. W przypadku uzdrowiskowego leczenia sanatoryjnego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym przyjeżdżamy na leczenie w ramach urlopu wypoczynkowego.

Szpital Rehabilitacyjny Uzdrowiska Konstancin Zdrój SA realizuje pilotażowy program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS dla osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego.

Lokalizacja ośrodków rehabilitacyjnych współpracujących z ZUS w 2020 roku



Źródło: ZUS

Rehabilitacja lecznicza ZUS. Z programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS można skorzystać, jeśli jesteśmy zagrożeni utratą zdolności do pracy i istnieje szansa, że ją odzyskamy po rehabilitacji. Kluczowe jest prawidłowe wypełnienie przez lekarza wniosku PR-4, który należy złożyć w ZUS. Następnie odbywa się badanie u lekarza orzecznika, który analizuje dokumentację z dotychczasowego leczenia. Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, otrzymamy skierowanie.

Termin i miejsce rehabilitacji można uzgodnić z pracownikiem Wydziału Orzecznictwa Lekarskiego i Prewencji ZUS, jednak jest to uzależnione od dostępności wolnych miejsc w danym turnusie i ośrodku. Skierowanie na rehabilitację leczniczą (trwa 24 dni) można otrzymać już po około 8 tygodniach. ZUS pokrywa koszty rehabilitacji: leczenia, zakwaterowania i wyżywienia. Zwraca też koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkamy do/z ośrodka rehabilitacyjnego. ●

REKLAMA

UZDROWISKO
KAMIEŃ POMORSKI
Uzdrowiska Polskie

18 zł
za 1 kg
(5 zabiegów)

BOROWINA UZDROWISKOWA

Naturalna borowina do użytku domowego

Borowina to naturalny produkt leczniczy, którego źródłem pochodzenia są stare lasy. Substancja ta powstała w wyniku obumierania roślin przy udziale mikroorganizmów, w sprzyjających warunkach uwodnienia i temperatury.
Podstawowymi składnikami leczniczymi borowiny są produkty humifikacji – bituminy oraz kwasy huminowe. Charakterystyczne właściwości fizyczne borowiny wykorzystywane są do terapii cieplnej. Zawarte w borowinie składniki działają przeciwzapalnie, wpływają korzystnie na różne struktury stawów, szczególnie na ilość i jakość mazi stawowej, działają adsorpcyjnie w stosunku do skóry i tkanki podskórnej, prowadząc do jej oczyszczenia.

Borowina ma zastosowanie w:

- chorobach zwyrodnieniowo-wytwórczych kręgosłupa i stawów,
- chorobach pourazowych narządu ruchu,
- schorzeniach zapalnych skóry,
- przykurczach stawów, chorobach reumatycznych mięśni,
- neuralgiach obręczy biodrowej i barkowej,
- wybranych schorzeniach neurologicznych.

Ponadto jest naturalnym kosmetykiem dla skóry, zwalcza cellulit i modeluje sylwetkę.

Uwaga: nie należy stosować na uszkodzoną skórę.

KUP ON-LINE!

www.sklep.uzdrowisko-konstancin.pl

TEMAT NA WIOSNĘ
Rozwijaj ZDROWE *nawyki*

APETYT *na* DŁUGIE ŻYCIE

Ludzie od wieków szukają sposobów na uniknięcie chorób, utrzymanie do późnych lat życia młodzieńczego wigoru, opóźnienie oznak starzenia. Wraz z rozwojem nauki i postępem medycyny, rośnie nasz apetyt na długie życie.

Wśród wielu czynników wpływających na zdrowie, są takie, które możemy modyfikować swoim codziennym zachowaniem. Od naszych wyborów zależy więc, jaki tryb życia prowadzimy, czy górę biorą zdrowe czy niezdrowe nawyki.

W najczęściej cytowanym badaniu opublikowanym w naukowym czasopiśmie *Circulation* w 2018 roku, w którym dokładnie przeanalizowano związek między czynnikami stylu życia a oczekiwaną długością życia w Stanach Zjednoczonych, naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie zdecydowali się skupić na paleniu tytoniu, nadmiernym spożywaniu alkoholu, braku aktywności fizycznej, złej diecie i otyłości. Wybrali te czynniki, bo wcześniejsza analiza innych 15 badań obejmujących ponad pół miliona osób w 17 krajach wykazała, że wymienione niezdrowe elementy stylu życia mogą być przyczyną około 60 procent przedwczesnych zgonów.

Wpływ stylu życia

Okazało się, że regularne ćwiczenia, stosowanie zdrowej diety, niepalenie tytoniu, utrzymywanie prawidłowej masy ciała i picie jedynie umiarkowanej ilości alkoholu rzeczywiście mogą przedłużyć życie. W przypadku osób, które nie przestrzegały w swym dorosłym życiu żadnej z wymienionych wyżej pięciu prozdrowotnych zasad perspektywy okazały się gorsze. Średnia oczekiwana długość dalszego życia (określona w momencie osiągnięcia wieku 50 lat) wyniosła tylko 25 lat u mężczyzn i 29 lat u kobiet.

Dużo lepiej wyglądały rokowania dla osób, które stosowały się do zasad zdrowego stylu życia. W tej grupie, oczekiwana długość dalszego życia (określona dla osoby w 50. roku życia) wyniosła aż 43 lata u kobiet i 38 lat u mężczyzn. Dzięki zdrowym nawykom kobiety mogą więc zyskać średnio 14 dodatkowych lat życia, a mężczyźni 12 lat, w porównaniu do osób, które o siebie w ogóle nie dbają – stwierdzili autorzy badania.

Wykazano też, że u osób, które zdrowo się odżywiały, nie paliły, nie przesadzały z piciem alkoholu, dużo ćwiczyły i utrzymywały wagę ciała w ryzach, ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych było o 82 proc. niższe, a z powodu nowotworów – 65 proc. niższe, w porównaniu do osób prowadzących najbardziej niezdrowy styl życia.

Przede wszystkim sport

Jak wynika z danych Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS), świadomość czynników, które po-

zytywnie wpływają na długość życia dotarła już do Polaków. W ciągu ostatnich trzech lat dwukrotnie wzrósł odsetek wskazań, że kluczowe dla poprawy zdrowia jest regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych – na ten czynnik wskazało 48 proc. respondentów. „Obecnie sport jest na pierwszym miejscu w hierarchii, a do 2016 roku był na miejscu trzecim lub czwartym" – czytamy w podsumowaniu raportu CBOS z lipca 2019 roku.

Co jeszcze, zdaniem Polaków, przyczynia się do poprawy stanu zdrowia? Od lat, sięgając do początku lat 90. XX wieku, w tym zestawieniu królowało zdrowe żywienie, które spadło teraz na drugą pozycję *(porównaj wykres na str. 11)*, ale oba wskazania różnią się zaledwie o 1 proc. Na dalszych miejscach wymieniane są unikanie sytuacji stresowych, nerwowych (26 proc. wskazań), spędzanie wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (23 proc.), niepalenie papierosów (20 proc.), unikanie alkoholu (12 proc.).

Teoria vs. praktyka

Wiedza o tym, jakie nawyki są zdrowe, nie przekłada się jednak na codzienny styl życia Polaków. Jeden przykład. Pomimo rosnącej aktywności fizycznej, jej poziom jest wciąż niewystarczający. Według bardzo niepokojącego raportu MultiSport Index 2019, przygotowanego przez zajmującą się badaniami rynku firmę Katar dla Benefit Systems SA, tylko 64 proc. dorosłych Polaków podejmuje aktywność fizyczną minimum raz w miesiącu (uwzględniającą także czynności rekreacyjne, takie jak spacery czy jazda na rowerze w celach transportowych). Pozostali są nieaktywni, nie robią nic, aby poprawić swą kondycję fizyczną, nawet nie chodzą na spacery.

„Należy pamiętać, że wskaźnik ten uwzględnia aktywność fizyczną podejmowaną minimum raz w miesiącu, a postulowane minimalne dawki aktywności osób dorosłych, według Światowej Organizacji Zdrowia, to 150 minut umiarkowanego lub 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień. Z tej perspektywy wyniki badania nie są zbyt optymistyczne" – komentuje dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Aktywni fizycznie są przede wszystkim reprezentanci młodego pokolenia od 15 do 24 roku życia (80 proc. osób w tej grupie), osoby uczące się (90 proc.) lub te z wyższym wykształceniem (78 proc.).

Najgorzej sytuacja przedstawia się wśród Polaków powyżej 55. roku życia. – aż 53 proc. z tej grupy ankietowanych nie podjęło żadnej aktywności fizycznej w ciągu ostatnich 6 miesięcy. Szkoda, bo już 15 minut ćwiczeń dziennie może pomóc, dając dodatkowe 3 lata życia.

Zdrowe jedzenie

Skoro zdrowe odżywianie i utrzymanie prawidłowej masy ciała – oczywiście nie tylko dzięki odpowiedniej diecie, ale także regularnej aktywności fizycznej – są ważnymi czynnikami wpływającymi na długość życia, warto przyjrzeć się najnowszym rankingom żywieniowym. W styczniu 2020 roku, po raz dziesiąty eksperci serwisu informacyjnego US News & World Report wybrali najlepsze diety świata. Tym razem analizowali 35 popularnych planów dietetycznych.

W panelu ekspertów znaleźli się dietetycy, specjaliści od otyłości, fizjologii i psychologii żywienia, leczenia cukrzycy i chorób serca. Porównywali diety stosując 7 kryteriów. Oceniali, na ile łatwy do zastosowania jest program diety, w jaki sposób wpływa ona na krótko- i długoterminową utratę wagi, jaka jest jej wartość odżywcza, bezpieczeństwo i potencjał w zakresie zapobiegania cukrzycy i chorobom serca oraz lepszego zarządzania tymi chorobami (m.in. utrzymania pod kontrolą ciśnienia krwi czy glikemii).

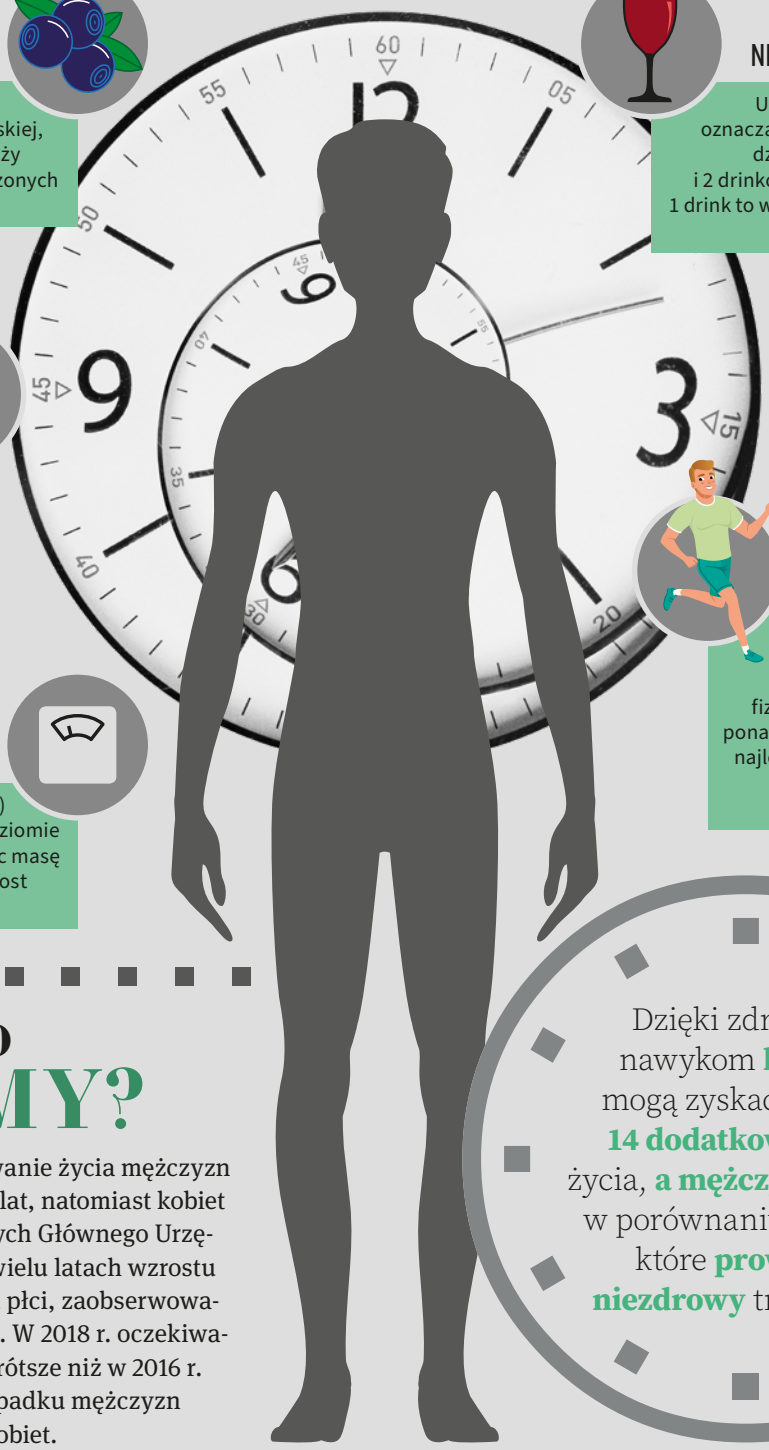
W kategorii „Najlepsza dieta" zwyciężyła dieta śródziemnomorska, na drugim miejscu uplasowały się diety fleksitariańska (oparta głównie na produktach roślinnych, dopuszczająca sporadyczne jedzenie mięsa) oraz DASH, rekomendowana dla osób z nadciśnieniem.

Czwarte miejsce zajęła dieta WW (wcześniej znana jako Weight Watchers – Strażnicy Wagi; obecnie dostępna jest jeszcze bardziej rozbudowana wersja tego spersonalizowanego modelu żywieniowego w postaci płatnej aplikacji myWW).

W kategorii diet, które najskuteczniej pomagają zredukować masę ciała zwyciężyła dieta WW, na drugim miejscu znalazły się dieta wolumetryczna (nacisk na niskokaloryczne, ale sycące jedzenie) i dieta wegańska (bez mięsa i nabiału), a czwartą pozycję zajęła dieta fleksitariańska. >>

W KIERUNKU DŁUGOWIECZNOŚCI

5 CZYNNIKÓW, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ NA DŁUGOŚĆ ŻYCIA



ZDROWY SPOSÓB ŻYWIENIA

Polecane jest stosowanie na przykład diety śródziemnomorskiej, DASH czy fleksitariańskiej. Należy unikać cukru, wysokoprzetworzonych produktów, tłuszczów trans.

NISKIE SPOŻYCIE ALKOHOLU

Umiarkowane picie alkoholu oznacza nieprzekraczanie 1 drinka dziennie w przypadku kobiet i 2 drinków w przypadku mężczyzn. 1 drink to w przeliczeniu 10 g czystego alkoholu etylowego.

NIEPALENIE PAPIEROSÓW

Oznacza całkowite odstawienie papierosów i wyrobów tytoniowych (także e-papierosów i wyrobów IQOS).

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przynajmniej 30 minut (lub więcej) umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie. Ćwiczenia ponad 150 minut tygodniowo są najlepsze, ale nawet niewielka, lecz codzienna aktywność fizyczna mogą pomóc.

UTRZYMYWANIE PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) powinien kształtować się na poziomie 18,5-24,9. BMI obliczamy dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost do kwadratu (w metrach).

JAK DŁUGO ŻYJEMY?

W 2018 r. przeciętne trwanie życia mężczyzn w Polsce wyniosło 73,8 lat, natomiast kobiet 81,7 lat – wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego. Po wielu latach wzrostu tego wskaźnika dla obu płci, zaobserwowano tendencję spadkową. W 2018 r. oczekiwane trwanie życia było krótsze niż w 2016 r. o około 0,1 roku w przypadku mężczyzn i o blisko 0,3 roku dla kobiet.

Dzięki zdrowym nawykom **kobiety** mogą zyskać średnio **14 dodatkowych lat** życia, **a mężczyźni 12 lat,** w porównaniu do osób, które **prowadzą niezdrowy** tryb życia.

Kawa i herbata dozwolone

Przy stosowaniu zdrowej diety często pojawiają się wątpliwości dotyczące picia kawy i herbaty. To zdrowy czy niezdrowy nawyk? Doniesienia naukowe sugerują, że jednak zdrowy, a umiarkowane spożycie herbaty i kawy może sprzyjać zdrowemu starzeniu się i długiemu życiu.

Osoby pijące kawę i herbatę odnoszą korzyści z powodu niższego o 20–30 proc. ryzyka przedwczesnej śmierci w porównaniu z osobami nie pijącymi tych napojów. Kawa i herbata są powiązane ze zmniejszonym ryzykiem chorób przewlekłych. Na przykład polifenole, w tym katechiny, czyli znajdujące się w zielonej herbacie bardzo silne antyoksydanty, mogą zmniejszać ryzyko raka, cukrzycy i chorób serca.

Podobnie kawa wiąże się z niższym ryzykiem cukrzycy typu 2, chorób serca oraz niektórych nowotworów i zmian degeneracyjnych mózgu, w tym choroby Alzheimera i Parkinsona. Trzeba jednak pamiętać, że zbyt duża dawka kofeiny może prowadzić do uczucia niepokoju i bezsenności, więc lepiej ograniczyć spożycie kawy do zalecanego limitu 400 mg dziennie – około 4 filiżanek. Efekty działania kofeiny zwykle ustępują po sześciu godzinach, dlatego przy problemach ze snem, pora picia kawy jest istotna.

Niepalenie i ograniczenie spożycia alkoholu

Do niezdrowych nawyków należy palenie tytoniu. Osoby palące papierosy mogą stracić do 10 lat życia i 3 razy częściej umrzeć przedwcześnie niż ci, którzy nigdy nie sięgną po papierosa, a rzucenie palenia (bez względu na to, w jakim wieku) przynosi korzyści zdrowotne. W jednym z badań stwierdzono, że osoby, które porzuciły palenie przed 35. rokiem życia, mogą przedłużyć swoje życie nawet o 8,5 roku. *Więcej na temat pozbycia się tego nałogu na stronach 16-19.*

Z paleniem sprawa jest jasna – trzeba rzucić. Z dozwolonym piciem umiarkowanej ilości alkoholu sprawa skomplikowała się, gdy w sierpniu 2018 roku w czasopiśmie medycznym *The Lancet* opublikowano wyniki dużego badania na temat wpływu alkoholu na zdrowie. Naukowcy podnieśli alarm: alkohol zabija więcej ludzi na świecie niż pierwotnie sądzono, jest wiodącym czynnikiem ryzyka śmierci i chorób, związanym z 2,8 mln zgonów każdego roku i siódmym wiodącym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności na całym świecie (według danych zebranych w latach 1990-2016).

„Nasze wyniki pokazują, że najbezpieczniejszym poziomem picia jest zero alkoholu. Ten poziom jest sprzeczny z większością wytycznych zdrowotnych, które pozwalają na spożywanie do dwóch drinków dziennie (drink to w przeliczeniu 10 g czystego alkoholu etylowego)" – powiedział główny autor Max Griswold z Uniwersytetu Waszyngtońskiego, cytowany przez US Today.

Publikacja wzbudziła dyskusję w środowisku medycznym. Jej autorzy zgodzili się z krytycznymi opiniami przyznając, że są ograniczenia w badaniu, które należy wziąć pod uwagę przy ocenie zaleceń oraz, że ryzyko zdrowotne jest rzeczywiście niskie w przedziale 0–0,8 drinków dziennie. „Zwracamy jednak uwagę, że niewielkie ryzyko nie powinno być ignorowane i że większość osób pijących spożywa znacznie więcej niż 0,8 drinka dziennie" – podkreślił Max Griswold. ●

Oprac. na podstawie materiałów Serwisu Zdrowie (PAP); publikacji: Circulation 2018;138:345–355 oraz The Lancet https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2.

OPINIE POLAKÓW NA TEMAT ZDROWIA

Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pani/a zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi

Źródło: Newsletter CBOS News 24/2019 (dane pochodzą z badań „Aktualne problemy i wydarzenia", które były realizowane w latach 1993–2019).

Jedz POWOLI!

Przy odchudzaniu trzeba zwracać uwagę nie tylko na ilość i kaloryczność posiłków oraz wielkość zjadanych porcji. Równie ważne jest to, jak jemy.

Powiedzenie „jemy oczami" można rozszerzyć na inne zmysły. „Jemy" nie tylko wzrokiem, ale słuchem, dotykiem, węchem, smakiem – przekonują naukowcy zajmujący się psychologią jedzenia. Dlatego przy przygotowywaniu i komponowaniu posiłków liczą się różnorodność i konsystencja potraw, kolorystyka składników, zapachy, wyraźne smaki. Znaczenie ma także temperatura dań i napojów oraz to, gdzie i w jaki sposób będzie podany posiłek. Jeśli jemy świadomie, zwracamy uwagę na wszystkie te elementy. Całość doznań wpływa na uczucie satysfakcji po jedzeniu. Im jest ona wyższa, tym mniejszą mamy skłonność do podjadania między posiłkami, co jest jednym z powodów tycia.

„Kiedy jemy, postrzegamy nie tylko smak i aromat pokarmów. Docierają do nas informacje czuciowe z otoczenia, z naszych oczu, uszu, a nawet wspomnienia związane z otoczeniem" – potwierdza prof. Robin Dando z amerykańskiego Uniwersytetu Cornella. Podczas prowadzonego przez niego eksperymentu ok. 50 osobom, którym założono hełm do rzeczywistości wirtualnej, podano 3 identyczne próbki sera z niebieską pleśnią. Ochotnicy jedli i oceniali smak sera w trzech, wykreowanych sceneriach (oglądali panoramiczne wideo 360 stopni): w standardowej kabinie sensorycznej, na ławce w parku i w oborze. Badani nie wiedzieli, że próbki są identyczne. Będąc w wirtualnej oborze, ocenili smak sera jako znacząco bardziej ostry.

Wiem, co jem

Świadome jedzenie wyklucza jednoczesne oglądanie meczu czy serialu w telewizji, śledzenie gry w komputerze czy prowadzenie rozmowy przez telefon. „Każda forma odwrócenia uwagi przy spożywaniu posiłku, także jedzenie przy biurku w pracy, może prowadzić do przybierania na wadze. Kiedy nie w pełni >>

SKOMPLIKOWANE RELACJE

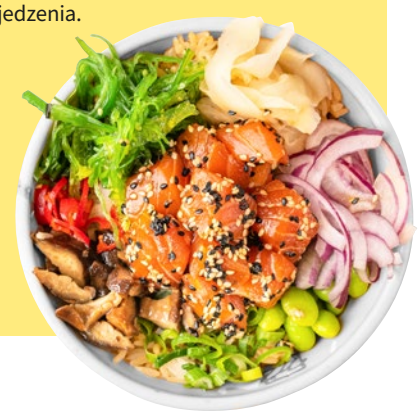
Dlaczego tak istotne jest staranne przygotowywanie jedzenia i celebrowanie posiłków? Specjalnie dla Magazynu Uzdrowisk Polskich „Nasze Zdroje" komentuje prof. Paweł Bogdański, kierownik Katedry i Zakładu Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

Otyłość to choroba wieloczynnikowa. Etiologia i patogeneza otyłości cały czas nie są poznane do końca. Dzisiejszy stan wiedzy wskazuje, że w powstawaniu otyłości biorą udział czynniki genetyczne i środowiskowe. Wśród czynników środowiskowych wymieniane są również te, związane z predyspozycjami psychospołecznymi.

Wszechogarniająca reklama i promocja produktów spożywczych, niezwykła w skali historii świata dostępność do żywności razem z siedzącym trybem życia, tworzą środowisko sprzyjające rozwijaniu nadmiernej masy ciała. Dodatkowymi czynnikami związanymi ze spożywaniem nadmiernej ilości pokarmów jest nieumiejętność radzenia sobie ze stresem w czasach, w których wszystko dzieje się niezwykle szybko i w których narażeni jesteśmy na niezliczoną ilość bodźców.

Badacze na całym świecie analizują wpływ bodźców środowiskowych na proces spożywania posiłków. Fizjologia żywienia to niezwykle skomplikowane relacje pomiędzy poszczególnymi organami i układami organizmu. Obecnie wiemy między innymi, że pobór pokarmu regulowany jest na poziomie ośrodkowego układu nerwowego. Ośrodek głodu i sytości znajduje się w podwzgórzu i reguluje procesy związane z tzw. głodem metabolicznym. Na pobór pokarmu wpływa również układ nagrody, który odpowiada za zjawisko jedzenia dla przyjemności. Dlatego bardzo ważne jest umiejętne ocenianie swoich potrzeb, zarówno fizjologicznych, jak i emocjonalnych. Takiej ocenie sprzyja spokój i równowaga emocjonalna.

Posiłki powinny być spożywane uważnie i we względnie spokojnym, stałym środowisku. W ten sposób możemy budować samokontrolę i samoświadomość żywieniową. W praktyce polega to na unikaniu rozpraszaczy w czasie spożywania posiłków (tj. oglądanie telewizji, przeglądnie stron w telefonie czy czytanie gazety) oraz skupieniu się na samym akcie jedzenia. Te preferowane zachowania sprzyjają kontroli masy ciała, a co za tym idzie, kształtują w odpowiedni sposób nasz smak i wybory żywieniowe.



REKLAMA

Iwoniczanka®

SOLANKOWY PŁYN DO KĄPIELI

Doskonale sprawdzi się w pielęgnacji każdego rodzaju skóry, również wrażliwej, przesuszonej i skłonnej do alergii. Składniki mineralne zawarte w płynach solankowych z Iwonicza-Zdroju pomogą wygładzić, uelastycznić skórę oraz poprawić jej właściwości regeneracyjne.

Dzięki zawartości soli skóra po kąpieli jest wygładzona i elastyczna.

Płyn w plastikowej butelce: 10,50 zł

Płyn w szklanej butelce: 19,50 zł

KUP ON-LINE!

www.iwoniczanka.uisa.pl

TO WARTO WIEDZIEĆ

5 smak

Umami to nieuchwytny, delikatny smak, którego nośnikiem jest kwas glutaminowy. Trudny do opisania – nie słodki, nie słony, nie kwaśny, nie gorzki. Po prostu inny. Został dodany w 2000 roku jako piąty i jak dotąd ostatni smak rozpoznany przez naukowców. To dzięki umami możemy zrozumieć przyjemność płynącą ze smakowania dobrego, rozgrzewającego bulionu, wiórków parmezanu na spaghetti bolognese, soczystych pomidorów czy dojrzałego sera.

>> koncentrujemy się na posiłkach i procesie przyjmowania pokarmu, wpadamy w pułapkę bezmyślnego jedzenia – nie kontrolujemy ani nie rozpoznajemy tego, co właśnie zjedliśmy" – ostrzega prof. Jane Ogden z Uniwersytetu Surrey, która prowadzi badania nad przyczynami otyłości.

Gdy jemy szybko i byle gdzie, z dużym prawdopodobieństwem zjadamy w tym samym czasie więcej niż osoba, która siedzi przy stole i świadomie celebruje posiłek: je powoli, bada teksturę dania, smakuje każdy kęs, chłonie aromaty, robi przerwy na wypicie wody, rozgląda się wokół. Jedząc wolniej, dajemy też organizmowi czas, aby prawidłowo zareagował na dostarczone mu kalorie.

Naukowcy już od dawna wiedzą, że wypełnienie żołądka jest tylko częścią procesu, który sprawia, iż czujemy się zadowoleni po posiłku. Mózg musi również odebrać szereg sygnałów z hormonów trawiennych w przewodzie pokarmowym. Złożone impulsy sterujące apetytem są na razie tylko częściowo rozszyfrowane, ale spożywając zbyt szybko, możemy nie dać temu skomplikowanemu systemowi komunikacji w organizmie wystarczającej ilości czasu na pracę.

Na końcu języka

Epidemia otyłości na świecie sprawia, że w wielu ośrodkach naukowych trwają studia nad tą chorobą. Najnowsze wyniki badań wspomnianego wcześniej prof. Robina Dando wskazują, że być może przyczynę trudności w skutecznym odchudzania mamy na końcu języka. Dosłownie. Zdaniem naukowca, poczucie smaku ma kluczowe znaczenie w określaniu naszych wyborów żywieniowych i nawyków, a zmiany w odczuwaniu smaku podczas przybierania na wadze są potencjalnie ważną kwestią w badaniu otyłości.

Umieszczone przede wszystkim na języku kubki smakowe to małe zespoły stale odnawiających się komórek czuciowych, których zadaniem jest ocena bodźców dostarczonych przed spożyciem pokarmu. W najnowszych badaniach prowadzonych przez Robi-

ODCHUDZAJ SWOJE DANIA

Jednym ze sposobów na opanowanie gwałtownej potrzeby zjedzenia jakiejś przekąski, jest jej samodzielne, staranne przygotowanie. Warto, aby było to jednocześnie danie zdrowe i niskokaloryczne. Oto nasze przykłady.

TA SAMA PORCJA, ALE RÓŻNA KALORYCZNOŚĆ!

FRYTKI SMAŻONE W GŁĘBOKIM TŁUSZCZU

Energia: **330 kcal**
Tłuszcz: **17,4 g**

ZIEMNIAKI PIECZONE Z OLIWĄ Z OLIWEK I PRZYPRAWAMI

Energia: **87,1 kcal**
Tłuszcz: **1,4 g**

HAMBURGER Z BARU SZYBKIEJ OBSŁUGI

Energia: **463 kcal**
Tłuszcz: **24 g**

DOMOWY HAMBURGER*

Energia: **320 kcal**
Tłuszcz: **12 g**

* Hamburger z mięsa wołowego, bułki graham, z dodatkiem sosu czosnkowego na bazie jogurtu naturalnego oraz warzywami z rzodkiewką oraz średnim pomidorem.

ŚWIADOME JEDZENIE

- **Nie spiesz się, jedz powoli, celebruj czas poświęcony na posiłek.**
- **Bierz kilka głębokich oddechów pomiędzy kęsami.**
- **Bierz małe kęsy i żuj je powoli. Zwracaj uwagę na teksturę jedzenia oraz na to, jak smaki mogą się zmieniać w trakcie żucia; eksperymentuj, aby sprawdzić, czy odbierasz smaki inaczej, gdy jesz wolniej.**
- **Zrób sobie co najmniej jedną przerwę w trakcie posiłku.**
- **Odkładaj nóż i widelec pomiędzy kęsami. Poczekaj, aż skończysz żuć kęs i dopiero po tym nałóż na widelec lub łyżkę kolejną porcję.**
- **Skup się na tym, jak się czujesz podczas jedzenia oraz po skończeniu posiłku.**

Źródło: Materiały kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości".

na Dando wraz zespołem (opublikowanych w czasopiśmie *International Journal of Obesity*), udowodniono związek między dietą wysokotłuszczową a zaburzeniami w rozmnażaniu się komórek smakowych. Badania prowadzone były na myszach i z udziałem ludzi. W grupie studentów, uczestniczących w badaniu przez 4 lata nauki, zmiana gęstości brodawek grzybowatych, które zawierają kubki smakowe, była ujemnie skorelowana ze zmianą obwodu szyi, który przyjęto jako marker otyłości.

Jak wyjaśnia prof. Dando, za zakłócenie mechanizmów utrzymywania i odnawiania kubków smakowych odpowiedzialny jest niewielki stan zapalny, który powstaje przy długotrwałym narażeniu organizmu na dietę wysokotłuszczową. „Jeśli utrata smaku następuje u otyłych osób, jest prawdopodobne, że byłyby zmuszone do jedzenia więcej, a przynajmniej do jedzenia bardziej intensywnej wersji smakowej tego, co jadły – argumentuje profesor. – U ludzi kubki smakowe zawierają receptory, które zgłaszają, czy jedzenie jest gorzkie, słone, słodkie, kwaśne lub umami (patrz ramka). Nasz język ma około 10 000 kubków smakowych, których komórki są odnawiane raz lub dwa razy w miesiącu. Otyłość, poprzez osłabiony metabolizm, niszczy proces odnowy i zmniejsza liczbę kubków smakowych, co sprawia, że człowieka nie może się od niej uwolnić". ●

W tekście omówiono publikację naukową: Kaufman, A., Kim, J., Noel, C. et al. Taste loss with obesity in mice and men. Int J Obes 44, 739–743 (2020).

REKLAMA

spa Nałęczów®

WYJĄTKOWE KOSMETYKI
NA BAZIE NATURALNYCH SUROWCÓW, OD STULECI WYKORZYSTYWANYCH W MEDYCYNIE.

AKSAMITNY OLEJEK DO TWARZY I CIAŁA
Z WYCIĄGIEM Z PESTEK MALIN I NASION POMIDORA

Maska, w skład której wchodzi między innymi biała glinka, która cudownie koi skórę twarzy i ciała, odświeża ją oraz wzbogaca w potrzebne minerały. Polecana jest osobom, które pragną, aby ich cera była odświeżona i promienna. Zawarty w masce wyciąg z aloesu ma działanie przeciwzapalne i wspomagające regenerację naskórka.

MASKA Z BIAŁĄ GLINKĄ
REMINERALIZUJĄCA

Ten nowy produkt z gamy kosmetyków Spa Nałęczów należy do kosmetyków, w skład którego wchodzą składniki posiadające **certyfikat ECO**. Olejek przeznaczony jest do twarzy i ciała. Wykazuje bogate działanie regenerujące. Zawarte w nim ekstrakty roślinne sprawiają, że skóra staje się aksamitna i miękka.

KUP ON-LINE: www.sklep-uzdrowisko.pl

RYZYKOWNY NAŁÓG

Walka z uzależnieniem od nikotyny jest trudna. „Aż 95 proc. tych, którzy samodzielnie podejmują takie próby, wraca do palenia" – przyznaje prof. dr hab. n. med. Jacek Jassem, kierownik Katedry i Kliniki Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, który od wielu lat prowadzi kampanie antynikotynowe.

Specjaliści z Głównego Inspektoratu Sanitarnego podkreślają, że zwiększa się odsetek Polaków, którzy nigdy nie sięgnęli po papierosa, ale uzależnionych od nikotyny jest ciągle 8 mln Polaków. Połowa z nich podejmuje próby rzucenia nałogu, często bezskutecznie, bo brakuje specjalistów i poradni antynikotynowych. Okazją do wyjścia z uzależnienia może okazać się pobyt w uzdrowisku.

Najważniejsza jest motywacja

„Wczesna rehabilitacja kardiologiczna osób po zabiegach czy incydentach sercowo-naczyniowych obejmuje poradnictwo dotyczące rzucenia palenia papierosów u pacjentów z tym nałogiem – mówi dr n. med. Bożena Trojanowska, kardiolog ze Szpitala Kardiologicznego Uzdrowiska Nałęczów. – Trzeba pamiętać, że palenie tytoniu jest jednym z istotnych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego i innych chorób, dlatego zalecane jest niepalenie. Jednak nikogo nie można do tego zmusić. Decyzja należy do pacjenta. Musi mieć silną motywację do rzucenia nałogu".

W rozmowie z pacjentem, który chce zaprzestać palenia lekarz posługuje się specjalnie opracowanym algorytmem. Zbiera dokładny wywiad, ocenia motywację i gotowość pacjenta do podjęcia próby odstawienia papierosów (pierwszej lub kolejnej), rozpoznaje stopień uzależnienia od tytoniu i występowanie nikotynowego zespołu abstynencyjnego. Wspólnie z pacjentem ustala też sposób postępowania, omawia potencjalne trudności w zrywaniu z nałogiem i wskazuje, jak je przezwyciężać. „Leczenie uzależnienia od tytoniu powinno być kompleksowe i zawierać elementy psychoterapii, nauki nowych zachowań oraz, w razie konieczności, być wsparte farmakologicznie" – podkreśla dr Bożena Trojanowska.

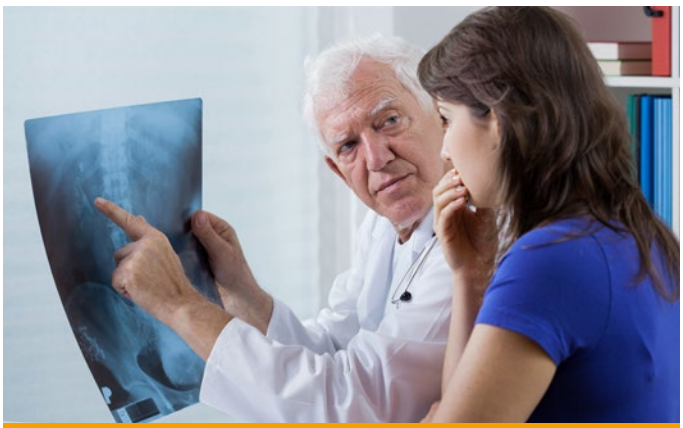
Subiektywne objawy nikotynowego zespołu abstynencyjnego to„głód" nikotyny, natrętne myśli o paleniu, uczucie niepokoju, napięcie, trudności w odprężeniu się, nadmierna nerwowość (drażliwość lub agresja), poczucie dyskomfortu i frustracji, depresja lub obniżony nastrój, trudności w koncentracji uwagi, zaburzenia snu, zwiększony apetyt.

Trudne rozstanie

Do skutecznego rzucenia palenia najczęściej potrzebnych jest kilka prób. Trzeba się przygotować na to, że walka z nałogiem nie będzie łatwa. Strategia postępowania zakłada ustalenie konkretnej daty zaprzestania palenia. Obowiązuje wtedy całkowita abstynencja od palenia. Metoda stopniowego zmniejszania dawki nikotyny wydaje się mniej skuteczna.

W utrzymaniu abstynencji, zwłaszcza na początku, pomocne są pozbycie się papierosów z domu, unikanie osób palących i sytuacji, w których sięga się po papierosa. „Może to być picie porannej kawy, stres w pracy, oglądanie filmu, czytanie gazety, spotkanie z przyjaciółmi, rozmowa przez telefon – mówi Magdalena Cedzyńska, psycholog i psychoterapeuta, kierownik Poradni Pomocy Palącym działającej w Centrum Onkologii w Warszawie. – Wyodrębnienie takich momentów pozwala zastanowić się, w jaki sposób można sobie poradzić z pustką, którą wywoła brak papierosa. Każdy palacz powinien znaleźć swoją własną metodę na zastąpienie palenia". Z czasem codzienne rytuały, które związane były z papierosem zostaną „odczarowane" i pojawią się inne.

„Najtrudniejsze są pierwsze dni, bo wtedy, w wyniku braku nikotyny w organizmie, występują tzw. objawy odstawienia – mówi psycholog. – Nikotyna silnie uzależnia, działa pobudzająco na organizm. Trzeba przygotować się na to, że receptory w mózgu będą domagać się dawki nikotyny, a osoba rzucająca palenie będzie walczyć z uporczywą chęcią sięgnięcia po papierosa".



ZDROWOTNE KONSEKWENCJE
PALENIA TYTONIU

Z powodu chorób odtytoniowych każdego roku umiera w Polsce przedwcześnie ponad 60 tys. osób. To 14 razy więcej przypadków niż ofiar wypadków drogowych rocznie.

- Według Polskiej Unii Onkologii, 90 proc. przypadków raka płuca jest związanych z paleniem tytoniu. Palacze częściej zapadają na nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, żołądka, trzustki i nerki oraz innych narządów. U palących kobiet rośnie ryzyko nowotworu szyjki macicy.
- Zwiększa się ryzyko chorób układu krążenia, rozwoju nadciśnienia tętniczego, wystąpienia zawału, udaru, zakrzepicy żylnej.
- Palenie tytoniu powoduje przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedmę płuc. W Polsce na POChP choruje ok. 2 miliony osób, co stanowi 5 proc. społeczeństwa. Jedynym objawem tej choroby przez wiele lat jest przewlekły kaszel, a jej skutkiem – niedotlenienie organizmu.

Prośba o wsparcie

Drażliwość może się pojawić już w kilka godzin po odstawieniu papierosów i trwać nawet kilka tygodni. Dlatego warto poinformować rodzinę i znajomych o podjęciu wyzwania. „Często osoba rzucająca palenie staje się tak rozdrażniona i chwiejna emocjonalnie, że jest to bardzo uciążliwe dla niej i otoczenia – dodaje Magdalena Cedzyńska. – Niektórzy mówią wręcz, że kiedy nie palą, czują się jakby mieli eksplodować".

Zdarza się też, że osoba przeżywająca takie stany dostaje rady typu: „Lepiej zapal, jeśli masz być tak zdenerwowany/a", co często prowadzi do złamania abstynencji.

„Rozdrażnienie jest naturalnym objawem w procesie walki z uzależnieniem – wyjaśnia psycholog. – Układ nerwowy potrzebuje czasu, by ponownie przyzwyczaić się do naturalnego regulowania emocji, bez «wsparcia» nikotyny". Także brak samej czynności palenia, która jest często wieloletnim nawykiem, >>

WOLNOŚĆ OD NIKOTYNY

W 2019 roku tytoń i tzw. wyroby powiązane palili co czwarty mężczyzna i 18 proc. kobiet w Polsce. Połowa palaczy próbuje zerwać z nałogiem. Ci, którym się udaje, bardzo szybko odnoszą korzyści zdrowotne, obserwowane już po 20 minutach od zgaszenia ostatniego papierosa.

PLUSY RZUCENIA PALENIA PAPIEROSÓW

20 minut
ciśnienie krwi i tętno normalizują się, do prawidłowego poziomu spada temperatura rąk i nóg

8 godzin
w krwiobiegu o połowę obniża się stężenie szkodliwego tlenku węgla, wzrasta ilość tlenu transportowanego przez krew

24 godziny
spada ryzyko zawału serca

48 godzin
organizm przystosuje się do nieobecności nikotyny, wraca prawidłowe odczuwanie smaków i zapachów

72 godziny
zaczyna się proces oczyszczania oskrzeli

2 tygodnie – 3 miesiące
pojawiają się pierwsze oznaki poprawy krążenia, wzrasta tolerancja wysiłku

1-9 miesięcy
stopniowo przywracana jest właściwa pojemność płuc, dzięki czemu zmniejsza się odczuwanie takich dolegliwości jak kaszel, krótki oddech, męczliwość; wzrasta ogólny poziom energii organizmu; przyspieszony przez palenie tytoniu proces starzenia się skóry spowalnia do naturalnego, fizjologicznego tempa

1 rok
ryzyko choroby niedokrwiennej serca maleje o połowę w porównaniu z osobą palącą

5 lat
ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu określanego dla osoby, która nigdy nie paliła papierosów

10 lat
ryzyko zgonu z powodu raka płuca zmniejsza się o połowę, maleje ryzyko zachorowania na inne nowotwory

15 lat
ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest takie samo, jak dla osoby, która nigdy nie sięgnęła po papierosa

CZY WIESZ, ŻE...

2-3

Symptomy odstawienie nikotyny są najgorsze w ciągu pierwszych 2-3 dni po wstrzymaniu się od palenia papierosów.

75%

Nie ma co ukrywać: 3 na 4 palaczy, którzy rzucili palenie, wcześniej czy później wraca do nałogu.

3

Większość osób uzależnionych od nikotyny podejmuje 3 nieudane próby, zanim skutecznie rzucą palenie.

Źródło: Cleveland Clinic, American Cancer Society

74%

taki był w 2019 roku odsetek **kobiet** w Polsce, które **nigdy nie sięgnęły** po papierosa; w przypadku **mężczyzn** odsetek ten wyniósł **59 proc.**

>> powoduje nerwowość. Bo co zrobić z pustymi rękami? Warto mieć przy sobie coś, co zajmie dłonie, np. piłeczkę antystresową, gumkę do włosów, długopis, breloczek. Można nosić ze sobą przekąski zastępujące wkładanie papierosa do ust: pestki słonecznika lub dyni, suszoną żurawinę, bezcukrowe gumy do żucia, warzywa pokrojone w paski. „Problem odruchu sięgania po papierosa można też łatwiej pokonać dzięki słomce lub wykałaczce trzymanych w ustach lub w dłoni. Warto też pić dużo płynów, zwłaszcza wody" – radzi Magdalena Cedzyńska.

Unijna dyrektywa tytoniowa

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od lat prowadzi kampanię antynikotynową wskazując na negatywne skutki zdrowotne palenia papierosów i wyrobów tytoniowych. Kulminacją tych działań jest Światowy Dzień Bez Papierosa (World No Tobacco Day) obchodzony 31 maja, kiedy organizacja wzywa do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Do walki z nałogiem palenia tytoniu przystąpiły też kraje Unii Europejskiej, przyjmując w 2014 roku, przy protestach Polski, dyrektywę tytoniową, która wprowadziła wiele zmian w obrocie papierosami i wyrobami tytoniowymi. Ich celem było ograniczenie spożycia papierosów.

Zgodnie z dyrektywą, na opakowaniach pojawiły się zdjęcia informujące o szkodliwych skutkach nałogu palenia. Od maja 2020 roku w UE wchodzą w życie przepisy zakazujące sprzedaży papierosów o tzw. aromacie charakterystycznym, innym niż aromat tytoniu. Chodzi o papierosy, w których, dzięki zastosowanym dodatkom, wyraźnie wyczuwalny jest w czasie palenia zapach lub smak inny niż tytoniu, np. owoców, przypraw, ziół, alkoholu, słodyczy, mentolu lub wanilii, co sprawia, że są chętniej kupowane.

Na reakcję rynku nie trzeba było długo czekać – w miejsce wycofywanych papierosów pojawiły się już wyroby tytoniowe w postaci bezdymnych, elektronicznych urządzeń podgrzewających tytoń, takich jak IQOS ((skrót od ang. I Quit Ordinary Smoking – Rzucam tradycyjne palenie, nazwa wprowadzona przez jeden z koncernów tytoniowych). Jest za wcześnie, aby można było analizować skutki zdrowotne tego nowego sposobu dostarczania nikotyny do organizmu. WHO alarmuje, że przemyślana strategia marketingowa i nowoczesny design wyrobów IQOS, poparte hasłami typu „wyrafinowane", „zaawansowane technologicznie", „aspirujące" sprawiają, iż są one atrakcyjne dla młodych ludzi i rośnie nowe pokolenie osób uzależniających się od nikotyny. ●

W tekście wykorzystano materiały serwisu Zdrowie PAP.

Pięć kilkuminutowych przerw na papierosa daje przez 250 dni pracy w roku łącznie 160 godzin, czyli ok. 20 nie przepracowanych dni rocznie.

FAKTY vs. MITY

O PALENIU TYTONIU

⊗ Wybieram lighty, bo są „zdrowsze" – to mit, ponieważ papierosy typu light zawierają tyle samo substancji smolistych, co tradycyjne. Ich palenie nie zmniejsza ryzyka zachorowania na nowotwory lub choroby układu krążenia.

⊗ Stawiam na slimy, bo są mniej szkodliwe – wszystkie papierosy zawierają mieszaninę ok. 4 tys. związków chemicznych, a 40 z nich to substancje rakotwórcze.

⊗ Kupuję e-papierosy, bo nie wdycham dymu – e-papierosy są w takim samym stopniu szkodliwe jak zwykłe papierosy, ponieważ wprowadzają do organizmu nikotynę.

⊗ To nie nikotyna jest szkodliwa, a substancje smoliste - nikotyna to nic innego jak psychoaktywna i toksyczna substancja. Jej zażywanie prowadzi do choroby przewlekłej, nazywanej profesjonalnie „zespołem uzależnienia od nikotyny".

Oprac. na podstawie materiałów projektu informacyjno-edukacyjnego „Nie palę, bo…".

Zdrowie

KONTRA PRACA

Aż 70 proc. pracowników, którzy zgłaszają problemy zdrowotne związane z wykonywaną pracą, cierpi na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe. Jeśli jesteś w tej grupie, lepiej poszukaj dobrego fizjoterapeuty, który pomoże ci uniknąć bolesnych zespołów przeciążeniowych.

Wystąpienie dolegliwości mięśniowo-szkieletowych (ang. musculoskeletal disorders – MSD) może wiązać się z wieloma czynnikami w środowisku pracy, które negatywnie oddziałują na zdrowie. Każda osoba pracująca ma pewnie swoją własną, „czarną" listę. Podnoszenie, przenoszenie i przesuwanie ciężarów, powtarzające się ruchy ramion i rąk, przenoszenie się drgań z używanych narzędzi, nadmierny hałas, wysoka lub niska temperatura, długie okresy pracy w pozycji stojącej to tylko przykłady.

Najczęściej czynniki kumulują się, co zwiększa ryzyko MSD. Do czynników fizycznych i biomechanicznych dochodzą organizacyjne i psychospołeczne, na przykład szybkie tempo pracy, presja czasu, ograniczone możliwości kontaktu i komunikacji z innymi lub niedostateczne wsparcie ze strony przełożonych i kolegów. W tych warunkach rodzi się stres związany z pracą, który pogłębia dolegliwości bólowe.

Negatywnie mogą też rzutować czynniki indywidualne: wiek, wydolność fizyczna, przebyte urazy i choroby, brak wiedzy na temat wykonywanej pracy, doświadczenia, odpowiedniego przeszkolenia, palenie tytoniu czy otyłość.

Nie lekceważ bólu

Pierwszym niepokojącym objawem jest ból: najczęściej w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa (popularnie nazywany bólem pleców lub krzyża), w okolicach karku/szyi, barku, nadgarstków, kolan. Ból początkowo zanika po odpoczynku lub chwilowej zmianie pozycji ciała, ale z czasem może się nasilać

W rehabilitacji stawu barkowego pomaga nowoczesny system ACX.REHAB. „Dzięki wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości, bezboleśnie pracujemy nad ruchem w stawie ramiennym jednocześnie przywracając prawidłowy rytm łopatkowo-ramienny” – mówi Marcin Trębowicz, fizjoterapeuta, kierownik Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrowisku Nałęczów.

utrudniając, a w skrajnych przypadkach – wręcz uniemożliwiając pracę oraz zakłócając sen. Zdarza się też, że bardzo silny ból pojawia się nagle, na skutek urazu w czasie pracy.

Oprócz dolegliwości bólowych, mogą wystąpić wzmożone napięcie mięśniowe, opuchlizna stawów, ograniczona ruchomość, zmniejszona siła chwytu. Stopniowo dochodzi do chronicznego przeciążenia, inaczej nazywanego zespołem przeciążeniowym.

„Kiedy pojawia się ból, nie wolno go lekceważyć, aby nie dopuścić do rozwinięcia poważnych schorzeń, które doprowadzą do upośledzenia czynności i zmian w stawach, mięśniach, ścięgnach, więzadłach czy połączeniach nerwowych – mówi mgr Marcin Trębowicz, fizjoterapeuta, kierownik Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Nałęczowie, które specjalizuje się między innymi w terapii zespołów przeciążeniowych. – W przypadku dolegliwości ze strony układu ruchu objawy mogą stopniowo narastać, szybko przechodzą w stan chroniczny. Dlatego ból jest informacją płynącą z naszego organizmu, którą należy wykorzystać do postawienia pełnej diagnozy funkcjonalnej i rozpoczęcia rehabilitacji”.

Gdy praca wykonywana jest rękami, pracują różne grupy mięśni szyi, karku, barków, rąk, dłoni. Im większa jest użyta siła, tym bardziej są angażowane partie mięśni w różnych częściach ciała. „Większość schorzeń szyi i kończyn górnych związanych z pracą jest skutkiem wielokrotnie powtarzanego i średnio intensywnego stosowania siły, trwającego przez dłuższy czas. Powoduje to zmęczenie mięśni i mikroskopijne urazy w tkankach miękkich – wyjaśnia Marcin Trębowicz. – Ryzyko powstania przeciążenia zwiększa się, gdy pracujemy w wymuszonej pozycji, wykonujemy czynności powtarzalne, angażujące te same stawy i grupy mięśni, gdy długo pracujemy bez możliwości odpoczynku”.

Problem całej Unii Europejskiej

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy od lat bada czynniki ryzyka wystąpienia dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w miejscu pracy, przeprowadzając szczegółowe ankiety wśród pracowników i firm we wszystkich krajach Unii Europejskiej oraz publikując raporty na ten temat. Sprawa jest poważna, bo MSD nie tylko powoduje fizyczne cierpienie i zagrożenie utraty dochodów przez pracownika, lecz jest także kosztowne dla firm i gospodarek z powodu absencji chorobowej, kosztów leczenia i rehabilitacji, ucieczki pracowników z niektórych zawodów.

W raporcie z 2019 roku, specjaliści agencji potwierdzają, że mimo postępu technologicznego, automatyzacji, robotyzacji i prowadzonych w firmach działań eliminujących czynniki ryzyka, MSD jest ciągle najbardziej istotnym problemem zdrowotnym związanym z miejscem pracy. >>

9 RAD PRZY PRACY SIEDZĄCEJ

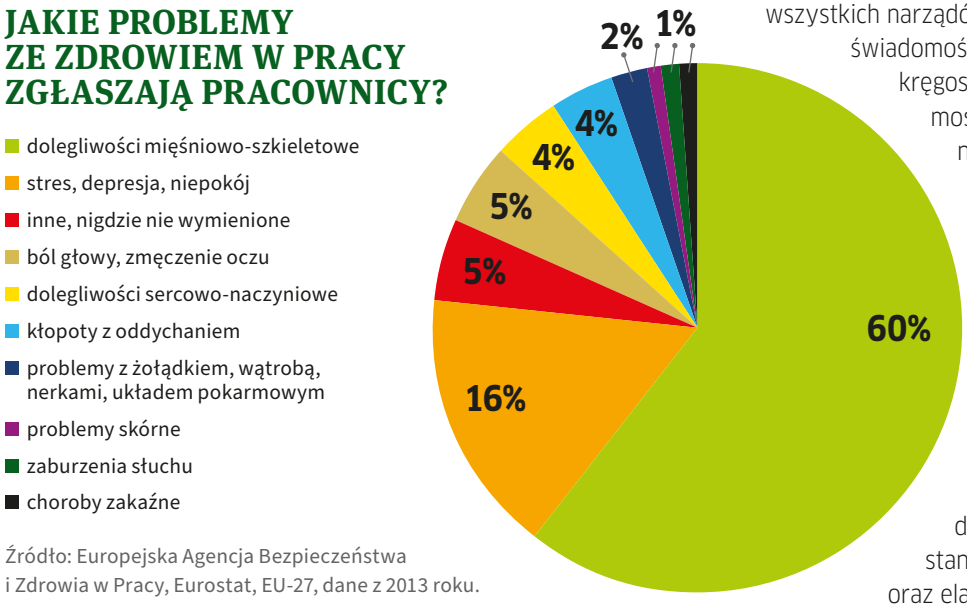
Podczas pracy siedzącej należy chronić kręgosłup i pamiętać, aby:

1. nie garbić się i siedzieć w taki sposób, żeby zachować naturalne krzywizny kręgosłupa, ponieważ tylko w ten sposób można uniknąć zwiększenia nacisku na dyski międzykręgowe w okolicy lędźwiowej,
2. wykorzystywać całą powierzchnię siedziska krzesła, a nie tylko przednią lub środkową część,
3. unikać skrętu tułowia,
4. podpierać plecy, zwłaszcza w okolicy lędźwiowej, a przedramiona opierać na podłokietnikach,
5. wysokość siedziska ustawić tak, aby krawędź nie powodowała ucisku w strefie podkolanowej; stopy nie mogą znajdować się pod siedziskiem (kąt w stawie kolanowym nie powinien być mniejszy niż 90°),
6. korzystać z podnóżka, umożliwiającego wyższe podparcie stóp,
7. unikać utrzymywania przez dłuższy czas nieruchomej pozycji ciała,
8. robić co godzinę krótkie, kilkuminutowe przerwy na inne czynności,
9. po pracy w pozycji siedzącej unikać biernego odpoczynku - wskazane są zajęcia wymagające ruchu.

Źródło: Instytut Medycyny Pracy

>> „Liczba pracowników cierpiących z powodu MSD jest znacząca. Średnio około 60 proc. pracowników w krajach UE (spośród tych, którzy sygnalizowali kłopoty ze zdrowiem związane z pracą – przyp. red.) wskazywało na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe jako najbardziej poważny problem" – czytamy w raporcie. Odsetki pracowników cierpiących z powodu MSD wahały się od 40 proc. w Bułgarii, Rumunii i na Węgrzech do ok. 70 proc. w Czechach, Polsce, Finlandii i na Cyprze. Najczęściej zgłaszane były bóle krzyża (43 proc.) oraz bóle mięśni kończyn górnych (obręcz barkowa, ręce, dłonie) i szyi (41 proc.).

JAKIE PROBLEMY ZE ZDROWIEM W PRACY ZGŁASZAJĄ PRACOWNICY?



Źródło: Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, Eurostat, EU-27, dane z 2013 roku.

Szkodliwa pozycja wymuszona

W przypadku pracy wykonywanej przez dłuższy czas w pozycji wymuszonej stojącej (dotyczy m.in. lekarzy stomatologów, chirurgów, fryzjerów, sprzedawców-ekspedientów), obciążone statycznie są mięśnie prostowników grzbietu oraz mięśnie kończyn dolnych. Zwiększone jest więc prawdopodobieństwo zniekształcenia stawów kolanowych, pojawienia się obrzęku nóg, a także skrzywienia odcinka piersiowego kręgosłupa. U lekarzy stomatologów oraz fryzjerów przyczyną dolegliwości bólowych jest dodatkowo nieprawidłowa postawa podczas pracy: pozycji stojąca z wielokrotnie powtarzanym pochyleniem do przodu i skręceniem kręgosłupa.

Zawód fryzjera ma wyjątkowo złą reputację, jeśli chodzi o liczbę czynników ryzyka MSD. W ramach unijnego projektu ErgoHair wykonano analizę ruchów fryzjera w czasie całego dnia pracy. Okazuje się, że nie dość, iż pracuje w wymuszonej pozycji, to jeszcze wiele godzin spędza z rękami uniesionymi powyżej poziomu ramion, co jest klinicznie zweryfikowanym, głównym czynnikiem ryzyka występowania dolegliwości barku. W tej grupie zawodowej statystycznie częściej występuje też zespół cieśni nadgarstka z powodu nieprawidłowej pozycji i nadmiernego obciążenia stawu podczas wielogodzinnego używania nożyczek i maszynki do golenia, a następnie szczotki i suszarki w czasie stylizacji włosów.

Fizjoterapeuta na ratunek

Kręgosłup jako centralna jednostka funkcjonalna ciała, zasługuje na specjalną ochronę, zwłaszcza w czasie pracy. Jego stan ma decydujący wpływ na ogólną sprawność ruchową i funkcjonowanie wszystkich narządów wewnętrznych. „Niska świadomość tego, jak zbudowany jest kręgosłup, jakie są zakresy ruchomości w różnych jego odcinkach, nadmierne obciążenia przy nieprawidłowej pozycji ciała oraz brak ćwiczeń odciążających sprzyjają deformacjom stawów, zwyrodnieniom dysków, zablokowaniu segmentów kręgosłupa i bolesnym ograniczeniom ruchu – podkreśla Marcin Trębowicz z „Werandek". – Podstawę prawidłowego działania kręgosłupa stanowią silny gorset mięśniowy oraz elastyczność więzadeł. Po odpowiednim zdiagnozowaniu bólu kręgosłupa, indywidualnie dobrany program rehabilitacji pomoże w przywróceniu pełnego zakresu ruchomości i wzmocnieniu mięśni".

Bardzo uciążliwe nie tylko w pracy, ale w życiu codziennym są też bóle zlokalizowane w obręczy barkowej. „Każdego dnia wykonujemy 3-4 tysiące ruchów kończyną górną, co w połączeniu ze specyficzną budową anatomiczną stawu ramiennego – nieproporcjonalnie mała panewka w odniesieniu do wielkości główki kości ramiennej – sprawia, że jest on szczególnie narażony na urazy o charakterze przeciążeniowym" – wyjaśnia fizjoterapeuta Marcin Trębowicz.

W „Werandkach" w rehabilitacji stawu barkowego pomaga nowoczesny system ACX.REHAB, który pozwala na wykonywanie delikatnych ruchów całym ciałem przy ustabilizowanej dłoni. „Dzięki wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości, bezboleśnie pracujemy nad ruchem w stawie ramiennym jednocześnie przywracając prawidłowy rytm łopatkowo-ramienny – mówi Marcin Trębowicz. – Wyznaczony kompu-

terowo właściwy wzorzec ruchu jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania barku, a praca nad ruchomością całego kompleksu obręczy barkowej przynosi dużo lepsze efekty niż mobilizowanie samego stawu ramiennego. Pozwala na przywrócenie większego bezbolesnego zakresu ruchu".

Redukcja bólu i przywrócenie fizjologicznego wzorca ruchu stawów to główne cele fizjoterapii w przypadkach MSD. Ważnym elementem jest także nauczenie pacjenta, jakie ćwiczenia powinien wykonywać w ramach autoterapii oraz jak stosować zasady ergonomii pracy, aby zmniejszać prawdopodobieństwo przyszłych incydentów bólowych.

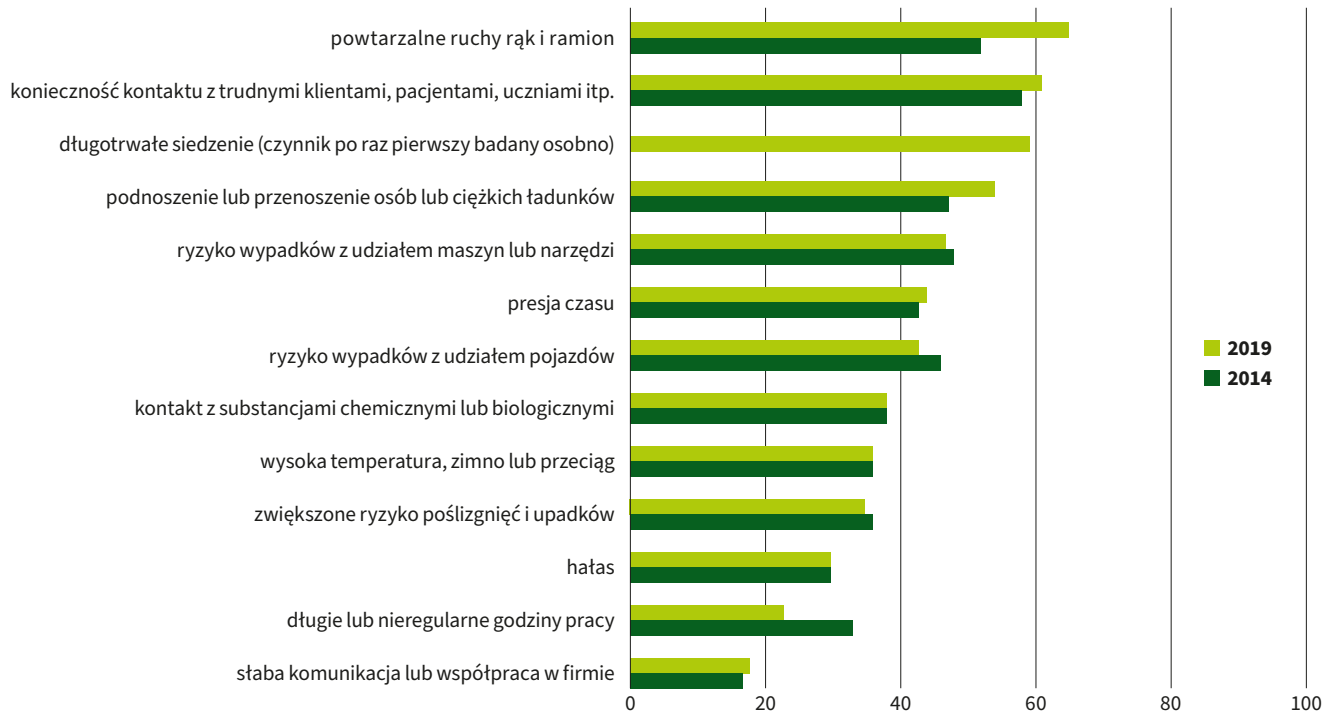
Dobrym rozwiązaniem dla pracowników, którzy są narażeni na ryzyko dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w miejscu pracy są także regularne wyjazdy, tygodniowe lub dłuższe, do uzdrowiska. Warto na nie poświęcić część urlopu. Usprawniające programy pobytowe ukierunkowane są na konkretne dolegliwości mięśniowo-stawowe, prowadzą je doświadczeni fizjoterapeuci, do dyspozycji jest pełne zaplecze zabiegowe, cały czas pobytu można poświęcić poprawie kondycji psychofizycznej.

Konsekwencje długotrwałego siedzenia

Pomimo że przyjmowanie pozycji siedzącej nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, to jednak utrzymywanie jej przez dłuższy czas, brak przerw oraz możliwości zmiany pozycji, mogą powodować szereg dolegliwości i zaburzeń w obrębie układu mięśniowo-szkieletowego. Długotrwale napięte mięśnie powodują uciskanie naczyń krwionośnych, co utrudnia swobodny przepływ krwi, upośledza zaopatrzenie mięśni w tlen oraz usuwanie ciepła i produktów przemiany materii. Takie warunki powodują, że szybciej niż w przypadku wysiłku dynamicznego dochodzi do dyskomfortu i zmęczenia, które w konsekwencji prowadzą do pojawienia się reakcji bólowych w napiętych mięśniach. Więcej, siedzenie (i związany z tym brak koniecznej aktywności fizycznej) jest ryzykowne dla zdrowia z powodu możliwych powikłań sercowo-naczyniowych, ryzyka zachorowania na cukrzycę i nowotwory.

Pracodawcy wydają się to rozumieć. Długotrwałą pozycję siedzącą jako osobny czynnik ryzyka zdrowotnego w miejscu pracy wskazało 58 proc. z ponad 45 tysięcy firm z 33 krajów europejskich, objętych sondażem w połowie 2019 roku. Najczęściej problem identyfikowano w sektorach finansów i ubezpieczeń oraz informacji i komunikacji (po 92 proc. wskazań), a także w sektorze publicznym (89 proc.). Teraz pora na bardziej skuteczne działania zapobiegawcze. ●

CZYNNIKI RYZYKA OBECNE W PRACY
(ODSETEK FIRM IDENTYFIKUJĄCYCH DANY CZYNNIK)



Źródło: Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, EU 28.

SOLANKA POMAGA SKÓRZE ATOPOWEJ

„Czy przy skórze atopowej można stosować kąpiele solankowe?" – pyta Lidia P. z Olkusza. O odpowiedź poprosiliśmy mgr Bogumiłę Pniak, kierownika Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego Uzdrowiska Iwonicz SA.

Źródło: World Allergy Organization

Na początku warto wyjaśnić, co to znaczy skóra atopowa. Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest przewlekłą chorobą z nawracającymi zaostrzeniami, charakteryzującą się występowaniem zmian skórnych z uporczywym świądem, w wielu przypadkach towarzyszącą astmie oskrzelowej lub alergicznemu zapaleniu błony śluzowej nosa czy spojówek. Intensywny świąd przy wysokiej wrażliwości skóry oraz współistniejący stan zapalny są przyczynami drapania, a to dodatkowo zaostrza nasilenie objawów. Pojawia się również łuszczenie naskórka, zaczerwienienie i pogrubienie skóry, zwiększa się ryzyko rozwoju zakażenia i powstania blizn. Schorzenie jest wynikiem złożonych zależności pomiędzy czynnikami genetycznymi, środowiskowymi i immunologicznymi, z współistniejącym defektem bariery skórnej.

Atopowe zapalenie skóry występuje u 1-3 proc. dorosłych (u dzieci nawet 10-krotnie częściej niż w grupie dorosłych).

Na całym świecie do 30 proc. populacji w wieku dziecięcym oraz do 10 proc. dorosłych cierpią na atopowe zapalenie skóry.

10-40 proc. pacjentów zmaga się z chorobą przez całe życie. U osób w wieku dojrzałym AZS ma najczęściej charakter ognisk wyprysku przewlekłego, zlokalizowanych w zgięciach stawowych; występują także zmiany na twarzy, szyi, rękach, stopach. U części chorych zmiany ograniczone są tylko do skóry rąk, o większym nasileniu w okresie zimowym. Zdaniem dermatologów, AZS u osób dorosłych to najcięższe postaci tej choroby, z dominującym silnym świądem, który zaburza sen oraz dużą suchością i bolesnością skóry. Często towarzyszy temu jeszcze alergia kontaktowa.

AZS wywiera negatywny wpływ na jakość życia: ma dokuczliwe objawy oraz wiąże się z licznymi obciążeniami wynikającymi ze stosowania terapii, które nie dają szans na całkowite wyleczenie, a jedynie łagodzą występujące dolegliwości. Ze względu na widoczną egzemę, chorzy czują się stygmatyzowani, mają obniżoną samoocenę i pogarsza się ich zdrowie psychiczne.

Obecnie przyjmuje się, że atopowe zapalenie skóry to choroba całego organizmu. Wieloaspektowość AZS wymaga kompleksowego podejścia zarówno do jej leczenia, jak i do samego pacjenta. Jednocześnie terapia

atopowego zapalenia skóry powinna nie tylko skutecznie eliminować kliniczne objawy choroby, zapobiegać zaostrzeniom i powikłaniom, ale również poprawiać jakość życia chorych.

Rola balneoterapii

Obok farmakoterapii, w AZS znajdują zastosowanie metody lecznictwa uzdrowiskowego, w tym kąpiele solankowe. Balneoterapia jest jednym z najstarszych sposobów leczenia chorób skóry. Uzdrowiska o profilu dermatologicznym, takie jak Iwonicz-Zdrój, bazują na pobieranych bezpośrednio ze źródła, leczniczych wodach mineralnych. W Uzdrowisku Iwonicz najczęściej i z najlepszym efektem terapeutycznym w AZS stosuje się kąpiele chlorkowo-sodowe (solanki) o temperaturze 36°C-38°C i 4-6 proc. stężeniu chlorku sodowego. Zabiegi wodne zalecane są co drugi dzień, w serii do 20 sesji. W zależności od stanu chorobowego skóry, czas zabiegu wynosi 10-15 minut.

Główną właściwością kąpieli solankowej jest mechaniczne usuwanie łuszczącego się naskórka, działanie odkażające i redukujące. Kąpiele normalizują proliferację naskórka i przyspieszają jego regenerację, działają przeciwzapalnie i przeciwświądowo. Skóra po zabiegach kąpielowych jest lepiej napięta i bardziej gładka, poprawia się jej elastyczność, a zmniejsza odczynowość. Po zabiegu nie zmywamy ciała pod prysznicem, pozwalamy na przeschnięcie skóry. Pozostałość solanki na skórze można bardzo delikatnie osuszyć ręcznikiem (nie wolno pocierać) i zastosować sprawdzony preparat pielęgnacyjny zapewniający odpowiednie nawilżenie skóry i przywrócenie jej płaszcza ochronnego, np. emolientu *(patrz ramka obok)*.

Ogólne wyciszenie i uspokojenie

Należy pamiętać, że AZS zaostrza się w okresach wzmożonego stresu, przemęczenia, niedoboru snu. Działania mające na celu zmniejszenie odczucia stresu wydają się wspomagać terapię AZS i łagodzić nasilenie objawów. Dlatego pobyt w uzdrowisku ma swoje dodatkowe zalety: chory odrywa się od codziennych obowiązków zawodowych i domowych, zmienia środowisko, wycisza się, może szybciej odreagować stres, co zwiększa efektywność terapii.

Z powodu atopowego zapalenia skóry nie należy rezygnować z aktywności fizycznej. W uzdrowisku, oprócz spacerów, można skorzystać z różnych form kinezyterapii, która nie tylko poprawia ogólną sprawność, ale także dobrze wpływa na samopoczucie. ●

TO WARTO WIEDZIEĆ

JAK DZIAŁAJĄ EMOLIENTY?

Emolienty to nowoczesne, specjalistyczne dermokosmetyki, które pozwalają przywrócić oraz utrzymać prawidłowy poziom nawilżenia, natłuszczenia oraz elastyczności skóry. Ich główne działanie polega na zapobieganiu utracie wody poprzez uzupełnienie składników substancji międzykomórkowej naskórka i zatrzymanie wody w naskórku. Działają też przeciwzapalnie oraz przeciwświądowo.

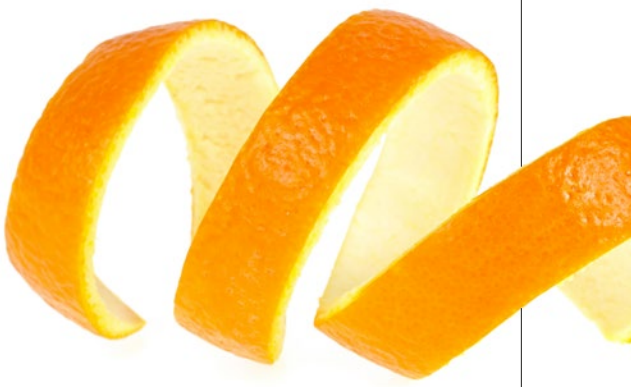
▸ Emolienty produkowane są w postaci żeli i emulsji do kąpieli, kremów, emulsji do pielęgnacji twarzy, ciała i skóry głowy, szamponów, oliwek. Ich nazwa pochodzi od łac. mollis – miękki. Nie zawierają sztucznych składników (barwników, środków pieniących, zapachowych czy konserwujących)..

▸ Jednym z mechanizmów działania emolientów jest przyciąganie cząsteczek wody z głębszych warstw naskórka, wiązanie jej i utrzymywanie w obrębie warstwy rogowej. Takie właściwości mają tzw. humektanty, które często wchodzą w skład preparatów emolientowych. Do najbardziej skutecznych humektantów należy gliceryna (glicerol); stosowane są też mocznik, mleczany, sorbitol, glikol propylenowy, hydroksykwasy, kwas hialuronowy.

▸ W składzie tych dermokosmetyków znajdziemy substancje uzupełniające i odbudowujące warstwę lipidową naskórka, m.in. cholesterol, skwaleny, fosfolipidy czy nienasycone kwasy tłuszczowe. Używane są również naturalne wyciągi i oleje roślinne. Ważnym składnikiem emolientów są też substancje okluzyjne, dzięki którym na skórze tworzy się cieniutka warstwa ochronna (film), zapobiegająca utracie wody przez naskórek. Należą do nich wazelina, parafina, oleje mineralne, alkohole wielowodorowe, alkohole tłuszczowe, lecytyna, lanolina, woski, sterole.

Jak skórka POMARAŃCZY...

Dla większości kobiet cellulit oznacza estetyczny dyskomfort i za wszelką cenę chcą się go pozbyć.



Różnice w rozkładzie tkanki tłuszczowej, mięśni i tkanki łącznej sprawiają, że cellulit częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn - w różnym stopniu występuje u 80-90 proc. z nich. W cellulicie, przy włóknieniejącej tkance łącznej, nadmiar podskórnej tkanki tłuszczowej wciska się w skórę właściwą dając, przy uciśnięciu, charakterystyczny obraz skórki pomarańczy (grudki, wgłębienia, uwypuklenia, bruzdy). Cellulit często staje się bardziej widoczny z wiekiem, gdy skóra robi się cieńsza i traci elastyczność. Zmiany zlokalizowane są przede wszystkim na udach, biodrach, pośladkach oraz brzuchu.

Defekt skóry

Celullit może mieć podłoże genetyczne, mogą go powodować hormony, nieprawidłowa dieta, niezdrowy styl życia, nadwaga, brak aktywności fizycznej, ciąża. Zdaniem lekarzy, zaburzenia w układzie hormonalnym kobiet, w szczególności w okresie dojrzewania, ciąży oraz menopauzy, to szczególne okresy w życiu, kiedy pojawienie się pierwszych objawów cellulitu lub przekształceń w budowie i wyglądzie już obecnego defektu jest najbardziej prawdopodobne. Także stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych lub hormonalnej terapii zastępczej sprzyja nasilaniu się efektu skórki pomarańczowej. Rozróżnia się cellulit wodny (twardy), lipidowy (miękki) i cyrkulacyjny (mieszany).

Cellulitu nie da się „wyleczyć", nie zniknie całkowicie, ale można podjąć działania, by był mniej widoczny.

W walce z cellulitem pomocne są przede wszystkim ruch i dieta. W poprawieniu wyglądu skóry wsparciem są zabiegi kosmetyczne, dermatologiczne oraz chirurgiczne, takie jak masaż podciśnieniowy, masaż wibracyjny, drenaż limfatyczny, mezoterapia igłowa, jonoforeza, ultradźwięki, zawijania i kąpiele z borowiny oraz inne zabiegi typu body wrapping.

Naturalne wsparcie

● **Borowina.** Dzięki właściwościom cieplnym działa przeciwzapalnie, zmniejsza dolegliwości i napięcia mięśniowe, ale odznacza się również działaniem ściągającym, regenerującym i pobudzającym. Aktywizuje syntezę kolagenu i elastyny. Dlatego sprawdza się też w walce z cellulitem.

Zawarte w borowinie, czyli torfie, substancje organiczne to kwasy huminowe, bituminy, enzymy, białka i estrogeny oraz sole mineralne. Wszystkie te substancje powodują lepsze ukrwienie, a co za tym idzie działają silnie bodźcowo i przeciwzapalnie. Dzięki właściwościom borowiny, zabiegi powodują wydalanie z tkanek głębiej położonych produktów ubocznych przemiany materii, jak sole, tłuszcze, cholesterol czy kwas moczowy. Dochodzi do oczyszczenia tkanek objętych cellulitem z toksyn, a to wpływa na zmniejszenie efektu skórki pomarańczowej.

Do tzw. fasonu (czyli miejscowego okładu) lub pełnego zawijania torf zostaje podgrzany do 40-42°C. Na odpowiednio oczyszczoną skórę nakładana jest pasta borowinowa. Warstwa borowiny powinna mieć około 5 cm grubości. Następnie ciało zostaje owinięte prześcieradłem, okryte folią i kocem. Taki zabieg powinien trwać nie dłużej niż 30 minut. Zabiegi zawijania borowiną polecane są przy niwelowaniu cellulitu, gdyż dochodzi wówczas do poprawy krążenia krwi, dotlenienia komórek i usunięcia toksyny. Działanie przeciwzapalne borowiny usprawnia pracę komórek tłuszczowych, a bogactwo soli mineralnych bardzo korzystnie wpływa na skórę.

● **Algi i solanka.** Oprócz borowiny, w uzdrowiskach, m.in. w Iwoniczu, stosuje się też inne naturalne składniki: algi oraz solankę. Algi, ze względu na swe właściwości oczyszczające (eliminacja toksyn), pobudzające krążenie, ujędrniające, wyszczuplające

Regularne kąpiele algowo-solankowe redukują pomarańczową skórkę, poprawiają elastyczność skóry, zmniejszają widoczność istniejących rozstępów, zapobiegają powstawaniu nowych.

i antycellulitowe to prawdziwy dar natury w służbie urody. Kąpiele algowo-solankowe dogłębnie oczyszczają skórę, regulują pracę gruczołów łojowych, działają przeciwzapalnie i stymulująco na procesy zachodzące w tkankach. Regularne stosowanie kąpieli algowo-solankowych redukuje pomarańczową skórkę i poprawia elastyczność skóry, zmniejsza widoczność istniejących rozstępów, a także zapobiega powstawaniu nowych.

Dobre efekty daje też zabieg detoksykująco-relaksujący, redukujący cellulit (Zmikronizowana Alga). Składniki czynne alg doskonale i szybko wnikają w naskórek, regenerują go, nawilżają, redukują tkankę tłuszczową, usuwają toksyny oraz wyraźnie napinają i ujędrniają skórę. Na oczyszczoną skórę algi nakładane są w postaci maski. Ciepły preparat o konsystencji błota pokrywa skórę cienką warstwą. Następnie całe ciało zostaje zawinięte w prześcieradło foliowe i okryte kocem. Po 30 minutach preparat jest zmywany pod prysznicem, a w skórę zostaje wmasowany kosmetyk odżywczo-nawilżający. Efekty zabiegu, polecanego przez Centrum Spa Uzdrowiska Iwonicz, to zredukowanie złogów tłuszczowych, stymulacja mikrokrążenia, odżywienie, nawilżenie oraz detoksykacja skóry, usunięcie nadmiaru wody z tkanek oraz poprawa struktury skóry.

Innowacyjny masaż

Specjalistki kosmetologii z EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA w walce z cellulitem rekomendują zabieg Icoone. To innowacyjna technologia masażu podciśnieniowego (próżniowego), w której wykorzystuje się pracę mechanicznych głowic masujących z rolkami wyposażonymi w liczne mikrootwory. Dzięki precyzyjnej mikrostymulacji, dokładnie masowany jest każdy milimetr skóry bez jej rozciągania. Zabieg jest nieinwazyjny. Przed masażem należy założyć elastyczny kostium.

Zabieg wykonywany jest na całe ciało, ale praca głowic koncentruje się na bardziej problematycznych miejscach (tzw. focusy). Odczuwalne jest zasysanie skóry. Przy dużym cellulicie i zastałych złogach tłuszczowych, focusy mogą być początkowo bolesne. Intensywność zabiegu i rodzaj głowic są dobierane indywidualnie.

Uzyskany efekt to napięta, elastyczna i ujędrniona skóra oraz redukcja cellulitu. Icoone jest polecany w serii 10-15 sesji wykonywanych w odstępach 1-2 dni. Dla podtrzymania efektu, zaleca się kontynuację zabiegów kilka razy w miesiącu. W trakcie serii masaży należy pić minimum 1,5 litra wody. ●

Kosmetyki

UJĘDRNIAJĄCE MASŁO

Olejek pomarańczowy wzmocniony działaniem świeżo wyciskanego soku z cytryny. Masło nadaje skórze aksamitną miękkość, pomaga zachować młody wygląd. Subtelny zapach utrzymuje się przez cały dzień.

Masło do ciała - antycellulit i ujędrnianie, Spa Nałęczów, 230 ml

BOTANICZNA EMULSJA

Ujędrniające i nawilżające minerały z botanicznego kompleksu alg i planktonu doskonale uzupełniają działanie jodobromowej soli iwonickiej. Po 4 tygodniach stosowania redukuje widoczność skórki pomarańczowej: nie dopuszcza do powstania obrzęków, poprawia gęstość i elastyczność skóry.

Antycellulitowa emulsja do ciała, „Iwoniczanka", Uzdrowisko Iwonicz, 250 ml

NIE TYLKO DLA SENIORÓW

Uzdrowiska zdobywają uznanie kolejnych pokoleń Polaków. Gdy zniknie zagrożenie koronawirusem, w gabinetach fizjoterapeutów, na basenach, w parkach zdrojowych oprócz seniorów, znowu będzie można spotkać także młodych ludzi.

Każde uzdrowisko ma swój specyficzny klimat, i nie chodzi tylko o naturalne czynniki przyrodnicze wpływające na walory klimatyczne danej miejscowości. Za charakterystyczną atmosferą i ofertą leczniczą kurortów stoi długa tradycja, a na ich obecną kondycję wpływają działania podmiotów zajmujących się lecznictwem uzdrowiskowym i władz lokalnych. Dla tych ostatnich status uzdrowiska to istotne wyróżnienie miejscowości wśród setek innych, a więc okazja do rozwoju, zwłaszcza usług turystycznych.

Status zobowiązuje

Utrzymanie statusu uzdrowiska jest dla samorządów dużym wyzwaniem, bo trzeba spełnić wymagania nałożone ustawą i regularnie przedstawiać resortowi zdrowia audyt uzdrowiskowy, w którym wśród wielu danych i dokumentów są także informacje o stanie czystości powietrza oraz natężeniu hałasu. Status uzdrowiska może być nadany i utrzymany dla obszaru, który spełnia łącznie kilka warunków: posiada złoża naturalnych surowców leczniczych, ma klimat o potwierdzonych właściwościach leczniczych,

Strategicznym działaniem Grupy Uzdrowisk Polskich jest ciągła modernizacja istniejących obiektów uzdrowiskowych oraz rozwój bazy noclegowej i leczniczej.

spełnia określone wymagania ochrony środowiska. Poza złożami naturalnych surowców na jego obszarze muszą oczywiście działać zakłady lecznictwa uzdrowiskowego i urządzenia do prowadzenia leczenia i rehabilitacji, a w terapii powinny być wykorzystywane właśnie naturalne surowce lecznicze. Inaczej mówienie o uzdrowisku nie ma sensu.

Kosztowne inwestycje

Zakłady to sanatoria, szpitale, przychodnie uzdrowiskowe oraz baza przyrodolecznictwa. W ustawie opisano też dokładnie urządzenia, wskazując, że są to pijalnie uzdrowiskowe, tężnie, parki, ścieżki ruchowe; urządzone odcinki wybrzeża morskiego, lecznicze i rehabilitacyjne baseny uzdrowiskowe. Utrzymanie takiej infrastruktury kosztuje.

Ile? Jako przykład może służyć Konstancin-Jeziorna, jedyne uzdrowisko na Mazowszu. „W ciągu ostatnich lat Uzdrowisko Konstancin-Zdrój zainwestowało lokalnie ponad 60 mln zł. W dużej mierze dzięki naszej działalności, w 2019 roku miejscowość Konstancin-Jeziorna utrzymała status uzdrowiska, zapewniamy bowiem wymagane ustawowo miejsca pobytu, urządzenia i wykwalifikowany personel, niezbędne do wykonywania zabiegów leczniczych w oparciu o lokalne surowce naturalne" – podkreśla Maciej Markowski, członek Zarządu Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA.

W uzdrowiskach najważniejsza jest strefa A, gdzie koncentruje się działalność lecznicza i rehabilitacyjna. Nie ma tam przemysłu, dużych sklepów, budynków mieszkalnych oraz różnego typu obiektów i rodzajów usług, które mogłyby zanieczyszczać środowisko. Nie prowadzi się działalności rolniczej. Jest zakaz wyrębu drzew leśnych i parkowych, z wyjątkiem cięć pielęgnacyjnych. Nie wolno zmieniać istniejących stosunków wodnych. Zakazuje się działań mających negatywny wpływ na fizjografię uzdrowiska i jego układ urbanistyczny lub właściwości lecznicze klimatu. Ma być cisza i spokój, bez imprez zakłócających >>

Dzięki nowym inwestycjom Iwonicz-Zdrój zyskał na urodzie i cieszy się ogromnym zainteresowaniem kuracjuszy i turystów

— Piotr Komornicki, prezes Zarządu „Uzdrowisko Iwonicz" SA

INWESTYCJE
GRUPY UZDROWISK POLSKICH

UZDROWISKA POLSKIE
Grupa BPS

Nałęczów Spółka zmodernizowała bazy zabiegowe w Szpitalu Kardiologicznym, Pawilonie Angielskim i sanatorium „Fortunat" (obiekt dostosowano także do obecnie obowiązujących wymogów przeciwpożarowych). Pomieszczenia przeszły generalne remonty, uzupełniono sprzęt. Zabytkowe Stare Łazienki poddano rewitalizacji – powstały 44 miejsca hotelowe w wysokim standardzie, który jest oczekiwany przez klientów komercyjnych. W 2020 roku planowane są modernizacja i przebudowa SPA w Termach Pałacowych oraz modernizacja kuchni centralnej w Szpitalu Kardiologicznym. Nakłady inwestycyjne w latach 2018-2019 wyniosły ponad 11,5 mln zł, a w 2020 spółka zainwestuje kolejne 2,3 mln zł.

Kamień Pomorski W latach 2017-2019 zmodernizowano bazy zabiegowe, pomieszczenia medyczne, jadalnie w obiektach, zainwestowano w nowoczesny sprzęt do diagnostyki i rehabilitacji, częściowo zrewitalizowano otoczenie budynków, łącznie z odnową terenów zielonych. Inwestycje zaplanowane na lata 2020-2021 mają na celu głównie dostosowanie wszystkich obiektów do aktualnie obowiązujących przepisów (w tym budowlanych i przeciwpożarowych) oraz zwiększenie komfortu pacjentów poprzez wybudowanie pełnych węzłów sanitarnych we wszystkich pokojach oraz stworzenie pokoi o podwyższonym standardzie. W sanatorium Chrobry prace remontowe rozpoczęły się już w grudniu 2019 roku; w szpitalu Mieszko, po zaakceptowaniu koncepcji przebudowy i uzyskaniu wszelkich pozwoleń, prace rozpoczną się we wrześniu 2020 roku.

Konstancin-Jeziorna Realizowana przez spółkę strategia rozwoju zakłada rozbudowę bazy noclegowej i zabiegowej. Dobiega końca remont Konstancińskiego Centrum Hydroterapii „EVA Park Life & SPA", gdzie baza noclegowa powiększy się o dodatkowe 20 miejsc. W maju 2020 roku wielkie zmiany szykują się także w Hotelu Konstancja – powstaną dodatkowe pokoje, a remont istniejących pomieszczeń umożliwi dostosowanie warunków noclegowych do wysokich standardów rynkowych. Docelowo obiekt będzie dysponował 84 miejscami (obecnie jest ich 49). Ten jeden z pierwszych obiektów uzdrowiskowych spółki zyska ponadto nową elewację zewnętrzną i dach. Duża inwestycja planowana jest również w Centrum Terapii Narządu Ruchu „Biały Dom". Dobudowane będą dwie kondygnacje, na których powstaną nowe pokoje dla pacjentów, co oznacza 5-krotne powiększenie bazy noclegowej w tym obiekcie (z 30 do 150 miejsc).

Iwonicz-Zdrój W 2019 roku zakończyła się modernizacja i rozbudowa części mieszkalnej i zabiegowej Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior". 90 lat temu, gdy „Excelsior" otwierał swoje podwoje, był luksusowym obiektem, ale od tego czasu standardy uległy ogromnym przeobrażeniom i potrzebne był gruntowne zmiany. Po zakończonej inwestycji szpital ma obecnie 280 łóżek. Pokoje spełniają wszystkie wymogi obowiązujące dla zakładów lecznictwa uzdrowiskowego, mają nowoczesne łazienki i w większości są przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Baza zabiegowa wzbogaciła się o nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny z biofeedbackiem, co pozwala pacjentowi oraz fizjoterapeutom na bieżąco śledzić postępy terapii. Rozszerzona została oferta lecznicza. Teren wokół „Excelsiora" zmienił się nie do poznania – teraz stanowi przyjazną dla wszystkich przestrzeń spacerową i rekreacyjną, a część zabiegów może odbywać na świeżym powietrzu.

proces leczenia i nocny wypoczynek kuracjuszy. Dodatkowo ustanawia się także strefy B i C, gdzie należy zachować odpowiednio 50 i 45 proc. terenów zielonych. To obszar stanowiący otoczenie strefy A, mający wpływ na zachowanie walorów krajobrazowych, klimatycznych oraz ochronę złóż naturalnych surowców leczniczych w uzdrowisku. Większość samorządów stara się tak zmieniać i uatrakcyjniać infrastrukturę uzdrowisk, aby przyciągać jak największą liczbę gości. Taką strategię przyjęto na przykład w Iwoniczu-Zdroju.

„Działania samorządu i nasze starania przy użyciu funduszy europejskich sprawiły, że ostatnio cały Iwonicz-Zdrój zyskał na urodzie. Nowe urządzenia parkowe, basen, tężnie i szereg modernizacji infrastruktury spowodowały, że to najstarsze w południowo-wschodniej Polsce uzdrowisko odmłodniało i cieszy się ogromnym zainteresowaniem kuracjuszy i turystów" – przyznaje Piotr Komornicki, prezes Zarządu „Uzdrowisko Iwonicz" SA.

Z pokolenia na pokolenie

Dla miejscowości uzdrowiskowych ważny jest każdy odwiedzający. Najlepiej, aby został jak najdłużej korzystając z noclegów, zabiegów, basenów, restauracji, wycieczek. Ale liczą się nawet kilkugodzinne pobyty, bo uzdrowiska jak magnes przyciągają mieszkańców z najbliższych większych miast, którzy w soboty i niedziele szukają spokojnych, pełnych zieleni miejsc do relaksu.

Uzdrowiska odkrywają teraz dla siebie przedstawiciele pokoleń X i Y, które nastąpiły po tzw. baby boomers, czyli powojennym pokoleniu wyżu demograficznego. Niektórzy z pokolenia X zbliżają się już do wieku senioralnego, ale większą grupę z X i Y stanowią osoby 30- i 40-letnie, które jeszcze długo będą aktywne zawodowo, ale już mają istotne problemy zdrowotne, najczęściej wynikające z niedostatecznej ilości ruchu, niezdrowego odżywiania, życia w stresie. Dla nich wyjazd do uzdrowiska, gdzie możliwy jest szybki reset i poprawa kondycji, oznacza jednocześnie zaspokojenie innych potrzeb: ucieczki z miasta, ciszy, kontaktu z przyrodą. Uzdrowiska z Grupy Uzdrowisk Polskich przygotowały specjalną ofertę komercyjną dla tej grupy. ●

REHABILITACJA Z ZASTOSOWANIEM SYSTEMU EGZOSZKIELET

UZDROWISKO KONSTANCIN Uzdrowiska Polskie

w trakcie 7-dniowego pobytu w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój, z pełnym wyżywieniem, z dodatkowymi ćwiczeniami i zabiegami rehabilitacyjnymi, z usprawnianiem, terapią indywidualną z fizjoterapeutą już od 299 zł/os. za dobę.

tel. +48 22 484 28 78

www.uzdrowisko-konstancin.pl

UZDROWISKO KAMIEŃ POMORSKI Uzdrowiska Polskie

w trakcie pobytu w Uzdrowisku Kamień Pomorski, z pełnym wyżywieniem, badaniami, zabiegami, ćwiczeniami metodą PNF, indywidualnymi ćwiczeniami z fizjoterapeutą już od 419 zł/os. za dobę.

tel. +48 91 382 50 42

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

ŻURAWINA

CYNAMON

LAWENDA

Aromatyczna sól kąpielowa o działaniu zmiękczającym i wygładzającym. Wspomaga mikrokrążenie, przyczynia się do poprawy i utrzymania dobrej kondycji skóry. Zawiera unikalny kompleks pierwiastków takich jak: sód, chlor, jod, brom, magnez, wapń, potas, mangan i żelazo. Odświeża i relaksuje skórę, pozostawiając ją przyjemnie gładką i pachnącą. Dzięki zawartości aromatycznej kompozycji, przyjemność kąpieli pozostaje na dłużej.

Zapraszamy na zakupy do sklepu internetowego: **sklep.uzdrowisko-konstancin.pl**