

# akTYwni

Forum RZS

nr 3 [03]/2014  
Cena 5 zł w tym 23% VAT  
ISSN 1234-123X  
[www.roche.pl](http://www.roche.pl)

Na okładce:

**Regina  
Krzykała**

RZS mnie  
nie zatrzyma

**SEPARATYŚCI  
W NASZYM  
ORGANIZMIE**

co robi układ  
odpornościowy

**ZBIGNIEW  
BRÓDKA**

czas kradną  
nawet  
rodzinie

**TŁUSTE  
ŻYCIE**

racjonalnie  
o tłuszczach

**ĆWICZYMY  
DŁONIE**

zajęcia  
funkcjonalne

# RZS\* POD KONTROLĄ

\*reumatoidalne zapalenie stawów



Sprawdź aktywność swojej choroby  
za pomocą wskaźnika DAS28 na stronie

[www.das28.pl](http://www.das28.pl)



Wskaźnik DAS28 jest zalecany przez Europejską Ligę ds. Zwalczenia Reumatyzmu (EULAR) do oceny aktywności RZS. Specjalny kalkulator znajdujący się na stronie umożliwia samodzielne obliczanie wskaźnika DAS28. Jeśli obliczony wynik wskaże, że aktywność choroby jest wysoka powinieneś jak najszybciej porozmawiać o tym z lekarzem.

Partnerem strony jest





### Drodzy Czytelnicy,

Na naszych oczach dokonuje się zmiana jakości życia. Aby ją sobie uświadomić, nie musimy daleko sięgać pamięcią. Inaczej wyglądają nasze ulice, mieszkania, inni jesteśmy i my sami. Zmiany, których doświadczamy, to zwykle zmiany na lepsze: stajemy się społeczeństwem informatycznym, doskonalimy technologię w każdej dziedzinie życia, dysponujemy coraz nowocześniejszymi lekami i terapiami, które dają nadzieję wielu chorym na poprawę stanu zdrowia. Trudno jednak nie zauważyć, że jednocześnie żyjemy coraz szybciej. A co za tym idzie, coraz mniej czasu zostaje nam na realizację pasji, rodzinę, przyjaciół czy choćby zwykły odpoczynek i wyciszenie po pracy. Codziennosc w swym pędzie potrafi zająć za skórę każdemu, a choremu na RZS, niestety nie da się ukryć, dużo bardziej. To co proste i niezauważane dla przeciętnego Kowalskiego, dla chorego na RZS

może być dużym wyzwaniem, szczególnie współcześnie, gdy wszystko tak gna i gna... Dlatego postanowiliśmy zebrać główne bolączki chorych i podpowiedzieć, jak sobie z nim radzić, aby codzienność nie zatrzymała Was w bezruchu (czytajcie „Sposób na »zapalonego« przeciwnika”, s. 13-15). A skoro o zmianach i postępie mowa, to polecam Waszej uwadze również tekst dr. Macieja Chałubińskiego „Separatyści w naszym organizmie” (s. 10-12), który rzuca światło na nowe teorie dotyczące przyczyn występowania RZS. Jestem pewna, że im więcej wiemy o chorobie, tym łatwiej jest nam ją oswoić.

Oddaję w Wasze ręce nowy numer „AkTYwnych” tuż przed letnimi wakacjami. Mam nadzieję, że spędzicie je tak, jak lubicie i nabierzecie wiatru w żagle, by zmierzyć się z pędzącym światem. Pozytywne przykłady, takie jak bohaterka letniego wydania „AkTYwnych” – Regina Krzykała, pokazują, że przeciwności są po to, by je pokonywać, a RZS nie powinno odbierać radości życia. Tego Wam właśnie życzę na nadchodzący letni czas.

*Izabela Cabaj-Lachowicz*



#### WYDAWCA

Roche Polska Sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 39 B  
02-672 Warszawa  
tel.: (48) 22 345 18 88  
fax.: (48) 22 345 18 74

#### REDAKTOR NACZELNA

Izabela Cabaj-Lachowicz

#### REDAKCJA

Agencja Wydawnicza Musqo  
ul. Tuwima 31  
90-020 Łódź  
tel.: (48) 42 209 39 36  
www.musqo.pl

#### REDAKTOR PROWADZĄCA

Małgorzata Chmiel

#### KIEROWNIK PROJEKTU

Marcin Biedrzycki

#### REDAKTOR MERYTORYCZNY

dr n. med. Agata Bednarek

#### SEKRETARZ REDAKCJI

Agnieszka Wiśniewska

#### KOREKTA

Hanna Opala

#### WSPÓŁPRACA

dr Maciej Lewicki, dr Beata Żuk, dr Łukasz Bojarski,  
dr Maciej Chałubiński, dr Elżbieta Skorupska,  
Agata Gragorowicz, Marcin Pacho, Iza Farenholz,  
Magdalena Kacalak, Marek Lewoc, Marta Sadkowska,  
Jarosław Rzewski, Mariola Klocek, Emilia Przybył,  
Joanna Jachmann, Ewa Dziekan,  
Zofia Zabrzeńska (ilustracje/okładka),  
Agata Stanecka (ilustracje)

#### ZDJĘCIA

Przemysław Ludwiczak, Dominik Figiel,  
Dana Puciłowska (Agencja Look), East News,  
MW Media, BEW, Getty Images, Depositphotos

#### DRUK

Drukarnia Chroma

**FORUM RÓŻNOŚCI**

03 / Dzień dobry

05 / Bazar  
**LATO W PODRÓŻY**

06 / Fakty i mity

07 / Z ostatniej chwili

08 / Co dziś w menu?  
**TEUSTE ŻYCIE,  
RACJONALNIE O TŁUSZCZACH**

**U SPECJALISTY**

10 / Co mówi lekarz?  
**SEPARATYŚCI W NASZYM  
ORGANIZMIE**

13 / Z doświadczeń pacjenta  
**SPOSÓB NA  
„ZAPALONEGO”  
PRZECIWNIKA**

16 / Ruszajmy!  
**ĆWICZYMY DŁONIE**

**A JAK FORMA?**

19 / Bohaterowie  
**RZS MNIE NIE ZATRZYMA**  
Regina Krzykała

22 / Mamy gościa  
**Zbigniew Bródka**

**STYLE ŻYCIA**

25 / Uroda  
**BEZ SZKODY  
DLA URODY**

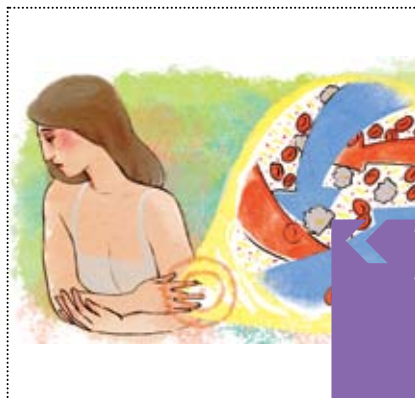
27 / Kompas  
**MODNY ŚLĄSK**

29 / Kultura

30 / Felieton

**TEUSTE ŻYCIE,  
RACJONALNIE  
O TŁUSZCZACH**

08



10

**SEPARATYŚCI  
W NASZYM  
ORGANIZMIE**

**SPOSÓB NA  
„ZAPALONEGO”  
PRZECIWNIKA**

13



22

**CZAS  
KRADNĘ  
NAWET RODZINIE**  
Zbigniew Bródka

**PIELĘGNACJA?  
BEZ SZKODY  
DLA URODY**

25



# LATO W PODRÓŻY

OPRACOWAŁ: *Marcin Pacho*

*Wakacje to wyjątkowa okazja do zgromadzenia najlepszych wspomnień na cały rok. Niestety, czasami radość z wyprawy uprzykrza nie tylko konieczność dźwigania jej nieodłącznego elementu – bagażu, ale i... samo podróżowanie, które dla chorych na RZS może być nie lada wyzwaniem. Jak zatem ułatwić sobie letnie eskapady?*



## Bagaż w dłoń!

Chwytek o długości 45 cm z obrotową głowicą z pewnością ułatwi nie tylko podnoszenie bagażu, ale także wysunięcie uchwytu (np. w walizce). Dzięki szczypcom sięgniesz po bagaż (ramię plecaka lub pasek) bez konieczności schylania się. Dodatkowo, urządzenie wyposażone jest w magnes, dzięki któremu jeszcze łatwiej podniesiesz mało poręczne metalowe elementy. Rączka i sam chwytek (wykonane z lekkiego tworzywa sztucznego) połączone są metalową rurką z zamontowaną w niej stalową linką. Szczypcy zapewniają pewny chwyt, a ergonomiczna rączka ułatwia obsługę jedną ręką.

**Cena: ok. 45 zł (www.pomocedlaseniora.pl)**



## Więcej niż walizka

Lekka, pojemna i stabilna w każdej pozycji walizka jest łatwa w prowadzeniu jak wózek. Jej największą zaletą jest wyprofilowany, łatwy w utrzymaniu uchwyt, który nie przypomina standardowej rączki. Zamontowany na nim przycisk pozwala otworzyć go i zamknąć oraz w łatwy sposób dopasować do preferowanej wysokości. Kiedy nie jest używany, można go schować. Dzięki systemowi „wide-track-wheel” walizka zapewnia optymalną elastyczność i możliwość manewru, nie musisz więc obawiać się, że podczas jazdy się wywróci. Wręcz przeciwnie – jej stabilna konstrukcja będzie dla Ciebie oparciem.

**Cena: ok. 729 zł (www.samsonitesklep.pl)**



## Plecak na kółkach

Poliestrowy poręczny i wygodny plecak LYS waży zaledwie 2,3 kg. Jednak nie tylko to stanowi o jego przydatności – choć to plecak, wyposażony jest w kółka i wysuwaną rączkę wykonaną z bardzo lekkiego stopu duraluminium, dzięki czemu możemy prowadzić go jak wózek. Dwa szerokie uchwyty (jeden w rączce i drugi przymocowany bezpośrednio do plecaka) ułatwiają pewny chwyt bagażu.

**Cena: ok. 300 zł (www.walizki.net)**

## Na przerwę w podróży

Ten praktyczny wózek z wbudowanym rozkładanym krzesłem o udźwigu osoby do 120 kg ułatwi transport bagażu (do 50 kg), nie tylko podczas wakacyjnych wypraw. Torba na kółkach gwarantuje użytkownikowi możliwość odpoczynku podczas dłuższych eskapad. Torba wykonana z wodoodpornego materiału, jest wyposażona w obrotowy uchwyt i składany podnózek, a całość konstrukcji wózka można łatwo zaadaptować na rowerową przyczepę.

**Cena: ok. 363 zł (sklep.rehabilion.pl)**

**MIT:**  
RZS jest chorobą osób starszych

## FAKT:

Choć prawie połowa osób w wieku powyżej 65 lat skarży się na problemy ze stawami, to w olbrzymiej większości przypadków przyczyną dolegliwości bólowych występujących u seniorów nie jest RZS. Dane epidemiologiczne wskazują zaś jednoznacznie, że na reumatoidalne zapalenie stawów chorują także osoby młode.

TEKST: *dr Łukasz Bojarski*

AUTOR JEST BIOCHEMIKIEM I DZIENNIKARZEM NAUKOWYM.  
PRACUJE NAD ROZWOJEM NOWYCH LEKÓW.

Szacuje się, że na RZS choruje na świecie od 0,5 do 1% ludzi. U dużej części pacjentów chorobę zdiagnozowano w młodym i średnim wieku. Badanie przeprowadzone w USA w latach 1995-2007 wykazało, że średnio na każde 100 tys. Amerykanów w wieku od 18 do 34 lat aż 8,7 osób zachorowało na reumatoidalne zapalenie stawów. Badacze stwierdzili także, że liczba ta wzrasta ok. 10-krotnie u osób w wieku 65-74 lata, by znowu zmaleć w populacji ponad 85-letnich seniorów. Na RZS można więc zachorować w każdym, także młodym wieku. Do grupy najstarszych młodszych pacjentów należała m.in. Édith Piaf, która zachorowała w wieku 34 lat.

Powszechny obiór społeczny reumatoidalnego zapalenia stawów jako choroby osób w starszym wieku może wynikać między innymi z faktu, że wielu seniorów skarży się na bóle stawów i związaną z nim utratę sprawności. W przytłaczającej większości przypadków problemy te nie są spowodowane reumatoidalnym zapaleniem stawów. Zazwyczaj stanowią one objaw choroby zwyrodnieniowej stawów (zwanej inaczej osteoartrozą), która najczęściej wywołana jest ich mechanicznym zużyciem. W przeciwieństwie do RZS osteoartroza nie jest schorzeniem ogólnoustrojowym, co oznacza, że charakterystyczne dla niej zmiany chorobowe ograniczone są jedynie do stawów.

Innym powodem postrzegania RZS jako choroby związanej z zaawansowanym wiekiem może być postępujący charakter tego schorzenia. Oznacza

to, że wraz z biegiem czasu, jaki minął od postawienia diagnozy (i wraz z wiekiem pacjenta) zmiany chorobowe ulegają stopniowemu nasileniu, coraz bardziej wpływając na codzienne funkcjonowanie. Siłą rzeczy bardziej zaawansowane stadia choroby obserwuje się więc u osób w wieku dojrzałym. Choć z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że w ciągu 10 lat od rozpoznania choroby ok. 50% pacjentów z RZS nie jest w stanie kontynuować pracy zawodowej, to należy pamiętać o tym, że zdiagnozowanie RZS nie oznacza szybkiego spadku sprawności fizycznej. Postęp choroby można skutecznie ograniczać, m.in. stosując odpowiednie leczenie i specjalnie dobrane ćwiczenia fizyczne.

Źródła:

Myasoedova E. i wsp., *Arthritis Rheum.*, 2010

Jun;62(6):1576-1582

<http://www.who.int/chp/topics/rheumatic/en/> (dostęp: maj 2014)



## Zdrów jak ryba!

*Jedna porcja tłustej ryby (np. sardynki, makreli, łososia) lub cztery porcje ryby chudej (np. dorsza, flądry) spożywane raz w tygodniu mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na reumatoidalne zapalenie stawów.*



Tak wynika z badań naukowców ze szwedzkiego Instytutu Karolinska, którzy zaprosili do udziału kobiety urodzone w latach 1914-1948. Badania oparte na porównaniu wyników ankiet z lat 1987-1990 oraz z roku 1997 (a także dokumentacji medycznych z tego okresu), w których pytano m.in. o nawyki żywieniowe i spożycie ryb, bogatych

w wielonienasycone kwasy omega-3, wykazały, że w diecie 27% badanych, u których rozpoznano RZS, kwasy te stanowiły mniej niż 0,21 g na dzień, czego tygodniowy ekwiwalent stanowi jedna porcja ryby tłustej lub 4 porcje ryby chudej. U kobiet, które przyjmowały więcej niż 0,21 g kwasów na dzień stwierdzono o 52% niższe ryzyko wystąpienia RZS. Co więcej, badacze wskazali na związek pomiędzy spożywaniem przez 10 lat co najmniej jednej porcji jakiegokolwiek ryby raz na tydzień a zmniejszeniem ryzyka występowania zapalenia stawów nawet o 29% (w porównaniu z dietą, w której spożycie ryb było mniejsze).

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

## Twarzą do słońca

*W obliczu niebezpieczeństw, jakie niesie ze sobą przesadne opalanie, analizy, których wyniki opublikowano w „Annals of the Rheumatic Diseases”, wskazują na pozytywny aspekt kąpieli słonecznych, a szczególnie promieni UVB.*



Autorzy badań dowodzą bowiem, że słońce może zmniejszać ryzyko zachorowania na RZS. W badaniach, w których w latach 1976-2008 i 1989-2009 udział wzięło ponad 235 tys. amerykańskich kobiet, rolę promieni słonecznych określano m.in. poprzez wskazanie wyrażonych w tzw. jednostkach R-B różnic w ekspozycji słonecznej w różnych stanach kraju (dla najbardziej

słonecznych rejonów USA wartość R-B wynosiła 196), w których urodziły się i żyły osoby badane. W czasie całego okresu trwania badania u 1314 kobiet stwierdzono RZS, ale jednocześnie wyższa sumaryczna wartość ekspozycji słonecznej w ciągu tych lat była silnie powiązana ze zmniejszeniem ryzyka rozwoju choroby. Kobiety, u których wartość ekspozycji słonecznej (w jednostkach R-B) była najwyższa, czyli te, które mieszkały w rejonach najbardziej słonecznych, były o 21% mniej podatne na zapalenie stawów. W swoich wnioskach badacze podkreślają jednocześnie konieczność badań nad zależnością pomiędzy niedoborem witaminy D (powstającej w trakcie opalania) a występowaniem zapalenia stawów.

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

## Otyłość a destrukcja stawów

*Jak wynika z badań, na które powołuje się portal Reumatologia24.pl, otyłość chorych na reumatoidalne zapalenie stawów może wpływać bezpośrednio na przyspieszenie rozwoju destrukcji stawów.*



Nadwaga może także zwiększać ryzyko spadku gęstości kości, szczególnie jeśli dodatkowo występują inne czynniki, takie jak płeć żeńska, wiek powyżej 50. roku życia,

długotrwałe stosowanie sterydów i niedobory witaminy D. Porównanie BMI chorych i występowania u nich destrukcji stawów oraz spadku gęstości kości wykazało, że większość osób otyłych miała poważniejsze zmiany stawowe niż pacjenci z normalną wagą, a także częściej występowała u nich większa utrata masy kostnej. Trwające 52 tygodnie badania objęły 500 chorych na RZS między 18 a 85 rokiem życia.

[www.reumatologia24.pl](http://www.reumatologia24.pl)

# TŁUSTE ŻYCIE, RACJONALNIE O TŁUSZCZACH

TEKST: *Mariola Klocek*  
DIETETYK

*Czytając prasę lub słuchając programów poświęconych jedzeniu łatwo odnieść wrażenie, że tłuszcze nie mają dobrej opinii. Jesteśmy przekonani, że jeśli zależy nam na zdrowiu, powinniśmy się ich wystrzegać. A jak jest naprawdę? Czy każdy tłuszcz jest zły?*

**P**oglądy dotyczące roli tłuszczów w diecie ulegają ciągłym zmianom. Aktualny stan wiedzy pokazuje, że nie tylko poziom spożycia tłuszczu jest w diecie ważny, ale także jego skład może być czynnikiem ryzyka schorzeń dietozależnych. Tłuszcz bowiem tłuszczowi nie równy i nie bez znaczenia jest, jaki jego rodzaj spożywamy.

Tłuszcze są podstawowym wysokoenergetycznym składnikiem żywności i same w sobie nie są „złem wcielonym”, jak czasem się je przedstawia. Pełnią funkcję odżywczą, gdyż zapewniają przechowywanie substancji regulujących, chodzi tu o rozpuszczalne w tłuszczach np. witaminy A, D, E i K. Są też źródłem cennych kwasów tłuszczowych. Wspomagają przyswajanie składników odżywczych z warzyw i owoców, dlatego spożywanie sałatki saute to niezbyt zdrowa decyzja. Dość zaskakującym odkryciem, o którym dużo się ostatnio mówi w kontekście leczenia otyłości, jest podkreślenie pozytywnej roli tłuszczu i białka w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Z tego powodu kierunek badań dotyczący walki z nadprogramowymi kilogramami zo-

stał nieco zmieniony. Obecnie polega on na poszukiwaniu produktów, które będą pomagały zmniejszać łaknienie. I tak właśnie jest z tłuszczami oraz białkiem, po ich spożyciu bowiem uczucie sytości pozostaje na dłużej. Nie oznacza to oczywiście, że możemy jeść tłusto do woli, we wszystkim należy zachować rozsądek i wiedzieć, które tłuszcze są dla nas dobre oraz jak ich używać.

## Groźne trans

Warte omówienia z punktu zdrowego odżywiania są sztuczne izomery trans, których powinniśmy się wystrzegać. Ich głównym źródłem są margaryny, tłuszcze piekarskie, kuchenne, a także dania fast-food, ciasta, ciasteczka, słodczyce, chipsy, zupy instant. Według naukowców podnoszą one stężenie złego cholesterolu LDL, stężenie trójglicerydów, czyli kolejnych czynników ryzyka miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca oraz sprzyjają arytmii serca. Tłuszcze trans zmniejszają dodatkowo stężenie dobrego cholesterolu HDL, zwiększając w ten sposób ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową oraz na niektóre typy nowotworów (jelita, gruczołu krokowego i piersi). Co więcej,





## Salatka z kurczakiem i grillowanymi warzywami

GOTUJE: *Agata Gregorowicz*

- x 2 garści świeżego szpinaku
- x 1/2 małego jabłka
- x 1/2 małej czerwonej papryki
- x 1/4 średniej cukinii
- x 1/2 piersi z kurczaka
- x 1/3 łyżeczki soli
- x 1/3 łyżeczki ostrej papryki
- x 1 łyżeczka bazylii
- x 1 łyżeczka tłuszczu do smażenia (olej kokosowy lub masło klarowane)
- x kilka zielonych oliwek

### Sos musztardowy:

- x 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin lub ulubionego oleju nierafinowanego
- x 1 łyżka soku z cytryny
- x 1 łyżeczka miodu
- x 1/2 łyżeczki musztardy

Jabłko i cukinię kroimy w plastry, czerwoną paprykę w paski. Kurczaka nacieramy solą i ostrą papryką oraz posypujemy bazylią. Mięso oraz przygotowane warzywa grillujemy kilka minut z obu stron. Gotowego kurczaka kroimy w kostkę i wraz z grillowanymi warzywami łączymy ze szpinakiem i oliwkami przekrojonymi na pół. Całość polewamy sosem musztardowym i dokładnie mieszamy.

**Wartość energetyczna 1 porcji:**

**290 kalorii**

**Białko: 26,5 g Tłuszcz: 13,6 g**

**Węglowodany: 16,5 g**

**Indeks glikemiczny w 1 porcji: 35**

sprzyjają one powstawaniu zespołu metabolicznego, któremu towarzyszy otyłość, oporność na insulinę oraz cukrzyca typu 2. Negatywnie działają także na płodność u mężczyzn i są szczególnie niebezpieczne dla dzieci, zaburzając ich prawidłowy rozwój, co objawia się ich niską masą urodzeniową. Według wytycznych spożycie izomerów trans powinno być ograniczone do 1% lub 2 g w diecie, podczas gdy średnio spożywamy ich od 3 do 7 razy więcej. Niektórzy badacze uznają sztuczne izomery trans za najgorszy wytwór przemysłu spożywczego, choć w swoim założeniu miały być mniej szkodliwe niż nasycone kwasy tłuszczowe zawarte w produktach mięsnych.

## Co do czego

Na rynku dostępna jest cała gama olejów i tłuszczów zwierzęcych. Nie każdy ma jednak to samo przeznaczenie. Wszystko zależy od surowca, z którego dany tłuszcz został wyprodukowany oraz procesu, jakiemu został poddany, aby otrzymać gotowy do użycia produkt.

## Smażenie

Do tego rodzaju procesów najkorzystniej jest używać tłuszczów o wysokiej temperaturze dymienia. Temperatura dymienia to moment, w którym produkt pod wpływem wysokiej temperatury zaczyna się palić i wydzielać substancje rakotwórcze, jak również dym i nieprzyjemny zapach, co wpływa negatywnie na smak potrawy. Nasycone kwasy tłuszczowe są najbardziej odporne na działanie wysokiej temperatury. Z tego względu dobrym wyborem do smażenia będzie masło klarowane, czyli masło pozbawione laktozy i kazeiny. Sprawdzą się tu też smalec, bo należy do tłuszczów nasyconych, pamiętajcie jednak, że zawiera dużo cholesterolu. Najlepszym wyborem, choć niestety nie najtańszym, będzie olej kokosowy i palmowy, które należą do tłuszczów nasyconych, ale jako produkty roślinne nie zawierają cholesterolu.

## Do krótkiego smażenia i podgrzewania

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe również zachowują swoją stabilność podczas ogrzewania. Najbardziej stabilny jest olej ryżowy, następnie oliwa z oliwek i olej rzepakowy. Te tłuszcze nie podlegają szybkiej degradacji podczas obróbki cieplnej, nie utleniają się, więc mogą być używane do krótkiego smażenia, odgrzewania potraw oraz jako dodatek do dań ciepłych, np. zup. W ich przypadku, najkorzystniejszą opcją jest stosowanie tak zwanej emulsji wodno-tłuszczowej. Do garnka wlewamy łyżkę oliwy z oliwek, następnie dodajemy łyżkę wody i wówczas mamy pewność, że temperatura nie podniesie się na tyle, by wydzieliły się niebezpieczne związki.

## Na surowo

Do smażenia nie nadają się wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np. olej słonecznikowy, lniany, kukurydziany, sojowy, olej z orzechów włoskich czy z pestek dyni. Zawarte w nich kwasy tłuszczowe są bardzo delikatne, wrażliwe na temperaturę, światło i kontakt z tlenem, dlatego najlepiej stosować te oleje wyłącznie na zimno, do sałatek lub polewać potrawę bezpośrednio na talerzu. Na zimno dobrze sprawdzi się też oliwa z oliwek extra virgin. Szczególnie polecamy spożywanie olejów nierafinowanych, czyli tych, które są wytłaczane na zimno, wyłącznie metodami mechanicznymi (w prasach). Każdy bowiem olej (od słonecznikowego poprzez rzepakowy aż po oliwę z oliwek) możemy kupić w wersji rafinowanej i nierafinowanej.

Oleje nierafinowane zachowują naturalny aromat i kolor, czasami mają mętną konsystencję co świadczy o wysokiej jakości produktu, zachowują witaminę E, która chroni przed jęłczeniem oleju i jest naturalnym przeciwutleniaczem. Oleje rafinowane są trwalsze, ale niestety ich oczyszczanie odbywa się z użyciem specjalnych rozpuszczalników chemicznych przy bardzo wysokiej temperaturze, w której wytwarza się spora ilość izomerów trans.

# SEPARATYŚCI W NASZYM ORGANIZMIE

TEKST: *dr n. med. Maciej Chałubiński*

AUTOR JEST ADIUNKTEM W KLINICE CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH I FARMAKOLOGII KLINICZNEJ UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W ŁODZI, PROWADZI PRACOWNIĘ IMMUNOFARMAKOLOGII TKANKOWEJ

ILUSTRACJA: *Zofia Zabrzaska*

*Od kilku tygodni obserwujemy w mediach, jak uzbrojeni separatyści zajmują tereny wschodniej części Ukrainy. Wywołując niepokoje, stanowią punkt zapalny, który grozi rozlewem krwi, wojennymi zniszczeniami i cierpieniem. Podobnie dzieje się w naszym organizmie, gdy pewne elementy układu odpornościowego wymykają się spod kontroli, by prowadzić własną politykę niewłaściwie rozumianej obronności.*

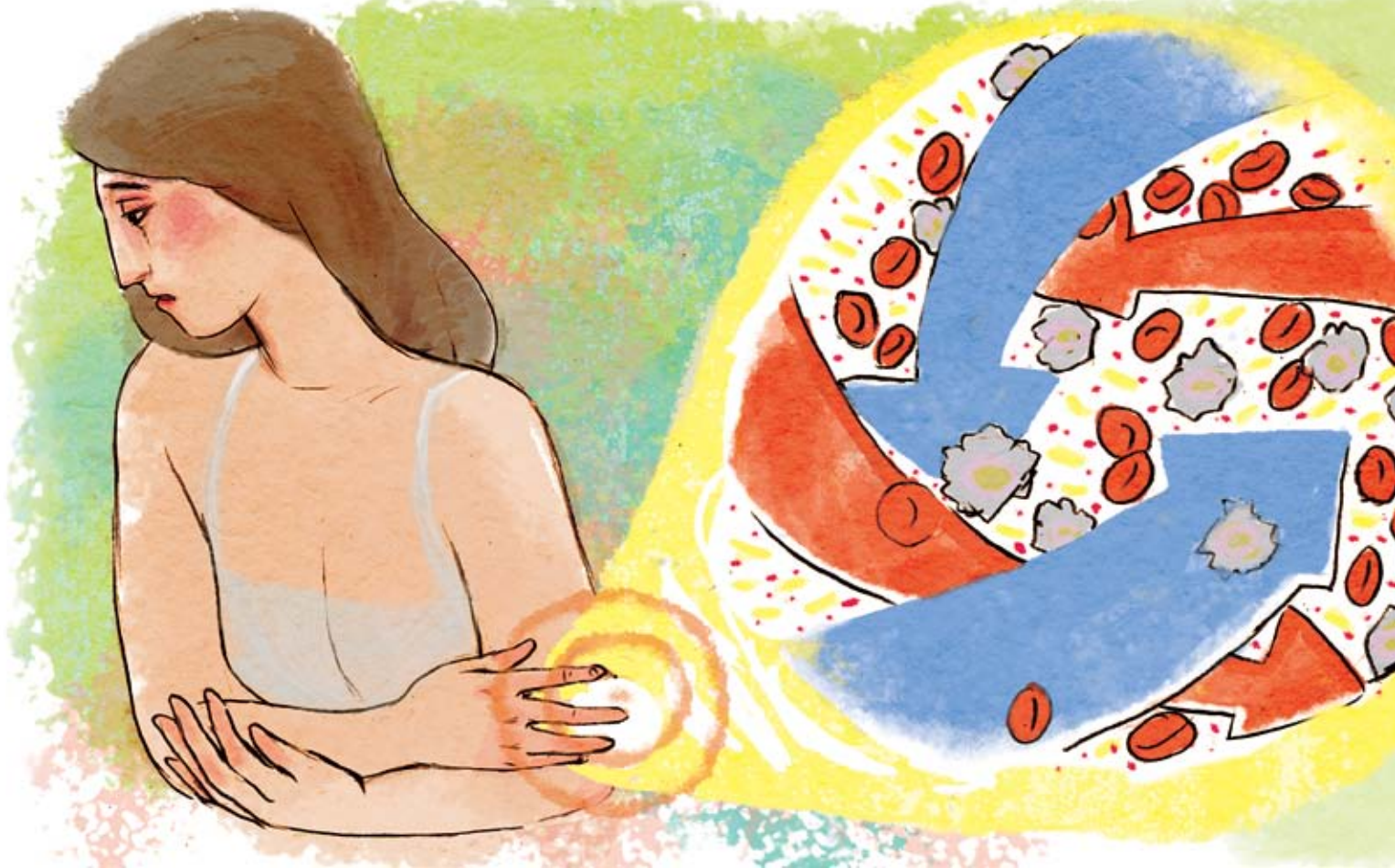
**P**rawidłowo działający układ odpornościowy pozwala nam spokojnie żyć w niebezpiecznym otoczeniu. Przez tysiące lat rozwinął skuteczne sposoby walki z bakteriami, wirusami i pasożytami, które chętnie zamieszkałyby w naszym organizmie. Gdy w zimowy, mroźny wieczór przemarzniemy, na drugi dzień dopada nas katar. To bakterie, które złapaliśmy od przeziębionego sąsiada, próbują do woli harcować w naszym nosie. Przez chwilę udaje im się dokonać lokalnych zniszczeń, czego efektem jest zatkaany przez gęstą wydzielinę nos i gorsze samopoczucie. Wzmoczona aktywność układu odpornościowego i wynikający z niej krótkotrwały stan zapalny są potrzebne, by zwalczyć intruza. Dzięki niemu zwykle po kilku dniach znów możemy oddychać swobodnie.

## **Gdy armia zwraca się przeciw nam**

Chorem na RZS układ odpornościowy przestaje sprzyjać. Gdy tkanki budujące stawy zaczyna on postrzegać jako wroga numer jeden, rozpoczyna z nimi bezwzględną walkę. Zaciąga wtedy ciężką broń – komórki odpor-

nościowe, które produkują związki zdolne do zabijania zdrowych komórek stawu i degradacji delikatnej struktury okołostawowej. W zamian dochodzi do namnażania się niewłaściwych komórek tkanki łącznej, w wyniku czego powstają niedoskonałe struktury zastępcze, niezapewniające prawidłowego funkcjonowania stawu. W tzw. błonie maziowej pokrywającej wewnętrzną powierzchnię stawu rozwój nieprawidłowych naczyń krwionośnych prowadzi do ciągłego niedotlenienia i jej niszczenia. Dodatkowo naczynia dużo łatwiej przepuszczają płyn z krwi oraz ułatwiają napływ kolejnych komórek odpornościowych, będących w pełnej gotowości do walki. Stąd w okresach zaostrzeń obserwujemy obrzęk stawu, jego bolesność, zaczerwienienie i zwiększone ucieplenie – przejawy silnego, przewlekłego i destrukcyjnego stanu zapalnego, którego sprawcą jest nasz własny układ odpornościowy.

Kto zatem stoi za wywołaniem tego „stanu wojennego”? Są to tzw. limfocyty T – białe ciała krwi. Ich naturalnym zadaniem jest precyzyjne rozpoznanie wnikażącego do organizmu intruza i rozpoczęcie z nim walki. Muszą one być śmiertelnie bezwzględne dla nieproszonych gości. Jednakże w ich puli nie powinny znajdować się te, które potrafią „rozpoznawać” tkanki własnego organizmu, a je-



śli już są, to muszą one podlegać ścisłej kontroli. Dla naszego ciała powinny być łagodne jak baranek. Czasem jednak nie są.

## Brak tolerancji budzi agresję

Układ odpornościowy powinien „tolerować” rodzime tkanki i przykładowo z nimi współżyć. Gdy pula limfocytów T skierowanych przeciwko tkankom stawowym zaczyna wykazywać tendencje separatystyczne i wymyka się spod kontroli, mówimy o złamaniu tolerancji i rozwoju autoagresji, pod postacią RZS. Podobnie dochodzi do powstania innych tzw. chorób z autoagresji np. rumieniowatego tocznia układowego, kłębuszkowego zapalenia nerek, wrzodzącego zapalenia jelita grubego czy choroby Hashimoto. I tutaj układ odpornościowy zrywa pakt o nieagresji, by dokonać inwazji na skórę, nerki, jelita czy tarczycę. U chorych na RZS w wyniku braku tolerancji wyspecjalizowane komórki produkują tzw. czynnik reumatoidalny

**Chorym na RZS układ odpornościowy przestaje sprzyjać. Gdy tkanki budujące stawy zaczyna on postrzegać jako wroga numer jeden, rozpoznaje z nimi bezwzględna, niekończącą się walkę. Zaciąga wtedy ciężką broń – komórki odpornościowe.**

(RF), który służy do rozpoznania RZS. Można go wykryć w 80% przypadków. Zapewne u każdego pacjenta z podejrzeniem RZS lekarz prowadzący zleci oznaczenie czynnika RF. Podobnie jest z tzw. przeciwciałami przeciwcytrulinowymi, które są wytwarzane przeciwko enzymowi naturalnie występującemu w tkance łącznej. One również służą do diagnostyki tej choroby; są nawet dla niej bardziej charakterystyczne.

## Geny, bakterie, hormony

Dlaczego wśród tysięcy komórek układu odpornościowego współdziałających dla dobra organizmu powstaje grupka zbuntowanych separatystów, którzy mają własną receptę na świat? Przyczyn upatruje się w genach. Okazuje się bowiem, że gdy u jednego z bliźniąt dojdzie do rozwoju RZS, ryzyko powstania tej choroby u brata czy siostry bliźniaczkki sięga aż 50%! W trakcie pierwszych rozmów z chorym na RZS lekarz zapewne zapytał, czy u kogoś w rodzinie nie stwierdzo-

- ▶ no chorób z kręgu autoagresji. Niestety z genami, jak na razie, nie mamy co dyskutować. Przychodzimy z nimi na świat i już.

Nie mniejsze znaczenie ma środowisko, w jakim żyjemy, a w nim bakterie i wirusy, które w każdym miejscu i o każdej porze mają na nas naprawdę wielką ochotę. Gdy dobrze sięgniemy w przeszłość, przypomnimy sobie, że w dzieciństwie często chorowaliśmy na anginę czy infekcje wirusowe. Mimo ogromnej różnorodności otaczającego nas świata, okazuje się, że niektóre struktury bakterii czy wirusów przypominają budowę pewne struktury naszych tkanek. Po wnikięciu do organizmu wzbudzają odpowiedź układu odpornościowego. I choć zostają w odpowiednim czasie wyeliminowane, to raz zapoczątkowana wojna zaczyna przenosić się na własne tkanki organizmu. Gdy układ odpornościowy je także postrzega jako zagrożenie, o deeskalacji napięcia możemy zapomnieć. W zamian mamy pełne działania wojenne.

Nie bez znaczenia jest również oddziaływanie hormonów płciowych na układ odpornościowy. Statystyki pokazują, że na RZS dużo częściej chorują kobiety – zwykle w rozrodczym okresie swojego życia. Czasem choroba pojawia się po porodzie; u części kobiet w okresie menopauzy i przekwitania. Mimo kilku teorii nadal przyczyny rozwoju RZS nie są jasne.

### Alkohol, papierosy, dżiąsła

Rozwój RZS może zależeć od używek, którymi człowiek czasami w chwilach słabości mniejszej lub większej umiła sobie życie. Według najnowszych badań spożywanie kilku drinków w tygodniu może wiązać się ze zmniejszeniem ryzyka zachorowania na tę chorobę aż o 20-30%. Wydaje się, że związek ten zależy od dawki alkoholu, czasu jego regularnego przyjmowania oraz od płci – szczególnie dotyczy kobiet. Alkohol może wpływać na wytwarzanie przeciwciał przeciwcytrulinowych. Trzeba podkreślić, że są to dane wstępne i wymagają potwierdzenia w dodatkowych badaniach.

Z pewnością nie sięgajmy po papierosa! Nie tylko dlatego, że zrujnuje nam płuca, serce i naczynia krwionośne, ale okazuje się, że może również przyczynić się do rozwoju RZS – tym razem szczególnie u mężczyzn. Palenie papierosów silnie wpływa na naszą odporność. Może przyczynić się do wytworzenia czynnika reumatoidalnego (RF), który utrzymuje się jeszcze przez 10-20 lat od zaprzestania palenia, oraz do produkcji przeciwciał przeciwcytrulinowych. Palenie papierosów może też wcześniej ujawnić chorobę. Zaś jeśli już zachorujemy i palimy

nadal, to powinniśmy dla naszego dobra natychmiast zerwać z nałogiem. Palenie bowiem może zaostrzać przebieg rozwiniętej choroby oraz zmniejszać wrażliwość na leki biologiczne, tak ważne dla zahamowania jej postępu.

Nie bez znaczenia pozostaje stan naszego uzębienia. Zaobserwowano, że bytująca w dziąsłach bakteria

o skomplikowanej nazwie *Porphyromonas gingivalis*

może brać udział w rozwoju RZS. Gdzie Rzym, a gdzie Krym? – szczególnie dziś zapytałby

dociekliwy Czytelnik. Bakteria ta, mimo że mieszka w jamie ustnej, może również indukować produkcję przeciwciał

przeciwcytrulinowych. Zatem w banalnym tekście piosenki śpiewanej

niegdyś przez zespół Faselki: „Myję zęby, bo wiem dobrze o tym, kto ich

nie myje, ten ma kłopoty” możemy odkryć kolejną życiową mądrość, której

nie powstydziliby się niejeden mędrzec ...

### Zwycięstwo na horyzoncie

Jak można walczyć z separatystami w naszym ciele? Lekarze mogą tłumić ich aktywność poprzez podawanie glikokortykosteroidów, z którymi zapewne każdy chory na RZS miał do czynienia. Jednak powodują one spustoszenie nie tylko wśród niepokornych komórek, ale odbijają się niekorzystnie na reszcie układu odpornościowego, powodując jego supresję i zwiększając podatność na zakażenia. Przyjmowane przewlekle prowadzą do rozwoju nadciśnienia tętniczego, otyłości, zaćmy, cukrzycy i osteoporozy. Dlatego współczesna medycyna stara się znaleźć bardziej wyrafinowane sposoby walki z buntownikami. Wielu chorych na RZS jest leczona specjalnymi substancjami otrzymywanymi w przebiegu procesów biotechnologicznych, skierowanymi przeciwko poszczególnym specyficznym elementom układu odpornościowego, które biorą udział w procesach zapalnych w organizmie człowieka. Są to tzw. leki biologiczne. Leki te mogą hamować postęp choroby, opóźniając nieodwracalne zniszczenie stawów.

Już dzisiaj wiele wskazuje na to, że w przyszłości będziemy potrafili rozbrajać nie tylko broń niesfornych komórek odpornościowych walczących z tkankami okołostawowymi, ale niczym wyspecjalizowana grupa antyterrorystyczna będziemy w stanie precyzyjnie eliminować je z naszego organizmu.

Oby medycyna przyszłości potrafiła sprawnie kontrolować nasz obronny arsenał. Gra bowiem toczy się o wysoką stawkę – o pokój w naszym organizmie.

# SPOSÓB NA „ZAPALONEGO” PRZECIWNIKA

*Ból stawów, a także widoczne zmiany w wyglądzie rąk i nóg są z pewnością nie tylko najbardziej dokuczliwą, ale i najpowszechniejszą oznaką reumatoidalnego zapalenia stawów. Wiele zdrowych osób tylko z tymi objawami kojarzy chorobę, a przecież codzienne zmagania chorych to wyzwanie o wiele poważniejsze.*

## Poranek jak pole bitwy

**Najbardziej dotkliwe objawy RZS – ból i sztywność stawów dają o sobie znać szczególnie rano. Trudno o radosny poranek, kiedy już pierwsze minuty nowego dnia przypominają o chorobie, lekach, ograniczeniach. Jak zatem walczyć z bolesną sztywnością stawów, a tym samym ze zboląłą duszą?**



**Dr n. med. Anna Zubrzycka-Sienkiewicz, reumatolog, specjalista chorób wewnętrznych:**

W reumatoidalnym zapaleniu stawów niezwany czynnik inicjuje proces zapalny wewnątrz stawu. W jego przebiegu dochodzi do „nadprodukcji” wielu substancji, między innymi takich, które obniżają próg bólowy, uwrażliwiając zakończenia bólowe, które następnie reagują nawet na bodźce normalnie niewywołujące bólu. I tak np. zwyczajny dotyk odczuwany już jest jako bolesny. Inne substancje odpowiedzialne są za obrzęk, nadmierną produkcję zapalnego płynu stawowego, destrukcję chrząstki. W godzinach porannych obrzęk po okresie spoczynku jest większy, również zawartość płynu stawowego – wysięku jest znaczna, co ujawnia się jako sztywność poranna. Co robić? Przede wszystkim skutecznie leczyć samo reumatoidalne zapalenie stawów. Jeśli pomimo leczenia utrzymuje się sztywność poranna stawów, to powinno się tak dobrać leczenie niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ), aby szczyt ich działania przypadał na godziny poranne. To oznacza, że NLPZ o długim okresie działania powinny być przyjmowane w godzinach wieczornych, a te o krótkim okresie lub formule pozwalającej osiągnąć efekt terapeutyczny po 15-30 minutach – wcześniej rano. Najgorsze co możemy zrobić to bezruch, dosłowne i metaforyczne „poddanie się” sztywności. Pomocne jest nacieranie, a ulgę może przynieść również kąpiel – rano ▶



- ▶ i wieczorem. Dobrze tolerowane w przypadku braku uczulenia są NLPZ w postaci maści, sprejów i plastrów, które można zastosować zarówno wieczorem po kąpieli, jak i po obudzeniu rano.

## Kości pod ostrzałem

**Niestety w RZS stany zapalne to nie jedyne dolegliwości, z jakimi muszą zmagać się nasze ręce i nogi. Pojawia się bowiem także osteoporoza przystawowa, która jest w RZS wczesnym objawem radiologicznym. Powstające w błonie otaczającej staw i przedostające się do płynu stawowego, a następnie także do układu krążenia substancje prozapalne, np. TNF- $\alpha$  lub IL-6 (czynniki hamujące działanie tych cząsteczek są wykorzystywane w nowoczesnych terapiach) „wypłukują” kość w części przylegającej do stawu, co doprowadza do powstania ubytków kostnych – nadżerek.**



Trzeba pamiętać, że na RZS chorują głównie kobiety, a szczyt zachorowania przypada na wiek średni. To zatem okres pojawiania się również osteoporozy menopauzalnej. Dodatkowym czynnikiem może być też terapia glikokortykosteroidami, która powoduje tzw. osteoporozę posterydową. Niesprzyjających determinant nie trzeba daleko szukać – przecież polską dietę cechuje niedobór wapnia, a osławiony już „polski klimat” charakteryzuje niedobór słońca. Chorzy na RZS bardziej niż osoby w tym samym wieku są narażeni na upadki i złamania, co też wiąże się u nich z późniejszymi komplikacjami. Jak temu zaradzić? Przede wszystkim bez względu na wiek, nawet osoby młode, niezagrożone osteoporozą menopauzalną, jeśli terapia sterydami jest u nich przewidywana przez co najmniej 3 miesiące, powinny domagać się odpowiedniej profilaktyki przeciwosteoporotycznej, tzn. suplementacji wapnia w ilości 1000-1500 mg i witaminy D3 (800 IU) oraz w uzasadnionych przypadkach bisfosfonianów. Choć to truizm, należy powtarzać, że ważny jest też zdrowy tryb życia, unikanie tytoniu, odpowiednio dobrane ćwiczenia i dieta wyrównująca niedobory.

## Nowa codzienność

**Z RZS codzienność wygląda inaczej – i niestety najczęściej nie w dobrym tego słowa znaczeniu. Nie można uznać za udany dnia pełnego frustracji wynikającej z pojawiających się, coraz to nowych ograniczeń. A przecież właśnie takich dni jest wiele. Choć jednocześnie zmagania z codziennością motywują, niejako „z rozpędu”, do stawiania czoła także innym przeciwnościom (na które wcześniej nie mieliśmy odwagi), to jednak trudno wyzbyć się poczucia bezsilności.**



Niesprawność irytuje. To, że nie można otworzyć kartonu z mlekiem, odkręcić butelki z lekarstwem, albo z rąk nagle wypada filiżanka. Łatwo mówić, ale to fakt – nie należy się poddawać i powtarzać sobie te słowa jak mantrę. Jest wiele urządzeń ułatwiających wykonywanie czynności dnia codziennego oraz różnych ortez stabilizujących stawy, nawet drobne stawy rąk. Odwiedzenie sklepu dla niepełnosprawnych (nie bójmy się i nie krępujemy się tego słowa i takich wizyt – chodzi przecież o nasze zdrowie i komfort, a troska o wygodę to forma walki z chorobą!), zamówienie odpowiedniego urządzenia oraz dostosowanie nawet domowymi metodami sprzętu już posiadanego ułatwi wykonywanie codziennych czynności czasami wystarczy zwiększyć w pokojach, kuchni, łazience liczbę różnych podpór i szerokich uchwytów. Dużym, niedocenianym problemem w Polsce jest odpowiednie obuwie, wkładki korygujące i ochraniacze, czyli cały sektor usług podologicznych rozwinięty w krajach zachodnich. Odpowiednie, wcześniej zastosowane wkładki, ochraniacze i separatory zmniejszają ryzyko rozwoju haluksów czy palców młotkowatych, a przecież dobra kondycja stóp wpływa na stan nóg i całą postawę, której ochrona przy RZS jest nieoceniona.

## To nie tylko chandra

**Depresja dotyka prawie co trzeciego chorego na RZS. Nie każdy wie, że nie jest to tylko skutek permanentnie trwającego złego samopoczucie spowodowanego pogarszającą się mobilnością czy bólem. Niestety, depresja jest częścią tej choroby, w której rozwoju istotny jest np. wzrost stężeń cytokin prozapalnych i inne zmiany w układzie immunologicznym. Bez wątplenia jednak codzienne zmaganie się z chorobą i uświadamianie sobie jej przewlekłości potęguje depresję, która nie musi objawiać się tylko apatią, ale także np. bezsennością, brakiem apetytu lub jego wzmocnieniem. Objawy te powodują, że chorzy „łapią się” często na myśli: muszę zmagać się nie tylko z brakiem kontroli nad ciałem, ale i duchem.**



Čzęsto obserwowana reaktywna depresja w RZS jest pochodną kilku przyczyn. Przede wszystkim ból, który nieodłącznie towarzyszy chorobie, nie jest odpowiednio leczony i staje się bólem przewlekłym, który z przyczyn patofizjologicznych należy traktować już jako odrębne schorzenie. Przewlekły ból to cierpienie, które wpływa na pojawienie się depresji, a ta wzmaga ból. Powstaje błędne koło: ból – depresja – większy ból. Wielu chorych na RZS cierpi nie tylko z powodu bólu stawów, ale i na skutek uświadomienia sobie, że są lub potencjalnie mogą stać się uzależnieni nawet w codziennych czynnościach od bliskich. Jeszcze większy lęk choroba może wywołać u osoby żyjącej samotnie, która nie ma wsparcia w partnerze i rodzinie. Chorzy niepewni dalszego przebiegu swojej choroby szukają wiadomości w Internecie, przeglądają



dają podręczniki dla studentów medycyny oraz czerpią wiedzę od innych chorych, którzy od wielu lat zmagają się ze swoją dolegliwością. Nierzadko wyłania się nieaktualny już obraz choroby prowadzącej nieuchronnie do trwałego kalectwa. Jak temu zaradzić? Przede wszystkim opierać się na faktach i odpowiednio leczyć chorobę i jej najdokuczliwszy objaw – ból. Niestety często jest tak, że winni są sami chorzy, którzy z obawy przed działaniami niepożądanymi nie przyjmują zaordynowanych leków, aby, jak mówią, „nie truć się”. Jednocześnie chory nie może zapominać, że ma niezbywalne prawo nie tylko do odpowiedniego „skrojonego na miarę” leczenia, ale i do niwelowania bólu. Chory mający wsparcie psychologiczne (również wśród bliskich, z którymi powinien rozmawiać o chorobie, co zawsze ją „oswaja”) i odpowiednią wiedzę na temat choroby i metod leczenia, nieodczuwający bólu, rzadziej rozwija depresję reaktywną. Trzeba pamiętać, że depresję, tak jak i ból trzeba odpowiednio leczyć. Ważne jest, aby nie przeoczyć (wraz z lekarzem) cichszej postaci depresji, czyli depresji endogennej, która też może pojawić się u osób chorych na RZS. Nie można także zapominać o suplementacji witaminy D3, której niedobór często może również przyczyniać się stanów depresyjnych.

## Grzech zaniechania?

**Farmakoterapia w RZS, bez względu na stopień zaawansowania choroby, skutecznie uprzykrza życie, tym bardziej, że przecież prawie nigdy nie jest tak, że objawy reumatoidalnego zapalenia stawów (a jest ich przecież немало i dotyczą całego organizmu) to jedyne dolegliwości, jakie na co dzień leczymy lekami. Przecież nawet u osób zdrowych każda porcja leków (np. na przeziębienie, ból głowy czy wysoki poziom cholesterolu) budzi sprzeciw, nawet jeśli leki te nie muszą być przyjmowane regularnie. U chorych na RZS stała farmakoterapia to punkt wyjścia, a sprzeciw wobec niej prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia.**



Obecne leczenie lekami modyfikującymi przebieg choroby skutecznie zapobiega jej postępowi pozwalając choremu na prowadzenie aktywnego trybu życia. Niestety wielu chorych zapomina, że ustąpienie lub złagodzenie bólu nie jest celem leczenia. Jednocześnie chorzy popełniają czasami grzech zaniechania. Po pierwsze, permanentna konieczność przyjmowania leków doskwiera, a to powoduje, że chwilowa poprawa stanu zdrowia skutkuje jej odstawieniem (szczególnie w przypadku młodszych chorych) – co na dłuższą metę kończy się silnym nowym rzutem dolegliwości. Z drugiej strony są sytuacje, kiedy pacjent po przeczytaniu dołączonej do leku ulotki jest tak przerażony, że albo nie bierze leku w ogóle, albo znacząco zmniejsza dawkę i dopiero kiedy choroba postępuje, godzi

się na terapię. Niestety wówczas negatywne zmiany, jakie zaszły w organizmie mogą już być nieodwracalne. Nie można zapominać, że leki dają widoczny efekt nie po jednorazowej dawce, ale po okresie kilku miesięcy.

## No i jeszcze to?!

**Tak, najłagodniej, chorzy na RZS określają dolegliwości, jakie towarzyszą tej chorobie, bo przecież nie chodzi tutaj tylko o chorobę stawów. A „odkrywanie” nowych dolegliwości, podobnie jak dające o sobie znać „nowe” miejsca bólowe/zapalne, nie tyle zaskakują, co przede wszystkim mogą podważać poczucie własnej wartości.**



Aż 30% chorych na RZS ma objawy ze strony płuc. Na włóknienie płuc narażeni są szczególnie chorzy, u których stwierdza się wysokie miano przeciwciał antycytrulinowych, dodatkowo palący papierosy. U ok. 60% tych chorych włóknienie płuc pojawia się już po 2 latach choroby. Nie trzeba chyba podkreślać, jak ważne jest zatem unikanie tytoniu. Do obrazu choroby należy zapalenie twardówki, nadtwardówki oka, a także, w przypadku dołączenia się zespołu Sjogrena, suche zapalenie spojówki i rogówki oka, prowadzące nawet do owrzodzenia rogówki. W tym przypadku niezastąpione są krople nawilżające. Pracującym przy komputerze zaleca się częste przerwy, które warto wykorzystać na równie terapeutyczny dla chorego na RZS spacer. Nie można jednak zapominać, że konieczna jest konsultacja okulistyczna, ponieważ nie zawsze tzw. sztuczne łzy dostępne bez recepty są odpowiednie. Innym „towarzyszem” RZS jest suchość w jamie ustnej w przebiegu zespołu suchości, która przyczynia się do szybkiego postępu próchnicy zębów. Dlatego powinniśmy, wręcz aż do przesady, dbać o higienę jamy ustnej, po każdym posiłku myć zęby, nitkować je i stosować płyny dezynfekujące – pamiętajmy, że to też ruch dobry dla naszych rąk! Pomocne może być w początkowym okresie żucie gumy bezcukrowej, stymulujące wydzielanie śliny. W aptekach dostępna jest też sztuczna ślina i mieszanki do płukania oparte na witaminie A i E. Na tym jednak nie koniec – RZS dotyka też naczyń – ich zapalenie może objawiać się zawałami podpaźniczkowymi, ale też w ekstremalnych postaciach zapaleniem naczyń doprowadzającymi do martwicy. Przewlekły stan zapalny przyczynia się do wcześniejszego rozwoju miażdżycy naczyń, choroby wieńcowej, zawałów mięśnia sercowego czy udarów. RZS może doprowadzić po latach do rozwoju amyloidozy wtórnej (odkładania się patologicznego białka) i uszkodzenia nerek. W skutecznej walce z chorobą ważna jest wiedza pacjenta o wszystkich objawach i powikłaniach RZS. Samokontrola i zwracanie uwagi na oznaki choroby pomagają lekarzowi w radzeniu sobie z nimi. Nie można bowiem zapominać, że również leki stosowane w leczeniu RZS mogą być przyczyną powikłań ze strony układu pokarmowego, nerek czy układu krążenia.

**Odpowiednio leczony chory nie powinien odczuwać bólu, który ogranicza jego codzienną i zawodową działalność.**

**POLECAMY**  
**obejrzenie filmu:**  
Wejdź na stronę ta-  
cyjakja.pl do zakładki  
„Reumatoidalne zap.  
stawów” i obejrzyj film  
„Ćwiczenia dłoni  
w RZS”

# ĆWICZYMY DŁONIE

TEKST: *dr n. med. Elżbieta Skorupska*

FIZJOTERAPEUTA, ADIUNKT W KATEDRZE REUMATOLOGII I REHABILITACJI UM W POZNANIU

ILUSTRACJE: *Agata Stanecka*

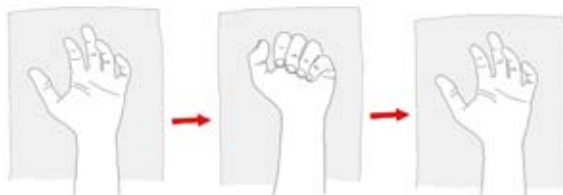
*Nowoczesna podejście terapeutyczne fizjoterapeuty do chorego na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) zakłada wprowadzenie ćwiczeń funkcjonalnych po zakończeniu ćwiczeń bazowych lub jako ich kontynuacja.*

W poprzednim wydaniu „AkTywnych” zaprezentowaliśmy wstępne informacje, z którymi każdy chory przed przystąpieniem do ćwiczeń bazowych powinien się zapoznać. Pierwsze, typowe dla RZS zmiany stawowe obejmują zazwyczaj drobne stawy dłoni, dlatego też poniżej prezentujemy zestaw podstawowych ćwiczeń dla tej części ciała.

**Ćwiczenia dla dłoni reumatoidalnej podzielono na dwie grupy w zależności od celu ćwiczeń.**

1. Ćwiczenia zmniejszające uczucie sztywności
  2. Ćwiczenia poprawiające stan funkcjonalny dłoni
- Pierwszą podstawową potrzebą chorego zaraz po przebudzeniu jest opanowanie uczucia sztywności porannej. Całonocny brak ruchu oraz naturalne obniżenie temperatury ciała podczas snu potęgują to odczucie. W tym celu dobrym nawykiem byłoby wprowadzenie codziennego ogrzewania dłoni zaraz po wstaniu. Dzięki temu przyspiesza się efekt terapeutyczny ćwiczeń. Ważne, aby wprowadzić poranny nawyk ogrzewania dłoni przed rozpoczęciem ćwiczeń.

## Ćwiczenie 1



**Pozycja:** w najbardziej wygodnej dla Ciebie pozycji, tak abyś nie odczuwał dyskomfortu w niećwiczonych partiach ciała, połóż dłoń grzbietem do podłoża (lub np. książki w twardej oprawie, jeśli ćwiczenia wykonujesz w łóżku). Jeśli czujesz dyskomfort i nie jesteś w stanie znaleźć wygodnej pozycji, wykonaj ćwiczenie w powietrzu.

**Ruch:** palce kieruj do wnętrza dłoni, a następnie powoli otwieraj dłoń. **Uwaga: delikatne ciepło znacznie ułatwia ćwiczenia, dlatego można je wykonywać pod prysznicem.**



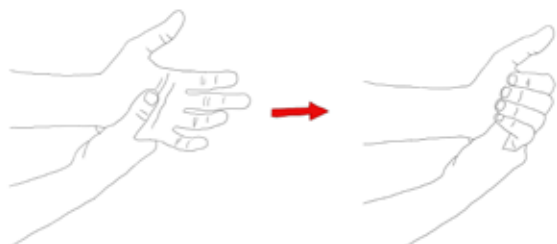
## Ćwiczenie 2



**Pozycja:** dłoń ułożona na podłożu (zachowaj zalecenia z ćw. 1).

**Ruch:** unieś pojedynczo palce do góry; staraj się przytrzymać każde uniesienie przez kilka sekund.

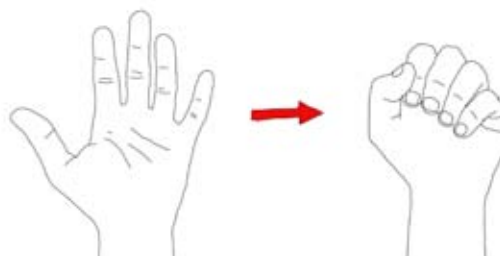
## Ćwiczenie 3



**Pozycja:** palce dłoni i nadgarstek ćwiczonej dłoni wyprostowane, druga dłoń pełni funkcję stabilizującą (włóż kciuk do wnętrza dłoni, pozostałymi palcami obejmij grzbiet dłoni i nadgarstek tak, aby uzyskać stabilizację).

**Ruch:** zegnij wyprostowane palce w stawach śródrečno-palcowych, pamiętając o utrzymaniu stabilizacji nadgarstka w wyproście.

## Ćwiczenie 5



**Pozycja:** jak w poprzednim ćwiczeniu.

**Ruch:** staraj się maksymalnie otworzyć dłoń, a następnie jak najbardziej rozszerzyć palce, a potem zwiń dłoń w pięść.

## Ćwiczenie 4



**Pozycja:** utrzymanie dłoni w powietrzu wg zaleceń z ćw. 1.

**Ruch:** koniuszki palców starają się dotknąć wnętrza dłoni.

**Uwaga, nie wolno zamykać dłoni w pięść.**

## Ćwiczenie 6

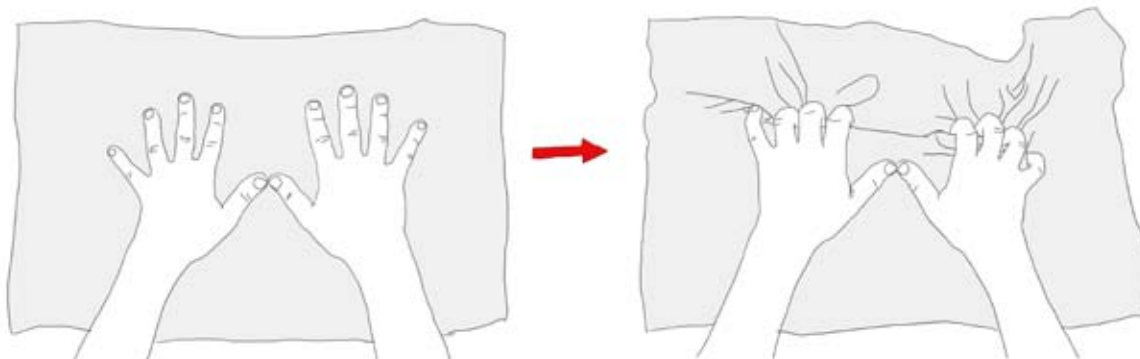


**Pozycja:** staraj się wykonać wyprost dłoni, a następnie patrz ćw. 3.

**Ruch:** zegnij lub wyprostuj z przytrzymaniem pozostałe stawy w zależności od tego, czy masz zniekształcenie typu butonierka czy łabędzia szyjka, tj. stawy w zgięciu prostuj, stawy w przeprostie zginaj.

Drugim typem terapii dłoni reumatoidalnej są ćwiczenia poprawiające stan funkcjonalny, skupione głównie na poprawie zakresów ruchu w chorobowo zmienionych stawach. Uważa się, że około 33% maksymalnych zmian w obrazie radiologicznym poświadcza brak możliwości powrotu do fizjologicznego zakresu ruchu.

## Ćwiczenie 7



**Pozycja:** usiądź przy stole, połóż przedramiona przed sobą, pod dłonie połóż mały ręcznik. Zwróć uwagę, żeby ramiona nie były uniesione. Jeśli siedzisz zbyt nisko, zmień krzesło lub połóż poduszkę.

**Ruch:** powoli palcami wciągnij jak najwięcej ręcznika do wnętrza dłoni.

**Cel ćwiczenia:** poprawa siły ścisku.

## Ćwiczenie 8



**Pozycja:** jak w ćw. 4.

**Ruch:** złącz kciuk z opuszką każdego palca osobo, w kolejności: kciuk do palca wskazującego, następnie kciuk do palca środkowego oraz kciuk do bocznej powierzchni palca wskazującego.

**Cel ćwiczenia:** poprawa umiejętności zawiązywania sznurowadeł / zapinania guzików.

## Ćwiczenie 9

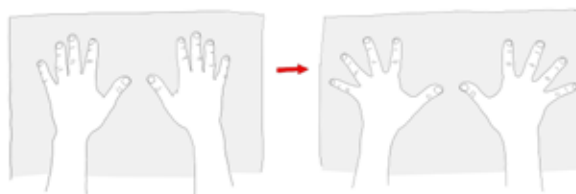


**Pozycja:** jw.

**Ruch:** kciuk dotyka podstawy małego palca.

**Cel:** poprawa ścisku okrągłych przedmiotów.

## Ćwiczenie 10



**Pozycja:** jak w ćw. 7.

**Ruch:** dłoń wyprostowana, płasko ułożona na podłożu (na ile to możliwe). Powoli rozszerz wszystkie palce od siebie.

**Cel:** poprawa umiejętności zakładania rękawiczek.

### WARTO PAMIĘTAĆ!

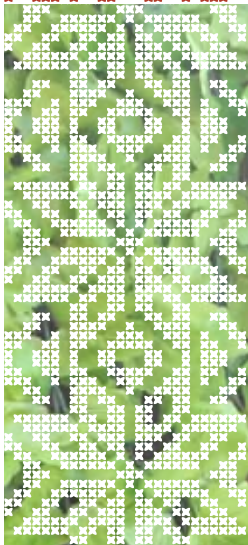
Nie zaleca się:

1. ściskania piłeczki ze względu na ryzyko zbyt dużego obciążenia stawów,
2. zbyt gorących okładów, ze względu na silne podrażnienie skóry,
3. stosowania gorących okładów w fazie zaostrzenia choroby.

Należy pamiętać o generalnej zasadzie usprawniania – ćwiczenia nie powinny sprawiać bólu ani powodować pogorszenia samopoczucia utrzymującego się 24 h.

# RZS

## MINIE NIE ZATRZYMA



WYSŁUCHAŁ: *Marcin Pacho*

**P**o prostu bizneswoman. Łączy pracę zawodową z życiem rodziny i... niezliczonymi pasjami – haftuje, szydełkuje, tworzy obrazy, okolicznościowe karty i zaproszenia, prowadzi blog i warsztaty twórcze. Nie przestaje opowiadać o swoim ukochanym Śląsku. I nie byłoby w tym nic niezwykłego, gdyby nie fakt, że **Regina Krzykała** od prawie 30 lat choruje na RZS, który, choć posadził ją na wózku, nigdy nie zatrzymał jej w miejscu. – Ślązacy są uparci, twardzi i pracowici, ale ci chorzy na RZS są o wiele gorsi (śmiech), bo mają jeszcze większe ambicje, dążą do celu wszelkimi sposobami i chcą być zdecydowanie lepsi od osób zdrowych! Nie ma się więc czemu dziwić, że robię to, co robię i jestem jaka jestem – to wybuchowe połączenie: Ślązaczka i „gościewiec”!



## Przypadek, który zdecydował o wszystkim

Choć, od kiedy pamiętam, prace manualne sprawiały mi zawsze wiele satysfakcji, początki RZS w wieku 24 lat spowodowały, że zaniechałam swojej pasji. Po wielu latach, kiedy po raz kolejny przebywałam w szpitalu, spotkałam pewną kobietę. Leżała ze mną na sali, nieustannie haftowała, i równie często mówiła... a to, w chwilach kiedy chciałam czytać, bywało nieznośne. Kilka dni później, kiedy wróciłam do pokoju po rozmowie z lekarzem, który potwierdził, że jeśli chodzi o sprawność, mogę spodziewać się już tylko gorszego, usiadłam załamana. Po chwili uświadomiłam sobie, że moja współlokatorka milczy – zdziwiło mnie to, więc zapytałam ją o powód. Haftuję krzyżykiem – odparła – i liczę. Zaczęłam przyglądać się jej pracy i bardzo mnie to wciągnęło. Po powrocie do domu wzięłam igłę i zaczęło się. Nigdy nie zapomnę pierwszych wzorów, bólu i łez, które niemal strumieniem płynęły mi po policzkach. Odkładałam zniechęcona haft, ale myśl o nim nie dawała mi spokoju i powróciłam do niego już kolejnego dnia – o dziwo ból był mniejszy. Z dnia na dzień haftowałam kolejne elementy i zanim się zorientowałam, obraz był gotowy. Trochę koślawy i z nierównymi krzyżykami, ale był mój. Mam go do dzisiaj. Dość szybko przyszedł czas na kolejne prace i choć palce nadal mnie bolały, zauważyłam, że ból jest większy, kiedy wracam do haftu po zbyt długiej przerwie.



## Wciąż się uczę

Bardzo często, jeśli zobaczę rękodzieło wykonane w technice, której nie znam, szukam w książkach i w Internecie „co zacząć” i jak się za to zabrać. Potem próbuję tak długo, aż uznam, że efekt jest co najmniej zadawalający (śmiejch). Takim to sposobem haftuję nie tylko krzyżykiem, ale znam też haft sutaszowy, koralikowy, umiem robić na drutach, szydełkować. Uwielbiam prace nad biżuterią, bez względu na to, w jakiej technice jest wykonywana: beadingu, sospeso, decoupage'u czy innych technikach okotodecoupage'owych. Obecnie uczę się frywolitek igłowych i shibori. Choć ciągle sama się uczę, biorąc udział w kursach, np. u znakomitej Gabi Sólom z Węgier, przedstawicielki Pentacolor i Stempeti, która raz w roku przyjeżdża do Skoczowa, to staram się także przekazywać swoją wiedzę innym. Zdarza się, że mieszkańcy okolicznych miejscowości zapraszają mnie jako instruktora na różne warsztaty. Chętnie przyjmuję te propozycje, bo pamiętam, jak sama kiedyś uczyłam się tylko na własną rękę i jak było mi ciężko.



## Remedium

Kocham to, co robię, bo czerpię z tego siłę, ale jak każdy, mam chwile zwątpienia, zwłaszcza rano, kiedy jest mi ciężko wstać z łóżka, kiedy boli wszystko, nawet cebulki włosów. Wtedy ze złością pytam sama siebie: Po co ci to, Regina? Komu to potrzebne? Ale przecież odpowiedź jest jedna – jak to komu? Właśnie mnie, po to, aby żyć! Cieszę się, jeśli właśnie w takich chwilach ktoś poprosi o zrobienie jakiegos drobiazgu, bo nie potrafię odmówić, zaciskam więc zęby, biorę się do pracy i zapominam o bólu. Wsparciem są dla mnie też ludzie, z którymi koresponduję i których szukam przez bloga i maile – i to zarówno ci, którzy jak ja mają chwile zwątpienia, bo wiem, że mogę im pokazać, że jest coś poza bólem i mimo bólu, jak i ci, którzy tak jak ja znaleźli swój sposób na życie. Duże oparcie mam też w rodzinie, która nie tyle pomaga, co... nie przeszkadza w moich wyczynach, a to bardzo dużo (śmiejch). Syn, który sam tworzy tatuaże i maluje aerografem, jest moim pierwszym recenzentem, córka pomaga mi porządkować moją pracownię, a mąż po prostu cieszy się, że mam zajęcie, które daje mi radość.





## Zakochana w Śląsku



Jestem Ślązacczą z dziada pradziada. Śląsk to mój dom i moje życie. Jestem szczególnie głęboko związana z rodzinnym Tworkowem, który uważam za jedno z najciekawszych miejsc tego regionu. I to nie tylko moja opinia – bo w 2008 r. został on uznany za najpiękniejszą miejscowość całego województwa. Nie bez kozery zatem rodzinna wieś, jak i cały region to stałe motywy mojej pracy. Tego oczekują też ci, którzy zamawiają moje dzieła i dziełka. Tworzę przedmioty związane z tą ziemią, aby Śląsk był zawsze żywy nie tylko w naszych sercach, ale i na przedmiotach, które nas otaczają. Wystawiam je na różnych jarmarkach, na których bywają przecież nie tylko Ślązacy, aby i inni zobaczyli, jak piękna jest to kraina. To często właśnie oni odwiedzają mnie, chcąc zobaczyć, co i jak robię i kupić na pamiątkę jakiś drobiazg, np. z wizerunkiem tworkowskiego zamku, tutejszego barokowego kościoła, ale też innych miejsc i zabytków Śląska. Mieszkańcy okolicznych miast często przynoszą do mnie zdjęcia, abym uwieczniła na nich miejsca umieściła na jakimś przedmiocie, który potem wysyłam za granicę, najczęściej do Niemiec, ale także do USA i Kanady.



## Na blogu



W mojej małej misji promocyjnej regionu pomaga mi blog. Ery komputerów i Internetu przyjąłem z otwartymi ramionami – dosłownie. Dzięki nim jestem jeszcze bliżej świata i ludzi, nie tylko tych wokół. Razem z nimi przeżywam radości i smutki, dzielę się swoimi przeżyciami. Blog założyłam nie tylko po to, by pokazywać swoją twórczość i promować Śląsk, ale chyba przede wszystkim po to, by pokazać innym ludziom z RZS, że choroba to nie wyrok, że można z nią żyć, tak jak ja – pełnią życia. Staram się pokazywać, że życie na wózku też jest piękne, trzeba tylko umieć je „ułożyć”, znaleźć na nie swój sposób i przeżywać po swojemu, wbrew ograniczeniom, bo przecież każdy ma swoje, a w życiu nie ma nic za darmo. I nie chodzi w nim o to, by napotykać przeszkodę powiedzieć „nie umiem!” – bo nawet jeśli nie potrafię zrobić czegoś tak jak inni – zawsze mogę spojrzeć na to ze swojej perspektywy i zrobić to po mojemu. To o wiele bardziej satysfakcjonujące niż „powielanie” – przecież to moje życie.



## ...jak co dzień



Kiedy 20 lat temu usiadłam na wózku, nie pytałam „dlaczego ja?”, ale „co ja teraz będę robić?”. Założyłam więc wypożyczalnię kaset video. Byłam dostawcą, wypożyczającym, kontrolą techniczną – robiłam wszystko to, co każdy zdrowy właściciel. I tak przez 17 lat. Jednak era video w końcu odeszła do lamusa, a ja przekształciłam swoją działalność w sklep z upominkami. Można tu znaleźć przysłowiowe „mydło i powidło”. To miłe zajęcie, ale najwyższa pora odpocząć – nie przez RZS, ale cukrzycę, która doskwiera mi o wiele bardziej. Choroby się nie wybiera, to ona wybiera nas – mnie wybrało ich aż 11, wszystkie jako „bonus” do RZS. To być może dziwne, że z nich żartuję, ale wierzę, że jeśli ma się dystans do siebie, to ani wózek, ani choroba cię nie złamią.



# CZAS KRADNIE NAWET RODZINIE

ROZMAWIAŁA: *Patrycja Maciejczyk*

*Zbigniew Bródka to postać, która pokazuje jak ważna jest w życiu motywacja. Nasz pierwszy champion olimpijski w łyżwiarstwie szybkim. Dwukrotny medalista, bo drużynowo wywalczył w Soczi też medal brązowy. W „złotym” biegu na 1500 metrów wyprzedził Holendra Koena Verweija zaledwie o 0,003 sekundy. To pokazuje, że czasem o wygranej decyduje rzeczywiście ułamek sekundy i że walczyć trzeba do końca. Nam wyznaje, że popularność jest przyjemna, ale ma też drugą stronę...*

#### **Jak jest cena sławy?**

Brak czasu wolnego. Po igrzyskach moje życie diametralnie się zmieniło. Telefon wciąż dzwoni. Nie daję rady odebrać połowy połączeń. Powodem nie jest niechęć do pogadania z kimś, lecz zbyt krótka doba. Staram się oddzwaniać, ale słabo mi się to udaje. Wciąż dostaję zaproszenia na wywiady, eventy, spotkania z kibicami. Mam też swoje obowiązki: cykl treningowy, zobowiązania wobec rozmaitych instytucji i firm, normalną pracę zawodową i rodzinę, w życiu której bardzo chciałbym uczestniczyć. Ciężko mi to poukładać. Przez pierwszy miesiąc po Soczi w ogóle „chodziłem tyłem”.

**„Pierwszy Strażak RP”, „Ferrari z fabryki polonezów”, „Agent 003” – Bródka przyciągnął tłumy na juwenalia w Rybniku, na Twoją cześć ludzie zapuszczali bródki. Nie jest to miłe?**

Jest, ale... Czasami myślę sobie, że chciałbym zostać wystrzelony w Kosmos, żeby nikt nie wiedział, gdzie jestem. Chciałbym mieć chwilę spokoju. Niekiedy nadchodzi mnie refleksja, że przed igrzyskami było lepiej, bo miałem więcej wolnego czasu i mogłem nim swobodnie dysponować. Teraz kradnę czas nawet mojej rodzinie, nad czym najbardziej ubolewam. Może pora z tym skończyć? Obawiam się, że szaleństwo wokół mnie będzie trwało jeszcze długo. Wnioskuje to choćby po ilości listów i maili od ludzi próbujących się ze mną skontaktować. Taka sytuacja bywa uciążliwa.

Zwłaszcza wtedy, gdy nie mogę funkcjonować w pracy, w straży pożarnej i normalnie trenować.

**Na co dzień Zbigniew Bródka jeździ do pożarów, wypadków, latem pomaga usuwać gniazda os – to już wiemy. A jak spędziłeś wczorajszy dzień?**

Dwie godziny jeździłem na rowerze. W takim czasie pokonuję około 50 kilometrów. Przez chwilę byłem w jednostce straży pożarnej w Łowiczu, bo musiałem zamienić się służbą z kolegą. Później pojechałem do Mikołajek na konferencję prasową. Na szczęście mogłem zabrać żonę i starszą córkę. Dla młodszej, siedmiomiesięcznej, byłaby to zbyt męcząca wyprawa. Została z teściami.

**Ile godzin dziennie poświęcasz na trening?**

O wynikach w łyżwiarstwie decyduje przede wszystkim własna praca. Dopiero po niej jest talent. Trzeba też mieć trochę szczęścia. Przygotowania do sezonu startowego zaczynam praktycznie od razu po skończonych zawodach. Niektórzy łyżwiarze robią sobie miesiąc przerwy. Ja pozwalam sobie jedynie na nieco luźniejszy tydzień. Pierwszy etap przygotowań trwa od kwietnia do września. Wtedy nie startuję, bo buduję wydolność ogólną: jeżdżę na rowerze, rolkach, biegam przez kilka godzin dziennie. Bez uczciwego przepracowania tego okresu nie byłbym w stanie dobrze wystar-

**Serce pękało mi z żalu, gdy dwa dni później musiałem wyjechać na kwalifikacje olimpijskie. Przez trzy tygodnie mieliśmy jedynie kontakt telefoniczny.**



- ▶ tować. W okresie zgrupowań spędzam siedem godzin dziennie na treningach. Tuż przed zawodami zwiększa się intensywność ćwiczeń.

**Pobudka o piątej nad ranem, trening na szkolnym boisku, kąpiel, szkoła, znowu trening – tak wyglądał dzień Zbigniewa Bródki w czasach podstawówki i szkoły średniej. Które wyrzeczenia są najtrudniejsze dziś?**

Gdy sport zabiera mi ważne chwile, jakie powinienem spędzić z rodziną. Kiedy starsza córka, Gabrysia, powiedziała po raz pierwszy słowo „mama”, żona zadzwoniła do mnie z opowieścią, jak przyjemnie zrobiło się jej na sercu. Coś takiego trzeba przeżyć na żywo, a ja nie mogłem przyjechać do żony i córki, nie mogłem być obok nich, słuchać pierwszego „mama” mojego dziecka. Przy narodzinach drugiej córki, Amelki, udało mi się być tylko dlatego, że przyszła na świat kilka dni przed planowanym terminem. Serce pękało mi z żalu, gdy dwa dni później musiałem wyjechać na kwalifikacje olimpijskie. Przez trzy tygodnie mieliśmy jedynie kontakt telefoniczny.

**Na łyżwiarskim torze jeden minimalny błąd techniczny może sprawić, że żegnasz się z marzeniami o zwycięstwie. Czy do tego sportu trzeba mieć żelazny charakter i mocną głowę?**

Po każdym biegu, czy to dobrym czy złym, analizuję wszystko, co mogło mieć wpływ na wynik. Myślę, co mógłbym poprawić i gdzie jeszcze mam rezerwy. Jeśli przejazd był dobry, staram się go zakodować w pamięci, by następnym razem powtórzyć te czynności. Przed biegiem trzeba dokonać analizy mocnych i słabych stron przeciwnika. Planuję też, gdzie mogę zaatakować, jak wykorzystać moje atuty. Zastanawiam się, czy będzie to prosta krzyżówkowa, na której będę mógł przejechać za rywalem i skorzystać z tunelu aerodynamicznego, na jakich odcinkach dystansu warto się skupić, gdzie mogę najwięcej zyskać.

**„Prosta krzyżówkowa” – co to takiego?**

Tor ma czterysta metrów. Są na nim trzy pasy. Pierwszy pas jest rozgrzewkowy. Po drugim i trzecim się ścigamy. Przejechanie wirażu małego i dużego daje w sumie czterysta metrów. Żeby było sprawiedliwie, łyżwiarze zmieniają tor po każdym pełnym okrążeniu. Miejsce, gdzie to robią, nosi nazwę prostej krzyżówkowej. Zawodnik, który zmienia tor z dużego na mały, ma lepiej, bo jadąc za przeciwnikiem, może skorzystać z tunelu aerodynamicznego tworzącego się za plecami rywala. Zmaga się wtedy z mniejszymi oporami powietrza. To pozwala zachować siłę i mobilizuje wzrokowo. Ma wtedy rywala przed sobą i podświadomie stara się jak najszybciej do niego dojechać.

**Do Soczi jechałeś po zwycięstwo?**

Jechałem po medal. Głośno tego nie mówiłem, by nie zapeszać, ale miałem w głowie jasno sformułowany

cel: zdobycie medalu olimpijskiego. Nie było założenia, że to będzie medal złoty, ale wiedziałem, że medal jest w moim zasięgu. Rok wcześniej zdobyłem Puchar Świata. W sezonie olimpijskim też prezentowałem wysoką formę. Byłem liderem Pucharu Świata. Dawało mi to pewność, że z Soczi przywiozę medal.

**Startujesz i już widzisz siebie na podium?**

Nie. Nigdy. Skupiam się na myśleniu, że musi to być bardzo dobry bieg. Rozegramy perfekcyjnie.

**Jak znosisz porażki?**

Zależy jakiego są formatu. Żaden sportowiec nie lubi przegrywać. Ja też tak mam. Jesteśmy indywidualistami. Każdy trenuje po to, żeby być najlepszym, choć trzeba liczyć się z tym, że nie zawsze się wygra. Kiedyś o dziewięć setnych sekundy przegrałem z Jankiem Szymańskim tytuł mistrza Polski na moim koronnym dystansie. Była to dla mnie, nie ukrywam, ciężka porażka. Ale nie rozpatrywałem tego w takich kategoriach. Zastanawiałem się, nad czym muszę popracować, by następnym razem wygrać. Jankowi gratulowałem ze szczerego serca. Przegrane motywują mnie do walki. Hartują mnie.

**A jednak chciałeś się wycofać ze sportu.**

Tak, w 2006 roku. Dwa lata wcześniej podczas treningów skręciłem kostkę. Później na zawodach doszło do kraksy, doznałem m.in. urazu łąkotki w kolanie. Przez sześć tygodni byłem wyłączony z treningów. Kilkumiesięczna rehabilitacja wykluczyła mnie z Igrzysk Olimpijskich w Turynie. Bardzo długo nie mogłem się pozbierać. Byłem załamany. Motywowała mnie tylko myśl o zbliżających się igrzyskach. Wróciłem do formy, ale tuż przed zawodami znowu doznałem kontuzji tego samego kolana. Trzeba było zadać sobie pytanie: koniec ze sportem?

**Ludziłeś się, że to nie koniec?**

Miałem momenty załamania, braku mobilizacji. Walczyłem z własnymi słabościami. Psychicznie miałem dość, bo ciężko kolejny raz pozbierać się po takim pechu. Wydawało się, że nie jestem w stanie trenować, ból nogi był straszny. Myślałem wtedy: rzuciłeś się na zbyt głęboką wodę, pora zrezygnować. Ale mam taki charakter, że postanowiłem wytrzymać przynajmniej do końca sezonu. Za wszelką cenę! W tym czasie sytuacja się wyklarowała. Znowu zacząłem być dobry, zdobywać medale. Dziś sportowo czuję się spełniony, już się mobilizuję do kolejnych zawodów.

**Ostatnio mnóstwo spraw spadło na Twoją głowę. Wielu sportowców po wielkim sukcesie korzysta z pomocy terapeuty, by się nauczyć odmawiać. Byłeś kiedyś u psychologa?**

Tak. Kilka lat temu.

**I co powiedział?**

Że nie jest mi potrzebny.



# BEZ SZKODY DLA URODY

TEKST: *Małgorzata Marszałek*

*Na reumatoidalne zapalenie stawów statystycznie częściej zapadają kobiety – nierzadko młode lub w średnim wieku, aktywne zawodowo i społecznie. Pomimo przewlekłej choroby zależy im na ładnym i atrakcyjnym wyglądzie. Tymczasem i samo schorzenie, i jego terapia bywają dla urody sporym wyzwaniem.*

**Z**astanowiło mnie, na ile kwestie wyglądu są poruszane przez chorych na RZS podczas wizyt kontrolnych. Lekarz reumatolog Ewa Walewska, z warszawskiego Instytutu Reumatologii przyznaje, że wygląd skóry i jej pielęgnacja faktycznie jest tematem rozmów, a wynika to z wielu powodów. – Po pierwsze, lekarze regularnie przestrzegają pacjentów przez nadmierną ekspozycją na słońce, które zwiększa ilość reakcji uczuleniowych na leki stosowa-

ne w terapii RZS. Pacjenci muszą pamiętać o zabezpieczeniu swojej skóry zarówno preparatami z filtrem, jak i odpowiednią odzieżą. W tym kontekście rozmawiamy też o konieczności suplementacji witaminą D, ponieważ brak słońca jednocześnie przyczynia się do rozwoju osteoporozy. Jednym słowem, temat skóry „wypływa” na standardowej wizycie. W dalszej kolejności pacjentki zgłaszają się z problemami skórnyimi, które pojawiają się w wyniku przewlekłego stosowania leków sterydowych.

## ► Uroda pod znakiem terapii

Problematyczna dla skóry jest nie tylko sama choroba w fazie aktywnej, ale też terapie, które hamują jej rozwój. Najbardziej destrukcyjnie działają leki sterydowe, które stosuje się najczęściej w przypadku zaostrzenia choroby, kiedy podstawowe leczenie, tzw. lekami modyfikującymi nie przynosi oczekiwanych rezultatów. – Sterydy staramy się włączać czasowo, w możliwie najniższych dawkach, z powodu wielu skutków ubocznych, jakie wykazują, także w obrębie skóry. Leki sterydowe powodują, że staje się ona wiotka, cienka, pergaminowa, łatwo ulega urazom. Terapia wywołuje skazę naczyniową, co objawia się wybroczynami i siniakami nawet po niewielkich urazach. Skóra jest też skłonna do pęknięć. W trakcie terapii sterydowej zalecamy pielęgnację preparatami natłuszczającymi. Kobiety najczęściej wybierają kosmetyki nawilżające, ale należy je zastąpić tymi o właściwościach natłuszczających, np. na bazie maści cholesterolowej, a nawilżających wręcz unikać. Zalecamy także suplementację witaminą C, która ma właściwości uszczelniające naczynia krwionośne, dzięki czemu przeciwdziała siniakom i wybroczynom – mówi dr Walewska.

## Barometr stanu zdrowia

Niestetyczne zmiany skórne w przebiegu i leczeniu RZS-u mogą pojawić się na obszarze całej skóry, nie tylko w okolicy zmienionych chorobowo stawów. Wprawne oko lekarza może nawet na podstawie wyglądu skóry pacjenta wnioskować o stosowanej przez niego terapii i postępie choroby. – Podczas wizyt u reumatologa pacjenci są także badani internistycznie, wtedy też zwracamy uwagę na objawy chorobowe, które mogą pojawić się na skórze. Mogą to być zmiany alergiczne, wysypki, rumień krążkowy.

Jest to dla nas sygnał postępu choroby i argument, by zintensyfikować jej leczenie – mówi nasz ekspert. Zmiany, na które trzeba zwracać uwagę, do czego też zachęcamy chorych, to chociażby guzki reumatoidalne – zgrubienia pod skórą, które mogą być zarówno bardzo bolesne, jak i zupełnie nieodczuwalne; u kobiet występują głównie na przedramionach, u mężczyzn w okolicach pośladków. Podobnie objawem agresywnego RZS jest zapalenie naczyń, które może objawiać się wybroczynami w okolicach wałów paznokciowych, niekiedy także na podudziach. Jedne i drugie są sygnałem do intensyfikacji leczenia.

## Fokus na stopy

Chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów muszą być bardziej uważni w zakresie wszelkich zabiegów wykonywanych w gabinetach. Przyjmowane przez nich leki zmniejszają odporność, tym samym zwiększają skłonność do infekcji. – Staramy się przekonać pacjentki, by korzystały raczej z domowych sposobów pielęgnacji, a już na pewno nie narażały się na zabiegi w przypadkowych gabinetach, które często nie spełniają standardów higienicznych czy dezynfekcyjnych. Chorzy na RZS powinni szczególnie uważnie traktować swoje stopy. Mają one skłonność do powstawania modzeli, nagniotków, odcisków, szczególnie jeśli stopy są zdeformowane i ciężko do nich dobrać odpowiednie obuwie. Jednak nawet chorzy bez powikłań powinni szczególnie ostrożnie wybierać gabinety, w których wykonują proste zabiegi manicuru i pedicuru. Stopy należy powierzać doświadczonym pedicurzystkom, takim, które pracowały już z pacjentami z chorobą przewlekłą, jak cukrzyca czy właśnie RZS. Zatrważająca jest ilość młodych osób zakażonych wirusem WZW C, czyli zapalenia wątroby typu C, do którego doszło właśnie w wyniku niedostatecznej sterylizacji narzędzi w gabinetach kosmetycznych. Warto przed zabiegiem sprawdzić, jak w danym

miejscu sterylizowane są narzędzia, a jeśli korzysta się z jednego gabinetu, można się umówić na zakup własnych cążek, które pacjent będzie przynosił na zabiegi. Cążki to newralgiczne narzędzie, stosowane przy zabiegach chirurgicznych, które w szpitalu podlega sterylizacji, a w gabinetach niestety nie zawsze – podpowiada nasz ekspert. ○



**Ewa Walewska, reumatolog,  
Instytut Reumatologii  
w Warszawie**

*Warto podkreślić, że choć leki sterydowe stosowane czasowo w reumatoidalnym zapaleniu stawów wpływają negatywnie na stan skóry pacjenta, to większe korzyści, także estetyczne, odnosi on z leczenia niż z zaniechania terapii. Dzięki nowoczesnym, stosowanym obecnie lekom nie dochodzi już do powikłań takich jak zniekształcone dłonie czy stopy. Zmiany takie zauważamy obecnie tylko u pacjentów, którzy zachorowali bardzo dawno bądź nie stosują się do wskazówek lekarzy.*

*W tym miejscu warto wspomnieć także o paleniu papierosów, które są czynnikiem wyzwalającym chorobę, oraz powodują, że jej przebieg jest cięższy. Jeśli pacjentom zależy na ładnym wyglądzie, powinni zacząć od rzeczy podstawowych, do których zaliczam zaniechanie palenia.*



gryfnie.com

# Ś MODNY ŚLĄSK

OPRACOWAŁA: *Magdalena Kacalak*

*To już nie jest to miejsce sprzed lat, w którym po chwili pobytu popadasz w przygnębienie. Teraz Śląsk staje się modny, a Katowice to najlepszy adres w Polsce!*

## Śląsk się nosi

Dzieje się coś ciekawego, bo Śląsk nie tylko wspiera polskich projektantów, ale nosi marki lokalne, takie jak Polaquito, czyli siostry Chmielewskie z Zabrza, Aleksandra i Aneta, które projektują i szyją ubrania z polską flagą, orłem i regionalnymi emblematami. Rybnik z kolei organizuje zawsze w lecie SWAP PARTY, czyli imprezę, na której można wymienić się ubraniami, które już nam się znudziły. Bezgotówkowo!

Śląsk stoi gwarą i jest z tego dumny. Dobrze ma się serwis Gryfnie, który w całości pisany jest śląską gwarą. Ośmielił on do działania tych, którzy do tej pory bali się wyjść z cienia. Niedawno powstał także świetny concept store (miejsce z ubraniami z pracowni młodych projektantów) Geszeft, w którym znajdziecie głównie rzeczy zaprojektowane przez „miejscowych”. W ofercie chociażby biżute-

ria z węgla, torby wykonane z plastikowych reklamówek czy ubrania śląskich projektantów. Niszowo, regionalnie i bardzo pięknie. Jak widać, lokalne wcale nie musi znaczyć prowincjonalne. Sklepowi daleko do klimatów rodem z Cepelii. Nie znajdziemy w nim ani tandetnych pamiątek, ani strojów ludowych, a co najwyżej ubrania zainspirowane nimi. Równie ciekawym pomysłem może być przywiezienie ze Śląska nie pamiątek z bazaru, tylko mydła, które wygląda jak bryłka węgla. Sadza Soap mieści się w Sosnowcu, a więc nie na samym Śląsku, tylko w Zagłębiu, przy ul. Biała Przemysła 11/7. Kostka kosztuje 25 zł. A jeśli już zawitacie do Sosnowca, koniecznie odwiedźcie dzielnicę Pogoń. Modne knajpki, gdzie młodzi ludzie sączą kawę frappe, małe sklepiki, galerie. Można pospacerować i pooddychać artystycznym klimatem tego wyjątkowego miejsca.



## ► Warto skorzystać

Podobno nie ma lepszego sposobu na zwiedzanie miasta niż na rowerze. Tak się teraz robi w Berlinie czy Amsterdamie. Można zrobić tak i w Katowicach, bo już od 1 maja wystartowały miejskie wypożyczalnie rowerów. Trzy godziny w cenie 5 zł!

- **Dolina 3 Stawów (Katowicki Park Leśny)**  
czynne od środy do niedzieli w godz. 12-20
- **Galeria Katowicka**  
czynne od poniedziałku do niedzieli w godz. 12-20
- **Galeria Miasta Ogrodów, ul. Stanisława 4**  
czynne od poniedziałku do niedzieli w godz. 12-20

Rowerem można wybrać się na małą wycieczkę szlakiem katowickich murali i graffiti. Najlepiej zacząć od ul. 1 Maja na wysokości Uniwersytetu Ekonomicznego, tu zobaczy-



cie mural katowicki. Dalej na ulicy Dudy-Gracza znajdziecie mural utrzymany w tonie „Alicji w krainie czarów”. Kolejny jest w przejściu podziemnym na wysokości ulicy Olimpijskiej. Stąd musicie zejść na Dębową i dalej do przejścia podziemnego przy Stadionie Śląskim. W drodze powrotnej zahaczcie o ulicę Bracką – tu na kilkunastometrowej ścianie jest kosmiczny mural śląski. Powrót ulicą Gliwicką, przystanek przy numerze 148, czyli przy budynku, w którym swoją siedzibę ma Dom Aniołów Stróżów. Na ścianie budynku w ramach warsztatów graffiti dla podopiecznych aniołów powstały bardzo ciekawe murale.

Z Gliwickiej czeka Was przejażdżka do centrum, ale warto, polecamy olbrzymie malowidło na ścianie kamienicy przy Tylnej Mariackiej. I jeszcze na południe, przy Mikołowskiej obok boiska AWF jest mural – efekt warsztatów graffiti, które dla seniorów prowadzili śląscy artyści Raspazjan i Mona Tusz.

Warto także zjechać z drogi na południe i podjechać do Nikiszowca. Nie ma w tej chwili bardziej pożądanego adresu w Katowicach! Dawno temu było to robotnicze osiedle zbudowane dla górników kopalni „Giesche”, dziś jest turystyczną atrakcją miasta. Buduje się tam nowoczesne lofty w pofabrycznym klimacie, ciekawe galerie (patrz Galeria Szyb Wilson), można też odwiedzić całoroczne Lodowisko Jantor. Miasto proponuje nam również wycieczkę Szlakiem Zabytków Techniki, obejmującym obiekty dziedzictwa



Polaquito

przemysłowego województwa śląskiego. Tworzy go 36 obiektów związanych z tradycją górniczą i hutniczą, energetyką, kolejnictwem, łącznością, produkcją wody oraz przemysłem spożywczym. Brzmi skomplikowanie, ale naprawdę warto zobaczyć to na własne oczy. Tu jednak konieczna będzie przesiadka do samochodu, bo obiekty te rozsiane są po całym Zagłębiu, od Bytomia, przez Dąbrowę Górniczą, Gliwice, Sosnowiec, po Tychy czy Zabrze. Co ciekawe, Katowice to najbardziej zaludnione wojewódzkie miasto w Polsce. Część obszarów leśnych, to pozostałość Puszczy Śląskiej, a jednym z ciekawszych zachowanych jej skrawków jest rezerwat „Las Murckowski” z drzewostanem bukowym liczącym od 150 do 220 lat. Amatorzy dwóch kółek znajdą tutaj ponad sto kilometrów tras rowerowych przebiegających przez najciekawsze przyrodniczo rejony miasta.

## Dla wielbicieli kina

Będąc w Zabrze trzeba koniecznie odwiedzić urokliwe kino Roma, które jest jednym z niewielu pozostałych w Polsce kin sprzed 100 lat. Założone w 1912 r., przetrwało obydwie wojny światowe i przemiany ustrojowe. Dziś możemy w nim oglądać ambitne kino offowe i artystyczne. Kino nie ma może superwygodnych foteli jak z multiplexu, nowoczesnej aparatury, a dźwięk nie zawsze jest perfekcyjny, jednak klimat tego miejsca wynagradza wszystko!

# Książka/film

OPRACOWAŁA: *Iza Farenholt*



## „Niebo istnieje... naprawdę” – reż. Randall Wallace

Ta historia wydarzyła się naprawdę i została już dokładnie opisana w książce, która stała się bestsellerem. Teraz mamy szansę zobaczyć „niebo” na ekranie. Charyzmatyczny pastor Todd Burpo (Greg Kinnear) próbuje poradzić sobie jakoś w czasach kryzysu, łapiąc się dorywczych prac. Mimo to trudno mu zapewnić swojej rodzinie taki poziom życia, o jakim marzy. Pewnego dnia jego 4-letni synek Colton ląduje na stole operacyjnym z powodu wyrostka robaczkowego. Pojawiają się komplikacje, dziecko ociera się o śmierć i tu zaczyna się ta niezwykła historia. Po powrocie do zdrowia

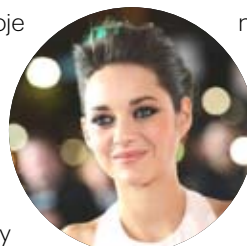


Colton zaczyna opowiadać bowiem o... niebie, którego bramy przekroczył. Jego historie są tak wiarygodne, że trudno przejść obok nich obojętnie, tym bardziej, że mówi o zdarzeniach z czasu, kiedy nie było go jeszcze na świecie. W niebie chłopiec spotkał członków rodziny, których znał i tych, których nigdy nie miał szansy poznać. Zna szczegóły, o których nie mógł wiedzieć. Spotkał Jezusa i Boga. Czy to efekt narkozy, czy prawda? Film nas o tym nie przekona, kiedyś przekonamy się zapewne sami.



## „Z krwi i kości” / „Rust and Bone” – reż. Jacques Audiard

Nietypowy, rockandrollowy melodramat. Dwoje ludzi spotyka się w nocnym klubie na moment, ale więcej ich dzieli niż łączy i nic nie zapowiada zmiany. To z pozoru jedno z tych spotkań niewartych zapamiętania. Cięcie. Stephanie (Marion Cotillard) podczas pracy jako treserka orek, ulega wypadkowi i traci obie nogi. Po wyjściu ze szpitala dzwoni do mężczyzny poznanego w klubie. Alim (Matthias Schoenaerts) opiekuje się synkiem, którego podrzuciła mu żona, narkomanka, szuka dorywczych prac, i zamierza wziąć udział w



nielegalnych walkach bokserskich, aby utrzymać siebie i synka. Kolejne spotkania dwójki nie zapowiadają wielkiej miłości. On, brutalny, prostacki i kompletnie niedojrzały do życia i miłości. Ona, załamana po wypadku, ale odważna i zdesperowana, żeby mieć kogoś obok siebie. Co musi się stać, żeby mimo przeciwności i niedopasowania coś ich do siebie przyciągnęło? Rewelacyjna, mocna historia, ze świetnymi zdjęciami.

Cena od 30 zł



## „Szczęśliwi ludzie czytają książki i piją kawę” – Agnès Martin-Lugand, Wydawnictwo Wielka Litera

To powieść zdecydowanie dla tych, którzy lubią czytać i przynajmniej raz w życiu chcieli uciec od wszystkiego. Diane w wypadku samochodowym traci męża i córeczkę. Nie może się pozbierać, nie chodzi do pracy, nie spotyka z przyjaciółmi i rodziną, cały czas spędza sama w domu. Pewnego dnia przypomina sobie, że marzeniem jej męża był wyjazd do małej, irlandzkiej wioski. Pakuje zatem walizkę i rusza do Mulran-



ny. Tam wynajmuje dom, poznaje mieszkańców i powoli zaczyna wracać do normalności. Rysą na jej „nowym życiu” jest jej sąsiad Edward, przystojny, ale niezbyt przyjaźnie nastawiony do przyjezdnej... I chociaż to opowieść przewidywalna, polubią ją ci, którzy szukają wytnienia od codzienności.

Cena od 15 zł

# ODŁOŻONE NA PÓZNIEJ DO WIECZNEGO NIEOBEJRZENIA



SPECJALNIE DLA AKTYWNYCH: *Anna Maruszczko*

MAMA, ŻONA, DZIENNIKARKA TVN [Z MOŻLIWOŚCIĄ ZMIANY AKCENTÓW W TYM SZEREGU],  
MIESZKA W SZPAGACIE MIĘDZY MIASTEM A WSIĄ, AUTORKA BLOGA „MIĘDZY BUGIEM A PRAWDĄ”.

**B**oże, pozwól mi tu zostać! – krzyknął w myślach Dave Gurney, bohater serii książek Johna Verdone’a, charyzmatyczny detektyw na wczesnej, jak to w policji, emeryturze. A chodziło tylko o to, by zostać tu i teraz, w tej chwili, w tej sytuacji, w kuchni z żoną, która przez całe ich wspólne życie domagała się uwagi i całe życie przegrywała z pochłaniającymi go bez reszty śledztwami. Choć Gurney rozpaczliwie chciał zatrzymać się w teraźniejszości, nie tylko dla żony, także dla siebie, dla nich, to jednak znowu jego myśli odpływały daleko... po raz kolejny zamiast obok żony, „siedział w głowie” psychopatycznego mordercy. Czuł, że jest już zmęczony życiem obok swojego prawdziwego życia. Rozbroił mnie tym desperackim wołaniem Boga o pomoc w byciu tu i teraz, bo i ja wiem, jak trudno jest posłuchać kogoś całym sobą, przeżyć coś na sto procent.

Umysł cały czas toczy z nami swego rodzaju sprzeczki, nawet teraz, gdy chcę coś na ten temat napisać, on podsuwa mi swoje wątki, wodzi na swoje ścieżki. Eckhart Tolle w bestsellerowej „Potędze teraźniejszości” napisał dosadnie, że to nie my używamy umysłu, tylko umysł używa nas. W tej swoistej grze najczęściej z nim przegrywamy i tkwimy z głową w przeszłości albo w przyszłości. Ciągłe zajmujemy się swoimi myślami, zamiast być i świadomie żyć. I w muzeum, i w kościele, i w lesie. I gdziekolwiek.

Od lat usiłuję oprzeć się przemożnej chęci fotografowania przyrody, chciałabym w ogóle nie zabierać ze sobą iPhone’a. Niestety, zamiast delektować się pięknem otaczającego świata, zawsze muszę nacykać zdjęć. Bo czasu mało, bo ja się przecież spieszę, a nic nie może mnie ominąć! Jeśli nie nadążam ze smakowaniem urody życia, to sobie ją chociaż sfotografuję – tak się mamie.

Carl Honoré, autor „Pochwały powolności”, książki, którą trzymam pod poduszką, jak dawno temu podręczniki szkolne przed klasówką, żeby cenna wiedza mi się utrwałała, zwraca uwagę na fakt, że „fotografuję” zwykle równa się po prostu „nie przeżywam”, „nie doświadczam”. Czyż nie jest tak, że często nie zdążymy nic realnie przeżyć, a już cykamy foto i wrzucamy na Fejsbuka. Honoré pisze, że nieustanne wchodzenie na FB sprawia, że zanieczyszczamy, rozcieńczamy, marnujemy doświadczenie. Utrwalanie utrwalaniem, ale w efekcie życie robi się jakies nieprzeżyte, odłożone na później do wiecznego nieobejrzenia.

Myślę, że powinniśmy dać sobie szansę na takie pełne przeżywanie. Wojciech Eichelberger napisał kiedyś w swojej książeczce o wymownym tytule „Zatrzymaj się”, że gdy człowiek planuje wakacje, by naprawdę wypocząć, zrelaksować się, czy jak to się teraz mówi – zresetować, to nie powinno być to krócej niż dwa tygodnie. Ba! Najlepiej trzy i dłużej! A to dlatego, że przynajmniej przez trzy-cztery pierwsze dni „umysł gada” – nie jest w stanie oderwać się od tego, co zostawił za sobą w pracy czy w domu. Warto więc dać mu się wyciszyć, oczyścić, by zrobiło się miejsce na nowe treści. Trzeba odczekać, nie dokładać mu nadmiaru kolejnych przeżyć od pierwszego dnia. I tak, jeśli muzeum, to najwyżej jedno piętro plus kawka, a nie wszystkie zbiory..., bez poczucia winy, że nie zdąży się obejrzeć wszystkiego. „Mniej” często znaczy „więcej”, a pośpiech poniża – jak miał kiedyś powiedzieć inspicjentowi aktor Wiktor Zborowski, paląc papieroska w teatralnym bufecie po drugim dzwonku. ○



### **Odpowiedzialna firma**

Jako firma zajmująca się ochroną zdrowia, staramy się wyjść naprzeciw oczekiwaniom wszystkich interesariuszy, przede wszystkim pacjentów i lekarzy. Dostarczamy pacjentom nowoczesne rozwiązania diagnostyczne i leki, umożliwiające leczenie choroby, przedłużenie życia i poprawę jego jakości oraz łagodzące cierpienia chorych. Koncentrujemy się na chorobach nowotworowych, metabolicznych, ośrodkowego układu nerwowego, zapalnych i wirusowych. Działając zgodnie z zasadą medycyny personalizowanej, która mówi, że „każdy człowiek jest inny”, dążymy do tego, aby każdy pacjent otrzymał leczenie dopasowane do swoich potrzeb.

### **Odpowiedzialność społeczna**

Dla Roche to miara zaangażowania firmy w problematykę zdrowia publicznego oraz szeroko rozumianej profilaktyki i promocji zdrowia. Firma wspiera liczne akcje edukacyjne mające na celu wzrost świadomości prozdrowotnej. W trosce o poprawę zdrowia Polaków, we współpracy z wieloma instytucjami i organizacjami społecznymi, współorganizuje badania przesiewowe w kierunku wykrywania poważnych chorób. Roche pracuje nad trwałą poprawą funkcjonowania opieki zdrowotnej, m.in. poprzez prowadzenie rzetelnego dialogu i długoterminowego współdziałania ze wszystkimi partnerami, mając na uwadze przede wszystkim dobro społeczne.

**Roche Polska angażuje się w wiele inicjatyw społecznych mających na celu edukację oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej Polaków.**

Więcej informacji o działalności Roche Polska znajduje się na stronie [www.roche.pl](http://www.roche.pl)



Portal TacyJakJa.pl oferuje pomoc osobom, które cierpią na

## Reumatoidalne Zapalenie Stawów

- Rzetelna wiedza medyczna
- Konsultacje reumatologa
- E-dzienniczki monitorowania skuteczności leczenia
- Forum dyskusyjne i czat



### Leki nie wystarczą!

Aby jak najdłużej zachować sprawność, potrzebna jest rehabilitacja i regularne ćwiczenia. Zobacz nasz **film** z przykładowym zestawem ćwiczeń dłoni dla chorych, odwiedź portal **[www.TacyJakJa.pl](http://www.TacyJakJa.pl)**

### Opinie:

„Bardzo wiele wiedzy czerpię stąd nie tylko na swój temat, ale i innych chorób, które dotyczą niektórych moich znajomych. Lepiej ich teraz rozumiem i zupełnie zmieniło się moje podejście do nich, na korzyść oczywiście.”

rubinka

### Historie:

„Zachorowałam w 2001 roku, wtedy miałam 39 lat. Wieszając pranie na balkonie ukąsiła mnie mucha meszka, pojawiły się dwa ogromne rumienie w miejscu ukąszeń. Po raz pierwszy wtedy otrzymałam steryd. Miesiąc później zaczęły mnie boleć stawy. (...)”

Justyna\_ns

### Porady:

- Czy podczas zażywania Sulfasalazynu oraz xefo rapidu mogę sobie zrobić tatuaż?

„Nie ma tu jakichś szczególnych przeciwwskazań akurat dla tych leków, proszę tylko pamiętać, że sulfasalazyna i inne leki modyfikujące w pewnym stopniu obniżają odporność, co może się wiązać z częstszym występowaniem zakażeń. (...)”

Dr A. Bednarek

Zobacz również  
**MŁODZIEŃCZE IDIOPATYCZNE  
ZAPALENIE STAWÓW!**

Regularnie oceniał  
skuteczność leczenia

Pomóż lekarzowi ocenić  
kierunek zmian Twojego  
stanu zdrowia

Weź udział w dyskusji  
na forum

Porozmawiaj  
na czacie

Zapytaj konsultanta

Poznaj Takich Jak Ty...