



Rozmowa na kłopoty

Ponad połowa dorosłych Polaków biorących udział w ankiecie programu „Odnaleźć siebie” uważa, że kłopoty rodzinne wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne. Zdaniem specjalistów, najlepszym „lekarstwem” na kłótnie i nieporozumienia jest spokojna rozmowa, bez wzajemnych oskarżeń oraz rozpamiętywania błędów.

PATRONEM BRANŻY ZDROWIE JEST:



ul. Orłąt Lwowskich 138, Sosnowiec
Tel. +48 32 296 50 22, www.fashionhouse.pl
Znane marki 30%-70% taniej przez cały rok

Insulina na pomoc, gdy trzustka nie daje rady



POD WPŁYWEM DZIAŁANIA INSULINY stężenie glukozy we krwi ulega obniżeniu. Wzrost stężenia wywołują m.in.: cukrzyca insulinozależna typu 1 oraz cukrzyca insulinozależna typu 2

Cukrzyca jest obecnie jedną z najszybciej szerzących się i najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. Co 10 sekund gdzieś na świecie lekarze diagnozują ją u kolejnych dwóch osób.

Schorzenie to wywołane jest brakiem lub nieprawidłowym działaniem insuliny i charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi, a także zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białka.

Dwa typy

Najbardziej powszechną postacią choroby jest cukrzyca typu 2, która polega na zaburzeniach w działaniu i wydzielaniu insuliny. Natomiast cukrzyca typu 1, zwana również insulinozależną, jest spowodowana brakiem insuliny na skutek uszkodzenia komórek trzustki, a jej leczenie polega na stałym podawaniu insuliny. Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia, liczba pacjentów z cukrzycą osiągnie 380 mln. To ponad 120 mln więcej niż obecnie. – O wzroście zachorowań na cukrzycę decydują przede wszystkim niewłaści-

wy styl życia, otyłość oraz uwarunkowania rodzinne – mówi dr Monika Łukasiewicz z Regionalnego Centrum Diabetologii Akademii Medycznej w Gdańsku.

Wczesne wykrywanie i zgodne z nowoczesnymi standardami leczenie sprawia, że pacjenci mają szansę na skuteczną kontrolę glikemii, mniejsze ryzyko wystąpienia nocnych niedocukrzeń i lepszą kontrolę masy ciała, co w leczeniu cukrzycy jest bardzo ważne.

Ogromny postęp w insulinoterapii jest zasługą wynaleźnienia analogów insuliny. Dają skuteczniejszą kontrolę glikemii i mniejsze ryzyko wystąpienia nocnych hipoglikemii. To jest to, czego bardzo boją się pacjenci.

Pompy i peny

Coraz bardziej popularną metodą podawania insuliny są pompy insulinowe. To niewielkie urządzenie wielkości telefonu komórkowego, noszone najczęściej na brzuchu i podłączone do ciała pacjenta za pomocą tzw. zestawu infuzyjnego: rurki połączonej z igłą wbijaną pod skórę. Dostarcza insulinę do organizmu

przez 24 godziny na dobę, podobnie jak trzustka.

Pacjent stosujący pompę musi dbać o higienę drenu i kontrolować poziom glikemii do 4 razy na dobę. Wklucie nie powinno pozostawać w jednym miejscu dłużej niż 2-3 dni. Insulina może być podawana także za pomocą penów. To również najczęstszy sposób podawania analogów. Jest to niewielkie urządzenie przypominające wyglądem wieczne pióro, z wymiennym wkładem insuliny. Wielu diabetyków wstrzykuje insulinę w brzuch lub udo, ale miejsca wstrzyknięcia mogą być różne i należy je zmieniać, aby uniknąć zrostów. Wśród wielorazowych penów, warto zwrócić uwagę na takie, które zapamiętują ostatnią dawkę. Pacjentom rozpoczynającym insulinoterapię zaleca się fabrycznie napełniony jednorazowy dozownik. Na rynku są specjalne wstrzykiwacze dla chorych z problemami wzrokowymi.

**DOROTA DOMIENIK,
MARZENA MACIEJCZYK**

▲ Konsultacja merytoryczna Oskar Zambrano Quispe, lekarz chrób wewnętrznych.

MODA. Zabłyśnij na gwiazdkę! Już tylko parę chwil dzieli nas od najczarowniejszych dni w roku

Smart style



Hanna Duda-Zacharewicz

redakcja.katowice@echomiasta.pl

Święta, święta! Blask choinki, szelest rozpakowanych prezentów, radosna atmosfera, rodzinne spotkania. Warto w ten piękny czas wyglądać niepowtarzalnie, a zarazem czuć się komfortowo. By nie tracić czasu na bieganie po całym mieście w poszukiwaniu prezentów dla najbliższych i nowej kreacji dla siebie na święta, najlepiej odwiedzić Fashion House Outlet Center w Warszawie, Sosnowcu lub Gdańsku, gdzie pod jednym dachem znajdują się wszystkie markowe salony oferujące swoje towary o 30-70 proc. taniej przez cały rok.

Błysk za przystępną cenę

W towarzystwie ambasadora zakupów w stylu smart, Agnieszki Popielewicz, dzisiaj kupujemy w salonie MONNARI w Fashion House. Popatrzmy jak zabłyśnąć za przystępną cenę.

I ty możesz wyglądać jak gwiazda!

Golf ze szlachetnej wełny w kolorze ecru, idealny na świąteczne dni, ozdobić można sznurem koralów w stylu art-deco oraz oryginalnym pasem z dużą klamrą. Do tego spodnie wykonane z nabłyszczanej, gniecionej tkaniny – uwaga! to znów jest modne – które przyciągają wzrok i świetnie kontrastują fakturą z miękkością golfu.

Niewątpliwym hitem sezonu jesienno-zimowego są kozaki noszone do wszystkiego i na każdą okazję. Lakierowane, na wysokim obcasie, w ciekawym fasonie są po prostu synonimem modnej kobiety. Jeśli dopasujemy je kolorystycznie do spodni, to dodatkowo optycznie wydłużymy nogi. Nie zapomnijmy, że zimowe wieczory bywają chłodne, zatem elegancki sweterek choćby zarzucony na ramiona, nie zaszkodzi. Pełna świąteczna elegancja, a zarazem komfort i wygodność.

454 złotych oszczędności

Nie trzeba fortuny, aby stać się właścicielką tego pięknego kompletu, jeśli kupimy go w salonie MONNARI w jednym z centrów Fashion House. Na przykład golf to wydatek 89 zł, za identyczny w zwykłych centrach handlowych zapłacimy aż 139 zł, sweterek w outlecie kosztuje 54,90 zł, w sklepie tradycyjnym 79,90 zł. Czekoladowe spodnie w Fashion House są połowę tańsze niż w innych centrach – kosztują 119 zł (a nie 239 zł), podobnie jest z kozakami, które nie za 519 zł, a za 359 zł można kupić tylko w outlecie. Korale kupimy w Fashion House za 24,90 zł, zamiast 49,90 zł w zwykłych centrach, pasek za 74 zł, znów w outlecie kupimy połowę taniej (w innych sklepach kosztuje 149 zł). Wartość zestawu MONNARI w Fashion House to 721,70 zł. Za taki

WARTOŚĆ ZESTAWU MONNARI W FASHION HOUSE TO 721,70 ZŁ. Za taki sam w innych centrach zapłacić trzeba 1175,80 zł

