

zdrowie i rodzina

3/2021

BIULETYN PROJEKTU „ZDROWIE - MAMA I JA”

INFEKCJE jak chronić dzieci

▶ 4-7

DEPRESJA MŁODZIENCZA poznaj jej objawy

▶ 10-12

GRZYBY CZY WARTO JE JEŚĆ

▶ 8-9



Szanowni Państwo,

Od września żłobki, przedszkola oraz szkoły pracują pełną parą. Wszyscy bardzo życzylibyśmy sobie tego, aby tak pozostało, aby nasze dzieci miały zapewnioną opiekę oraz edukację w trybie stacjonarnym. Jednak pandemia znów przybiera na sile. Z dnia na dzień rośnie liczba chorych na koronawirusa i nikt nie ma pewności, jak będzie rozwijać się sytuacja pandemiczna.

Szanowni Państwo, to naprawdę ostatnia chwila na to, aby zdecydować o szczepieniu, jeśli do tej pory tego nie zrobiliście. Lekarze, specjaliści od chorób zakaźnych oraz naukowcy zgodnie podkreślają, że nie ma lepszego sposobu na zatrzymanie pandemii, niż powszechne szczepienia. Każdy z nas ma na to wpływ. Szczepmy się, szczepmy też nasze dzieci, które ukończyły dwunasty rok życia. Ochronmy siebie i bliskich przed skutkami pandemii. Nie fundujmy już naszym pociechom kolejnego zamknięcia szkół, przedszkoli, czy żłobków. Pandemia już odcisnęła spore piętno na najmłodszych, pozbawiając ich kontaktu z rówieśnikami i zamykając ich w domach.

Z problemem zdrowia psychicznego u dzieci, związanego z pandemią, będziemy borykać się przez najbliższe lata. Dlatego tak bardzo zachęcam Państwa do szczepień. Nie ma już długich terminów oczekiwania na podanie szczepionki. Są one dostępne niemalże od ręki. Skorzystajmy z tej możliwości. Zadbajmy o zdrowie swoje i bliskich.

Zachęcam Państwa również do lektury najnowszego numeru naszego Biuletynu. Dowiedzie się z niego Państwo, jak wzmocnić odporność dzieci w okresie jesienno-zimowym. Podpowiadamy, które oznaki mogą wskazywać na to, że nasi najmłodszy członkowie rodziny cierpią na depresję. Piszemy też o tym, jak radzić sobie z problemami urologicznymi oraz radzimy, jak przygotowywać grzyby, aby nam nie zaszkodziły.

Serdecznie zapraszam do lektury.

Violetta Karwalska,
Dyrektor SPMZOZ w Słupsku

W numerze:

*Szczepienia dla uczniów
i ich rodzin*

str. 3

*Przedszkolne infekcje - jak
zadbać o odporność malucha*

str. 4-5

Grzyby na zdrowie

str. 8-9

*Depresja młodzieńcza, czyli
mamo na nic nie mam już siły*

str. 10-12

Uczniowie w centrum uwagi

str. 13

*Nietrzymanie moczu - choroba,
która wprawia w zakłopotanie*

str. 14-15

WYDAWCA

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku,
ul. J. Tuwima 37, tel. 59 847 45 00
www.spmzoz-slupsk.pl, e-mail: sekretariat@spmzoz-slupsk.pl

REDAKCJA

koordynator projektu „Zdrowie – Mama i Ja”

Justyna Ziętara

tel. 59 847 45 09, e-mail: j.zietara@spmzoz-slupsk.pl

Skład komputerowy, druk i opracowanie tekstów:

AGM Consulting & Design

www.agmconsulting.pl

Zdjęcie na okładce:

Pixabay

NAKŁAD

1000 egzemplarzy

SZCZEPIENIA

dla uczniów i ich rodzin

Blisko trzystu uczniów ze słupskich placówek oświatowych zadeklarowało chęć szczepień przeciwko Covid-19, organizowanych przez szkoły. Zainteresowanie nie jest duże, chociaż według ogólnopolskich danych w Polsce na początku września zaszczepionych było tylko około 35 proc. dzieci w wieku 12-18 lat.

Szczepienia w szkołach są elementem ogólnopolskiej, zapowiadanej przez rząd, akcji profilaktycznej, która ma ograniczyć rozprzestrzenianie się pandemii. Zgodnie z założeniami, w szkołach, gdzie chęć zaszczepienia wyrazi odpowiednio duża grupa uczniów, zorganizowane zostaną szczepienia na miejscu. Tam, gdzie będzie ich mniej – zorganizowane zostaną wyjścia do gabinetów szczepień poza szkołami. – W Słupsku zainteresowanie szczepieniami wśród młodzieży nie jest duże – mówi Ewa Zalewska, p.o. kierownika medycyny szkolnej w SPMZOZ, która koordynuje akcję w całym mieście. – Są szkoły, gdzie mimo iż informowaliśmy rodziców poprzez dziennik elektroniczny o możliwości szczepień, deklaracje składa tylko po kilka osób, co dziwi tym bardziej, bo zgłaszać mogą się też członkowie rodzin uczniów.

Tylko w kilku szkołach udało się zorganizować wyjścia z nauczycielami. Tak było chociażby w Zespole Szkół „Elektryk”, Zespole Szkół Ekonomicznych, V Liceum Ogólnokształcącym i Zespole Szkół Agrotechnicznych. 27 września zaszczepiono blisko 130 uczniów. Pozostali uczniowie są rejestrowani na indywidualne szczepienia przez pielęgniarki szkolne.

– Gdy próbowaliśmy ustalić, dlaczego zainteresowanie szczepionkami jest tak małe, to zwykle słyszeliśmy od uczniów, że już się zaszczepili. Nie mamy możliwości zweryfikowania tej informacji, zresztą naszą rolą nie jest przymuszanie kogokolwiek do szczepień, chcielibyśmy aby w imię naszego wspólnego bezpieczeństwa skorzystało z nich jak najwięcej osób. Widać zresztą, że zainteresowanie szczepieniami powoli rośnie.



Fot. PIXABAY

Osoby, które zostaną zaszczepione przeciwko Covid-19 otrzymują unijny certyfikat covidowy, nazywany też paszportem covidowym, który pozwala swobodnie przemieszczać się między granicami krajów Unii Europejskiej. Dzięki temu możliwe jest zwolnienie z obowiązkowej kwarantanny po przyjeździe. Dokument ten często wymagany jest także w niektórych krajach podczas meldowania się w hotelach, czy korzystania z restauracji i innych obiektów użyteczności publicznej.

PRZEDSZKOL

jak zadbać o odporność malucha

Pierwsze tygodnie w przedszkolu lub żłobku często kończą się infekcją. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, które wcześniej miały ograniczony kontakt z rówieśnikami i nie zdążyły nabyć odporności. W nowym miejscu wystarczy nawet kichnięcie jednego dziecka, by zarazić całą grupę.

Dzieci, zwłaszcza małe, nie mają jeszcze w pełni wykształconego układu odpornościowego, dlatego są szczególnie podatne na przeziębienia i wirusy. Po narodzinach dziecko chronią przeciwciała otrzymane od matki w czasie ciąży, a później wyssane wraz z jej mlekiem. Z czasem ochrona ta spada, a układ odpornościowy dziecka nie jest w stanie sobie poradzić z pojawiającymi się zagrożeniami. Do bakterii i wirusów występujących w domu dziecko zdążyło się już przyzwyczaić i uodpornić na nie. W przedszkolu czy żłobku, gdzie grupy liczą ponad dwadzieścia osób, na dzieci czekają nowe bakterie i wirusy. Dlatego też kilka infekcji w ciągu roku nie jest niczym nadzwyczajnym. Nie powinny być one powodem do niepokoju, chyba że przebiegają wyjątkowo ciężko lub nietypowo. Warto jednak pomyśleć o zwiększeniu odporności dziecka, by ustrzec je przed kolejnym zachorowaniem.

Dbajmy o odporność

Nie jest to takie trudne, warto pamiętać o kilku zasadach. W okresie jesienno-zimowym nie należy ograniczać kontaktów dziecka z rówieśnikami. Kontakt z innymi dziećmi, które mogą przenosić bakterie i wirusy, w dłuższej perspektywie hartuje malucha. Trzeba jednak pamiętać, że dziecko powinno być dobrze odżywione i wyspane. Człowiek w wieku przedszkolnym powinien spać około dziewięciu godzin. Jeśli będzie zmęczony i niewyspany, będzie dużo łatwiejszym celem dla różnych wirusów i bakterii.

Niezwykle ważny jest też ruch. Im dziecko więcej przebywa na świeżym powietrzu, ubrane adekwatnie do warunków atmosferycznych, tym szybciej nabędzie odporności. Na przeziębienia szczególnie podatne są dzieci,

które nie są zahartowane, gdyż spędzają mało czasu na świeżym powietrzu. Wtedy nawet jedno wyjście w niepogodę może skończyć się przeziębieniem. Próbując chronić dziecko przed zimnem, czy deszczem musimy uważać, by nie doprowadzić do przegrzania malucha. Rodzice w trosce o dziecko, często ubierają je zbyt ciepło. Dziecko bawiąc się i biegając poci się przezieść, a wówczas wyjątkowo łatwo o przeziębienie. Warto więc ubrać dziecko na tzw. cebulkę, aby w czasie zabawy móc zdjąć jedną z warstw odzieży i zapobiec przegrzaniu. Ruch na świeżym powietrzu jest jednym z prostszych sposobów na zwiększenie odporności dziecka. Trzeba jednak pamiętać, że jeśli temperatura spada więcej niż 10 stopni poniżej zera, spaceru należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Witaminy na zdrowie

Szczególnie ważna dla wzmocnienia odporności przedszkolaka jest odpowiednia dieta, a więc urozmaicona oraz bogata w witaminy i mikroelementy. Dieta taka powinna zawierać mleko, produkty zbożowe, warzywa, owoce, mięso oraz ryby. Wczesne wprowadzenie zdrowej diety ma znaczące konsekwencje dla zdrowia w przyszłości, gdyż nawyki żywieniowe wykształcone nawet u małych dzieci, mają istotny wpływ na sposób odżywiania w latach późniejszych. Dlatego tak ważne jest, by już od najmłodszych lat uczyć dzieci, co i kiedy powinny jeść.

Z badania WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative przeprowadzonego w latach 2015-17 wynika, że o ile 84,5 proc. polskich ośmiolatków codziennie je śniadanie, to już spożywanie odpowiedniej ilości świeżych warzyw i owoców wygląda zdecydowanie

NE INFIEKCJE



Fot. PIXABAY

gorzej. Jedynie 36,6 proc. dzieci świeże owoce je codziennie. Jeszcze gorzej jest z warzywami, które spożywa codziennie tylko 23 proc. Za to aż 74 proc. dzieci w tym wieku sięgało przynajmniej raz w tygodniu po słodycze, 54 proc. po słodkie napoje, a 22 proc. po chipsy czy inne słone przekąski. Na tle innych europejskich krajów, w których przeprowadzono badanie, polskie dzieci chętniej jedzą śniadania i rzadziej sięgają po słone przekąski, ale za to chętniej jedzą słodycze i piją słodkie napoje.

Uzyskane w Polsce wyniki nie odbiegają bardzo mocno od europejskiej średniej, warto jednak zauważyć, że w niektórych krajach są wielokrotnie korzystniejsze, np. w Irlandii jedynie 12 proc. dzieci pije przynajmniej raz w tygodniu słodkie napoje, a 32 proc. małych Portugalczyków sięga po słodycze minimum raz w tygodniu. Poza tym pamiętać trzeba, że średnia europejska, nie jest punktem odniesienia dla prawidłowego poziomu odżywiania dzieci. Pokazuje jedynie, jak odżywiają się dzieci, a odżywiają się coraz gorzej. By dzieci w wieku

szkolnym odżywiały się zdrowo, należy uczyć je tego od najmłodszych lat – dlatego tak ważne jest wypracowanie odpowiednich nawyków już u najmłodszych dzieci.

Wspomaganie z apteki

Gdy zapewniamy dziecku odpowiednią dietę, dużo ruchu, a mimo to maluch ciągle łapie infekcje, można pomyśleć o wzmocnieniu go. W tej kwestii jednak najlepiej zasięgnąć porady lekarza, który zaproponować może sięgnięcie np. po roślinne preparaty z apteki, zawierające chociażby czarny bez czy po tran, który zawiera kwasy omega 3 i 6, wpływające na zwiększenie odporności. Można też pomyśleć o dodatkowych szczepieniach, które mogą wzmocnić układ immunologiczny dziecka i zapobiegają występowaniu powikłań po infekcjach wirusowych.

Literatura:

A. Taraszewska, *Nawyki żywieniowe w wielu wczesnoszkolnym – materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej*, ncez.pzh.gov.pl



Zdrowe śniadanie

SPRWDZONE POMYSŁY NA PRO

KANAPKA Z POŁĘDWICĄ SOPOCKĄ I WARZYWAMI

- chleb żytni jasny - 2 kromki,
- masło - 1 łyżeczka,
- poledwica sopocka - 2 plasterki,
- sałata - 2 liście,
- papryka czerwona - pół średniej sztuki.

Kromki posmarować masłem. Ułożyć umyte i osuszone liście sałaty i plasterki wędliny. Paprykę pokroić w paseczki i ułożyć na wędlinie.



OMLET Z WARZYWAMI

- jajko - 1 sztuka,
- mleko 2% tłuszczu - 2 łyżki,
- masło - 2 łyżeczki,
- pieczarki - 1 sztuka,
- cukinia - 1 centymetrowy plaster,
- cebula - 1 plasterek,
- papryka czerwona - 1 paseczek,
- papryka zielona - 1 paseczek,
- chleb żytni jasny - 1 średnia kromka,

Na patelni rozgrzać 1 łyżeczkę masła i podduścić na nim pokrojone warzywa. Jajko wymieszać z mlekiem. Masą jajeczną zalać warzywa. Patelnię przykryć i poczekać aż omlet się zetnie. Omlet podawać z pieczywem posmarowanym masłem.

PASTA Z TWAROGU, RZODKIEWKI I SELERA NACIOWEGO

- bułka grahamka - 1 sztuka
- ser twarogowy chudy - 2-centymetrowe plastry
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki
- rzodkiewki - 2 sztuki
- seler naciowy – kawałek (opcjonalnie)
- szczypiorek - 1 łyżka
- sól i pieprz

Warzywa pokroić, dodać do sera rozartego z jogurtem. Przyprawić do smaku. Podzielić na dwie połówki bułki, posypać szczypiorkiem.

PŁATKI OWSIANE Z GRUSZKĄ

- płatki owsiane - 5 łyżek, suchych,
- kefir 2% tłuszczu – 1 kubek,
- gruszka - 1 mała sztuka,
- posiekane orzechy włoskie - 1 łyżka,
- morele suszone - 1 sztuka.

Płatki zalać wrzątkiem do ich poziomu i poczekać aż zmiękną około 10 minut. Dodać kefir, pokrojoną w kostkę gruszkę, posiekane orzechy i pokrojoną w drobne paseczki morelę. Całość wymieszać.



przed lekcjami

STE I SZYBKIE POSIŁKI

OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

- płatki owsiane - 6 łyżek, suchych,
- mleko 1,5% tłuszczu – 1 kubek,
- jabłko - 1 sztuka
- pestki słonecznika - 1 łyżka,
- cynamon - szczypta

Płatki zalać gorącym mlekiem i poczekać około 10 minut. Jabłko umyć, obrać i pokroić w kostkę. Płatki połączyć z pokrojonym jabłkiem, pestkami słonecznika i cynamonem. Wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno.

SALATKA WARZYWNA

- chleb żytni razowy - 1 kromka
- papryka czerwona - pół średniej sztuki,
- pomidor - pół małej sztuki,
- ogórek gruntowy – 1 mała sztuka,
- cebula - pół małej sztuki,
- oliwki zielone - 5 szt.,
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka,
- ser feta – 1 plaster

Paprykę, pomidor, obrany ogórek, oczyszczoną z nasion paprykę i cebulę pokroić w kostkę. Oliwki odcedzić i przekroić na połówki. Ser feta pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, polać olejem i wymieszać. Podawać z pieczywem. Woda mineralna z plasterkiem cytryny do picia.

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNA

- jaja – 2 sztuki
- oliwa z oliwek – 1 łyżka
- serek wiejski – 1 łyżka
- pieprz, sól
- szczypiorek lub inne warzywo
- rzodkiewki - 2-5 sztuk
- chleb – 2 kromki

Ugotowane rozgniecione jaja wymieszać z serkiem i oliwą dodać warzywa i przyprawy, posmarować kromki.



KANAPKA Z PASTĄ Z MAKRELI

- makrela z puszki lub wędzona
- jaja ugotowane na twardo – 2 szt.
- kiszony ogórek – 1 szt.
- cebula – pół 1 sztuki
- natka pietruszki
- przyprawy: łyżeczka musztardy i jogurtu, sól i pieprz do smaku

Rybę rozdrobnić widelcem lub oczyścić ze skóry i ości. Dodać posiekane drobno jaja oraz kiszony ogórek, natkę pietruszki i cebulę. Połączyć składniki z musztardą i jogurtem, doprawić do smaku solą i pieprzem.



GRZYBY NA Z

Grecy uważali je za pokarm bogów, Egipcjanie traktowali jako niezwykle rarytas serwowany wyłącznie faraonom – mowa o grzybach, które każdej jesieni królują także na polskich stołach. Sięgamy po nie głównie ze względu na ich walory smakowe, jednak na Dalekim Wschodzie od wieków stosowane są także w medycynie ludowej.

Bogate w minerały i witaminy grzyby, stanowią też cenne źródło składników biologicznie aktywnych, które pomagają ograniczać ryzyko występowania chorób układu krążenia i nowotworowych, a dzięki zdolności aktywowania systemu odpornościowego także wspomagają leczenie chorób zakaźnych. Ich wpływ na zdrowie jest więc większy, niż wynika to ze znajdujących się w nich składników odżywczych. Wartość odżywcza grzybów jest zróżnicowana i zależy od ich składu chemicznego. Zwykle są bogate w witaminy z grupy B i C, a także w żelazo, potas, fosfor, magnez, cynk, mangan i selen. Z uwagi na dużą zawartość wody są też niskokaloryczne, a ich białko cechuje się wysoką przyswajalnością na poziomie około 90 proc. Z uwagi na fakt, iż grzyby mają duże zdolności magazynowania substancji pobieranych z podłoża zdarza się jednak, że mogą być szkodliwe i zawierać np. kadm, rtęć czy ołów. Dlatego nigdy nie należy zbierać ich na obszarach skażonych, czy zanieczyszczonych np. chemicznie.



Sylwia Laskowska

specjalistka ds. żywienia z Poradni Promocji Zdrowia SPMZOZ w Słupsku

- Grzyby leśne rzeczywiście są niskokaloryczne, ponieważ w 90 proc. składają się z wody. Jednak strawność jest bardzo niska, ponieważ w swoich komórkach oprócz białek słabo rozpuszczalnych przez kwasy żołądkowe zawierają chitynę, jest to wielocukier, który nie jest trawiony przez żołądek. Grzyby i potrawy z nich przyrządzone powinniśmy zatem jeść w godzinach popołudniowych, a na pewno nie na kolację. Nie powinny znajdować się w jadłospisie dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących oraz seniorów z dolegliwościami żołądkowymi. Należy unikać połączeń grzybów leśnych z pokarmami ciężko strawnymi np. z fasolą, pamiętajmy też o używaniu ziół wspomagających trawienie, np. majeranek, rozmaryn, tymianek, cząber.





Grzyby powinny być spożywane bezpośrednio po zebraniu, wówczas ich wartość odżywcza jest najwyższa, a doznania smakowe są najlepsze. Przechowywanie powoduje obniżenie wartości odżywczej i pogorszenie smaku. Ważne jednak, by przechowywać je w odpowiednich warunkach, gdyż w przeciwnym razie szybko rozwijają się w nich groźne dla organizmu drobnoustroje, wytwarzające toksyny i karcynogeny. Najlepszym sposobem przechowywania zarówno z punktu widzenia trwałości, wartości odżywczych i walorów smakowych jest suszenie. Grzyby takie mają stosunkowo dużo wartości odżywczych, a dodane do potraw smakują i pachną wyśmienicie. Dobrym sposobem przechowywania jest także mrożenie – grzyby poddane działaniu niskiej temperatury tracą niewiele wartości odżywczych. Najwięcej tracą

Krem grzybowy

- ½ selera
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- grzyby leśne garść
- sól, pieprz, zioła
- 400ml wody
- 1 łyżeczka pestek słonecznika
- 2 łyżki jogurtu lub oliwy

Ugotować wywar z obranych i pokrojonych warzyw w 400ml wody. Dodać pokrojone grzyby, oraz przyprawy. Na koniec zblendować. Można dodać łyżkę jogurtu lub oliwy i posypać słonecznikiem.

Kurki w śmietanie

- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju
- garść kurek
- 2 łyżki śmietany
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz, zioła

Na patelni poddusić pokrojoną cebulę, następnie wyciśnięty czosnek oraz kurki. Gdy zmniejszą swoją objętość dodać śmietanę i doprawić. Na koniec posypać natką.

Pasztet grzybowy

- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- 250/300g grzybów
- 3 łyżki zmielonych orzechów włoskich lub migdałów
- 1 łyżka sosu sojowego
- pieprz, rozmaryn
- 4 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej

Na patelni rozgrzać olej i poddusić pokrojone grzyby, dodać pokrojony czosnek i przyprawy. Przełożyć do blendera dodać mąkę orzechową i kaszę zmiększyć, przełożyć do blaszki piec 35 min. w temperaturze 200C.

podczas gotowania – zwłaszcza zbyt długiego, kiedy to niektóre ze składników odżywczych ulegają degradacji lub przedostają się do wody.

Literatura:

J. Rajewska, B. Bałasińska, *Związki biologicznie aktywne zawarte w grzybach jadalnych i ich korzystny wpływ na zdrowie, Postępy Hig Med Dosw. (online), 2004; 58, s. 352-357.*



Fot. PIXABAY

DEPRESJA

MŁODZIEŃCZA,

czyli mam, na nic nie mam już siły

Rozdrażnienie, zmienność nastrojów, niechęć do podejmowania jakiegokolwiek aktywności – rodzice nastolatków bardzo często lekceważą te objawy. Wielu utożsamiana je z młodzieńczym buntem. Tymczasem mogą to być oznaki depresji.

Każdemu z nas zdarzają się czasami takie dni, gdy nie jesteśmy w formie – odczuwamy smutek, znużenie, zmęczenie. Jeśli taki stan pojawia się spora-

dycznie i mija, nie mamy powodu do niepokoju. Jeżeli jest długotrwały, nawracający, utrudnia nam codzienne funkcjonowanie, wymaga konsultacji ze specjalistą, gdyż może się okazać, że to objawy depresji.

Wiedza o tej chorobie jest coraz bardziej powszechna. Do niedawna naukowcy zajmowali się głównie depresją u ludzi dorosłych. Ale jak jest z nastolatkami? Czy młode osoby też mogą chorować? Niestety tak. Obecnie, depresja o wczesnym początku ma wysoki wskaźnik rozpowszechnienia i jest jednym z poważniejszych problemów psychicznych u najmłodszych i młodzieży.

Problemy w czasie dorastania

Depresja nastolatka może być bagatelizowana przez osoby z jego najbliższego otoczenia, które tłumaczą ją młodzieńczym buntem. Młody człowiek często cierpi w milczeniu. Czasami chce zwrócić na siebie uwagę otoczenia podejmując różne niebezpieczne działania tj. samookaleczenia, próby samobójcze, spożywanie alkoholu, zachowania ryzykowne, agresywne. Co powinniśmy wiedzieć o depresji, żeby szybko rozpoznać ją u nastolatka i skutecznie pomóc?

Depresja jest chorobą, która bardzo często dotyka młodzież i osoby w wieku dorastania. Szacuje się, że blisko jedna trzecia nastolatków cierpi na zaburzenia depresyjne, przy czym u większości z nich mają one charakter przejściowy. Choroba wynika z uwarunkowań biologicznych, formowania się tożsamości i związanym z tym kryzysem rozwoju osobowości. Młodzi ludzie zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że zmienia się ich rola społeczna i często jest to dla nich zbyt trudne. Następuje transformacja w systemie rodzinnym, powolne usamodzielnianie się emocjonalne i formalne. Dlatego lęki, które występują u chorych, związane są najczęściej z obawami o własną przyszłość oraz z podejmowaniem dorosłych zadań.

Niejednokrotnie przyczyn choroby należy szukać też w trudnościach, jakie młodzi ludzie mają ze spełnianiem oczekiwań otoczenia, czy w starciach o wpływy w środowisku rówieśniczym. Choroba często przebiega skrycie, powoli zajmując kolejne obszary życia i aktywności młodego człowieka. Stopniowo upośledza funkcjonowanie, co możemy zaobserwować zmianami w zachowaniu. Ważne jest, żeby reagować szybko, gdy tylko zauważymy

7

RAD DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

1. Interesuj się swoim dzieckiem, rozmawiaj o problemach, o tym, co dzieje się w domu, w szkole i poza szkołą.
2. Staraj się aktywnie słuchać nastolatka i szanować jego zdanie.
3. Zachęcaj i wspieraj go w realizowaniu pasji i zainteresowań.
4. Unikaj stresu w rodzinie.
5. Zwróć szczególną uwagę na dobre samopoczucie twojego dziecka podczas zmian życiowych, takich jak rozpoczęcie nowej szkoły lub okres dojrzewania.
6. Zachęcaj dziecko do odpowiedniej ilości snu. Prawidłowego i regularnego odżywiania się, aktywności fizycznej i robienia rzeczy, które lubi.
7. Jeśli twoje dziecko ma myśli o wyrządzeniu sobie krzywdy lub już to zrobiło. Szukaj natychmiast pomocy u specjalisty.

niepokojące sygnały.

Szukaj fachowej pomocy

Jeżeli już podejrzewamy depresję, należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem psychiatrą. Najlepiej udać się do najbliższej Poradni



TU ZNAJDZIESZ POMOC

Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku

Poradnia Psychiatryczna dla dzieci i młodzieży

Słupsk, ul. Obrońców Wybrzeża 4, tel. 59 83 22 576

wtorek 7.30-18.00, środa, piątek 7.30-15.05

Poradnia Psychologiczno-Psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży

Słupsk, ul. Tuwima 34, tel. 59 307 07 37

poniedziałek, czwartek 11.00-20.00, wtorek, środa 8.00-16.00, piątek 8.00-14.00

Centrum Opieki Medycznej w Słupsku

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci

Słupsk, ul. Przemysłowa 11A, tel. 59 84 23 144

od poniedziałku do soboty 8.00-16.00

OBJAWY DEPRESJI



Fot. PIXABAY

- złe samopoczucie fizyczne, np. niespecyficzne dolegliwości bólowe, nadmierna koncentracja na funkcjonowaniu własnego organizmu,
- zaburzenia aktywności, takie jak brak energii, opory przed rozpoczęciem działania,
- szybkie męczenie się i uczucie znużenia
- rozdrażnienie,
- zmęczenie przygnębienie i zmienność nastrojów,
- zaburzenia rytmów okołodobowych: lepsze funkcjonowanie nocą, niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu,
- niskie poczucie własnej wartości, niska (negatywna) ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości,
- utrata zdolności do odczuwania przyjemności,
- brak zainteresowania cokolwiek, utrata motywacji, uczucie nudy,
- zachowania ryzykowne i autodestrukcyjne: stosowanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczanie, myślenie o śmierci, w tym próby samobójcze,
- zaburzenia koncentracji i zapamiętywania oraz związane z tym problemy w nauce.

Zdrowia Psychicznego, gdzie lekarz będzie mógł ocenić stan pacjenta i zalecić dalsze postępowanie – psychoterapeutyczne czy farmakologiczne.

Leczenie depresji młodzieńczej często przebiega dwutorowo. Łączy się terapię farmakologiczną z psychoterapią. Bardzo ważne jest, aby w proces psychoterapeutyczny została włączona także rodzina nastolatka. Wyboru konkretnego leku dokonuje lekarz, biorąc pod uwagę zarówno wiek pacjenta, jak i nasilenie oraz rodzaj objawów. Zastosowanie leków jest tylko częścią kompleksowego programu terapeutycznego. Warto pamiętać, że nie jesteśmy zupełnie bez-

bronni wobec tej choroby. Istnieją czynniki, które mają znaczący wpływ na samopoczucie i potrafią ochronić. Pamiętajmy, aby utrzymywać dobry kontakt z dzieckiem, rozmawiajmy z nim, obserwujmy. Pytajmy, jak się czuje, jakie ma problemy, czy możemy mu pomóc.

Maja Rivera

psycholog w projekcie „Zdrowie - Mama i Ja”

W artykule wykorzystano materiały kampanii społeczno-edukacyjnej „Depresja. Rozumiesz - Pomagasz”. Więcej informacji na stronie wyleczdepresje.pl

UCZNIOWIE

W CENTRUM UWAGI

Promowanie zdrowego stylu życia, organizowanie badań profilaktycznych, czy udzielanie pierwszej pomocy – to tylko niektóre z zadań pielęgniarek, zatrudnionych w szkolnych gabinetach profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej.



W Słupsku wszystkie tego typu gabinety prowadzi Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej. Na podstawie umów, zawartych z dyrektorami szkół, działają one w dziesięciu publicznych szkołach podstawowych, dwóch podstawówkach niepublicznych oraz dwunastu publicznych i jedenastu niepublicznych szkołach ponadpodstawowych. W 25 gabinetach, wyposażonych w niezbędny sprzęt medyczny i leki, pracuje siedemnaście pielęgniarek. – Czasy, kiedy w każdej szkole pracowała na stałe jedna pielęgniarka już dawno minęły – mówi Ewa Zalewska, p.o. kierownika medycyny szkolnej w SPMZSZ w Słupsku. – Obecnie czas pracy gabinetu uzależniony jest, co do zasady, od liczby uczniów w szkole. Na ilość godzin pracy pielęgniarki w gabinecie wpływ ma także liczba uczniów z orzeczeniami o niepełnosprawności, im jest ich więcej, to godziny pracy są odpowiednio dłuższe, gdyż osoby takie zwykle potrzebują więcej uwagi.

Zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia, jeśli w szkole jest mniej niż dwustu uczniów, gabinet powinien być czynny raz w tygodniu przez cztery godziny, jeśli poniżej czterystu to dwa razy w tygodniu w takim wymiarze godzin, a w placówkach liczących ponad czterysta dzieci trzy razy w tygodniu. SPMZSZ stara się jednak, by w szkołach ze szczególnie dużą liczbą uczniów oraz z dużą liczbą uczniów z niepełnosprawnościami, pielęgniarki pracowały dłużej. Tak jest chociażby w Szkole Podstawowej nr 3 przy ul. Banacha, gdzie gabinet pielęgniarek czynny jest we wszystkie dni i to

w wymiarze większym niż cztery godziny.

Pod opieką pielęgniarek szkolnych znajduje się w Słupsku blisko trzysta tysięcy uczniów ze szkół, znajdujących się na terenie miasta oraz z Włynkówka i Redzikowa. Ich rolą jest nadzorowanie szczepień ochronnych, wykonywanie testów przesiewowych w kierunku wykrycia wad wzroku, kręgosłupa, otyłości i promowanie zdrowego trybu życia wśród uczniów. – Nasze pielęgniarki ściśle współpracują z Radą Pedagogiczną i Radą Rodziców, a także z pedagogiem szkolnym – mówi Ewa Zalewska. – „Wtapiają” się w środowisko szkolne. Starają się być możliwie jak najbliższe uczniom i ich problemom. Bardzo często wskazują młodym ludziom i ich rodzicom, gdzie i z jakiej pomocy mogą skorzystać, gdy pojawiają się różnego rodzaju problemy zdrowotne. W razie potrzeby pielęgniarka udziela również pomocy w nagłych wypadkach. Angażuje się w sprawy dotyczące bezpieczeństwa uczniów, żywienia, warunków higienicznych w szkole oraz edukacji zdrowotnej. Prowadzi też profilaktykę próchnicy.

Pielęgniarki szkolne ściśle współpracują z sekcją oświaty zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, prowadząc liczne akcje profilaktyczne, poświęcone m.in. zapobieganiu zachorowania na czerniaka, czy wirusowemu zapaleniu wątroby. Przez kilka lat organizowały finansowaną przez miasto akcję szczepień przeciwko zakażeniu wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Adresowany do nastolatków ze słupskich szkół program, odgrywał kluczową rolę w zapobieganiu rakowi szyjki macicy.

NIETRZYMANIE

CHOROBA, KTÓRA WPRAWIA W



Fot. SHUTTERSTOCK

Nietrzymanie moczu to dolegliwość nie tylko uciążliwa, ale też wstydliva. Dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn i to nie tylko osoby starsze. Z problemem tym muszą mierzyć się nawet trzydziestolatkowie.

Inkontynencja, jak fachowo nazywa się nietrzymanie moczu, to choroba powodująca niezamierzone częściowe lub całkowite opróżnienie pęcherza. Dochodzi do tego zwykle w sytuacjach związanych z napięciem mięśni, jak chociażby kichanie, czy podnoszenie ciężkich przedmiotów. W zaawansowanych stadiach choroby dochodzić może do niego przy każdej aktywności, która wiąże się z szerszym rozstawianiem nóg, czy nawet podczas zwykłego stania w miejscu. Choroba dotyka głównie kobiety. W zależności od grupy wiekowej – częściej występuje u osób starszych - dotyka od 25 do 45% z nich. Z oddawaniem moczu ma kłopot także co piąty mężczyzna.

Przyczyny występowania choroby mogą być zróżnicowane i zwykle jest ich kilka. U kobiet występuje głównie w wyniku uszkodzenia mięśni dna miednicy mniejszej, mięśni Kegla, osłabienia mięśni, otaczających cewkę moczową.



Leczeniem nietrzymania moczu zajmuje się w Słupsku Poradnia Urologiczna SPMZOZ, która mieści się w Przychodni Rejonowej przy ul. Władysława Łokietka. W zależności od stopnia zaawansowania choroby pacjenci mogą skorzystać z fizjoterapii, czy zabiegów małoinwazyjnych oraz chirurgicznych. Poradnia działała we wtorki i czwartki w godz. 15.00-17.00. Rejestrować do poradni można się osobiście, przez formularz na stronie internetowej oraz telefonicznie pod nr **571 226 101**. Jako, że Poradnia nie ma jeszcze podpisanego kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia, realizowane w niej świadczenia są pełnopłatne. W październiku można jednak korzystać z **bezpłatnych konsultacji**.

IE MOCZU

ZAKŁOPOTANIE

wą. W około jednej trzeciej przypadków spowodowana jest porodem. Inkontynencja pojawia się także wraz z menopauzą, która powoduje zmiany gospodarki hormonalnej. Czynniki, które dodatkowo sprzyjają występowaniu nietrzymania moczu są: otyłość, częste zaparcia, infekcje, zabiegi operacyjne układu moczowo-płciowego i choroby układu nerwowego.

Nietrzymanie moczu może mieć różny charakter. Najczęściej występującym jest wysiłkowe nietrzymanie moczu, spowodowane osłabieniem mięśni dna miednicy, które nie są w stanie odpowiednio mocno zaciskać cewki moczowej. W chwili wysiłku fizycznego oraz napinania mięśni, związane go z kichaniem, kaszlem czy śmiechem, dochodzi do wycieku moczu z pęcherza. Dolegliwość ta występuje częściej u kobiet, niż u mężczyzn m.in. z uwagi na słabsze mięśnie.

Drugim, dość powszechnie występującym, typem inkontynencji jest nagłace nietrzymanie moczu. Schorzenie to spowodowane jest zbyt dużą aktywnością mięśni pęcherza, które kurczą się zbyt szybko. W takich przypadkach to potrzeba oddania moczu może pojawić się niezwykle szybko, nawet w ciągu kilku sekund. Może do tego dojść podczas zmiany pozycji ciała, w trakcie orgazmu czy pod wpływem dźwięków leżącej się wody.

Połączeniem objawów obu schorzeń, a więc pojawianie się nagłacej potrzeby oddania moczu w związku z podejmowanym wysiłkiem fizycznym jest choroba znana jako mieszane nietrzymanie moczu.

Czwartym rodzajem inkontynencji jest nietrzymanie moczu z przepełnienia, diagnozowane zwykle u mężczyzn z powiększonym gruczołem krokowym, które charakteryzuje się stałym lub okresowym wyciekaniem moczu z przepełnionego pęcherza.

Przed inkontynencją można próbować się chronić. Należy dbać o prawidłową masę ciała, ograniczać alkohol i kofeinę, unikać parcia podczas załatwiania się oraz oddawać mocz wówczas, gdy występuje parcie na pęcherz. Odwlekanie tej czynności, a także załatwiania

JAK ĆWICZYĆ MIĘŚNIE KEGLA

Ćwiczenia polegają na zaciskaniu mięśni krocza na kilka sekund i odpuszczaniu ich napięcia. Trzeba jednak pamiętać, że napinając mięśnie dna miednicy, nie należy napinać mięśni pośladków, ani mięśni brzucha.

Chodzi o to, by pracowały wyłącznie mięśnie dna miednicy. Ćwiczenia mogą być wykonywane zarówno podczas codziennych czynności jak również w postaci krótkich sesji ćwiczeń jako element codziennej gimnastyki.

Można je wykonywać w każdej pozycji wyjściowej stojącej, leżącej, klęczącej. Powinno się je wykonywać trzy razy dziennie w krótkich cyklach, trwających od pięciu do dziesięciu minut, chociaż na początku ćwiczeń zalecane są krótsze serie, czyli np. pięć skurczów i rozkurczów mięśni z przerwą między nimi w seriach po trzy, cztery powtórzenia. Na rynku dostępne są też różnego rodzaju sprzęty, jak choćby kulki gejszy, które ułatwiają ćwiczenie tych mięśni.

się na zapas wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie pęcherza moczowego. By zminimalizować ryzyko wystąpienia nietrzymania moczu po porodzie, należy jeszcze przed nim rozpocząć ćwiczenia mięśni Kegla i kontynuować je po porodzie.

Nietrzymanie moczu często można wyeliminować lub przynajmniej ograniczyć poprzez ćwiczenie mięśni Kegla lub dzięki farmakoterapii. Jeśli to nie pomaga, konieczne może być przeprowadzenie zabiegu chirurgicznego. Mimo że charakteryzuje się on wysoką skutecznością w pierwszych latach, nie gwarantuje, że problem nie powróci później. Zabieg taki może jednak znacząco poprawić komfort życia.

Przychodnia Rejonowa w Słupsku

ul. Westerplatte 1
www.spmzoz-slupsk.pl



Poradnia Promocji Zdrowia „Zdrowe życie – dobre życie”

tel. 59 844 76 16, e-mail: promocjazdrowia@spmzoz-slupsk.pl



Poradnia Planowania Rodziny „Planowanie rodziny odpowiedzialnym rodzicielstwem”

tel. 59 844 76 21, e-mail: rodzina@spmzoz-slupsk.pl



Szkoła Rodzenia „Jakość narodzin – jakość życia”

tel. 59 844 76 21, e-mail: szkolarodzenia@spmzoz-slupsk.pl



Poradnia laktacyjna „Karmienie piersią najlepsze dla matki i dziecka”

tel. 59 844 76 06, e-mail: laktacja@spmzoz-slupsk.pl

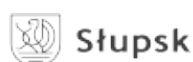


Poradnia preluksacyjna „Profilaktyka rozwojowej dysplazji stawów biodrowych u niemowląt”

tel. 59 844 76 07, e-mail: bioderka@spmzoz-slupsk.pl

Projekt „Zdrowie - Mama i Ja” realizowany jest przez Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

Projekt finansowany jest przez Miasto Słupsk



[facebook.com/
jakoscnarodzin](https://facebook.com/jakoscnarodzin)