

# Farmacja praktyczna

POLPHARMA FARMACEUTOM

**Łupież** jest jednym z najczęstszych problemów skórnych, dotyka bowiem aż do 50% populacji – stanowi intymny temat, nierzadko powodujący obniżenie jakości życia, niską samoocenę i spadek jakości relacji międzyludzkich

**Prawo**  
**Sprzedaż apteki**  
Jak przeprowadzić  
zmianę pracodawcy?

**Opieka**  
**farmaceutyczna**  
Owsiki – jak radzić sobie  
z problemem?

**Dieta**  
Rola żywienia  
w terapii  
niepłodności



## Wynagrodzenia farmaceutów – jak kształtują się zarobki w branży?

Od czego zależą zarobki farmaceutów?  
O ile mniej zarabiają w aptece kobiety?  
Jak na zarobki wpływa staż pracy?  
Z czego farmaceutyci nie są zadowoleni?  
Ile chcieliby zarabiać w przyszłości  
studenci farmacji?

## Skuteczność 3 postaci leku w szerokiej palecie wskazań<sup>1</sup>



lek refundowany\*



Informacja o leku dostępna  
po zeskanowaniu kodu  
lub u przedstawiciela Polpharmy



Auglavin PPH

Informacja o leku dostępna  
po zeskanowaniu kodu  
lub u przedstawiciela Polpharmy



Auglavin PPH Extra

\*Obwieszczenie Ministra Zdrowia w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na dzień 1. lipca 2024 r.

1. ChPL Auglavin PPH



# Szanowni Państwo!

**D**ane zebrane przez Główny Urząd Statystyczny wskazują, że w Polsce działa ok. 11 500 aptek ogólnodostępnych i 1100 punktów aptecznych. Pracuje w nich ok. 63 200 osób, z czego 25 900 to magistrów farmacji, 31 900 stanowią technicy farmaceutyczni, a pozostałych 5 400 osób zatrudnionych jest jako personel niemedyczny (w tej grupie są także właściciele aptek). Jak zatem kształtują się wynagrodzenia farmaceutów? Odpowiedź przynosi z kolei „Raport płac 2023. Zarobki personelu fachowego aptek” przygotowany przez serwis Praca.farmacja.pl. Oprócz konkretnych kwot podaje szereg innych ciekawych informacji. Na przykład tę, że 60 proc. farmaceutów nie jest zadowolonych ze swoich zarobków – bo choć te w ostatnim roku wzrosły, to nie na tyle, by pokryć straty, jakie wyrządziła inflacja. Co ponadto? Publikacja, którą analizujemy, wskazuje również, o ile mniej zarabiają w aptece kobiety, jak na zarobki wpływa staż pracy oraz ile chcieliby zarabiać w przyszłości studenci farmacji? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdują Państwo w naszym najnowszym raporcie, do lektury którego serdecznie Państwa zachęcamy.

**mgr farm. Barbara Misiewicz-Jagiela**  
Redaktor Merytoryczna  
„Farmacji praktycznej”

*B Misiewicz-Jagiela*

## Aktualności

- 4 **Informacje**
- 6 **Raport: Wynagrodzenia farmaceutów – jak kształtują się zarobki w branży?**

## Prawo

- 10 **Zapytaj eksperta**

## Opieka farmaceutyczna

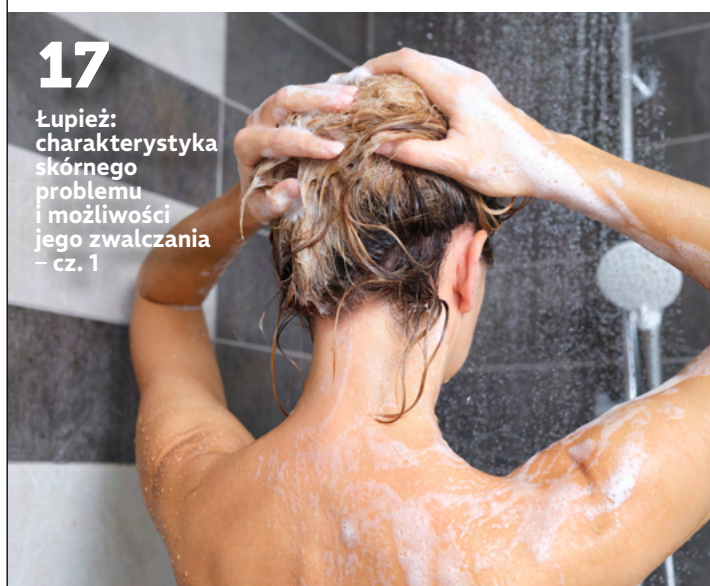
- 14 **Owsiaki – jak radzić sobie z problemem?**
- 17 **Łupież: charakterystyka skórno problemu i możliwości jego zwalczania – cz. 1**
- 21 **Dieta a płodność**
- 23 **Koniec urlopu, czyli stresujący powrót z wakacji**

## Kuchnia farmaceutyczna

- 26 **Menu przyszłych rodziców**

## Kultura

- 28 **Film, książka, muzyka**



17

**Łupież: charakterystyka skórno problemu i możliwości jego zwalczania – cz. 1**

FARMACJA PRAKTYCZNA®  
Redaktor Merytoryczna: Barbara Misiewicz-Jagiela  
Redaguje Zespół: Martyna Bieniek, Marta Gawrylik, Justyna Grudniak, Magdalena Kocharńska, Michał Kwaśny, Marcin Lewandowski, Dorota Mołodecka, Joanna Ordańska-Kucińska, Dominika Petelicka-Puwalska, Anna Robak-Reczek, Piotr Siennicki, Michał Wojtas.

Na zlecenie: ZF Polpharma S.A.  
Kontakt: ZF Polpharma S.A., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa  
Wydawca: Valkea Media SA, ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa  
Redaktor naczelny: Łukasz Kuźmiński  
Dyrektor projektu: Tomasz Opiela  
Projekt graficzny: Dorota Cybulska



## „Świat w Twoich rękach” – trwa kampania edukacyjna dla pacjentów i farmaceutów

Przypominamy o ważnej kwestii dotyczącej zdrowia nas wszystkich i bezpieczeństwa środowiska naturalnego, czyli o odpowiednim postępowaniu z niezużyтыми lub przeterminowanymi lekami.

Polpharma wspólnie z Grupą NEUCA zainaugurowała ogólnopolską kampanię społeczną, pt. „Leki do Apteki”. To pierwsza akcja, która jednoczy pacjentów, farmaceutów i producentów farmaceutycznych wokół wspólnego, ważnego społecznie celu, jakim jest prawidłowa utylizacja leków.



W ramach akcji do aptek w całej Polsce trafią materiały wspierające farmaceutów w edukacji pacjentów na temat prawidłowej utylizacji leków. Będą to m.in. naklejki na domowe apteczki oraz torby przypominające o zasadach właściwego postępowania. Aptekarze otrzymają również osłonki pojemników na przeterminowane leki zachęcające pacjentów do odpowiedzialnego działania.

### E tapy kampanii

Pierwszy etap kampanii, który trwał od 1 sierpnia 2024 r., koncentrował się na zwiększaniu świadomości społeczeństwa na temat problemu oraz komunikacji raportu „Leki w środowisku – zagrożenia i wyzwania”, przygotowanego przez badaczki z Katedry Analizy Środowiska Wydziału Chemii Uniwersytetu Gdańskiego.

Z kolei druga część kampanii, która rozpoczęła się na początku września, obejmie działania skierowane do aptek pod hasłem „Świat w Twoich rękach”. Na tym etapie do Polpharmy i Grupy NEUCA dołączyły też inne firmy farmaceutyczne: Adamed Pharma, Teva i Zentiva.

### Materiały edukacyjne i webinar z ekspertem

W ramach akcji do aptek w całej Polsce trafią materiały wspierające farmaceutów w edukacji pacjentów na temat prawidłowej utylizacji leków. Będą to m.in. naklejki na domowe apteczki oraz torby przypominające o zasadach właściwego postępowania. Aptekarze otrzymają również osłonki pojemników na przeterminowane leki zachęcające pacjentów do odpowiedzialnego działania. Wspólnie z Aptekarską Szkołą Zarządzania zorganizowano również webinar adresowany do środowiska aptekarskiego pt. „ESG – sposób na wsparcie Pacjentów oraz rozwój apteki”. Poprowadził go na żywo Krzysztof Ślebioda – ekspert ds. zrównoważonego rozwoju, ekolog i ekotoksykolog.

Po więcej informacji zapraszamy na stronę internetową kampanii:

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

Znajdą tu Państwo m.in. raport „Leki w środowisku – zagrożenia i wyzwania”, który w zwięzły i kompleksowy sposób przedstawia problem obecności pozostałości leków w środowisku i ich wpływu na nasze zdrowie.

Strona zawiera także bazę wiedzy dla pacjentów w formie graficznej i wideo, jak należy przygotować farmaceutyki do utylizacji i jak je oddać oraz wiele innych ciekawych materiałów merytorycznych.

 **DEVIKAP<sup>®</sup>**  
Cholecalciferolum

**DLA WYMAGAJĄCYCH  
WIĘCEJ**



**NOWOŚĆ**

**20 000 IU  
x 14 KAPS.**

DEV/2024/12246



Informacja o produkcie dostępna  
po zeskanowaniu kodu lub  
u Przedstawiciela Polpharmy.

 polpharma

 PRODUKT  
POLSKI



# Wynagrodzenia farmaceutów – jak kształtują się zarobki w branży?

**Od czego zależą zarobki farmaceutów?  
O ile mniej zarabiają w aptece kobiety?  
Jak na zarobki wpływa staż pracy?  
Z czego farmaceuci nie są zadowoleni?  
Ile chcieliby zarabiać w przyszłości studenci farmacji?**

**ŁUKASZ KUŹMIŃSKI**  
redaktor naczelny  
„Farmacji praktycznej”



Dane zebrane na koniec 2023 r. przez GUS wskazują, że w Polsce działa ok. 11 500 aptek ogólnodostępnych i 1100 punktów aptecznych. To odpowiednio o 1,6 i 2,5 proc. mniej niż rok wcześniej. W aptekach i punktach aptecznych pracuje ok. 63 200 osób. Około 25 900 to magistrowie farmacji, 31 900 stanowią technicy farmaceutyczni, a pozostałych 5 400 osób zatrudnionych jest jako personel niemedyczny; w tej grupie są także właściciele aptek

**P**ensja w wysokości 12 000 zł brutto, do tego premie, a na początek pomoc w przeprowadzce. Oprócz szkoleń, możliwości pracy z wyspecjalizowanym sprzętem, wydzielonego pokoju do rozmów z pacjentem w ramach opieki farmaceutycznej, do tego pracodawca obiecuje bardzo duże rabaty na... pobyt w obiektach wypoczynkowych. O karcie Multisport, ubezpieczeniu grupowym i możliwości awansu także nie zapomina. Taka propozycja pracy pojawiała się na portalu społecznościowym w grupie z ofertami zatrudnienia dla farmaceutów. Jak nietrudno się domyślić, skierowana była do osoby, która chętnie zamieszka w niewielkim mieście (w tym przypadku: blisko 40 tys. mieszkańców, północny kraniec województwa pomorskiego), w którym na lokalnym rynku pracy nie udało się znaleźć osoby o odpowiednim wykształceniu i kompetencjach. Nawet jeśli pracodawcy z mniejszych miejscowości w ogłoszeniach nie podają wysokości pensji, kuszą np. dodatkowymi pieniędzmi, które będą płacić w ciągu pierwszego roku pracy, a które mają pomóc w relokacji. W jednej z ofert to 12 000 zł brutto na start oraz doda-

tek mieszkaniowy 18 000 zł brutto, a do tego dwukrotny dojazd do domu na koszt pracodawcy. W kolejnym ogłoszeniu pojawiła się oferta darmowego dwupokojowego mieszkania dla osoby, która zostanie zatrudniona w aptece w małym mieście (ponad 11 tys. mieszkańców) w województwie zachodniopomorskim.

To oferty, które zakładają, że przyjmujący zmienią swoje życie – wręcz przeprowadzą w nim rewolucję, przenosząc się do innej miejscowości. Stąd bardzo dobre warunki finansowe i kuszące dodatki. A jak wyglądają średnie zarobki farmaceutów?

## Gdzie pracują farmaceuci?

Na początek kilka podstawowych liczb, pokazujących, jak kształtuje się farmaceutyczny rynek pracy. Dane zebrane na koniec 2023 r. przez Główny Urząd Statystyczny wskazują, że w Polsce działa ok. 11 500 aptek ogólnodostępnych i 1100 punktów aptecznych. To odpowiednio o 1,6 i 2,5 proc. mniej niż rok wcześniej. W aptekach i punktach aptecznych pracuje około 63 200 osób. Około 25 900 to magistrowie farmacji, 31 900 stanowią technicy farmaceutyczni, a pozost-

stałych 5 400 osób zatrudnionych jest jako personel niemedyczny; w tej grupie są także właściciele aptek.

17,5 proc. aptek pełni dyżury (stałe lub okresowe). Najwięcej mieszkańców na jedną aptekę lub punkt przypada w województwie pomorskim (3 425), a najmniej – w lubelskim (2 615).

Tyle danych GUS. Więcej szczegółów przynosi „Raport płac 2023. Zarobki personelu fachowego aptek” przygotowany przez portal Praca.farmacja.pl. W jego ramach zebrano informacje od 4721 osób, z czego ogromną większość, bo 80 proc., stanowiły kobiety. Prawie wszyscy są zatrudnieni na podstawie umowy o pracę. Respondenci pracują na różnych stanowiskach. 1148 jest kierownikami aptek, 2464 osób to magistrowie, a technicy wzięli w badaniu udział w liczbie 1109. Dzięki informacjom zebranych od wszystkich tych osób z raportu dowiadujemy się, od czego zależą zarobki farmaceutów; o ile mniej zarabiają w aptece kobiety; jak na zarobki wpływa staż pracy; na co narzekają farmaceuci? Dodatkowo do tego głównego badania jest ankieta przeprowadzona wśród 587 studentów farmacji z całej Polski, w której zadano pytanie, ile chcieliby zarabiać w przyszłości?

### **Najlepiej zarabiający? Kierownik w punkcie aptecznym lub aptece szpitalnej**

Nie jest niespodzianką, że będąc kierownikiem apteki, można zarobić więcej, niż pracując za pierwszym stołem. Kierownicy zarabiali w ubiegłym roku średnio 6250 zł netto (wszystkie kolejne kwoty także będą kwotami netto), o 4 proc. więcej niż rok wcześniej. Procentowo o tyle samo wzrosły średnie pensje farmaceutów – do 4800 zł. O 8 proc., do 3460 zł, zwiększyły się pensje techników.

Oprócz stanowiska i wykształcenia ważny jest także rodzaj miejsca pracy. Z raportu wynika, że kierownikiem najlepiej być w punkcie aptecznym lub aptece szpitalnej – wówczas zarobki to 8500 i 8200 zł. Pobory w aptece ogólnodostępnej wypadają na tym tle blade – ledwie 5800 zł. Farmaceuci z tytułem magistra, niepełniący funkcji zarządczych, najmniej zarabiają z kolei



Kierownicy zarabiali w ubiegłym roku średnio 6250 zł netto – o 4 proc. więcej niż rok wcześniej. Procentowo o tyle samo wzrosły średnie pensje farmaceutów – do 4800 zł netto. O 8 proc., do 3460 zł netto, zwiększyły się pensje techników

w punktach aptecznych (3500 zł), a najwięcej w aptekach szpitalnych i działach farmacji szpitalnej (5000 zł). Technicy natomiast w ostatnim z wymienionych miejsc mogą liczyć średnio na 3170 zł, ale w aptece szpitalnej zarobią już 3950 zł.

Co ciekawe, na wszystkich stanowiskach widać różnicę, jeśli chodzi o przynależność apteki – pracownicy aptek sieciowych zarabiają lepiej niż w indywidualnych, a przynajmniej takie wnioski płyną z wywiadów z uczestnikami badań. Na stanowisku kierownika różnica wynosi 800 zł, magistra – 500 zł, a technika aż 1400.

Warto także przyjrzeć się farmaceutycznej geografii – w sensie dosłownym, bo sprawdzając, na jakie zarobki można liczyć w zależności od województw. I tak kierownik najlepiej zarabia w województwach mazowieckim, zachodniopomorskim i lubuskim (7000 zł). Zachodniopomorskie, lubuskie i dolnośląskie



Warto także przyjrzeć się farmaceutycznej geografii, sprawdzając, na jakie zarobki można liczyć w zależności od województw. I tak kierownik najlepiej zarabia w województwach mazowieckim, zachodniopomorskim i lubuskim (7000 zł). Zachodniopomorskie, lubuskie i dolnośląskie najlepiej wynagradzają magistrów farmacji (5500 zł), technicy najczęściej zarabiają w województwie mazowieckim (4300 zł)

najlepiej wynagradzają magistrów farmacji (5500 zł), technicy najczęściej zarabiają w województwie mazowieckim (4300 zł).

### **Płeć i staż pracy – tu widać paradoksy**

Niezależnie od miejsca i stanowiska pracy, w tym sfeminizowanym środowisku to mężczyźni wciąż zarabiają lepiej. Ogólnie – o kilkadziesiąt złotych więcej. W 2022 r. różnica zarobków wynosiła 10 proc., w kwotach było to 4500 zł do 5000 zł. W 2023 r. różnica zmalała do 7 proc., bo nieco więcej zaczęły zarabiać kobiety (4660 zł).

Jeśli przyjrzeć się konkretnym stanowiskom, okaże się, że największe dysproporcje ze względu na płeć występują wśród techników farmaceutycznych – różnice zarobków w tej grupie sięgają aż 11 proc., na korzyść mężczyzn. Na stanowiskach kierowniczych mężczyźni otrzymują pensję wyższą o średnio 8 proc. Najbardziej wyrównane są pobory wśród magistrów farmacji – różnica wynosi tylko 4 proc., ale ciągle i tu płeć ma znaczenie; kobiety zarabiają mniej.

Zaskakujące i demotywuujące dla wielu farmaceutów z większym stażem pracy (powyżej 8 lat) może być to, że ich koledzy z małym stażem (mniej niż dwa lata) mają wynagrodzenie wyższe niż oni. W grupie kierowników różnica wynosi 500 zł,

magistrów – 200 zł, techników – aż 800 zł. Najprawdopodobniej wynika ona z faktu, że zatrudniane stosunkowo niedawno osoby otrzymały na start wyższą stawkę, co wymogły zmiany na rynku pracy. Młodzi nie chcą pracować poniżej pewnych kwot, a jednocześnie mają dziś więcej możliwości i odwagi – na przykład w poszukiwaniu pracy za granicą – niż ich starsi koledzy. To nie przypadek, że do najlepiej wynagradzających swoich pracowników należą apteki w województwach położonych na zachodzie Polski, skąd blisko do Niemiec, gdzie farmaceutycy znający język na początku kariery mogą liczyć na zarobki przekraczające 3000 euro brutto.

Różnice w zarobkach między doświadczonymi farmaceutami a tymi z niewielkim stażem mogą wynikać też z tego, że polscy pracodawcy nie kwapią się, by regularnie dawać podwyżki bardziej doświadczonym pracownikom, a wysokość zarobków nie jest jawna, więc dysproporcje wychodzą na światło dzienne właśnie np. przy okazji takich badań.

### **Z czego farmaceutycy nie są zadowoleni?**

60 proc. farmaceutów nie jest zadowolonych ze swoich zarobków. Choć w ostatnim roku wzrosły, to nie na tyle, by pokryć straty, jakie w portfelach wyrządziła inflacja. Prawie połowa zatrudnionych w aptekach osób nie otrzymuje premii. Prawie 30 proc. nie dostaje benefitów pozapłacowych. 45 proc. na pytanie, czy są zadowoleni ze swojej pracy odpowiada: tak. Nie – to odpowiedź 31 proc.; pozostali wybrali: nie wiem. Osobom na stanowiskach kierowniczych doskwiera brak możliwości awansu czy rozwoju. Czują się niedoceniane. Ponoszą zbyt dużą odpowiedzialność w stosunku do zarobków i narzekają na ciągle zmieniające się, niejasne przepisy. Magistrów pracujących w aptekach wśród wad wymieniają niskie pensje. Powtarzają argument o chaotycznych przepisach i skarżą się na wypalenie zawodowe, zmęczenie, stres, brak szans rozwoju, mały prestiż zawodu, a także nadmiar obowiązków połączony ze zbyt dużymi oczekiwaniami. Technicy czują się nieszanowani i niedoceniani, a przeciwie ich prac wiąże się z odpowiedzialnością i wieloma obowiązkami. Podnoszą także,

że w aptekach, w których pracują, sprzedaż marki własnej jest celem nadrzędnym. Te niedogodności prowadzą do wypalenia zawodowego.

### **Ile chcieliby zarabiać w przyszłości studenci farmacji?**

Pierwszy wniosek jest taki, że dla studentów farmacji apteka nie jest miejscem pracy pierwszego wyboru. W badaniu mogli wskazać kilka opcji, wygrała firma farmaceutyczna – 59 proc. Apteka ogólnodostępna znalazła się na drugim miejscu (40 proc.) dzięki głosom kobiet, które stanowią większość wśród osób studiujących farmację i – co naturalne – wśród badanych (82 proc.). Jeśli spojrzeć na głosy mężczyzn, apteka nie znalazła się nawet w pierwszej trójce. Przeważała jako miejsce pracy z już wymienionymi oraz z farmacją kliniczną, w której bardziej widzą się studenci. Ale ciekawe wnioski przynosi podział na lata studiów – okazuje się, że na szóstym roku, kiedy młodzi farmaceutycy odbywają staż, to apteka ogólnodostępna wychodzi na pierwsze miejsce wśród sektorów branży, w których studenci chcieliby znaleźć zatrudnienie.

Zarobki, jakich oczekują młodzi farmaceutyci po wejściu na rynek pracy, to średnio 6665 zł; mediana wynosi 5000-6000 zł. Satysfakcjonująca pensja jest najważniejsza w przyszłej pracy – 96 proc. ją wskazuje; atmosfera w zespole, która jest na drugim miejscu, zebrała 67 proc. wskazań. Dalej są możliwość rozwoju – 57 proc., zadowolenie z wykonywanych obowiązków – 49 proc., *work-life balance* – 48 proc. Studenci w większości deklarują, że będą pogłębiać wiedzę lub zdobywać nową (na kolejnych studiach – 6 proc.). 9 proc. nie planuje dalszej nauki. Pozostali preferują różne formy – mężczyźni wybierają chętnie doktorat, kobiety – specjalizację, kursy i in. Bez podziału na płeć prym wiodą nieobowiązkowe kursy i szkolenia – 31 proc. i robienie specjalizacji – 28 proc. Na trzecim miejscu są studia podyplomowe – 15 proc.

Jest więc w dzisiejszych studentach farmacji chęć rozwoju i zdobywania wiedzy. Ale też po trudnych i stosunkowo długo trwających studiach chcieliby zarabiać więcej niż 4000-4500 zł. A tyle średnio według raportu „Raport płac 2023. Zarobki personelu farmaceutycznego aptek” otrzymują magistrów farmacji na wschodzie Polski.



Farmacja  
praktyczna

Farmacja  
play

# KONKURS FARMACJA 360°

Świętuj z nami Światowy Dzień Farmaceuty –  
weź udział w konkursie i graj o nagrody!

Chcemy docenić Twoją pracę, która każdego dnia  
wpywa na zdrowie i życie wielu ludzi.

Dlatego z okazji Światowego Dnia Farmaceuty przygotowaliśmy  
konkurs, w którym możesz grać o jedną z 200 nagród!

BIORĘ UDZIAŁ



Do wygrania:

**1 z 200**

BUTELEK  
IZOLOWANYCH



Konkurs trwa od 25.09.2024

FPlay/2024/2722



## Zapytaj eksperta

Na pytania Czytelników naszego magazynu nadesłane na adres redakcji odpowiada Piotr Kamiński, radca prawny.

**PIOTR KAMIŃSKI**  
radca prawny

**P**lanuję sprzedaż apteki na zasadach cesji innemu podmiotowi wraz z pracownikami, czyli chodzi o zbycie zorganizowanej części przedsiębiorstwa. Nabywca będzie w tym miejscu prowadził identyczną działalność. Zostawiam mu całe wyposażenie placówki. Pracowników zatrudnionych na umowę o pracę jest czterech, ale nabywca zgadza się przejąć na tych samych warunkach, co u mnie, tylko trzech. Czwarta osoba jest w okresie chronionym (1,5 roku do emerytury). W jaki sposób mogę dokonać transferu nie wszystkich pracowników? Co z tą czwartą osobą? Jeśli do dwóch miesięcy ktoś z pracowników złoży wypowiedzenie, czy będę zobowiązana do wypłaty odpraw pracowniczych? Jak formalnie przeprowadzić zmianę pracodawcy? Chodzą mi o umowy o pracę, zmiany w ZUS i US?

Przejęcie zakładu pracy zostało uregulowane w art. 23<sup>1</sup> ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy<sup>[1]</sup>. Przejęcie pracowników w powyższym trybie zasadniczo skutkuje kontynuacją dotychczasowego zatrudnienia tych pracowników. Oznacza to, że stosunek pracy osób przejmowanych pozostaje nienaruszony. Dotyczy to także ubezpieczeń pracowniczych (zarówno społecznych, jak i zdrowotnego), które pomimo przejęcia nie ustają, lecz z mocy prawa trwają nadal, bez dnia przerwy. Sąd Najwyższy w wyroku z 26 marca 2009 r.<sup>[2]</sup> stwierdził, że (...) przejęcie zakładu pracy na nowego pracodawcę powoduje, że ten przejmuje wszystkich pracowników. Podlegają oni bez przerwy ubezpieczeniom społecznym. Oznacza to tyle, że:

- nowy pracodawca z mocy prawa staje się stroną stosunków pracy dla przejmowanych pracowników. Umowy o pracę są wówczas konty-

nuowane, z tym że na miejsce dotychczasowego pracodawcy jako strona umowy wstępuje nowy podmiot. Nabywa on na zasadzie sukcesji prawnej wszelkie prawa i przejmuje wszystkie obowiązki wynikające z „przejmowanych” stosunków pracy.

- zobowiązany jest on przejąć wszystkich pracowników, tj. również czwartego pracownika, będącego w okresie ochronnym. Dopiero po tym fakcie ma prawo do ustalenia nowej polityki kadrowej. Należy jednak pamiętać, że nowy pracodawca ma prawo wręczyć pracownikom tzw. wypowiedzenie zmieniające, które może modyfikować np. wysokość wynagrodzenia. Może jednak tego dokonać tylko, jeżeli zmiana warunków zatrudnienia dotyczy ogółu pracowników (nie można zatem zmienić warunków pracy tylko temu pracownikowi, którego obejmuje ochrona



przedemerytalna) lub pracownik utraci zdolność albo uprawnienia konieczne do wykonywania pracy na dotychczasowym stanowisku (art. 43 w zw. z art. 39 k.p.).

- za zobowiązania wynikające ze stosunku pracy, powstałe przed przejściem części zakładu pracy na innego pracodawcę, dotychczasowy i nowy pracodawca odpowiadają solidarnie (art. 23<sup>1</sup> § 2 k.p.).

Jeżeli u pracodawców (przejmowanego i przejmującego) nie działają zakładowe organizacje związkowe, dotychczasowy i nowy pracodawca informują na piśmie swoich pracowników o przewidywanym terminie przejścia zakładu pracy (apteki) na innego pracodawcę, jego przyczynach prawnych, ekonomicznych oraz społecznych skutkach dla pracowników, a także zamierzonych działaniach dotyczących warunków zatrudnienia pracowników, w szczególności warunków pracy, płacy i przekwalifikowania; przekazanie informacji powinno nastąpić co najmniej na 30 dni przed przewidywanym terminem przejścia zakładu pracy na innego pracodawcę (art. 23<sup>1</sup> § 3 k.p.).

W terminie 2 miesięcy od przejścia zakładu pracy na innego pracodawcę pracownik może bez wypowiedzenia,



W terminie 2 miesięcy od przejścia zakładu pracy na innego pracodawcę pracownik może bez wypowiedzenia, za siedmiodniowym uprzedzeniem, rozwiązać stosunek pracy

za siedmiodniowym uprzedzeniem, rozwiązać stosunek pracy. Rozwiązanie stosunku pracy w tym trybie powoduje dla pracownika skutki, jakie przepisy prawa pracy wiążą z rozwiązaniem stosunku pracy przez pracodawcę za wypowiedzeniem (art. 23<sup>1</sup> § 4 k.p.). Jako że pracownicy w omawianym przypadku są zatrudnieni na umowę o pracę, nie będzie miał zastosowania art. 23<sup>1</sup> § 5 k.p. (proponycja nowych warunków pracy i płacy dla innych rodzajów zatrudnienia określonych w art. 2 k.p., np. powołania lub mianowania). Rozwiązanie stosunku pracy w trybie art. 23<sup>1</sup> § 4 k.p. nie powoduje – co do zasady – obowiązku wypłaty odprawy pieniężnej (chyba że przyczyną rozwiązania stosunku pracy była poważna

zmiana warunków pracy na niekorzyść pracownika – sytuacja raczej wyjątkowa po przejściu zakładu pracy)<sup>[3]</sup>.

Jakie formalne obowiązki ciążyą na podmiocie przejmowanym (aptece)? Przede wszystkim obowiązek zgłoszenia zmiany danych identyfikacyjnych. Należy zawiadomić odpowiedni organ ewidencyjny (urząd gminy lub miasta) – dla przedsiębiorstw podlegających wpisowi do ewidencji działalności gospodarczej (wniosek CEIDG-1) bądź Krajowy Rejestr Sądowy (w zależności od formy organizacyjnej przejmowanej apteki). Zaktualizowane dane (odpowiednio z CEIDG, KRS oraz urzędu skarbowego) zostaną przekazane do ZUS, który na ich podstawie sporządzi z urzędu dokumenty<sup>[4]</sup>. Kolejny krok to przesłanie do ZUS formularzy z odpowiednim kodem wyrejestrowania. Innymi słowy w ZUS muszą zostać złożone wyrejestrowania i zarejestrowania przejmowanych pracowników (i ewentualnie ich członków rodzin, podlegających zgłoszeniu do ubezpieczenia zdrowotnego). Zatem przejmowana apteka wyrejestrowuje pracowników a podmiot przejmujący ich rejestruje<sup>[5]</sup>. Należy pamiętać, że wyrejestrowanie pracowników, jak i ich zarejestrowanie w ZUS powinno nastąpić z tą samą datą. Odnosnie do US – obowiązki jako płatnika (na zasadzie kontynuacji) ciążyć będą na pracodawcy, który przejął pracowników<sup>[6]</sup>.

#### Piśmiennictwo:

1. Dz. U. z 2023 r. poz. 1465, ze zm., dalej: k.p.
2. II UK 309/08, M.P.Pr. 2009/9/450.
3. Uchwała Sądu Najwyższego z dnia 18 czerwca 2009 r. (III PZP 1/09, OSNP 2011/3-4/32).
4. ZUS ZWPA – jeżeli przejmowany płatnik kończy działalność (np. został przejęty).
5. Por. rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 20 grudnia 2020 r. w sprawie określenia wzorów zgłoszeń do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego, imiennych raportów miesięcznych i imiennych raportów miesięcznych korygujących, zgłoszeń danych o pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, raportów informacyjnych, oświadczeń o zamiarze przekazania raportów informacyjnych, informacji o zawartych umowach o dzieło oraz innych dokumentów (Dz. U. z 2023 r. poz. 2032).
6. Oznacza to, że dotychczasowy zakład pracy, który „przekazał” pracowników, nie ma obowiązku wystawiania informacji PIT-11 ani deklaracji PIT-4R za rok, w którym miało miejsce przejście pracowników. Przejmowany zakład pracy nie musi także korygować dotychczasowych rozliczeń podatkowych w zakresie pobranych przez siebie zaliczek na podatek.

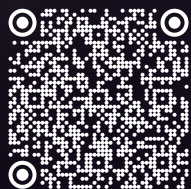
# W RZECZYWISTOŚCI NIC NIE DZIAŁA DŁUŻEJ<sup>1</sup>



MĘŻCZYZNA MOŻE  
DZIAŁAĆ, KIEDY CHCE!

NAWET DO **36 h**<sup>1</sup>

**PAMIĘTAJ!** Lek działa tylko  
w przypadku stymulacji seksualnej



Informacja o leku  
dostępna jest po  
zeskanowaniu kodu  
lub u Przedstawiciela  
Polpharmy.

# W RZECZYWISTOŚCI NIC NIE DZIAŁA SZYBCIEJ<sup>2</sup>



**MOC MAKSYMALNEJ DAWKI  
MĘŻCZYŻNA MOŻE DZIAŁAĆ**

JUŻ PO **12 min**



Informacja o leku  
dostępna jest po  
zeskanowaniu kodu  
lub u Przedstawiciela  
Polpharmy.



MAXI/2024/1797



## Owsiki – jak radzić sobie z problemem?

**Świąd odbytu, szczególnie nasilający się rano lub w nocy, drażliwość, nadpobudliwość nerwowa, niepokój, obgryzanie paznokci, zaburzenia snu, bezsenność, moczenie nocne czy zapalenie sromu i pochwy u dziewcząt i kobiet – to typowy obraz kliniczny choroby pasożytniczej, dotyczącej zwłaszcza dzieci. W zależności od intensywności inwazji może przebiegać też bezobjawowo. Owsica – brzmi jak poważny problem zdrowotny, ale czy faktycznie tak trudno jest się z nią uporać?**

**mgr farm. AGATA OSKROBA**

asystent badawczo-dydaktyczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego,  
Katedra i Zakład Farmakoterapii i Opieki Farmaceutycznej

**J**ak można się zarazić owsikami? Owsik ludzki (*Enterobius vermicularis*) to kosmopolityczny pasożyt jelita grubego. Głównym źródłem zarażenia jest droga fekalno-oralna, bowiem w następstwie przyklejenia się jaj do skóry za pomocą lepkiej substancji, skóra w okolicy odbytu zaczyna uporczywie swędzieć. Drapiąc się, jaja zostają przeniesione ze swędzącego obszaru odbytu na palce, a potem, gdy dziecko wkłada niedokładnie umyte ręce do ust, dochodzi do wtórnego samozarażenia. Niemniej, do zarażenia owsikami może dojść również drogą kropelkową. Jaja unoszą się w powietrzu i osiadają, np. na wdychanym przez człowieka kurzu. Przenoszenie jaj jest też możliwe za pomocą przedmiotów codziennego użytku,



Podstawę diagnostyki stanowi wykonanie wymazu z okolicy odbytu lub badania przy użyciu celofanowej taśmy klejącej. Mniej przydatne w celu rozpoznania owsicy może okazać się badanie kału, gdyż wykrywalność jaj owsika w kale wynosi tylko 5%

pożywienia, bielizny czy pościeli. Nie ulega wątpliwości, że łatwiej o zarażenie w dużych skupiskach dzieci, np. w szkołach, przedszkolach.

Niestety, problem nie dotyczy tylko osoby zarażonej – „cierpią” na tym wszyscy znajdujący się w bezpośrednim otoczeniu – domownicy, koledzy, koleżanki ze szkoły, ponieważ owsica rozprzestrzenia się bardzo szybko. W temperaturze pokojowej pasożyty utrzymują zdolność do zarażenia przez 3 tygodnie. Podstawę diagnostyki stanowi wykonanie wymazu z okolicy odbytu lub badania przy użyciu celofanowej taśmy klejącej. Mniej przydatne w celu rozpoznania owsicy może okazać się badanie kału, gdyż wykrywalność jaj owsika w kale wynosi tylko 5%.

# Zgłoś przedszkole do programu



**Przedszkola  
BezOwsików.pl**

Akcja ma na celu budowanie prawidłowych nawyków higieny rąk, co zmniejsza ryzyko zarażenia owsikami.



Program bezpłatny

Możliwość zgłoszenia każdego przedszkola



Przedszkolaki otrzymują odlotowe tatuaże, a przedszkole certyfikat uczestnictwa



Zeskanuj kod QR  
i zgłoś przedszkole



### Leczenie farmakologiczne owsicy

Klasycznym, łatwo dostępnym – bez recepty i skutecznym lekiem stosowanym w leczeniu owsicy jest pyrantel. Substancja ta powoduje depolaryzację płytki nerwowo-mięśniowej robaków obłych, wiążąc się z receptorem nikotynowym miocytu i hamując esterazę cholinową. Skutkuje to blokadą przewodnictwa nerwowo-mięśniowego pasożytów jelitowych i ich porażeniem. Spektrum działania leku obejmuje zarówno postacie dojrzałe, jak i pasożyty we wczesnym stadium rozwoju. Unieruchomione pasożyty, dzięki ruchom perystaltycznym, zostają usunięte z jelita.

Pyrantel występuje zarówno w postaci zawiesiny doustnej, jak i tabletek, w związku z tym farmakologiczną terapię mogą przeprowadzić wszyscy członkowie rodziny – zarówno dzieci, jak i dorośli. Jest to o tyle istotne, że chcąc uniknąć nawrotu choroby, leczeniem należy objąć wszystkich domowników. Dawkowanie jest uzależnione od wieku i wagi pacjenta. Po 2 tygodniach rekomenduje się powtórzenie terapii. Po upływie 14 dni od zakończenia leczenia warto wykonać kontrolne badania parazytologiczne.

### O czym koniecznie należy pamiętać?

W celu osiągnięcia efektywności terapii niezbędnym jej elementem, o który również trzeba zadbać, jest rygorystyczne przestrzeganie zasad higieny. Mając na uwadze powyższe, należy pamiętać o:

- częstej zmianie pościeli,
- częstej zmianie bielizny osobistej (szczególnie po nocy),
- dokładnym odkurzeniu całego domu i przecieraniu przedmiotów codziennego użytku wilgotną szmatką,
- dokładnym i częstym myciu rąk (zwłaszcza po wyjściu z toalety czy przed jedzeniem),
- obcięciu paznokci na krótko,
- dbaniu o czystość foteli, kanap, dywanów,
- pilnowaniu, by dziecko nie wkładało rąk do buzi,
- praniu pościeli, piżamek, pluszowych zabawek dziecka w temperaturze wynoszącej co najmniej 40 stopni,
- zakładaniu dziecku obcisłej piżamki,
- utrzymywaniu czystości w łazience,
- częstej zmianie ręczników,
- stosowaniu diety ograniczającej słodczyce, ze zwiększoną ilością błonnika (w warzywach, owocach, pieczywie pełnoziarnistym, kaszach) w celu łatwiejszego pozbycia się owsików z jelit.



Klasycznym, dostępnym bez recepty i skutecznym lekiem stosowanym w leczeniu owsicy jest pyrantel. Substancja ta powoduje depolaryzację płytki nerwowo-mięśniowej robaków obłych, wiążąc się z receptorem nikotynowym miocytu i hamując esterazę cholinową. Skutkuje to blokadą przewodnictwa nerwowo-mięśniowego pasożytów jelitowych i ich porażeniem

### Nie bagatelizuj problemu

Owsica nie jest trudną do wyleczenia jednostką chorobową. Często spotykana, ale z dokładnie znanym schematem leczenia, zarówno tym związanym z terapią farmakologiczną, jak i z przestrzeganiem zasad higieny osobistej. Warto jednak, poza udzieleniem porad dotyczących radzenia sobie z tym problemem, przedstawić pacjentowi istotę podjęcia się leczenia owsicy. Do powikłań nieleczzonej owsicy należą: problemy z koncentracją, zaburzenia snu, utrata masy ciała, zapalenie jelita grubego, zapalenie wyrostka robaczkowego, wtórne nadkażenia bakteryjne z powodu drapania oraz zapalenie dróg rodnych.

### Piśmiennictwo:

1. JASONEK J., SZENBORN L., KUCHAR E. „Praktyczne aspekty rozpoznawania i leczenia najczęstszych chorób pasożytniczych”; *Family Medicine & Primary Care Review* 2008, 10, 3: 887-892.
2. „Owsica” Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Międzyzreczu
3. HADAŚ E., DERDA M. „Pasożyty – zagrożenie nadal aktualne”; *Probl Hig Epidemiol* 2014, 95(1): 6-13.
4. Charakterystyka Produktu Leczniczego Pyrantelum Owix.

REKLAMA

Zeskanuj kod QR i rozwiąż krótki test, aby potwierdzić, czy objawy wskazują na zarażenie owsikami:



ROZWIĄZANIE TESTU  
POLECA PRODUCENT LEKU

**PYRANTELUM**   
Pyrantelum





## Łupież: charakterystyka skórniego problemu i możliwości jego zwalczania – cz. 1

Łupież jest jednym z najczęstszych problemów skórnych na całym świecie, bo dotyka aż do 50% populacji<sup>[1]</sup>. Mimo że jego występowanie jest powszechne, dla wielu zmagających się z nim osób nadal stanowi intymny temat, nierzadko powodujący obniżenie jakości życia, niską samoocenę i spadek jakości relacji międzyludzkich.

**MAGDALENA SZYMCZAK KĘPKA**  
psycholog- diagnosta, specjalista trycholog



Istnieją dwie postaci łupieżu: tzw. zwykła i tłusta. W wypadku łupieżu zwykłego obserwuje się drobnopłatkowe złuszczenie na skórze głowy. Łuski są drobne i białe, łatwo odchodzą od skóry głowy, np. podczas czesania. Szczyt głowy, okolica ciemieniowa i skronie to najczęstsze miejsca występowania tej formy łupieżu

Łupież najczęściej kojarzy nam się ze złuszczącymi się, drobnymi, białymi płatkami. Jednak może on manifestować się również przez złuszczenie się tłustych, dużych, żółtych łusek, ponieważ problemowi łupieżu może towarzyszyć łojotok o różnym stopniu nasilenia<sup>[2]</sup>. Ten problem skóry głowy może objąć całą linię włosów, jak i okolice skóry za uszami, a także brwi. Zmagające się z nim osoby mogą czuć łagodny świąd, choć jest to rzadki objaw<sup>[3]</sup>.

### Rodzaje łupieżu – łupież zwykły (suchy), łupież tłusty

Istnieją dwie postaci łupieżu: tzw. zwykła i tłusta. W wypadku łupieżu zwykłego (potocznie nazywanym łupieżem

suchym) obserwuje się drobnopłatkowe złuszczenie na skórze głowy. Łuski są drobne i białe, w dosyć łatwy sposób odchodzą od skóry głowy, np. podczas czesania. Szczyt głowy, okolica ciemieniowa i skronie to najczęstsze miejsca występowania tej formy łupieżu. Przy tym problemie raczej nie odnotowuje się wypadania włosów<sup>[4]</sup>.

Zmagając się z łupieżem tłustym, można zaobserwować łuski o żółtym odcieniu, które są tłuste, ale też mocno przytwierdzone do skóry głowy. Mogą się tworzyć strupy, nierzadko pojawiają się stan zapalny i swędzenie. Przy przewlekłym stanie może dojść do problemu wypadania włosów<sup>[5]</sup>. Ta forma może być następstwem wcześniej występującego łupieżu zwykłego.

### Kogo dotyka problem łupieżowy i z jakimi schorzeniami może współwystępować?

Łupież może wystąpić niemal u każdego, ale pewne czynniki zwiększają podatność na tę dolegliwość. Częstość występowania łupieżu może zależeć od płci – stwierdzono, że populacja męska jest bardziej podatna na tę przypadłość skórną niż populacja żeńska<sup>[6]</sup>. Najwyższy poziom nasilenia przypada na okres około 20. roku życia u mężczyzn, rzadziej u kobiet<sup>[7]</sup>.

Wzmogona aktywność gruczołów łojowych pojawia się najczęściej właśnie wśród mężczyzn pomiędzy 18. a 40. rokiem życia. Okres dojrzewania oraz wiek średni charakteryzują się mniejszym nasileniem nadaktywności gruczołów łojowych, która ustępuje na starość, co przekłada się na obserwację, że problem rzadko występuje u osób powyżej 75. roku życia<sup>[8]</sup>.

Do wystąpienia łupieżu mogą również predysponować pewne schorzenia, wśród nich są choroby neurologiczne, takie jak choroba Parkinsona oraz zaburzenia psychiczne, np. depresja<sup>[9]</sup>. Sprzyjające warunki do wystąpienia łupieżu powstają także podczas osłabienia organizmu<sup>[10]</sup>.

Wrażliwa skóra głowy stanowi kolejny możliwy czynnik predysponujący do łupieżu. Podatność ta może wzrosnąć, szczególnie kiedy skóra w takim stanie jest narażona na działanie wielu produktów kosmetycznych<sup>[11]</sup>. Jedno z badań przeprowadzonych w USA i Chinach wskazało zaś, że częstotliwość występowania opisywanego problemu skórno-ego różni się w zależności od grupy etnicznej – wśród przedstawicieli rasy białej wynosi 66-82%<sup>[12]</sup>.

Uważa się, że łupież i łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS) to spektrum tych samych problemów skórnych dotyczących łojotokowych obszarów ciała. Różnica polega na tym, iż łupież dotyczy skóry głowy, z kolei ŁZS może obejmować również inne obszary łojotokowe<sup>[13]</sup>.

### Czynniki predysponujące

W wypadku tego problemu skórno-ego nie można mówić o jednej przyczynie wywołującej i determinującej jego występowanie. Zarówno czynniki wewnętrzne, jak i środowiskowe mogą predysponować osobę do pojawienia się łupieżu.

Co zatem jest najczęstszą przyczyną? Stan naskórka, aktywność gruczołów łojowych, a może niewłaściwa pielęgnacja? Przyjrzyjmy się temu bliżej,



ponieważ niektóre czynniki mogą się ze sobą łączyć i prowadzić do wystąpienia łupieżu.

**1 Nadmierne łuszczenie się naskórka**  
Wśród przyczyn nadmiernego łuszczenia się wymienia się zaburzoną proliferację (mnożenie się komórek) naskórka. Zamiast występować co 28 dni, występuje ona co 7-15 dni. Dzieje się to na skutek zaburzonej przepuszczalności bariery ochronnej naskórka, co pobudza proliferację komórek – w ten sposób powstają łuski<sup>[14]</sup>. Dlaczego przy występowaniu łupieżu proces złuszczenia jest tak przyspieszony? Naukowcy nie mają co do tego pewności – możliwe, że wpływają na to pewne uwarunkowania genetyczne. Proces nadmiernego złuszczenia może być również warunkowany przez uszkodzenia powierzchni naskórka przez niesprzyjające czynniki zewnętrzne, np. twardą wodę używaną do mycia głowy.



Uważa się, że łupież i łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS) to spektrum tych samych problemów skórnych dotyczących łojotokowych obszarów ciała. Różnica polega na tym, iż łupież dotyczy skóry głowy, z kolei ŁZS może obejmować również inne obszary łojotokowe<sup>[13]</sup>

# PIROLAM<sup>®</sup>

## SZAMPON



**3** SKŁADNIKI  
PRZECIWŁUPIEŻOWE

**SZYBKO ZWALCZA ŁUPIEŻ,  
ZAPOBIEGA NAWROTOM.**



Na rozwój i zaostrzenie problemu łupieżowego wpływa wiele czynników endo- i egzogennych<sup>[21]</sup>. Bardzo trudno jest dziś wskazać jedną przyczynę lub zestaw głównych przyczyn, które powodują łupież<sup>[22]</sup>. Dlatego warto mieć na uwadze szerokie działanie przeciwłupieżowe, które obejmuje dobór odpowiednich preparatów pielęgnacyjnych, ale także tworzenie odpowiedniego środowiska i przestrzeganie zasad pielęgnacyjnych sprzyjających utrzymaniu zdrowej skóry głowy

## 2 Grzyb *Malassezia*

*Malassezia* spp. to lipofilne grzyby drożdżopodobne, odgrywające główną rolę w powstawaniu podłoża dla łupieżu<sup>[15]</sup>. Drożdżaki te umiejscawiają się tam, gdzie występują gruczoły łojowe, i tworzą florę fizjologiczną skóry<sup>[16]</sup>. Na zdrowej skórze głowy *Malassezia furfur* stanowi 45% całej mikroflory, natomiast na skórze z łupieżem – aż 70%<sup>[17]</sup>. W sprzyjających warunkach, m.in. gdy występuje nadmiar sebum na skórze głowy, grzyby te namnażają się bez kontroli, a w rezultacie powstaje łupież. Wiele obserwacji może potwierdzić patogenną rolę grzybów *Malassezia* w łupieżu oraz łojotokowym zapaleniu skóry. Istnieją jednak także silne dowody, które wskazują, że nie tylko obecność *Malassezia*, lecz także indywidualne predyspozycje i interakcje gospodarza z tym rodzajem drożdżaków mają największe znaczenie w patogenezie omawianych problemów skórnych<sup>[18]</sup>.

## Czynniki wpływające na rozwój i zaostrzenie problemu łupieżowego:

CZYNNIKI ENDOGENNE – WEWNĘTRZNE	CZYNNIKI EGZOGENNE – ZEWNĘTRZNE
<ul style="list-style-type: none"> <li>● predyspozycje genetyczne</li> <li>● czynniki hormonalne (np. androgeny)</li> <li>● czynniki immunologiczne</li> <li>● osłabienie organizmu</li> <li>● zaburzenia emocjonalne (np. stres)</li> <li>● używki (papierosy, alkohol)</li> <li>● niewłaściwa dieta (np. nadmierne spożycie cukru, skrobi, tłuszczów nasyconych)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● błędna pielęgnacja obejmująca zbyt częste mycie i szcztokowanie lub zbyt rzadkie mycie, a także mycie źle dobranymi szamponami</li> <li>● nadmierne stosowanie środków do stylizacji</li> <li>● zanieczyszczenia powietrza</li> <li>● klimat (nasilenie w okresie zimowym)</li> </ul>

## 3 Łojotok, przetłuszczanie się skóry głowy

Wydzieliny łojowe przyczyniają się do powstawania łupieżu (mowa wtedy o łupieżu tłustym). Sebum produkowane przez gruczoły łojowe jest głównym pożywieniem dla grzybów z gatunku *Malassezia*. W związku z powyższym ważną jest regulacja warunków fizjologicznych skóry, co może się przełożyć na wyhamowanie rozwoju łupieżu<sup>[19]</sup>. Ta regulacja wiąże się używaniem preparatów o działaniu przeciwłojotokowym.

## 4 Czynniki wewnętrzne i zewnętrzne – prowokujące

Warto zaznaczyć, że czynnikami wyzwalającymi łupież są zarówno czynniki

mikrobiologiczne, jak i niemikrobiologiczne<sup>[20]</sup>.

Na rozwój i zaostrzenie problemu łupieżowego wpływa wiele czynników endo- i egzogennych<sup>[21]</sup> (patrz: tabela powyżej). Bardzo trudno jest dziś wskazać jedną przyczynę lub zestaw głównych przyczyn, które powodują łupież<sup>[22]</sup>.

Dlatego warto mieć na uwadze szerokie działanie przeciwłupieżowe, które obejmuje dobór odpowiednich preparatów pielęgnacyjnych, ale także tworzenie odpowiedniego środowiska i przestrzeganie zasad pielęgnacyjnych sprzyjających utrzymaniu zdrowej skóry głowy.

### Piśmiennictwo:

1. F. Manuel, S. Ranganathan, A New Postulate on Two Stages of Dandruff: A Clinical Perspective, „International Journal of Trichology” 2011, Vol. 3, No. 1, s. 3-6.
2. L. Brzezińska-Wcisło i in., Choroby włosów i skóry owłosionej, red. L. Brzezińska-Wcisło, Poznań 2015, s. 215-234.
3. L.J. Borda, T.C. Wikramanayake, Seborrheic Dermatitis and Dandruff: A Comprehensive Review, „Journal of Investigative Dermatology” 2015, Vol. 3, No. 2.
4. L. Brzezińska-Wcisło i in., dz. cyt.
5. Tamże.
6. Eczema and Dermatitis – Basics, „Harrison’s Practice Series”, New York 1978.
7. Dermatologia dla kosmetologów, red. nauk. Z. Adamski, A. Kaszuba, Poznań 2008.
8. R. Nowicki, Cyklopiroksolamina w postaci 1,5% szamponu – nowa opcja w leczeniu łupieżu, „Przewodnik Lekarza” 2004, nr 9(7), s. 66-71.
9. Dermatologia dla kosmetologów, dz. cyt. s. 157-158.
10. B. Cygan, Postępowanie w łupieżu skóry owłosionej głowy, „Lek w Polsce” 2013, nr 23(5), s. 24-27.
11. F. Manuel, S. Ranganathan, A New Postulate of Dandruff: A Clinical Perspective, „International Journal of Trichology” 2011, Vol. 3(1), s. 3-6.
12. J.R. Schwarz, C.M. Cardin, T.L. Dawson, Dandruff and Seborrheic Dermatitis, w: Textbook of Cosmetic Dermatology, eds. R. Baran, H.I. Maibach, London 2004, s. 259-272.
13. L.J. Borda, T.C. Wikramanayake, Seborrheic Dermatitis and Dandruff: A Comprehensive Review, „Journal of Clinical Investigative Dermatology” 2015, Vol. 3(2).
14. L. Brzezińska-Wcisło i in., dz. cyt.
15. Tamże; D. Wcisło-Dziadecka, A Lis-Swięty, D. Trzmiel, Special Paper: Dandruff and Seborrheic Dermatitis of the Scalp – Pathogenesis, Clinical Picture and Therapeutic Aspects, „Postępy Dermatologii i Alergologii” 2007, nr 2 (24), s. 59-64.
16. A. Zawirska, Grzyby z rodzaju *Malassezia*. Nowe informacje, „Postępy Dermatologii i Alergologii” 2004, nr 2, s. 97-103.
17. Tamże.
18. L.J. Borda, T.C. Wikramanayake, dz. cyt.
19. Z. Xu i in., Dandruff is Associated with the Conjoined Interactions between Host and Microorganisms, „Scientific Reports” 2016, Vol. 6, No. 1.
20. F. Manuel, S. Ranganathan, dz. cyt.
21. L. Brzezińska-Wcisło i in., dz. cyt.; M. Wysocka, Łupież jako objaw – jego etiopatogeneza, leczenie i zapobieganie, „Nowa Medycyna” 2002, nr 3.
22. F. Manuel, S. Ranganathan, dz. cyt.



## Dieta a płodność

**Od kilku lat prowadzone są intensywne badania nad wpływem sposobu żywienia i roli poszczególnych składników pokarmowych na płodność zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Z tego względu wsparcie dietetyczne powinno być częścią terapii prowadzonej z obecnie stosowanymi metodami leczenia niepłodności.**

**prof. UPP dr hab. JOANNA BAJERSKA**

Zakład Dietetyki, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu,  
specjalista dietetyk z zakresu żywienia człowieka

“

Nadmiar tkanki tłuszczowej w obszarze trzewnym (w okolicy pasa) zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn powoduje rozwinięcie insulinooporności, zmienioną aktywność czynników prozapalnych, zaburzony metabolizm steroidów płciowych z następczym zaburzeniem funkcji rozrodczych<sup>[5]</sup>. Zatem właściwa kompozycja diety pod względem podaży energii i doboru makroskładników korzystnie wpływa na płodność kobiet jak i mężczyzn

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. *World Health Organization, WHO*) definiuje niepłodność jako niemożność zajścia w ciążę w okresie co najmniej 12 miesięcy pomimo regularnego współżycia płciowego partnerów, bez stosowania jakiegokolwiek antykoncepcji. Według danych szacunkowych problem niepłodności w Polsce dotyczy około miliona par<sup>[1]</sup>. Nie tylko sposób żywienia, ale także palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu, brak aktywności fizycznej czy też narażenie na czynniki środowiskowe w istotny sposób wpływają na zdolności reprodukcyjne<sup>[1]</sup>. Istnieje coraz więcej dowodów na to, iż nadmierna masa ciała istotnie wpływa na funkcje reprodukcyjne.

W badaniach prowadzonych przez Ramlau-Hansen i wsp. oszacowano, że ryzyko niepłodności u kobiet w wieku rozrodczym z rozpoznaną nadwagą i otyłością wynosi odpowiednio 27% i 78% w porównaniu do kobiet z prawidłową masą ciała<sup>[2]</sup>.

W prospektywnych badaniach kohortowych, w których wzięło udział ok. 3000 kobiet, wykazano, że wraz ze wzrostem wartości wskaźnika BMI o jedną jednostkę (powyżej wartości prawidłowych) możliwość zajścia w ciążę zmniejsza się o 10%<sup>[3]</sup>. Z badań wynika, że również otyli mężczyźni (z BMI powyżej 35 kg/m<sup>2</sup>) charakteryzowali się niższą całkowitą liczbą plemników w porównaniu do mężczyzn z prawidłową masą ciała. Wraz ze wzrostem masy ciała mężczyzn malała także objętość ejakulatu, koncentracja plemników w nasieniu i ich ruchliwość<sup>[4]</sup>.

W skrócie nadmiar tkanki tłuszczowej w obszarze trzewnym (w okolicy pasa) zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn powoduje rozwinięcie insulinooporności, zmienioną aktywność czynników prozapalnych, zaburzony metabolizm steroidów płciowych z następczym zaburzeniem funkcji rozrodczych<sup>[5]</sup>. Zatem właściwa kompozycja diety pod względem podaży energii i doboru

makroskładników korzystnie wpływa na płodność kobiet, jak i mężczyzn.

Chavarro i wsp. sugerują, że w zmniejszeniu ryzyka niepłodności istotne znaczenie ma częściowe zastąpienie w diecie białka pochodzenia zwierzęcego (np. mięsa) białkiem roślinnym (np. warzywami strączkowymi)<sup>[5]</sup>. Ponadto prawidłowy dobór kwasów tłuszczowych w diecie jest istotnym elementem w utrzymaniu zdrowia prokreacyjnego<sup>[6]</sup>. Aby zminimalizować ryzyko niepłodności, należy wyeliminować z diety produkty będące źródłem kwasów tłuszczowych trans, tj. dania instant, produkty typu fast-food, margaryny twarde (zawartość tłuszczów trans jest zróżnicowana), słone przekąski oraz produkowane przemysłowo ciasta, ciastka i słodycze oraz ograniczyć spożycie produktów będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, tj. tłuste mięsa, sery, smalec<sup>[7]</sup>. Natomiast do diety należy włączyć produkty będące źródłem kwasów tłuszczowych jednonienasyconych (np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej rzepakowy) oraz kwasów tłuszczowych omega 3 (tj. ryby morskie, olej lniany, orzechy włoskie, wodorosty).

Zarówno podaż, jak i jakość węglowodanów w całodzienniej racji pokarmowej wpływa na metabolizm glukozy i wrażliwość tkanek na insulinę, która to może być istotnym czynnikiem rzutującym na płodność kobiet<sup>[8]</sup>. Również u mężczyzn częste spożywanie żywności przetworzonej, a tym samym łatwo przyswajalnych węglowodanów, prowadzi do rozwoju insulinooporności i stresu oksydacyjnego, negatywnie wpływającego na jakość nasienia<sup>[9]</sup>.

Badania nad wpływem spożycia słodzonych napojów gazowanych na płodność kobiet i mężczyzn wskazują, że spożycie w ciągu tygodnia  $\geq 7$  porcji słodzonych napojów zmniejsza istotnie płodność w porównaniu do osób niespożywających tego typu napojów<sup>[10]</sup>. Wprowadzenie do diety produktów o niskim indeksie glikemicznym (tj. produktów zbożowych z pełnego przemiału, surowych warzywa i owoców – mniej dojrzałe owoce charakteryzują się niższym indeksem glikemicznym) pomaga w utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy i insuliny we krwi. Dodatkowo istotnym elementem zdrowego stylu życia wpływającym korzystnie na kontrolę glikemii jest regularna aktywność fizyczna, redukcja stresu i eliminacja używek.

Istotne znaczenie wspomagające prawidłowe funkcje układu rozrodczego kobiet i mężczyzn mają także witaminy i składniki mineralne. Planując dietę wspierającą płodność, należy zwrócić uwagę na obecność w niej witamin z grupy B. Foliiany, których źródłem są zielone warzywa liściaste, tj. brokuły, szpinak, sałata oraz rośliny strączkowe), witaminę B6, którą znajdziemy m.in. w rybach, mięsie, bananach, roślinach strączkowych) oraz witaminę B12, której źródłem są: mięso, mleko, jaja, ryby. Składniki te biorą udział w procesie metylacji DNA i zapobiegają nadmiernemu powstawaniu homocysteiny. Duże stężenie homocysteiny w płynie pęcherzyków Graafa prowadzi do nieprawidłowego połączenia plemnika z oocytem, co sprawia, że prawdopodobieństwo poczęcia istotnie maleje<sup>[11]</sup>. Składnikiem mineralnym wpływającym na płodność jest cynk. Warunkuje on właściwy przebieg owulacji i cyklu miesięczkowego, metabolizm estrogenów, progesteronu i androgenów<sup>[11]</sup>. Również znaczne narażenie na czynniki środowiskowe może zwiększać ryzyko niepłodności. W tym względzie należy wymienić bisfenol A (BPA), który należy do tzw. ksenoestrogenów – związków syntetycznych o działaniu estrogenopodobnym, które mogą zakłócać funkcjonowanie układu rozrodczego. BPA stosowany jest głównie jako substrat do produkcji tworzyw sztucznych, takich jak butelki plastikowe, pojemniki na żywność oraz papier termiczny do drukarek i terminali. Jest także składnikiem żywic epoksydowych, farb i lakierów, używanych m.in. do wyściełania metalowych puszek do konserw<sup>[12]</sup>.

#### Piśmiennictwo

1. Łukaszuk K. Diagnostyka i leczenie niepłodności – rekomendacje Polskiego Towarzystwa Medycyny Rozrodu i Embriologii (PTMRIE) oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGP). *Ginekologia i Perinatologia Praktyczna* 2018 tom 3, nr 3, strony 112-140.
2. Ramlau-Hansen CH, Thulstrup AM, Nohr EA, Bonde JP, Sorensen TI, Olsen J. Subfecundity in overweight and obese couples. *Hum Reprod.* 2007;22(6):1634-7.
3. van der Steeg et al. Obesity affects spontaneous pregnancy chances in subfertile, ovulatory women. *Hum Reprod.* 2008;23(2):324-8.
4. Cannarella R, Crafa A, Curto R, Condorelli RA, La Vignera S, Calogero AE. Obesity and male fertility disorders. *Mol Aspects Med.* 2024 Jun;97:101273.
5. Bar-Andziak E. Obesity, metabolic syndrome: sexual and reproductive functions. *Przewodnik Lekarza/Guide for GPs.* 2012;14-18.
6. Chavarro, et al. Protein intake and ovulatory infertility. *Am J Obstet Gynecol.* 2008 Feb;198(2):210.e1-7.
7. Ostrowska L, Karecka U. Wpływ diety i aktywności fizycznej na płodność kobiet. *Med Og Nauk Zdr.* 2017;23(1):51-56.
8. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.) Normy żywienia człowieka dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
9. Hosseini E, Khodavandloo M, Sabet SA, Mousavi SN. Relationship between dietary glycemic index and glycemic load and sperm-quality parameters in Iranian men: a cross-sectional study. *BMC Nutr.* 2024 Feb 26;10(1):34.
10. Hatch et al. Intake of Sugar-sweetened Beverages and Fecundability in a North American Preconception Cohort. *Epidemiology.* 2018 May;29(3):369-378.
11. Sawaniewska B, Gajewska D, Lange E. Wpływ sposobu żywienia na płodność kobiet i mężczyzn KOSMOS Vol. 68, 2, 227-237, 2019.
12. Bomba M, Rusin M. Effect of environmental factors on occurrence of male infertility. *Med Og Nauk Zdr.* 2021;27(2):126-133. doi:10.26444/monz/132202.



Pary, które starają się o potomstwo, powinny zrezygnować z tzw. zachodniego modelu żywienia charakteryzującego się nadmierną konsumpcją żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans kwasów tłuszczowych oraz cukry proste. Natomiast modelem żywienia rekomendowanym w tym względzie jest np. dieta śródziemnomorska

Biorąc powyższe pod uwagę pary, które starają się o potomstwo, powinny zrezygnować z tzw. zachodniego modelu żywienia charakteryzującego się nadmierną konsumpcją żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans kwasów tłuszczowych oraz cukry proste. Natomiast modelem żywienia rekomendowanym w tym względzie jest np. dieta śródziemnomorska charakteryzująca się wysokim spożyciem warzyw, owoców, ryb, owoców morza, chudego mięsa, przetworów mlecznych o niskiej lub średniej zawartości tłuszczu, produktów zbożowych z pełnego przemiału, oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia oraz warzyw strączkowych, orzechów i nasion<sup>[12]</sup>.

# Koniec urlopu, czyli stresujący powrót z wakacji

W obecnych czasach tempo życia jest o wiele szybsze niż jeszcze w poprzednim stuleciu. Cierpimy na natłok zajęć i ogrom zadań do wykonania. Dłuższy odpoczynek jest więc niezbędny i należy się każdej zapracowanej osobie. Urlop wypoczynkowy to czas odpoczynku od codziennych obowiązków i możliwości zrelaksowania się. Często towarzyszą mu wyjazdy, ponieważ zmiana otoczenia sprzyja „zresetowaniu się”. Czas mile spędzony szybko mija, więc nadchodzi też moment powrotu do pracy i codziennych zajęć. Taki powrót bywa niezwykle trudny, ponieważ wymaga od nas ponownego wejścia na „wysokie obroty”, co u wielu osób stanowi czynnik generujący duży stres. Znając jednak naturalne metody radzenia sobie ze stresem, możemy spokojnie wrócić do codziennych obowiązków z dłuższego urlopu, bez większych problemów.

mgr farm. SYLWIA BEDNARSKA  
wykładowca w Medycznym Studium Zawodowym

Istnieje wiele definicji stresu. Według jednej z nich jest to „zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym stanowiących ogólną reakcję osobnika na działanie bodźców lub sytuacji niezwykłych, trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami”. To, jaki czynnik jest stresorem dla organizmu, w większości przypadków jest sprawą indywidualną, zależną od wielu zmiennych, m.in. od przeżytych doświadczeń, systemu wartości czy osobowości. Samo zjawisko odczuwania stresu jest nieodzownie powiązane z układem nerwowym, ale rzutuje również na pozostałe układy naszego ciała. W stresującej sytuacji następuje wzrost pobudzenia centralnego układu nerwowego i ogólna mobilizacja organizmu, czego objawem będą m.in.: przyspieszony oddech, wzmożona praca serca, wzrost tempa przemiany materii, podniesione ciśnienie krwi, niepokój, lęk. Długotrwałe odczuwany stres wpływa negatywnie na wydolność naszego organizmu, a w konsekwencji może być powodem wielu chorób zarówno somatycznych, jak i psychicznych.

Sposobów radzenia sobie ze stresem mamy wiele – to, który z nich zadziała najlepiej, jest kwestią indywidualną. Najważniejsze to nieustannie uświadamiać sobie, że na wiele rzeczy nie mamy wpływu, nie warto więc się nimi denerwować. Warto za to starać się skupić na działaniach, które mogą wprowadzić pozytywne zmiany w naszym życiu. W powrocie do pracy po dłuższym urlopie pomóc może odpowiednia też organizacja i planowanie zadań. Pamiętajmy o efek-



Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) to wieloletnia roślina zielna, należąca do rodziny Jasnотowatych (*Lamiaceae*, inaczej Wargowe, *Labiatae*). Może dorastać do wysokości nawet 100 cm. Posiada silnie rozgałęzione łodygi, liście sercowato-jajowate, drobne kwiaty białawego koloru, natomiast cała roślina pokryta jest cienkimi, gęstymi włoskami. Melisa ma duże zdolności przystosowawcze do różnorodnych warunków klimatycznych, dlatego jest rośliną rozpowszechnioną w świecie, również w Polsce

tywnym odpoczynku i wyspianiu się oraz aktywności fizycznej. Kolejnym sposobem, który może pomóc w ponownym wejściu w tryb pracy i złagodzić napięcie nerwowe z nim związane, będzie skorzystanie z preparatów o działaniu uspokajającym, wyciszającym. Doskonałym przykładem naturalnego środka o takich właściwościach będzie napar z melisy.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) to wieloletnia roślina zielna, należąca do rodziny Jasnотowatych (*Lamiaceae*, inaczej Wargowe, *Labiatae*). Może dorastać do wysokości nawet 100 cm. Posiada silnie rozgałęzione łodygi, liście sercowato-jajowate, drobne kwiaty białawego koloru, natomiast cała roślina pokryta jest cienkimi, gęstymi włoskami. Melisa ma duże zdolności przystosowawcze do różnorodnych warunków klimatycznych, dlatego jest rośliną rozpowszechnioną w świecie, również w Polsce.

Surowcem wykorzystywanym w lecznictwie jest liść melisy (*Melissae folium*), czyli (według FP VI): „liście i ulistnione szczyty pędów gatunku *Melissa officinalis* zebrane z roślin niekwitających, wysuszone szybko w cieniu, w temperaturze nie wyższej niż 35 st. C”. Liść posiada blaszkę szerokojojową, ostrą na szczycie z ząbkowanym lub karbowanym brzegiem blaszki, ogonek liściowy różnej długości oraz dolną powierzchnię z dobrze widocznym unerwieniem. Przetworem omawianej rośliny, który znajdziemy w Farmakopei Polskiej XII, jest wyciąg suchy z liścia melisy (*Melissae folii extractum siccum*).



Liść melisy zaliczany jest do surowców olejkowych, olejku eterycznego w surowcu może być nawet do 0,3%. Z głównych składników olejku wymienić można: cytral, linalol, geraniol, cytronelol. W Farmakopei Polskiej VI podano informację, że surowiec powinien zawierać nie mniej niż 0,05% (v/m) olejku eterycznego. Liść melisy zawiera również inne grupy związków, które będą miały wpływ na działanie. Należą do nich m.in. fenolokwasy (np. kwas rozmarynowy, kawowy), związki trójterpenowe (kwas ursolowy, oleanolowy), garbniki skondensowane, związki cukrowe, związki gorzkie oraz sole mineralne. Farmakopea Polska XII standaryzuje surowiec na zawartość kwasu rozmarynowego (C<sub>18</sub>H<sub>16</sub>O<sub>8</sub> m.c.z. 360,3), jego zawartość powinna być nie mniejsza niż 1% w przeliczeniu na wysuszoną substancję roślinną.

Najważniejszą właściwością liścia melisy będzie działanie uspokajające (*remedium sedativum*). Głównymi metabolitami wtórnymi mającymi wpływ na to działanie będą: olejek eteryczny, którego składniki obniżają próg wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego oraz fenolokwasy, głównie kwas rozmarynowy, który ma wpływ na wzrost stężenia GABA, czyli kwasu gamma-aminomasłowego, co w efekcie przekłada się na zmniejszenie aktywności neuronów, a tym samym na zmniejszenie poziomu lęku, obniżenie napięcia nerwowego i zmniejszenie poziomu stresu. Konsekwencją działania uspokajającego, będzie również działanie ułatwiające zasypianie poprzez pomoc w wyciszeniu się.



Najważniejszą właściwością liścia melisy będzie działanie uspokajające (*remedium sedativum*). Głównymi metabolitami wtórnymi mającymi wpływ na to działanie będą: olejek eteryczny, którego składniki obniżają próg wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego oraz fenolokwasy, głównie kwas rozmarynowy, który ma wpływ na wzrost stężenia GABA, czyli kwasu gamma-aminomasłowego, co w efekcie przekłada się na zmniejszenie aktywności neuronów, a tym samym na zmniejszenie poziomu lęku, obniżenie napięcia nerwowego i zmniejszenie poziomu stresu

Kolejnym istotnym działaniem liścia melisy będzie działanie przeciwskurczowe (*anit-spasmodicum*), zmniejszające nieznacznie napięcie mięśni gładkich jelit, wiatropędne i pobudzające wydzielanie soków trawienych. Z pozostałych działań wymienić można antyoksydacyjne, chroniące przed wolnymi rodnikami, za które odpowiedzialne będą związki polifenolowe i niektóre składniki olejku eterycznego (np. eugenol), przeciwzapalne, przeciwbakteryjne czy nawet cytostatyczne.

Liść melisy jest wskazany do stosowania w przypadku występowania łagodnych objawów napięcia nerwowego oraz w celu ułatwienia zasypiania. Innym wskazaniem będzie objawowe leczenie łagodnych dolegliwości żołądkowo-jelitowych ze współistniejącymi wzdęciami czy oddawaniem gazów. Dwie główne składowe działania surowca, czyli uspokajające oraz przeciwskurczowe, czynią go doskonałym środkiem na napięcie nerwowe związane ze stresowymi sytuacjami, gdyż właśnie często w tego typu sytuacjach zmagamy się z nieprzyjemnymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Liść melisy z powodzeniem można stosować samodzielnie chociażby w postaci naparu, ale znajdziemy go też w składzie farmakopealnych ziół uspokajających (*Species Sedativae*) razem z takimi ziołami jak korzeń kozłka, kwiatostan głogu, liść melisy, szyszka chmielu, liść mięty pieprzowej i kwiat rumianku.

Najważniejszym przeciwwskazaniem do stosowania liścia melisy będzie uczulenie na surowiec. Należy też zachować szczególną ostrożność podczas prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn, surowiec poprzez działanie wyciszające może negatywnie wpłynąć na refleks, przy czym stopień nasilenia tej reakcji będzie zależny od danej osoby.

#### Piśmiennictwo:

- Łodzińska Jolanta. Stres zawodowy narastającym zjawiskiem społecznym. *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 2010, 28.2: 125-138.
- Ostrowska, Martyna, and Aneta Michcik. „Stres w pracy-objawy, konsekwencje, przeciwdziałanie”. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka* 5 (2014): 12-15.
- <https://www.ekologia.pl/zdrowie/witaminy-i-suplementy/melisa-wlasciwosci-dzialanie-i-zastosowanie-melisy,25355.html>
- Farmakopea Polska Wydanie VI, Rzeczpospolita Polska, Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Warszawa 2002 r.
- Farmakopea Polska Wydanie XII, Rzeczpospolita Polska, Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Warszawa 2020 r.
- Ziółolecznictwo, Poradnik dla lekarzy pod redakcją doc. dra hab. Aleksandra Ożarowskiego, Warszawa 1982, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.



ZIELNIK  
APTECZNY

Nerwowy powrót  
z wakacji?

Polecaj swoim pacjentom  
zioła w statusie leku!



Posiada  
największą  
zawartość  
melisy  
w saszetce\*.



 polpharma



działa  
uspokajająco\*\*



łagodzi  
napięcia  
nerwowe



likwiduje  
dolegliwości  
żołądkowo-jelitowe



pomaga  
w zasypianiu

\*Dotyczy to mono produktów zawierających Melisę w statusie leku; IQVIA, Sell out OTC, YTD 06/2024, Rynek Mono Melissa Officialis, Tea bags.  
\*\*Działanie wynika ze wskazania w łagodnych stanach napięcia nerwowego.

Informacja o produkcji dostępna  
po zeskanowaniu kodu QR  
lub u Przedstawiciela Polpharmy.



Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi  
wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego  
stosowania.

ZIEL/2024/2283

# Menu przyszłych rodziców

Pary, które starają się o potomstwo, powinny zrezygnować z zachodniego modelu żywienia pełnego wysokoprzetworzonych pokarmów, bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans kwasów tłuszczowych i cukry proste. Rekomendowanym modelem żywienia jest dieta śródziemnomorska, pełna warzyw, owoców, ryb, chudego mięsa, produktów zbożowych z pełnego przemiału, oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, orzechów i nasion.



prof. UPP dr hab.  
**JOANNA BAJERSKA**

Zakład Dietetyki,  
Uniwersytet Przyrodniczy  
w Poznaniu, specjalista  
dietetyk z zakresu żywienia  
człowieka



  
Wartość  
energetyczna  
i odżywcza  
w przeliczeniu  
na 1 porcję  
.....  
484 kcal  
.....  
13,2 g białka  
.....  
40 g  
węglowodany  
przyswajalne  
.....  
25,2 tłuszczów  
.....  
13,8 błonnik  
pokarmowy

## Składniki na 1 porcję:

- liście szpinaku (50 g)
- pomidorki koktajlowe (120 g/6 szt.)
- ciecierzycza w zalewie (w słoiku) (120 g/6 łyżek)
- awokado (70 g/1/2 szt.)
- ogórek zielony długi (90 g/1/2 szt.)
- cytryna (do smaku)
- miód (12 g/łyżeczka)
- musztarda (10 g/łyżeczka)
- oliwa z oliwek (10 g/łyżka)
- natka pietruszki (12 g/łyżka)
- mięta (łyżeczka)



Właściwa kompozycja diety pod względem podaży energii i doboru makroskładników korzystnie wpływa na płodność kobiet, jak i mężczyzn

## Sałatka ze szpinakiem, ogórkiem, awokado, pomidorkami koktajlowymi i ciecierzycą

**Przygotowanie:** Sos: sok z cytryny wymieszać z miodem, musztardą, odrobiną soli, pieprzu i oliwą. Szpinak wymieszać z pokrojonym w kostkę ogórkiem, awokado, przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi, odsączoną ciecierzycą, posiekaną natką i miętą oraz z sosem.

## Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami, kleksem jogurtu i natką pietruszki

### Przygotowanie:

Cebulę i czosnek drobno posiekać i zeszklić na oleju. Warzywa umyć, pietruszkę obrać i pokroić. Wrzucić do garnka i zalać bulionem. Gotować do miękkości. Całość zmiksować na gładki krem. Zupę podawać z grzankami z chleba żytniego oraz kleksem z jogurtu naturalnego. Posypać natką pietruszki.

### Składniki na 4 porcje:

- cebula (50 g/szt.)
- czosnek (2 ząbki)
- korzeń pietruszki (50 g/szt.)
- liście szpinaku (75 g)
- brokuł (500 g/szt.)
- ziemniaki (210 g/3 szt.)
- zielona fasolka szparagowa (450 g)
- zielony groszek (450 g/3 szklanki),
- bulion warzywny (1000 ml/4 szklanki),
- chleb żytni razowy (60 g/2 kromki)
- olej rzepakowy (10 g/łyżka)
- jogurt naturalny (200 g/opakowanie)
- natka pietruszki (3 łyżki)



Wartość energetyczna i odżywcza w przeliczeniu na 1 porcję

336 kcal

20,4 g białka

43,7 g węglowodany przyswajalne

5,5 g tłuszczów

16,3 g błonnik pokarmowy

## Przeciwutleniające smoothie



Wartość energetyczna i odżywcza w przeliczeniu na 1 porcję

337 kcal

20,4 g białka

36,7 g węglowodany przyswajalne

15,3 g tłuszczów

12 g błonnik pokarmowy



### Składniki na 1 porcję:

- jarmuż lub szpinak (50 g/2 garście)
- kurkuma (5 g/kawatek)
- nasiona chia (5 g/łyżeczka)
- nasiona lnu (5 g/łyżeczka)
- awokado (70 g/1/2 szt.)
- jagody (świeże lub mrożone 65 g/1/2 szklanki)
- truskawki (świeże lub mrożone 70 g/garść)
- banan (60 g/1/2 szt.)
- woda mineralna (1/2 szklanki)

### Przygotowanie:

Owoce i kurkumę obrać, kurkumę zetrzeć na tarce. Składniki zblendować, dodać wodę do uzyskania odpowiedniej konsystencji.



FILM

# Pokazać światu

Zdobywczyni Oscara Kate Winslet jako słynna amerykańska korespondentka wojenna, Lee Miller, której fotografie pokazały światu koszmar II wojny światowej i przeszły do historii.



„Lee. Na własne oczy”, reż. Ellen Kuras. Wyst.: Kate Winslet, Alexander Skarsgard, Marion Cotillard, Andy Samberg. Dystrybucja: Monolith Films. Premiera: 13.09.2024 r.

Jest rok 1938. Lee Miller, wzięta modelka i muza artystów, próbuje swych sił jako fotografka. W świecie zdominowanym przez mężczyzn codziennie musi udowadniać swoją wartość. Nie chce zajmować się jedynie modą i fotografowaniem pięknych wnętrz. Ma wielki talent do wydobywania w obrazach prawdy o ludzkim życiu, do nawiązywania niezwykłego porozumienia z bohaterami swoich fotografii, szczególnie kobietami. Gdy Europa pogrąży się w koszmarze II Wojny Światowej, Miller nie chce oglądać jej z bezpiecznej odległości. Wyrusza na front, by jako korespondentka wojenna brytyjskiego „Vogue’a” pokazać światu tragiczną prawdę o ludzkim wymiarze wojny. Jako jedna z pierwszych fotografów widzi z bliska poświęcenie żołnierzy, cierpienie cywilów i koszmar niemieckich obozów koncentracyjnych.

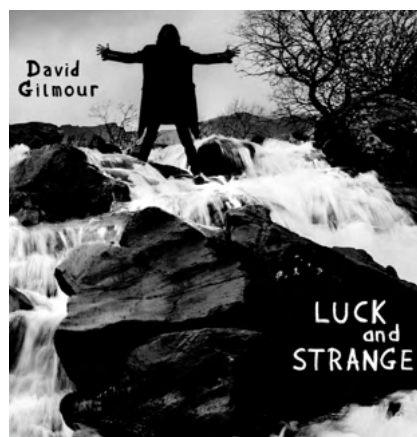


KSIAŻKA

## JESTEŚ TYM, CO JESZ

Chris van Tulleken – znany lekarz i osobowość medialna, zabiera nas w podróż po świecie wysokoprzetworzonej żywności i pokazuje, co takiego robi ona z naszymi ciałami, zdrowiem i planetą.

„Ultraprzetworzeni ludzie”, Chris van Tulleken, Wydawnictwo Marginesy



MUZYKA

## GILMOUR POWRÓCIŁ

Pierwszy od dziesięciu lat, nowy solowy album Davida Gilmoura (Pink Floyd) powstawał przez pięć miesięcy w Brighton i Londynie. Za produkcję odpowiedzialni są David i Charlie Andrew, znani ze współpracy z ALT-J i Marią Hackman.

„Luck and Strange”, David Gilmour, Sony Music Entertainment

Gwiazda wśród budesonidów

**BENODIL®**

Nr HIP: **62956**

Rektascensja:  
**12h 54m 01s**

Deklinacja:  
**55° 57m 35s**

ZLOKALIZUJ  
MNIE NA  
MAPIE NIEBA



Refundowane opakowania  
**20-ampułkowe<sup>1</sup>**

Pełnopłatne opakowania  
**10-ampułkowe<sup>2</sup>**

**Ciąża+**<sup>1</sup>

**65+** BEZPŁATNY  
LEK<sup>1</sup>

**<18** BEZPŁATNY  
LEK<sup>1</sup>

**>6** m.ż. DO STOSOWANIA POWYŻEJ  
6. MIESIĄCA ŻYCIA<sup>3</sup>



1) Obwieszczenie Ministra Zdrowia w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na dzień 1. lipca 2024 r.  
2) Indeks leków Medycyny Praktycznej dostępny na: <https://indeks.mp.pl/leki/subst.html?id=140&phrase=Benodil> (02.09.2024).  
3) ChPL Benodil.

# Łączą siły dla Ciebie!

Teraz aktualności ze świata farmacji i szkolenia dla farmaceutów znajdziesz w jednym miejscu!



Bądź na bieżąco z najnowszymi informacjami ze świata farmacji



Zdobывaj wiedzę poprzez rozrywkę

Sprawdź bogatą ofertę, stworzoną specjalnie z myślą o farmaceutach, i rozwijaj się razem z Farmacją Praktyczną i Play!

- ✓ Zdobądź **10 000 ePUNKTÓW** i zwiększ szanse na wygraną!
- ✓ Kod ważny jest do **30.11.2024**



✓ Zarejestruj się z kodem: **FP360**

FPlay/2024/2722