

Nowa! DWUTYGODNIK NR 1 W POLSCE*

7-20.04.2016 nr 7 (3349)

CENA 1,69 zł (w tym 8% VAT)

**Pierwsza pomoc
PRZY
OMDLENIACH**
str. 24

przyjaciółka

NA DWA TYGODNIE

www.przyjaciolka.pl



Padłam ofiara nowej lichwy

Pani Elżbieta chciała
pożyczyć pieniądze,
a straciła duży dom

str. 18

Skorzystaj z programu RODZINA 500+

- warunki dofinansowania
- jak wypełnić wniosek i obliczyć dochód rodziny

str. 50

NIE TYLKO DLA DIABETYKÓW

Jak utrzymać cukier w ryzach

- ✓ ZASADY DIETY REGULUJĄCEJ POZIOM GŁUKOZY
- ✓ WAŻNE BADANIA I LEKI

str. 26

LEKCJA MODY

3 sposoby na wiązanie apaszki

str. 8



Originalne

Dania z kurczaka

str. 33

PLUS

- ciasta bez pieczenia
- pyszne i zdrowe dania z kaszą

str. 38

str. 30

WYDANIE
INTERAKTYWNE
Instrukcja na str. 3



Fryzury

Bob – idealny
na każdą okazję

str. 12

DOROSŁE DZIECKO SZUKA PRACY

Psycholog radzi, jak je
mądrze wspierać

str. 42



ISSN 0035-2336

INDEXS 371556

0 7

9 1770333253603

Tylko u nas!
Bezpłatne dyżury
lekarzy

W przychodni
nie udzielono ci
wyczerpującej informacji?
Masz wątpliwości?
Napisz lub zadzwoń do nas!

Nasi eksperci ODPOWIADAJĄ

PISZCIE DO NASZYCH EKSPERTÓW NA ADRES: „PRZYJACIÓŁKA”, 00-048 WARSZAWA, UL. WIEJSKA 19, LUB E-MAIL: dorota.mirska@edipresse.pl



LEKARZ RODZINNY

**DOROTA
ŁUKASZUK**
z Warszawy

Jak wykonać badanie na krew utajoną?

Po co się robi badanie na krew utajoną i jak się do tego testu przygotować?

dane do wiad. redakcji

Badanie to ma na celu wykrycie domieszczy krwi niewidocznej gołym okiem. Zaleca się, aby wykonywać je raz w roku u osób po 50 r. z. Jest badaniem przesiewowym w kierunku raka jelita grubego albo jedynym ze źródeł poszukiwań drogi utra-

ty żelaza u osób z niedokrwistością.

Do badania należy trzykrotnie co kilka dni pobrać próbkę kału wielkości orzecha laskowego do jednorazowego pojemnika. Wszystkie trzy próbki można dostarczyć do laboratorium jednocześnie ostatniego dnia, ale te poprzednie należy przechowywać w lodówce. Przed wykonaniem badania nie trzeba utrzymywać żadnej diety, ale nie należy stosować leków przeczyszczających 48 godzin przed pobraniem próbki. Nie należy też spożywać alkoholu ani aspiryny, gdyż mogą spowodować podrażnienie przewodu pokarmowego.

Nie wykonuje się także badania podczas miesiączki, leczenia stomatologicznego ani przy krwawiących hemoroidach.

Wynik dodatni testu mówi, że istnieje krwawienie do przewodu pokarmowego. Wówczas zazwyczaj pacjent otrzymuje skierowanie na kolonoskopię.

Dlaczego zasypiam w pracy?

O godzinie 14–15 padam ze zmęczenia, niemal zasypiam.

Dlaczego tak się dzieje?

Przyczyną może być np. spadek ciśnienia (brak ruchu, pozycja siedząca), obniżenie poziomu glukozy (brak drugiego śniadania). Proszę skontrolować ciśnienie (zmierzyć je o różnych

porach dnia, również w momencie osłabienia), poziom cukru i morfologię. Z wynikami warto zgłosić się do lekarza.

Tylko u nas!

BEZPŁATNE DYŻURY
LEKARZY SPECJALISTÓW

Beata Szymczyk-Hałas
11 kwietnia, wtorek, godz. 19.00–21.00

Dorota Łukaszuk
13 kwietnia, środa, godz. 19.00–21.00

ZADZWOŃ!!!
0 800 250 071

REK_LAMA



PEDIATRA

**BEATA
SZYMZYK-
HAŁAS**
www.medicover.pl

W jaki sposób dbać o dziecko z ospą?

Moja dwuletnia córka zachorowała na ospę. Bardzo się martwię, ponieważ ostatnio jakieś dziecko zmarło na tę chorobę. Jak ją pielęgnować, żeby nic złego się nie stało?

Ilona B. z Brodnicy

Proszę podawać dziecku dużo płynów, by uniknęło odwodnienia. Warto też stosować lekkostrawną dietę i unikać potraw słonych, kwaśnych i bardzo ciepłych, zwłaszcza jeśli córka ma zmiany w jamie ustnej.

Dziecko będzie mniej cierpiało z powodu świądu, jeśli założy mu Pani przewiewną piżamę i obetnie na krótko paznokcie (nie rozdrapie wówczas boleśnie zmian). Jeżeli swędzenie jest dokuczliwe, można zastosować punktowo preparat

przeciwalergiczny w żelu (np. Fenistil) oraz odkażający (np. Octenisept). Proszę jednak nie smarować krostek pudrem płynnym – to sprzyja zakażeniom. Chorej codziennie należy zrobić krótką kąpiel lub prysznic i umyć główkę. Proszę jednak stosować delikatne mydło dla dzieci, a nie używać wywaru z kory dębu ani nie dodawać do wody nadmanganianu potasu – podrażniają one skórę.

Jeśli córka gorączkuje, można podawać jej paracetamol (w dawce dostosowanej do wagi i wieku).

UWAGA! Jeśli zauważy Pani niepokojące symptomy np:

- wokół zmian pojawi się zaczerwienienie,
- gorączka już opadła, ale nagle ponownie się podniosła,
- dziecko słabnie, zaczyna skarżyć się na bóle głowy, pojawiają się nudności i wymioty,
- pojawi się kaszel, duszności – trzeba szybko iść z dzieckiem do lekarza! A jeśli czuje się bardzo źle, od razu do szpitala.

NIE CHRAP!!!



Spray do gardła zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła. Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania

Wytwórca: F.P.P.A.H. „PROLAB” Halkiewicz i Ratajczyk Sp. J.
Pałerek, Przemysłowa 3, 69-100 Nakło nad Notecią