

Jak prawidłowo korzystać ze słońca, by było ono naszym przyjacielem

Słoneczne BHP

W małych dawkach bywa niemalże lekarstwem, natomiast w dużych powoduje poparzenia, zaburzenia barwnikowe oraz przyspiesza starzenie się skóry. To światło słoneczne. Jest nam ono potrzebne do życia i prawidłowego funkcjonowania. A jak chronić się przed jego szkodliwym wpływem?

Mamy piękne lato. Aby plażowanie było przyjemne i zarazem bezpieczne powinniśmy się do niego przygotować. Jak? Przede wszystkim chroniąc skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. O ile słońce bywa lekarstwem na niektóre formy depresji sezonowej, bierze udział w syntezie witaminy D, pomaga zwalczyć choroby skóry oraz wzmacnia jej odporność na choroby zakaźne, o tyle te same promienie UV mogą być niebezpieczne i powodować poparzenia, fotodermatozy, zaburzenia barwnikowe, fo-

touczulenie a także fotoimmunosupresję pod postacią np. opryszczki. Nadmierne opalanie się powoduje także przyspieszone starzenie się skóry, która ulega pogrubieniu, staje się szorstka i nieelastyczna. Najgroźniejszym skutkiem działania promieni UV jest to, że zwiększają ryzyko rozwoju nowotworu.

By ochronić się przed szkodliwym działaniem słońca należy nosić ubrania z naturalnych materiałów, nie zapominać o nakryciu głowy, okularach przeciwsłonecznych z filtrami UV a także korzystać z kremów ochronnych.

Natomiast po słonecznych kąpielach zaleca się zastosowanie preparatu, który złagodzi podrażnienia oraz nawilży skórę. Jaki powinien być taki kosmetyk? Najlepiej, by zawierał składniki regenerujące, kojące oraz normalizujące procesy komórkowe. Te wszystkie kryteria spełnia specjalistyczny krem kojąco-lagodzący RadioProtect. Zawarty w nim resweratrol jest bardzo skutecznym przeciwutleniaczem oraz nietoksycznym środkiem antygrzybicznym. Związek ten występuje głównie w owocach i ich przetworach oraz w dużym stężeniu w czerwonym winie. Wielu badaczy uważa, że związek ten jest odpowiedzialny za tzw. francuski paradoks, tzn. wyjątkową w Europie Zachodniej średnią długość życia Francuzów, mimo ich niezbyt zdrowej diety i picia dużej ilości alkoholu. Również inny występujący w kremie naturalny bioflawonoid – sylibina, wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające oraz chroni przed wolny-

mi rodnikami. Ponadto, dzięki olejkowi z oliwek oraz pantenolowi i glicerynie, krem doskonale nawilża skórę dostarczając jej też witamin (B5, C, E, F). Ponadto stymuluje powstawanie nabłonka, przyspiesza gojenie się drobnych uszkodzeń oraz działa ochronnie i stanowi naturalny filtr UV. Uczucie chłodzenia rozgrzanej po opalaniu skórze zapewni zawarty w kremie olejek miętowy. RadioProtect warto stosować co najmniej 2-3 tygodnie po zakończeniu opalania, szczególnie na noc, gdyż w tym czasie skóra najlepiej się regeneruje.

Jeśli chcemy, by skóra jeszcze szybciej wróciła do normy, warto sięgnąć po krem ChemoDryB6, który nawilża, natłuszcza, odżywia i odnawia naskórek. Kwas hialuronowy, koenzym Q10, masło Shea, oliwa z oliwek, witamina E i alantoina pomogą bardzo skutecznie przywrócić skórze kondycję oraz naturalny wygląd.

LEK. MED. ALICJA FRYDRYCH,

REZYDENT DERMATOLOGII I WENEROLOGII,

NZOZ DERMA-MEDICA PORADNIA CHOROÓB SKÓRY

W BIAŁYMSTOKU



▲ Kremy RadioProtect i ChemoDryB6 uzyskały głosami użytkowników Konsumencką Nagrodę Zaufania „Złoty Otis 2016”. Można je kupić przez stronę www.aureapharma.eu oraz w dobrych aptekach.

Trwa budowa Centrum Symulacji Medycznych

12 lipca br. odbyło się symboliczne wbitcie łopaty w ziemię pod budowę Centrum Symulacji Medycznych Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Ma to być nowoczesne miejsce wyposażone w roboty i fantomy symulujące pacjentów. Dzięki nim studenci będą mogli ćwiczyć różne procedury medyczne.

W Centrum Symulacji Medycznych znajdą się sale symulujące m.in.: blok operacyjny, karetkę, SOR, porodówkę, oddział intensywnej terapii, pomieszczenia do resuscytacji oraz do ćwiczeń chirurgicznych, a także pracownie rzeczywistości wirtualnej. Najważniejsze będą jednak fantomy –

roboty, symulujące zachowania pacjentów, na których studenci będą mogli ćwiczyć. Będą miały zaprogramowane schematy typowych reakcji, a prowadzący ćwiczenia będzie mógł dodatkowo sterować nimi w dowolny sposób, tak, by mogły symulować konkretne dolegliwości i choroby. Wszystko po to, by przyszli lekarze mogli stawiać trafne diagnozy, badać pacjentów, wykonywać zabiegi ratujące życie lub odbierać porody.

Przewidziano także zajęcia z aktorami. Ich zadaniem będzie symulowanie konkretnych chorób, tak by studenci mogli szkolić się ze sposobu zbierania wywiadu, stawiania diagnozy oraz wstępne-

go badania chorego. Wszystko będzie mogło być nagrywane, dzięki czemu można będzie ocenić czy np. zespół ratowniczy prawidłowo postępuje w danym przypadku.

Teren pod inwestycję znajduje się pomiędzy Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalem Klinicznym a Wydziałem Nauk o Zdrowiu UMB. Wykonawcą inwestycji jest firma Budimex. Termin zakończenia budowy to koniec czerwca przyszłego roku. Pierwsi studenci będą mogli się tam kształcić prawdopodobnie pod koniec 2017 r, ponieważ po zakończeniu prac budowlanych zacznie się etap wyposażania sal symulacyjnych i kształcenia personelu.

OPRAC. MB