





 apoteket
prezentuje

10 najpopularniejszych

mitów na temat zdrowia

oraz wskazówki:
jak dbać o siebie?



Antybiotyki nie są lekami na przeziębienie

W sezonie przeziębień wiele osób cierpi na kaszel, katar, a także ma gorączkę. Często pojawiają się także problemy z zatokami, uszami i gardłem. Aż jedna piąta Szwedów uważa, że antybiotyki pomagają w leczeniu przeziębienia.

Prawda jest taka, że przyczyną przeziębień są zakażenia wirusowe, których nie da się wyleczyć za pomocą antybiotyków. W rzeczywistości nawet łżejszych infekcji bakteryjnych można się pozbyć bez korzystania z antybiotyków.

Nie wierz mitom. Zamiast tego pamiętaj o zasadzie trzech „O”:
Odpoczynek, Ogrzewanie, Odpowiednia ilość płynów.



Codziennie używanie pasty do zębów z fluorem nie jest szkodliwe dla zdrowia

Tu i ówdzie można usłyszeć plotkę, że fluor działa niekorzystnie na mózg, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci. Ze zbyt dużą ilością fluoru pojawia się ryzyko powstania fluorozy, która objawia się plamami na zębach. Przeprowadzane w USA badania wykazały też, że przyjmowanie przez dzieci zbyt dużych ilości fluoru z wodą pitną może mieć wpływ na rozwój mózgu. Woda pitna z dodatkiem fluoru występuje w niektórych stanach USA, nie ma jej jednak w Szwecji. Należy pamiętać, że takie ryzyko pojawia się w przypadku spożywania bardzo dużych ilości fluoru, o wiele większych niż te, które dostają się do organizmu podczas szczotkowania zębów pastą z fluorem.



Fluor wzmacnia i chroni zęby przed powstawaniem ubytków. Jego działanie jest korzystne dla nas i naszych dzieci, ponieważ wzmacnia on szkliwo na zębach. Stosowanie fluoru skutecznie zmniejsza próchnicę zębów i pomaga chronić przestrzenie międzyzębowe. Natomiast przyjmowanie przez dzieci zbyt dużych ilości fluoru jest niekorzystne. Dlatego w sprzedaży znajdują się odpowiednie pasty do zębów dla dzieci, zawierające mniejsze ilości fluoru.

Szczotkowanie zębów pastą z fluorem w największym stopniu przyczyniło się do zmniejszenia próchnicy wśród mieszkańców Szwecji. Z tego powodu zalecane jest stosowanie past do zębów z fluorem zarówno przez dzieci, jak i dorosłych.

Liście herbaciane nie łagodzą problemów z oczami

Niekiedy można się natknąć na poradę kosmetyczną zalecającą okłady na oczy z chłodnych i wilgotnych torebek z herbatą w celu zmniejszenia ich obrzęku lub zaczerwienienia. Czasami mówi się też, że w ten sposób łagodzi się również objawy zapalenia oczu.



Jeśli dotknęło Cię zapalenie oka, najczęściej przechodzi ono samo po pewnym czasie. Jeżeli oko ropyje lub rano jest ono zaklejone, można je przemyć wacikiem zamoczonym w wodzie lub wodzie do przemywania oczu, na przykład Ögonvatten, którą można zakupić w sieci aptek Apoteket. W naszych aptekach dostępne są również maści do oczu bez recepty, które również można stosować. Jeśli objawy nie ustąpią po 3-4 dniach, najlepiej skontaktować się z lekarzem.

Czosnek w uchu nie leczy infekcji

Infekcje uszu mogą mieć bardzo nieprzyjemne objawy, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Niektórzy mówią, że włożenie ząbka czosnku do ucha zwalcza stany zapalne. W tym przypadku należy zachować daleko posuniętą ostrożność. Czosnek może działać podrażniająco i nasilać objawy choroby.

Większość infekcji uszu przechodzi samoistnie. Można łagodzić objawy, stosując leki przeciwbólowe bez recepty albo podkładając dodatkową poduszkę pod głowę przed zaśnięciem, aby zmniejszyć nacisk na ucho. Jeśli oddychanie jest utrudnione z powodu obrzęku, można skorzystać ze sprayu do nosa.

Jeśli objawy nie ustąpią po jednym dniu, należy skontaktować się z lekarzem. Czasami do wyleczenia infekcji ucha konieczne są antybiotyki.



Lepiej zadbać o ciepło niż wkładać białą kapustę do biustonosza

Zatkanie przewodów mlecznych może być bardzo bolesne i poważnie pogorszyć samopoczucie. Często pojawiającą się radą na forach internetowych dla karmiących matek, a także wśród najbliższych, jest wkładanie liści białej kapusty do biustonosza. Mówi się, że kapusta „wyciągnie chorobę” z piersi. Czy to prawda? Nie. Jedynym efektem, jaki mogą przynieść okłady z liści kapusty, jest co najwyżej lekkie ogrzanie piersi. Istnieją skuteczniejsze metody zapobiegania zatkaniu przewodów mlecznych. Warto na przykład przed karmieniem wziąć gorący prysznic lub położyć na piersi ciepły ręcznik.



W przypadku zatkania przewodów mlecznych najlepiej kontynuować karmienie piersią, jeśli to możliwe, i pozwolić dziecku na częstsze niż zwykle ssanie mleka. Należy także pamiętać o korzystaniu z nieco większego biustonosza, który nie uciska gruczołów ani przewodów mlecznych.

W przypadku poważniejszych problemów z zatkaniami przewodów mlecznych lub utrudnionym karmieniem pomoc i wskazówki można uzyskać w poradni laktacyjnej lub przychodni dziecięcej (BVC).

Kremy do opalania oraz cień są skuteczniejsze od oleju kokosowego

Nie istnieją żadne dowody na to, że olej kokosowy, olej z oliwek czy jakikolwiek inny olej w odpowiednim stopniu chroni przed promieniowaniem UV podczas pobytu na słońcu lub plaży. Zamiast tego przed wyjściem na słońce należy korzystać ze sprawdzonych środków: pozostawać w cieniu, odpowiednio się ubierać lub używać kremów do opalania z wysokim filtrem.



Słońce działa bardzo korzystnie. Ogrzewa nas i wzmaga produkcję witaminy D, która jest nam potrzebna. Aby w organizmie pojawiła się wystarczająca ilość tej witaminy, wystarczy 15-30 minut na słońcu w letni dzień. Wiele osób wystawia się na działanie słońca przez znacznie dłuższy czas, narażając się na ryzyko oparzeń słonecznych. Należy ich unikać, ponieważ zwiększają ryzyko raka skóry.

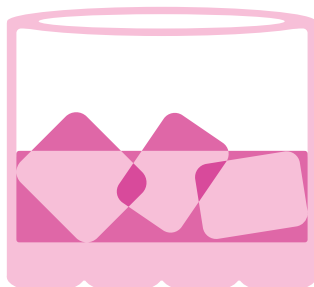
Najlepszym sposobem ochrony przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym jest przebywanie w cieniu i noszenie odpowiednich ubrań. Planując pobyt na słońcu, należy pamiętać o stosowaniu produktów z wysokim filtrem UV (SPF). Słońce świeci najmocniej w godzinach od 11:00 do 15:00 i wtedy najlepiej unikać wystawiania się na jego promienie. Ponieważ śnieg i woda odbijają promienie słoneczne, należy także zachować ostrożność, przebywając na jeziorze lub jeżdżąc na nartach.

Nie ma dowodów na to, że biały pieprz i whisky zapobiegają zatruciom pokarmowym

W przypadku zatruc pokarmowych często słyszymy radę, by jeść ziarna białego pieprzu w całości, które mają uleczyć tę przypadłość. Prawdopodobnie znalazło tu zastosowanie stare powiedzenie „ogień zwalcza ogień”. Nie ma dowodów na to, by ten „domowy lek” działał leczniczo.

Mówi się też, że dzięki napojom alkoholowym można wyleczyć się z zatrucia pokarmowego, lecz to również nie jest prawdą. Alkohol zużywa znajdującą się w organizmie energię.

Aby uniknąć choroby, należy pamiętać o utrzymaniu higieny osobistej i dokładnym myciu rąk wodą z mydłem. Podczas zatrucia pokarmowego ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów i soli, na przykład w formie doustnego płynu nawadniającego (Vätskeersättning), dostępnego w sieci aptek Apoteket.



Nie, pryszcze nie znikają po posmarowaniu ich pastą do zębów

Pryszcze lub trądzik mogą stanowić poważny problem. Dawniej często mówiło się o smarowaniu wyprysków pastą do zębów, dzięki czemu miały one wysychać i znikać. Nie ma jednak dowodów na działanie tej metody, może ona natomiast stanowić przyczynę dalszych podrażnień skóry.



Trądzik lub pryszcze występują bardzo często i są całkowicie nieszkodliwe. Na skutek zapalenia gruczołów łojowych pojawiają się one w formie wysypki na twarzy, klatce piersiowej lub plecach.

W przypadku trądziku najlepiej unikać zbyt częstego mycia dotkniętych nim obszarów skóry, zamiast tego należy rano i wieczorem stosować środki do mycia twarzy dla cery tłustej i skłonnej do wyprysków. Można również wypróbować płyn lub żel przeciwtrądzikowy, zawierające kwas salicylowy. Sprawia on, że gruczoły łojowe nie zatykają się zbyt łatwo.

W przypadku braku efektów w aptekach sieci Apoteket znajdują się również leki przeciwtrądzikowe bez recepty. Przy poważnych problemach z trądzikiem można zwrócić się do lekarza i stosować leki na receptę.

Kieliszek wódki nie wyleczy przeziębienia

Często powtarzany mit dotyczący przeziębienia mówi, że kieliszek whisky lub innego alkoholu zmniejszy objawy lub całkowicie wyleczy z choroby. Prawda jest taka, że alkohol zużywa znajdującą się w organizmie energię, która jest mu potrzebna do walki z przeziębieniem.

W aptekach sieci Apoteket otrzymasz porady dotyczące najlepszych sposobów na przeziębienie. Jeżeli pojawi się gęsta wydzielina z nosa, można go oczyścić i udrożnić za pomocą roztworu soli. Można go przygotować samodzielnie albo kupić



gotowy spray. Innym sposobem jest zastosowanie aerozolu do nosa, który zmniejsza obrzęk błon śluzowych i ułatwia oddychanie. W przypadku gorączki mogą być potrzebne również przeciwgorączkowe leki bez recepty.

Aby zmniejszyć objawy bólu gardła, można pić ciepłe lub zimne napoje. Dobrze się także sprawdzą znieczulające tabletki do ssania.

Przeziębienie zazwyczaj przechodzi samoistnie, czasami jednak mogą pojawić się powikłania, takie jak zapalenie zatok lub infekcja ucha, które mogą wymagać leczenia.

Brak związku między szczepionkami i autyzmem

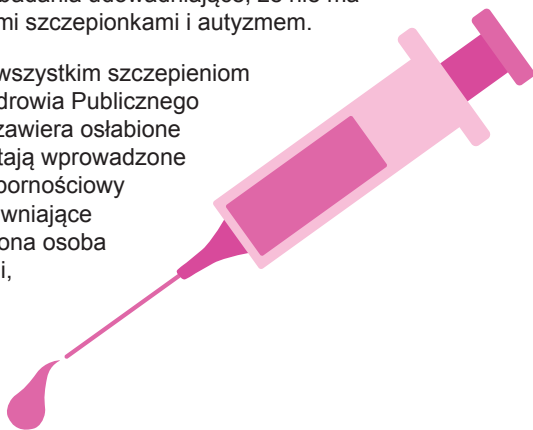
W roku 1998 opublikowano badanie, które wykazało, że szczepionki mogą powodować autyzm. Z tego powodu wielu rodziców zaczęło obawiać się szczepień MMR (przeciwko odrze, śwince i różyczce), nie chcąc, by ich dzieci zaczęły cierpieć na inne choroby.

Człowiek, który przeprowadził to badanie, Andrew Wakefield, zachował się nieuczciwie i zmienił wyniki swoich badań. Spowodowało to wycofanie tej publikacji. Następnie przeprowadzono i opublikowano liczne badania udowadniające, że nie ma żadnych związków między przebadanymi szczepionkami i autyzmem.

Apoteket zaleca, aby poddawać dzieci wszystkim szczepieniom zalecanym przez szwedzki Urząd ds. Zdrowia Publicznego (Folkhälsomyndigheten). Szczepionka zawiera osłabione lub martwe czynniki zakaźne, które zostają wprowadzone do organizmu. W efekcie jego układ odpornościowy zaczyna produkować przeciwciała zapewniające ochronę przed chorobą. Gdy zaszczepiona osoba wejdzie w ponowny kontakt z zarazkami, jej organizm szybko się obroni.

U większości osób nie pojawiają się żadne reakcje organizmu ani skutki uboczne szczepień. Natomiast u niektórych osób może wystąpić zaczerwienienie w miejscu ukłucia, lekkie spuchnięcie, uczucie ciepła lub obolałości. Po zaszczepieniu mogą pojawić się reakcje alergiczne, ale zdarza się to bardzo rzadko.

W Sztokholmie i Sundsvall można się również zaszczepić w aptekach sieci Apoteket, na przykład przeciw grypie sezonowej, kleszczowemu zapaleniu mózgu, półpaścowi lub typowym chorobom spotykanym w przypadku podróży zagranicznych.





Tel: 0771-450 450
apoteket.se

 apoteket