

Czy wiesz, że...



Antybiotyk nie od zaraz

Jakiś czas temu na rynku pojawiły się testy sprawdzające poziom białka C reaktywnego tzw. CRP, którego wartości zmieniają się podczas infekcji i stanów zapalnych w organizmie. W czasie zakażeń bakteryjnych jego stężenie zwiększa się nawet kilkasetkrotnie. To pozwala odróżnić infekcję bakteryjną od wirusowej, bowiem w czasie tej ostatniej poziom CRP zazwyczaj nie przekracza 40 mg/l. Z kolei u osób zdrowych wartość ta jest nie większa niż 6 mg/l. Dzięki dostępnym w aptece testom możemy

skuteczniej dobrać rodzaj terapii i uniknąć niepotrzebnego stosowania antybiotyku. Z badań przeprowadzonych przez Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej wynika, że bez diagnostyki z użyciem CRP antybiotyk zostałby przepisany 413 osobom, natomiast po kontroli tego wskaźnika zaledwie 246. Oznacza to, że dzięki określeniu poziomu tego białka jesteśmy w stanie zredukować liczbę przepisywanych antybiotyków nawet o połowę. Jego poziom możemy zbadać zarówno domowym testem zakupionym w aptece jak i w każdym laboratorium diagnostycznym.

Źródło: <https://zdrowo.pl>

Gorączka czy jeszcze nie?

Gorączka jest reakcją fizjologiczną organizmu wywołaną w odpowiedzi na pewien czynnik np. toksyny. Jej zadaniem jest stymulowanie układu immunologicznego i świadczy o jego gotowości do ataku na patogeny. Tymczasem świadomość społeczna w tym zakresie jest bardzo niska i wiele osób obniża gorączkę zbyt wcześnie podając środki farmakologiczne. Skutkiem tego jest zanik gorączkowania u niektórych osób - najczęściej po 50. roku życia. Świadczy to o pewnej dysfunkcji układu odpornościowego. Dlatego jeżeli nie gorączkowaliśmy od kilku lat warto zainteresować się czy u nas funkcjonuje on poprawnie. Ponadto prof. Kozak z UMK w Toruniu zajmujący się zagadnieniem gorączki wskazuje, że według badań u osób, które nie gorączkują ryzyko zapadnięcia na nowotwory wzrasta nawet do 40%.

Źródło: Serwis Nauka w Polsce - www.naukawpolsce.pap.pl





NO PAIN NO GAIN czyli czym są DOMS'y?

Powszechnie przyjęło się uważać, że ból mięśni po wysiłku to tzw. „zakwasy” spowodowane nagromadzeniem kwasu mlekowego. Tymczasem okazuje się, że jest to błędne myślenie, a ból po treningu to DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*) czyli innymi słowy opóźniona bolesność mięśniowa, spowodowana mikrourazami włókien mięśniowych. Dolegliwości pojawiają się od 8 do 48 godzin po wysiłku. Z kolei według badań stężenie mleczanów po 70 minutach od zakończenia treningu wraca do poziomu wyjściowego.

Źródło: www.potreningu.pl

BOCZEK, KARKÓWKA, STEK? POPROSZĘ!

Wśród społeczeństwa panuje przekonanie, że tłuszcze nasycone czyli np. mięso, masło, smalec czy olej kokosowy zatykają tętnice i przyczyniają się do chorób układu krążenia. Tymczasem w czasopiśmie naukowym *British Journal of Sports Medicine* opublikowano badania obalające ten mit. Nie wykazano bowiem związku między spożyciem nasyconych tłuszczów, a chorobą wieńcową, udarem czy cukrzycą typu 2. Zmniejszenie zawartości tłuszczu w diecie, w tym nasyconego, nie przynosi korzyści w kontekście zapobiegania tym chorobom. U kobiet w okresie menopauzy zwiększone spożycie tłuszczu nasyconego wiązało się z mniejszym postępowaniem miażdżycy tętnic, podczas gdy postępowanie choroby nasilało nadmierne spożycie węglowodanów. Przede wszystkim miażdżycy rozwija się jednak na skutek procesów zapalnych, którym może zapobiegać właściwa dieta oraz aktywność fizyczna.

Źródło: <http://bjsm.bmj.co>

