

Kobieta płeć niemal doskonała

Pod wieloma
względami
matka natura
potraktowała
panie szczerzej
niż panów. **Ale
zastawiła też kilka
pułapek. Poznaj
swoje mocne
i słabe punkty.**

Dzisiejsze kobiety w niczym nie ustępują mężczyznom: realizują się zawodowo, biorą udział w życiu politycznym, tworzą elity intelektualne. Świetnie sprawdzamy się w tych samych co mężczyźni rolach, ale to wcale nie znaczy, że niczym się od nich nie różnimy. Różnimy się bardzo! Dobra wiadomość: pod wieloma względami porównanie wypada na naszą korzyść. I kolejna dobra wiadomość: nawet minusy wynikające z uwarunkowań naszej płci nie muszą nas ograniczać.

tekst: Agata Domańska
konsultacja: Grzegorz Południowski,
ginekolog położnik
Katarzyna Płatowska, psycholog

WYGADANA PŁEC

Wszyscy jesteście jednakowi, ale...

... jest tak tylko przez sześć pierwszych tygodni w łonie matki. Potym czasie geny wysyłają sygnał „będę dziewczynką!”. Do pracy wkraczają hormony i zaczyna się proces tworzenia kobiety – istoty o określonych cechach fizycznych, ale też predyspozycjach psychicznych, które będą wpływały na jej relacje ze światem.

– Widać to już w pierwszych tygodniach po porodzie – mówi Marek Domański, specjalista w zakresie medycyny rodzinnej. – Małutka ONA szuka wzrokiem matki, gaworzy do pochylającego się nad nią człowieka. Chłopiec zadowolony się też wiszącą na łóżeczkiem zabawką.

Dziewczynki szybciej uczą się czytać, pisać, liczyć. Ale triumfują tylko przez kilka pierwszych lat. Potem chłopcy je doganiają. Są nawet lepsi w abstrakcyjnym myśleniu, mają też bardziej rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną i dlatego zwykle lepiej radzą sobie w przedmiotach ścisłych.

Natura faworyzuje płeć piękną...

... pod względem zmysłów. I to wyraźnie! Kobiety słuch funkcjonuje sprawniej: słyszymy lepiej, łatwiej zapamiętujemy przypadkowe melodie, lepiej i czystiej potrafimy je powtórzyć. Amerykańscy badacze ustalili, że wśród osób, które dobrze śpiewają, kobiet jest aż sześć razy więcej niż mężczyzn. Ale też łatwiej irytujemy się z powodu dźwięków – mężczyźni odgłos kąpiącego kra-

● **Dziewczynki wcześniej zaczynają mówić i szybciej posługują się całymi zdaniami. Mają mniej problemów z opanowaniem składni, gramatyki i ortografii, lepiej potrafią opisywać i opowiadać, zwykle też z większą łatwością uczą się języków obcych. Jąkanie się to prawie zupełnie męska przypadłość – na jedną „zacinającą” się kobietę przypada dziesięciu jękających się panów.**

nu nie przeszkadza, kobieta wstanie w nocy, by go zakręcić. Silniej i dokładniej odczuwamy także smak, a kobiety nos jest zdecydowanie wrażliwszy od męskiego.

Wzrok też nas różni. My lepiej widzimy w nocy, panowie przy jasnym świetle. My mamy lepszą pamięć wzrokową i lepiej reagujemy na tzw. spektrum czerwieni (odróżniamy więcej odcieni), panowie mają lepszą głębię spojrzenia. Nasze pole widzenia jest szersze i np. prowadząc auto ogarniamy wzrokiem także pobocza, mężczyźni „widzą” tylko szosę, ale lepiej oceniają odległość.

Dłuższe życie statystycznie należy się...

... płci pięknej. Mamy szanse na dożycie osiemdziesiątki, podczas gdy mężczyźni tylko 74 lat. Skąd te różnice? Kobiety genetycznie są silniejsze od mężczyzn (już w niemowlęctwie umiera więcej noworodków płci męskiej niż żeńskiej), przez co są

KOBIETA Z ŻELAZA

● **Mężczyźni są bardziej wytrzymali na krótki, intensywny wysiłek i mają większą pojemność płuc. Żadna kobieta nie może rywalizować z mężczyznami, jeśli chodzi o osiągnięcia sportowe. Ale za to panie są bardziej wytrzymałe na ból i mimo wrażliwości lepiej znoszą fizyczne cierpienie. Mądra natura przygotowała w ten sposób kobietę do trudów porodu.**

odporniejsze na wiele chorób i lżej je przechodzą. Ale też potrafią lepiej się o siebie zatroszczyć.

Według danych berlińskich lekarzy kobiety odwiedzają gabinety lekarskie nawet sto razy częściej, niż panowie! Częściej też wierzą w siłę profilaktyki i poważnie traktują nawet potencjalne zagrożenia. Według statystyk 8 razy częściej robią badania profilaktyczne. Męskie życie skraca też mniej higieniczny tryb życia, papierosy, alkohol i stres.

– Dodatkowy bonus żeńskich hormonów to ochrona przed schorzeniami układu naczyniowo-sercowego – wyjaśnia ginekolog Grzegorz Południwski. – Estrogen dba o serce, mniejsze jest więc ryzyko zawału. Korzystnie działa na przemiany lipidowe w organizmie, zmniejszając ryzyko śmierci z powodu zaawansowanej miażdżycy czy choroby wieńcowej. Hormony chronią też przed zakrzepami czy zatorami. Dopiero później, kiedy mamy do czynienia z typową dla menopauzy z ciszą hormonalną, kobiety pod względem chorób serca i naczyń „doganiają” mężczyzn.

Ale kobiecie hormony to nie sama przyjemność. – Estrogen chroni serce, ale powoduje wzrost mięśniaków i stymuluje wzrost raka piersi. Progesteron chroni wprawdzie przed przerostem śluzówki macicy, ale zwiększa ryzyko stanów zapalnych i powoduje wiotczenie mięśniówki moczowodów – wylicza Południwski. – Do przyjemnych nie należy też comiesięczna huśtawka hormonalna. Podczas owulacji kobiety mogą ▶

CHOĆ
NAZYWA SIĘ
GO MĘSKIM
HORMONEM,
TESTOSTERON
JEST TEŻ WYTWA-
RZANY W CIELE
KOBIETY. DAJE JEJ
SIŁĘ, ODPORNOŚĆ
NA ZMĘCZENIE.
DOBRE SAMO-
POCZUCIE
I... OCHOTĘ
NA SEKS.



DŁUŻSZE ŻYCIE W PARZE

● Badania dowodzą, że samotni żyją krócej niż ci, którzy mają wielu znajomych i bliskich. Żonaty mężczyzna żyje średnio o 3 lata dłużej niż jego samotny rówieśnik, zamężna kobieta aż o 6 lat dłużej od singielki. Panie żyją dłużej niż panowie, m.in. dlatego, że lepiej rozładowują stres i potrafią mówić o swoich emocjach.

przenosić góry, ale przed miesiączką niektóre panie cierpią i bywają nie do zniesienia dla siebie i otoczenia.

Ciało kobiety i ciało mężczyzny...

... bardzo się od siebie różnią, nie tylko narządami płciowymi.

Kobiety zbudowane są delikatniej, w ich ciałach jest więcej tkanki tłuszczowej, mają też wolniejszą przemianę materii (dlatego łatwiej tyją). Mężczyźni są wyżsi i ciężsi, mają silniejszy kościec i więcej masy mięśniowej.

Kobiety są bardziej zborne ruchowo, w ich gesty jest więcej wdzięku, panowie mają lepszą koordynację rąk – oko (jak na myśliwych przystało).

Skóra kobiety jest o ok. 16 proc. cieńsza od męskiej i ma mniej gruczołów łojowych. Z tego powodu szybciej na niej widać oznaki starzenia się. Pierwsze zmarszczki tworzą się nam jeszcze przed 30 rokiem życia, najczęściej są to linie na czole. A kiedy po czterdziestce zaczyna opadać poziom estrogenu, proces starzenia nabiera szybszego tempa. Skóra staje się jeszcze cieńsza i podatna na zmarszczki. Kobiетom też wcześniej siwieją włosy, czasem już w okolicy trzydziestki.

Poznaj swoje słabe punkty

POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

Wrażliwy system nerwowy sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na stres. Mocno przeżywamy nie tylko to, co dotyczy nas samych. Mamy wysoki poziom empatii, więc silnie odbieramy emocje innych.

Części ciała będące atrybutem naszej płci:

piersi, macica są zagrożone chorobami nowotworowymi.

Na szczęście mamy do dyspozycji doskonałą broń – badania kontrolne.

Układ pokarmowy jest delikatniejszy niż u mężczyzny. Słabiej działają niektóre enzymy trawienne i mamy wolniejszą przemianę materii. Nie pomaga też podatność na stres, który pogłębia dolegliwości.

Skłonność do infekcji moczowo-płciowych

wymaga dbałości o higienę.

Zakażenie bakteriami, grzybami czy wirusami nie zawsze daje objawy.

Tak działa np. wirus HPV, sprawca raka szyjki macicy.

Żyłaki ma co druga kobieta i co trzeci mężczyzna.

Nie są tylko defektem estetycznym. To poważny, wymagający leczenia problem. Do ich powstawania przyczynia się nadwaga, stojąca praca i... żeńskie hormony.

MY
LEPIEJ
NIŻ MĘŻ-
CZYŹNI
WYRAŻAMY
UCZUCIA I PRZY-
WIĄZUJEMY DO
NICH WIĘKSZĄ
WAGĘ, BO U NAS
OŚRODKI EMOCJI
ZNAJDUJĄ SIĘ
W OBU PÓŁKU-
LACH MÓZGU,
U NICH TYL-
KO W PRA-
WEJ...



POLKI SĄ ŚWIADOME...

● ...czyhających na nie zagrożeń. Według TNS OBOP z 2007 wszystkie przyznały, że słyszały o raku piersi i aż 99 proc. pytanym potwierdziło, że słyszało o nowotworze szyjki macicy. Ponad 60 proc. deklarowało, że się raka szyjki macicy obawia, jeszcze więcej – że boją się wystąpienia tej choroby u córki. Ponad 80 proc. z nas wie, że można chorobie zapobiegać. Ale wciąż wiemy za mało. Co roku, zamiast 3 mln, na cytologię zgłasza się zaledwie 200 tys.

Choć ciało kobiety jest tak doskonałe, ma też swoje słabe punkty, które są narażone na różne choroby. Trzeba je chronić i kontrolować, by w porę wykryć niebezpieczeństwo.

→ **Rak piersi jest jedną z najczęstszych przyczyn śmierci polskich kobiet.** Co roku aż 12 tys. Polek zapada na ten nowotwór, z czego umiera ponad 5 tys. – bo zgłosiły się na leczenie za późno.

– Najważniejsze w profilaktyce raka piersi jest ich samobadanie – mówi Grzegorz Południewski. – Jeśli robimy to co miesiąc, możemy wykryć już guzek o średnicy ok. 12 mm. Potrzebuje on aż czterech lat, by tyle urosnąć! Badając się nieregularnie, wykryjemy guzek o średnicy 21 mm, a jeśli się nigdy nie badamy – przypadkiem wykryjemy zmianę o średnicy 40 mm. To wielkość śliwki! Tak zaawansowany guz zmniejsza szansę na wyleczenie.

→ **Drugi co do „popularności” jest rak szyjki macicy:** rocznie zbiera żniwo w postaci ponad 2 tys. ofiar. Tymczasem można go wykryć jeszcze

na etapie przedinwazyjnym, dzięki łatwemu i bezbolesnemu badaniu: cytologii. Niestety, wiele Polek w ogóle jej nie robi. – Pod względem ilości zachorowań na raka szyjki macicy sytuacja Polski jest dramatyczna: gorsza jest od nas tylko Słowacja. Pod względem umieralności sytuacja jest gorsza tylko w Afryce i Azji – twierdzi prof. dr hab. n. med., onkolog, członek Komitetu Naukowego Polskiego Komitetu Zwalczania Raka, Sławomir Majewski – Najniższa jest też u nas liczba kobiet, które mimo terapii przeżywają ponad 5 lat – bo jest podejmowana za późno.

A przecież możemy utrudnić nowotworom sianie spustoszeń – wystarczy regularnie poddawać się badaniom kontrolnym.

– Każda zdrowa kobieta do 35 roku życia powinna raz na dwa lata robić cytologię, później raz w roku – uważa dr Południewski. – Co dwa, trzy miesiące wykonać samobadanie piersi, raz w roku poprosić o to ginekologa. Co dwa lata zrobić USG piersi, a po 45 roku życia raz na dwa lata mammografię – najlepiej na przemian z USG piersi. Jeśli kobieta bie-

ZMĘCZENIE SPRZYJA CHOROBYM

● **Starasz się sprostać wszystkim obowiązkom? arywasz noce i nawet nie zauważasz, jak bardzo wyczerpany jest twój organizm. Przewlekłe zmęczenie powoduje spadek odporności. A to sprzyja m.in. powstawaniu alergii lub zaostrzaniu się uczuleń już istniejących. Zwiększa też skłonność do infekcji. Nawet zwykłe przeziębienie u zmęczonego człowieka trwa dłużej i ma cięższy przebieg. Dlatego dbaj o odpowiednią ilość snu – dla większości dorosłych jest to ok. 8 godzin.**

REKLAMA



**Zbadaj się,
zrób sobie test!**

- 📌 W Polsce codziennie umiera 30 osób na raka jelita grubego.
- 📌 80% przypadków raka jelita grubego wykrywane jest zbyt późno.
- 📌 Nie bądź następny! Wykonaj badanie FOB raz w roku!



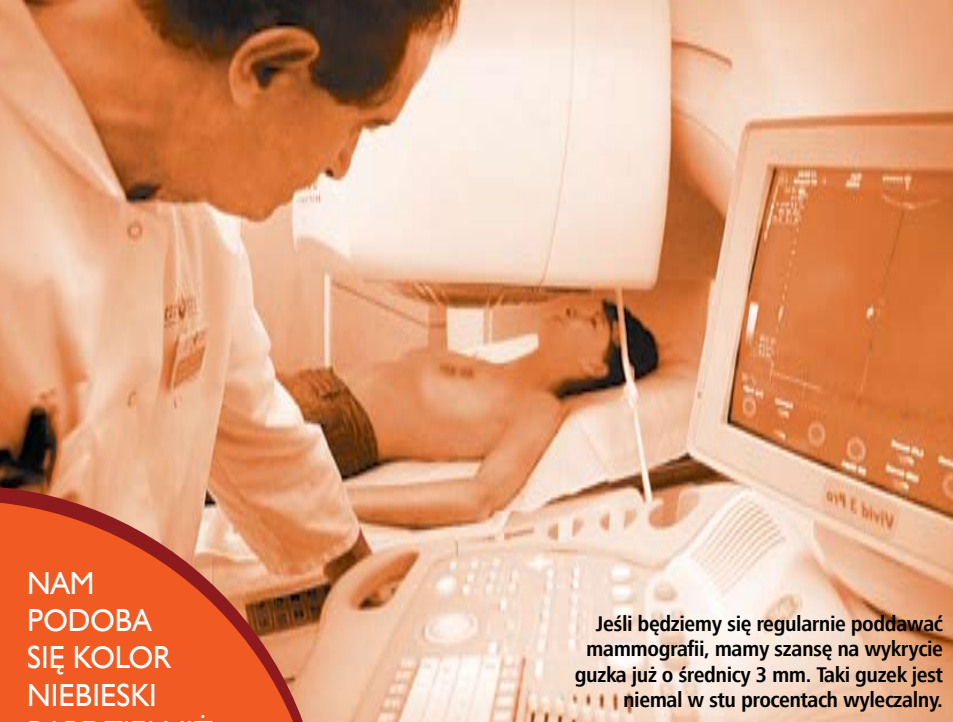
FOB Test oraz inne testy z domowego laboratorium dostępne są w aptekach i na stronie:

📌 www.domowlaboratorium.pl

domowe laboratorium

**Na problemy żołądkowe poleca również
HELICOBACTER Test**





NAM
PODOBA
SIĘ KOLOR
NIEBIESKI
BARDZIEJ NIŻ
CZERWONY
I CHĘTNIEJ
ROZWIĄZUJEMY
PROBLEMY
PRAKTYCZNE.
PANOWIE WYBIE-
RAJĄ CZERWIŃ
I WOLĄ
MYŚLENIE
ABSTRAK-
CYJNE.

Jeśli będziemy się regularnie poddawać mammografii, mamy szansę na wykrycie guzka już o średnicy 3 mm. Taki guzek jest niemal w stu procentach wyleczalny.

► rze pi-
gułkę (w
Polsce bierze
ją 40 proc. pań
w grupie 18–30 lat)
raz w roku powinna od-
wiedzić lekarza, nawet jeśli nic
jej nie dolega, ot, przyjdź na
„przegląd generalny”.

→ **Słabość układu moczowego kobiety związana jest trochę z jego budową, a trochę z... modą.** Kobiety mają w porównaniu z mężczyznami krótszą cewkę moczową i bakteriom jest łatwiej wnikać do układu moczowego.

– Z drugiej strony, idąc za modą, odsłaniają lędźwie na podmuchy wiatru i niskie temperatury – uważa Marek Domański. – Efektem może być rozszerzająca się ku górze infekcja: najpierw zapalenie cewki moczowej, następnie pęcherza moczowego czy nawet nerek. Zakażenia dróg moczowych u kobiet to także często... niedomyty partner.

Naszą uwagę powinny zwrócić takie objawy, jak częste oddawanie moczu, połączone z parciem na mocz, ból lub pieczenie podczas oddawania moczu, gorączka (choć może się też nie pojawić), bóle w dole brzucha lub okolicy lędźwiowej. Nieokreślony ból okolicy lędźwiowej lub pojawienie się krwi w moczu świadczą o tym, że infekcja dotarła do nerek.

Jak dbać o nerki? – Chronimy je przed chłodem, dużo i regularnie pijemy, w ten sposób przepłukujemy nerki oraz

pęcherz moczowy i sprawiaemy, że nie mogą w nich rozwinąć się chorobotwórcze drobnoustroje – radzi Marek Domański. – Jeśli problemy z pęcherzem nawracają, można zażywać preparaty z żuławiny. Zakwasza ona mocz, a w kwaśnym moczu trudniej rozwijają się bakterie.

→ **Kobięcy układ nerwowy jest jak sama kobieta: delikatny.** Panie są bardziej nerwowe, silniej przeżywają nawet drobne problemy, są bardziej podatne na stres, ale także na choroby psychiczne,

depresję, nerwice czy brak minerałów, które są potrzebne nerwom do dobrej pracy, np. magnez czy potas.

– Zabiegane kobiety często myślą „nie mam czasu na odpoczynek, odejdę na emeryturę” – mówi Marek Domański. – To zły pomysł. Organizm wymaga wypoczynku, odpowiedniej ilości snu, relaksu. Stałe pobudzanie i stymulowany układ nerwowy nie ma czasu się wyłączyć i zregenerować. Wciąż drażnione nerwy w końcu się męczą i zaczynają się kłopoty. Pierwszym ich zwiastunem są zaburzenia snu i czuwania (nie można zasnąć w nocy, a w dzień odczuwamy senność i ucinamy drzemki). Potem dochodzi do tzw. zespołu przewlekłego zmęczenia, charakteryzującego się drażliwością, płaczliwością, spadkiem energii, apatią psychiczną i fizyczną, brakiem lub nadmiernym apetytem.

Wcale nie trzeba długiego czasu, by się doprowadzić do takiego stanu – wystarczy rok zbyt intensywnego życia, aby odczuć to na swoim zdrowiu. Jeśli nie nauczymy się zwalniać tempa i wypoczywać, będziemy długofalowo for-

WAŻNE BADANIA OKRESOWE

● **Obok kontroli ginekologicznej, cytologii i badań piersi kobieta powinna wykonywać też inne badania. Co 1–2 lata trzeba stawić się w gabinecie lekarza rodzinnego i poprosić o wykonanie morfologii krwi z OB i rozmazem oraz sprawdzić poziom cukru i cholesterolu; raz na kwartał zmierzyć sobie ciśnienie. Raz na dwa lata dobrze jest zrobić RTG klatki piersiowej i USG jamy brzusznej. Po 50. co dwa lata wykonujemy też test na krew utajoną w kale (można kupić w aptece).**

JEŚLI MASZ SKŁONNOŚĆ DO ŻYŁAKÓW...

● ... ostrożnie sięgaj po antykoncepcję hormonalną. Zwiększa ona tendencje do obrzęków kończyn dolnych, co pogłębia niebezpieczeństwo żyłaków. Pigułki zawierają żeńskie hormony, estrogeny, które mogą powodować zwiększoną krzepliwość krwi u kobiet, obciążonych genetycznymi skłonnościami, a to oznacza ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Ryzyko wzrasta nie tylko u pań, które mają żyłaki, ale też tych, których praca wymaga wielogodzinnego siedzenia lub stania oraz u palaczek papierosów.

sować organizm i zmuszać go do nadmiernego wysiłku nerwowego możemy powiększyć grono kobiet, cierpiących na wymagające wieloletniego leczenia nerwice.

→ Konsekwencją delikatniejszego układu nerwowego kobiet są też zaburzenia trawienia i wrzody żołądka.

Dlatego panie powinny szczególnie dbać o zdrową dietę, jeść częste, ale niewielkie porcje (najlepiej pięć razy dziennie). I wybierać potrawy lekkostrawne, czyli unikać sosów i tłustych mięs oraz jedzenia smażonego, a sięgać po dania gotowane, owoce, warzywa, chude mięso i nabiał.

→ Piękno kobiecych nóg często szpecą żyłaki. Ale są nie tylko defektem kosmetycznym, zaniedbane mogą stać się groźną chorobą.

– Często do powstania żyłaków dochodzi u kobiet w ciąży: powiększająca się macica uciska naczynia krwionośne, utrudniając przepływ krwi. Ale generalnie skłonność do żyłaków jest dziedziczna, bowiem będący ich przyczyną słabszy układ naczyniowy jest uwarunkowany genetycznie – tłumaczy Marek Domański. – Dlatego kobiety, których matki lub babki cierpiały na żyłaki, powinny być szczególnie wyczulone.

O zagrożeniu żyłakami może świadczyć np. uczucie ciężkości i zmęczenia nóg, puchnięcie stóp i kostek, kurcze stóp czy łydek, zwłaszcza powtarzające się w tych samych miejscach. Wtedy trzeba szybko zacząć działać. Po pierwsze ćwiczyć. Skurcze mięśni łydek pomagają transportować krew ku górze. Najskuteczniejszym z ćwiczeń jest „rowerek” – leżąc na plecach „pedałujemy” nogami w powietrzu. Dobre efekty przynosi też wspinanie się na palce i ponowne opadanie na całe stopy, jazda na rowerze, przysiady czy długie spacer. Wypoczywając, nogi należy położyć wyżej, „po amerykańsku” (nie blokując kolan).

A kiedy żyły na podudziach stają się wypukłe i widoczne, pora pomyśleć o noszeniu specjalnych, przeciwżyłakowych rajstop. Połączenie gimnastyki oraz rajstop przeciw żyłakowych pozwala skutecznie zatrzymać rozwój choroby.

– Jeśli wieczorami dociągają nam ciężkie, spuchnięte nogi, warto im ulżyć, stosując krem z heparyną lub doustne środki, zwiększające napięcie ścianek żył i ich elastyczność, np. Venoruton, Venescin czy Diosminex – radzi Marek Domański. – I pamiętać o tym, że antykoncepcja hormonalna zwiększa tendencje do obrzęków kończyn dolnych.

Zainwestuj w zdrowie

Odkryj radość życia!

Zamów prenumeratę

Roczna prenumerata 58,55 zł



Zamówienia:



022 590 55 55



klenci@murator.com.pl



www.sklep.murator.pl

PRENUMERATA ROCZNA ROZPOCZYNA SIĘ OD NAJBLIŻSZEGO NUMERU. Zamówiony numer „Zdrowia” oraz gotowy do opłacenia przekazamy w momencie ukazania się numeru, a prezent – po otrzymaniu dowodu wpłaty za prenumeratę. Dodatkowe informacje na stronie: www.sklep.murator.pl

Oferta ważna od 30 października do 26 listopada 2008 r.



DLA PIERWSZYCH 100 OSÓB PREZENT

Program komputerowy SZYBKE CZYTANIE. Program uczy jak sprawniej czytać i przyswajać informacje. Sprawniej to znaczy szybciej, a jednocześnie z lepszym zrozumieniem oraz łączeniem nowej informacji z całością posiadanej wiedzy. Nauczysz się też czytać wybiórczo, przeszukując tekst celem znalezienia konkretnej informacji.

„AKADEMIA UMYSŁU” – to zestaw nowoczesnych programów komputerowych składający się z 3 serii: PAMIĘĆ, POSTRZEGANIE, SZYBKE CZYTANIE. Programy przeznaczone są dla wszystkich, którzy pragną w pełni wykorzystać niezwykle możliwości własnego mózgu. Więcej na: www.format.wroc.pl

Programy do kupienia w sieciach: Media Markt, Empik oraz na Merlin.pl.