

# Gazetka Przedszkola nr 52 we Wrocławiu

styczeń 2023



## Pod Skaczącym Delfinem



*“Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie.”*

*Mahatma Gandhi*

## **Szlachetne zdrowie- jak odróżnić grypę, przeziębienie i covid-19**

Sezon jesienno-zimowy to prawdziwe wyzwanie dla naszej odporności. Przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach, mniejsza ekspozycja na słońce, wyziębienie organizmu oraz sezonowa aktywność niektórych patogenów osłabia nasze organizmy i sprzyja złapaniu infekcji w postaci przeziębienia, grypy a nawet covid-19. Jak więc odróżnić je od siebie? Cóż, to bardzo trudne pytanie, gdyż w początkowych fazach choroby objawy najczęściej są niemal identyczne.

Na początek przyjrzyjmy się każdemu z nich, by potem móc je porównać i „wyłuskać” najbardziej wskaźnikowe objawy, które mogą nas naprowadzić na odpowiedni trop.

### **Przeziębienie**

Każdy to przechodził i najczęściej podłapujemy, kiedy tylko efektywność naszej odporności spada. Jednak czym dokładnie jest przeziębienie?

Przeziębienie zwane jest również chorobą przeziębieniową lub wirusowym zapaleniem nosogardzieli. Jest w najprostszym słowa infekcją wirusową. Schody zaczynają się dalej, gdyż może ją powodować aż 200 różnych wirusów zaczynając od najpopularniejszych rynowirusów przez adenowirusy, enterowirusy na koronawirusach kończąc. Główną drogą przenoszenia jest droga kropelkowa, ale - w zależności od rodzaju patogenu - można zarazić się także poprzez bezpośredni kontakt czy drogę pokarmową. W przeciwieństwie do grypy, ta choroba zaczyna się zazwyczaj łagodnie. Przeziębienie ma zazwyczaj łagodny przebieg, ze szczytowym nasileniem objawów w 2-3 dniu. Ustępuje samoistnie do 7-10 dni, chociaż kaszel poinfekcyjny może nam towarzyszyć jeszcze kilka tygodni po przebytej infekcji.

Typowymi objawami przeziębienia są:

Katar(w początkowej fazie wodnisty, potem gęstniejący i zatykający nos), kaszel, kichanie, ból gardła, głowy, mięśniowy, w niektórych przypadkach może nastąpić niewysoka gorączka oraz zapalenie spojówek.

### **Grypa sezonowa**

Sezon grypy przypada w Polsce na okres od października do kwietnia. Głównym powodem zachorowań jest wirus grypy typu A, rzadziej typu B. Do zakażenia dochodzi najczęściej drogą kropelkową ,bardzo rzadko poprzez skażone dłonie czy przedmioty. Podstawowe czynniki ryzyka to: bezpośredni kontakt z chorym oraz dłuższe przebywanie w odległości poniżej 1,5 metra od osoby chorej na grypę, spędzanie czasu w dużych ludzkich skupiskach i brak dostatecznej dbałości o higienę rąk.

Grypa charakteryzuje się zwykle cięższym przebiegiem niż przeziębienie, choć w przypadku braku powikłań ustępuje w ciągu tygodnia (złe samopoczucie i kaszel mogą utrzymywać się dłużej). Warto pamiętać, że grypa jest niebezpieczną chorobą, a do pogorszenia stanu chorego może dojść bardzo szybko. Ciężki przebieg choroby (występowanie duszności, objawów neurologicznych, dużego odwodnienia czy wtórnych powikłań np. zapalenia mięśnia sercowego) nierzadko wymaga intensywnego leczenia w szpitalu. Do grup ryzyka należą: kobiety ciężarne, dzieci do końca 5. roku życia, osoby w wieku  $\geq 65$  lat, pacjenci z chorobami przewlekłymi układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego, nerek, z cukrzycą, chorobami nowotworowymi, niedoborem odporności.

Objawy grypy pojawiają się nagle, a najbardziej charakterystycznymi objawami są:

gorączka lub subiektywne poczucie gorączki, dreszcze, kaszel, zwykle suchy, ból gardła, katar lub zatkany nos, bóle mięśniowe i stawowe, bóle głowy, zmęczenie, a u niektórych pacjentów wymioty i biegunka (częściej u dzieci niż dorosłych).

Dominują objawy ogólne nad objawami ze strony dróg oddechowych. Gorączka i pozostałe objawy ogólne ustępują na ogół w ciągu tygodnia, kaszel utrzymuje się zwykle dłużej (2 tygodnie lub więcej).

### **COVID-19**

to choroba wywoływana przez nieznanego dotąd koronawirusa SARS-CoV-2 związanego z ciężkim zespołem niewydolności oddechowej, więc wiele kwestii nadal pozostaje niejasnych i niepewnych. Za najczęstsze objawy COVID-19 uważa się: gorączkę, suchy kaszel i ogólne zmęczenie. Choroba może manifestować się także utratą węchu oraz smaku, bólami mięśni i głowy, dusznością i trudnościami w oddychaniu, bólem gardła, nieżytem nosa, biegunką, zapaleniem spojówek czy wysypką.

Choroba przenosi się drogą kropelkową oraz poprzez skażone dłonie i przedmioty. Z dotychczasowej wiedzy na temat COVID-19, wynika, że większość osób (około 80%) przechodzi infekcję w sposób łagodny lub umiarkowany i nie wymaga hospitalizacji. Niestety, pozostałe 20% może rozwinąć poważne problemy z oddychaniem prowadzące nawet do niewydolności oddechowej.

Objawy choroby COVID-19 wywoływanej przez wariant Omikron bardzo przypominają przeziębienie, zwłaszcza w początkowej fazie. Najczęściej występują takie objawy jak: ból gardła, ból głowy, zatkany nos, suchy kaszel, uczucie zmęczenia. Jednym z charakterystycznych objawów są bóle w dole pleców. Mogą występować również dreszcze, gorączka, oszołomienie, ból oczu, ból mięśni, brak apetytu, ból klatki piersiowej, powiększone węzły chłonne.

Objawy pod postacią utraty smaku lub węchu, typowe dla choroby COVID-19 wywoływanej przez wariant wyjściowy i wariant Delta występują obecnie znacznie rzadziej.

Odróżnienie COVID-19 od grypy jest możliwe jedynie na podstawie badania wymazu z nosa i gardła (metodą RT-PCR) w kierunku SARS-CoV-2 lub badania antygenowego.

Warto pamiętać, że zarówno grypa sezonowa, jak i zakażenie SARS-CoV-2 mogą przebiegać bez gorączki, z bardzo skąpych objawami.

Warto również zapamiętać objawy, które są wspólne dla COVID-19 i grypy, a są to:

kaszel, gorączka, uczucie gorączki albo dreszcze, ból gardła, katar lub zatkany nos, trudności w oddychaniu, ból głowy, zmęczenie, bóle mięśni, czasami także wymioty i biegunka.

Rozróżnienie tych chorób podstawie samych objawów może być bardzo trudne, zwłaszcza w początkowym etapie zakażenia. Istnieje jednak możliwość wykonania badań np. laboratoryjnych.

Najdokładniejszą metodą potwierdzenia grypy jest wykrycie materiału genetycznego wirusa, RNA metodą real time RT-PCR (ang. real time Reverse Transcription-PCR), choć czasem korzysta się z szybszych i tańszych metod, np. szybkich testów diagnostycznych wykrywających antygen wirusa. Cechują się one jednak mniejszą czułością. Metoda real time RT-PCR jest także jedynym sposobem potwierdzenia infekcji SARS-CoV-2. Materiał do badania stanowią najczęściej wymazy z nosogardzieli, rzadziej próbki pobrane z dolnych dróg oddechowych czy plwocina.

**Jak długo po infekcji pojawiają się objawy?**

W przypadku grypy objawy zazwyczaj pojawiają się w ciągu 1-4 dni od zakażenia, natomiast w przypadku koronawirusa około 5 dni po zakażeniu. Są jednak od tego wyjątki - u niektórych pacjentów objawy COVID-19 pojawiają się nawet 14 dni po zakażeniu.

### **Różnica między COVID-19 a grypą – rozprzestrzenianie się wirusa**

Wirusem grypy można zarażać innych od 1 dnia przed wystąpieniem objawów do maksymalnie 7 dni. Osoby z osłabionym układem odpornościowym mogą zarażać jeszcze dłużej. Natomiast jeśli chodzi o COVID-19, jak podaje Centrum Prewencji i Chorób, rozprzestrzenianie wirusa nie jest jeszcze do końca zbadane. Na ten moment organizacja przyjmuje, że wirus może się rozprzestrzeniać 2 dni przed wystąpieniem jego oznak i zakażać przez kolejne 10 dni. Jeśli pacjent jest bezobjawowy lub jego objawy ustąpiły, może on zarażać jeszcze przez 10 dni po pozytywnym wyniku testu.

Zarówno COVID-19, jak i grypa przenoszą się między ludźmi drogą kropelkową - poprzez kaszel, kichanie, a nawet zwykłą rozmowę. Zdarza się, że osoba zostaje zarażona poprzez uścisk dłoni albo dotknięcie powierzchni, na której osiadł wirus i następnie dotknięcie oczu, nosa lub ust. Podstawową różnicą w zakresie rozprzestrzeniania jest moc obu wirusów. COVID-19 przenosi się pomiędzy ludźmi znacznie łatwiej i szybciej niż grypa, a jego obecność w organizmie mogą potwierdzić testy antygenowe lub wymaz RT-PCR.

### **Możliwe komplikacje po zakażeniu**

Warto mieć na uwadze, że wirus grypy oraz wirus SARS- CoV-2 mogą prowadzić do podobnych komplikacji, takich jak: niewydolność oddechowa i wielonarządowa, zapalenie płuc, serca, mózgu albo mięśni, zawał lub udar serca, pogorszenie się przewlekłych chorób płuc, serca, cukrzycy czy układu nerwowego, wtórna infekcja bakteryjna, posocznica.

W przypadku COVID-19 mogą występować także zakrzepy w żyłach czy tętnicach płuc oraz MIS-C, czyli wielonarządowy zespół zapalny u dzieci. Jednak na pewno nie warto przesadnie dużo myśleć o tych komplikacjach tylko dbać o siebie każdego dnia poprzez zachowanie dystansu, higienę osobistą, zdrową dietę, wzmacniającą odporność oraz unikanie miejsc, w których znajduje się jednocześnie wiele osób.

Zauważywszy niepokojące objawy choroby warto wiedzieć, że jedno zakażenie nie wyklucza drugiego.

Koinfekcje(krótką def.) mogą się zdarzyć, wobec czego dodatni test na grypę niestety nie daje pewności o braku infekcji koronawirusem.

## Rośliny nas ocalą- Soczewica

Soczewica to rodzaj roślin jednorocznych z rodziny bobowatych. W stanie dzikim rośnie w obszarze śródziemnomorskim, od Wysp Kanaryjskich do środkowej Azji, we wschodniej Afryce zasięg sięga strefy tropikalnej. Soczewica jadalna jest jedną z roślin o najdłuższej historii uprawy. Udomowiona została mniej więcej 8 tys. lat p.n.e. na Bliskim Wschodzie, skąd rozprzestrzeniona została w Eurazji na obszarach o ciepłym klimacie. Jadalne są nasiona soczewicy jadalnej. Pozostałe części rośliny po omłocie stanowią cenioną paszę dla zwierząt. Rozróżniamy następujące rodzaje soczewicy jadalnej: zielona, czerwona, brązowa, żółta, czarna.

Nasiona soczewicy charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. Zawierają one dużo roślinnego białka (ok. 24-32%) i posiadają niski indeks glikemiczny. Dzięki temu soczewica wykazuje liczne właściwości prozdrowotne, wspiera leczenie nadciśnienia czy anemii, a także może być spożywana przez cukrzyków oraz osoby odchudzające się. Zawartość węglowodanów, głównie tych złożonych, w nasionach tej rośliny strączkowej wynosi ok. 20,13 g węglowodanów (w tym, 1,8 cukrów prostych) na 100g nasion. Zawierają one również błonnik i szereg minerałów tj.: fosfor, żelazo, sód, magnez i potas, a także witaminy z grupy B. Najniższy indeks glikemiczny ma soczewica zielona(25IG).

### **jak gotować soczewicę?**

Wszystko zależy od rodzaju rośliny. Najmniej czasu zajmuje przygotowanie soczewicy czerwonej i żółtej – nie trzeba ich wcześniej namaczać, a gotowanie trwa około 15 minut.

Soczewicy czarnej również nie trzeba namaczać, lecz dłużej się ją gotuje – około 25 minut.

Soczewica zielona z kolei wymaga przepłukania, a gotowanie trwa około 30 minut.

Najwięcej czasu zajmuje przyrządzenie soczewicy brązowej – ma ona najtwardsze ziarna, dlatego trzeba ją namaczać przez 30 minut, a następnie przez około godzinę gotować.

Podczas przygotowywania potraw z soczewicą należy pamiętać, że bardzo dobrze wchłania ona wodę i zwiększa swoją objętość nawet dwukrotnie. Z tego powodu w garnku musi znajdować się odpowiednia ilość wody – optymalne proporcje to dwie szklanki wody na szklankę soczewicy.

Co równie ważne, soczewicę należy solić dopiero pod koniec gotowania – około 10 minut przed końcem. W ten sposób nie tylko unikamy stwardnienia ziaren, co ma wpływ na ich smak, ale przede wszystkim zapobiegamy utracie białka.

Warto wiedzieć, że soczewicę można przechowywać rok. W tym czasie jej kolor może się zmieniać, natomiast nie wpływa to na zmianę właściwości oraz smaku soczewicy. Ugotowana soczewica może być przechowywana w lodówce przez tydzień.

### **Czy soczewica jest dobrą alternatywą mięsa?**

Soczewica, podobnie jak soja czy bób, jest doskonałym źródłem białka, które może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego, znajdującego się w mięsie. Należy jednak wiedzieć, że nie jest to białko pełnowartościowe, gdyż nie zawiera ono wszystkich niezbędnych aminokwasów. Mimo to soczewica może stanowić zamiennik dla tradycyjnego mięsa. Ważne, by w jednym posiłku łączyć ją z produktami roślinnymi zawierającymi te aminokwasy, których w soczewicy brakuje.

### **Kto nie powinien jeść soczewicy?**

Spożywanie soczewicy powinny unikać osoby mające problemy z układem pokarmowym – może u nich powodować wzdęcia oraz nadmierną fermentację w jelitach. Jest to związane z obecnością oligosacharydów – nie są one właściwie trawione, gdyż organizm człowieka nie wytwarza enzymu niezbędnego do ich całkowitego rozpadu. Skutkuje to zwiększeniem produkcji gazów w jelicie grubym oraz powstawaniem dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

### **Gdzie jeszcze stosowana jest soczewica?**

Choć soczewica najszersze zastosowanie znajduje w kuchni, jest wykorzystywana także do produkcji gotowych posiłków dla niemowląt i małych dzieci. Soczewica może również stanowić składnik kosmetyków – na przykład delikatnego toniku do twarzy, zapewniając dokładne i głębokie oczyszczenie porów.

## Laboratorium smaku - pstrąg sezamowy

Dzisiaj rozpoczynamy serię eksperymentowania ze smakami. Będą wariacje na temat tych znanych nam, popularnych potraw jak i tych mniej i całkiem nieznanymi. Życie jest za krótkie na nudne, mdłe, rutynowe jedzenie. Dzisiaj podzielę się moim autorskim pomysłem na pstrąga.

### Składniki:

100-120 g fileta z pstrąga tęczowego

1 łyżeczka soli sezamowej czarnej

1 łyżeczka soku z cytryny lub limonki

15g masła

Opcjonalnie garść orzeszków ziemnych(arachidowych) prażonych, bez soli

Opcjonalnie ulubione kiełki np. brokułowe

### Przygotowanie:

1. Filet z pstrąga obmyć i osuszyć papierowym ręcznikiem.

2. Wyciąć kawałek folii aluminiowej do zawinięcia fileta

3. Przełożyć filet na folię i przyprawić solą sezamową oraz sokiem z cytryny.

4. Na wierz ułożyć kawałeczki masła.

Opcjonalnie: posiekać orzeszki i obsypać filet.

5. Zawinąć filet w folię aluminiową.

6. Tak przygotowaną rybę włożyć do nagrzanego do 190stopni piekarnika i piec 25-30 minut.

7. Ostrożnie wyjąć upieczoną rybę z folii i przełożyć na talerz.

8. Podawać z kiełkami, ugotowaną soczewicą(czarna w okresie zimowym), fasolką mung lub ulubionymi warzywami na ciepło.

### UWAGI:

Jeśli nie ma pod ręką gotowej soli sezamowej jej przygotowanie w domu jest bardzo proste.

Wystarczy uprażyć 10 łyżeczek czarnego sezamu z 1 łyżeczką soli(kłodawska, himalajska, nawet zwykła stołowa, z tym, że najlepsza jest sól kamienna nie morską). Następnie należy rozetrzeć uprażone ziarna z solą i można używać.

W ten sam sposób można przygotować dowolną tłustą, czerwoną rybę, chociażby łososia.

Chude białe ryby preferuję pod beszamelową pierzynką, więc nie mam wiedzy czy do takich sprawdzi się ten sposób przygotowania, ale kuchnia to przecież nasze laboratorium smaków, więc nie się co ograniczać!

Jeżeli nie używamy, bądź boimy się używania folii aluminiowej czy akurat się skończyła możemy równie dobrze przygotować małe naczynie do zapiekania np. kokilkę wysmarowaną dodatkowym masłem(zwykłym-nie margaryną! lub klarowanym), może być również smalec. Jest do tego celu co najmniej tak samo dobry.

Dlaczego masło lub smalec? Ponieważ jako tłuszcz nasycony w nic się nam strasznego już nie przekształci, chyba, że przypalimy, ale to ekstremum. Oleje roślinne w takiej temperaturze przekształcają się w toksyny znane jako tłuszcze trans, które to powodują szereg zniszczeń w organizmie, m.in. płytką miażdżycową i wysoki poziom trójglicerydów, ale o tym był już poprzednio bardzo obszerny artykuł, więc się powtarzać za bardzo nie będę.

Kolorowanka antystresowa



# Kącik Przedszkolaka

