

Pharmacy Language



Praktyczne compendium dla aptek

**Good morning.
What can I do for
you, sir?**

**Good morning.
I would like to
buy medicine for
a headache.**





ePGF

UNIwersYTET



Wspieramy merytorycznie pracę i rozwój Farmaceutów

Wystandaryzowane rozwiązania
edukacyjne.

Inwestuj w siebie i rozwijaj się
razem z Uniwersytetem e-PGF!



WEBINARIA

**Opieka farmaceutyczna,
nowoczesna receptura,
szczepienia w aptekach
i wiele innych tematów**



PODCASTY

**Farmaceutyczne
wieści z kraju i ze świata,
język angielski
dla farmaceutów**



E-LEARNINGI

**Specjalistyczne kursy
i szkolenia**

www.uniwersytet.e-pgf.com.pl





DODATEK SPECJALNY

kwiecień 2022

Autorzy:

dr n. farm. Piotr Merks

(redaktor naukowy)

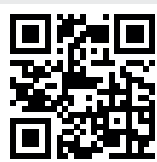
mgr farm. Wioleta

Gołębiewska

Czasopismo Polskiej Grupy Farmaceutycznej przeznaczone dla aptekarzy ukazuje się od roku 2000. Do roku 2017 wydawane było pod tytułem „Bez Recepty. Magazyn PGF”.

Dwumiesięcznik „Recepta.pl” zawiera treści skierowane wyłącznie do farmaceutów i osób prowadzących zaopatrzenie w produkty lecznicze.

Magazyn dostępny w wersji internetowej:
www.magazyn-recepta.pl



WYDAWCA
Recepta.pl Sp. z o.o.
ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź

REDAKTOR NACZELNY
Tomasz Osadowski,
tel. 607 067 675
tomasz.osadowski@pgf.com.pl

SKŁAD
IKROPKA
ul. Kustronia 56A, 30-433 Kraków
ikropka.com

Drogie Koleżanki i Koledzy Farmaceuci!

Na co dzień jesteśmy dla pacjentów źródłem profesjonalnej wiedzy na temat farmakoterapii. Informujemy o właściwym sposobie zażywania i dawkowania produktów leczniczych, interakcjach i profilaktyce medycznej. To niezwykle ważny element opieki nad pacjentem. Ze względu na charakter naszej pracy istotne jest, abyśmy mogli należycie wypełniać obowiązki również w kontaktach z osobami, które na co dzień nie posługują się językiem polskim. Choć pozostajemy krajem o jednolitej strukturze narodowościowej, to z każdym rokiem przybywa obcokrajowców, którzy odwiedzają Polskę lub osiedlają się w niej. Wzmocnienie kompetencji językowych jest zatem nieodzownym elementem, aby móc świadczyć usługi farmaceutyczne na wysokim poziomie.

Umiejętność posługiwania się językiem angielskim, który uznaje się za najbardziej uniwersalny i który wykorzystywany jest w kontaktach na całym świecie, powinna być wpisana w nasz zawód. Komunikacja odgrywa bowiem ważną rolę w procesie leczniczym pacjenta. Pozwala mu zrozumieć działanie i dawkowanie konkretnych medykamentów. Pacjenci nieznający języka polskiego, a także ci, którzy uczą się go i starają się używać na co dzień, mimo wszystko mogą nie zrozumieć przekazywanego przez nas komunikatu. Jest to związane ze specjalistycznym słownictwem, którym posługujemy się w pracy. Sytuacji nie ułatwiają również ulotki leków, które nie są dostosowane do umiejętności językowych obcokrajowców. Tym samym pacjenci mogą mieć problem z właściwym dawkowaniem i korzystaniem z leków, co prowadzi do błędów w farmakoterapii.

Zrozumienie tego problemu stało się dla nas – Polskiej Grupy Farmaceutycznej – bodźcem do stworzenia specjalnego skryptu do nauki języka angielskiego dla farmaceutów. Opracowanie to ma na celu wsparcie farmaceutów i techników farmacji pracujących za pierwszym stołem w procesie nabywania kompetencji językowych. Zawarliśmy w nim najważniejsze słownictwo i zwroty przydatne w codziennej pracy, ułatwiające komunikację z pacjentami angielskojęzycznymi. Wszystkie lekcje możecie odsłuchać w podkastach publikowanych na stronie <https://uniwersytet.e-pgf.com.pl/podcasty>.

Mamy nadzieję, że nasza publikacja pozwoli Wam osiągnąć niezbędną wiedzę w prosty i przystępny sposób. Jesteśmy przekonani, że pomoże tym samym jeszcze lepiej świadczyć opiekę farmaceutyczną obcojęzycznym pacjentom.

dr n. farm. Piotr Merks
mgr farm. Wioleta Gołębiewska

Spis treści

3	Wstęp
6	Lesson 1. Rozmowa farmaceuty z pacjentem (podstawowe zwroty)
8	Lesson 2. Rozmowa farmaceuty z pacjentem (przykłady)
10	Lesson 3. Objawy przeziębienia i grypy
13	Lesson 4. COVID-19 – objawy i zalecenia
15	Lesson 5. Przeciążenie stresem – objawy i porady
18	Lesson 6. Dolegliwości ze strony układu pokarmowego
20	Lesson 7. Ból głowy i objawy kaca
23	Lesson 8. Jak radzić sobie z nałogami
26	Lesson 9. Chrapanie – przyczyny i porady
28	Lesson 10. Odporność
31	Lesson 11. Zimowe urazy
33	Lesson 12. Problemy skórne
36	Lesson 13. Choroby zakaźne
39	Lesson 14. Problemy z pamięcią
42	Lesson 15. Powtórka (lekcje 1–5)
44	Lesson 16. Powtórka (lekcje 6–10)
47	Lesson 17. Powtórka (lekcje 11–14)
49	Lesson 18. Alergie i astma – ich ciężki przebieg i objawy anafilaksji
51	Lesson 19. Alergie i astma (dialogi i słownictwo)
53	Lesson 20. Choroby układu krążenia
54	Lesson 21. Choroby serca – informacje ogólne
56	Lesson 22. Choroby serca – ryzyka i powikłania
57	Lesson 23. Leki stosowane w chorobach serca – leki rozrzedzające krew, azotany
58	Lesson 24. Leki stosowane w chorobach serca – statyny, inhibitory enzymu konwertującego angiotensynę
60	Lesson 25. Leki stosowane w chorobach serca – beta-blokery
61	Lesson 26. Leki stosowane w chorobach serca – blokery kanału wapniowego, blokery receptora angiotensyny. Zabiegi i operacje w leczeniu zablokowanych tętnic
63	Lesson 27. Wysoki poziom cholesterolu
65	Lesson 28. Obniżanie poziomu cholesterolu
67	Lesson 29. Nadciśnienie – informacje ogólne, czynniki ryzyka
68	Lesson 30. Nadciśnienie – informacje ogólne, obniżanie wysokiego ciśnienia

69	Lesson 31. Leki obniżające ciśnienie – inhibitory ACE
70	Lesson 32. Leki obniżające ciśnienie – blokery kanału wapniowego, diuretyki
71	Lesson 33. Leki obniżające ciśnienie – beta-blokery
73	Lesson 34. Ochrona przeciwsłoneczna – informacje ogólne
74	Lesson 35. Ochrona przeciwsłoneczna – filtry UV, kremy ochronne
76	Lesson 36. Odwodnienie – informacje ogólne, objawy
77	Lesson 37. Odwodnienie – profilaktyka, porady
78	Lesson 38. Nadmierna potliwość
79	Lesson 39. Grzybica paznokci
80	Lesson 40. Ukąszenie przez kleszcza
81	Lesson 41. Ukąszenia i użądlenia przez owady – objawy, sposób postępowania
82	Lesson 42. Ukąszenia i użądlenia przez owady – jakie leki zastosować i kiedy udać się do lekarza lub wezwać karetkę
83	Lesson 43. Skaleczenia i otarcia
84	Lesson 44. Trądzik – informacje ogólne, domowe sposoby na złagodzenie problemu
85	Lesson 45. Trądzik – leki do stosowania miejscowego
86	Lesson 46. Trądzik – antybiotyki doustne, terapia hormonalna
87	Lesson 47. Trądzik – leczenie izotretynoiną. Blizny potrądzikowe
88	Lesson 48. Biegunka i wymioty
89	Lesson 49. Leczenie opryszczki
90	Lesson 50. Szczepionki przeciwko COVID-19
92	Lesson 51. Rozmowa z dr. n. farm. Piotrem Merkssem na temat szczepień przeciwko COVID-19 w aptekach
95	Lesson 52. Cukrzyca – typy, objawy, leczenie
97	Lesson 53. Ból zęba
98	Lesson 54. Zgaga i refluks
99	Lesson 55. Zapalenie pęcherza moczowego
100	Lesson 56. Infekcje dróg moczowych
101	Lesson 57. Problem nietrzymania moczu
102	Lesson 58. Infekcje przenoszone drogą płciową
103	Lesson 59. Nowotwory – rodzaje, objawy i terapie
104	Bibliografia
104	Notatki



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 1

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji zostały omówione podstawowe zwroty stosowane w rozmowie między pacjentem a farmaceutą wraz z przykładami. Przedstawiony został także przykładowy dialog oraz słowniczek.

PODSTAWOWE KONSTRUKCJE, KTÓRYCH MOŻE UŻYĆ PACJENT POTRZEBUJĄCY PORADY OD FARMACEUTY

I would like – Chciałbym/chciałabym

I would like to buy medicine for my headache.

I want – Chcę

I want to buy a flu vaccine.

I need – Potrzebuję

I need some medicine for a sore throat.

Please, give me... – Poproszę o...

Please, give me something for the fever.

Have you got – Czy macie

Have you got a thermometer?

Could you give me – Czy mogłaby/mógłby mi pani/pan dać

Could you give me a painkiller?

Do you have – Czy ma pani/pan

Do you have a thermometer?

Do you sell – Czy sprzedajecie

Do you sell flu vaccines?

Do I need a prescription for – Czy potrzebuję recepty na...

Do I need a prescription for this vaccine?

How much is it? – Ile to kosztuje?

Have you got a remedy for... – Czy mają państwo lekarstwo na...

Have you got a remedy for the flu?

Can you recommend something for... – Czy może pani/pan polecić coś na...

Can you recommend something for a headache?

INNE PRZYDATNE ZWROTY W FORMIE ZDAŃ TWIERDZĄCYCH, KTÓRE MOŻE WYPOWIEDZIEĆ PACJENT

My doctor gave me this prescription – Mój lekarz dał mi tę receptę.

I am sorry, I am rather in a hurry – Przepraszam, spieszę się.

I am feeling weakness in my legs today – Czuję lekką słabość w nogach.

I have got pain in my back – Mam ból w plecach.

PRZYKŁADOWA ROZMOWA FARMACEUTY Z PACJENTEM

Pharmacist: Good morning. What can I do for you, sir?

Patient: Good morning. I would like to buy medicine for a headache.

Pharmacist: I would recommend paracetamol tablets.

Patient: No, thank you. Can you recommend something else?

Pharmacist: Yes. We also have Ibuprofen.

Patient: Yes, please. One more thing, have you got a thermometer by any chance?

Pharmacist: Yes, we have electronic thermometers.

Shall I show you?

Patient: No, it won't be necessary. Please add it to the bill.

I was also wondering if you sell flu vaccines?

Pharmacist: Not yet. We will be selling flu vaccines next week. Is there anything else I can do for you?

Patient: Yes. My doctor gave me this prescription. Could you fill it?

Pharmacist: OK. Let me check if I have got it in stock.

Yes, we have it. It won't take a moment.

Patient: Thank you. I am sorry, I am rather in a hurry.

Pharmacist: OK. No problem. 25 pounds, please.

Patient: Here you are.

Pharmacist: Thank you. Goodbye.

Patient: Goodbye.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Dzień dobry. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Dzień dobry. Chciałbym kupić lek na ból głowy.

Farmaceuta: Polecam paracetamol w tabletkach.

Pacjent: Nie, dziękuję. Czy może mi pani polecić coś innego?

Farmaceuta: Tak. Mamy też Ibuprofen.

Pacjent: Tak, poproszę. Jeszcze jedno, ma pani może przypadkiem termometr?

Farmaceuta: Tak, mamy termometry elektroniczne. Mam panu pokazać?

Pacjent: Nie, to nie będzie konieczne. Proszę doliczyć go do rachunku. Zastanawiałem się też, czy sprzedajecie szczepionki przeciw grypie?

Farmaceuta: Jeszcze nie. W przyszłym tygodniu będziemy sprzedawać szczepionki przeciw grypie. Czy jest coś jeszcze, co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Tak. Mój lekarz dał mi tę receptę. Czy mogłaby pani ją zrealizować?

Farmaceuta: OK. Sprawdzę, czy mam go (ten lek) na stanie.

Tak, mamy to. To nie zajmie długo.

Pacjent: Dziękuję. Przepraszam, spieszę się.

Farmaceuta: OK. Nie ma problemu. 25 funtów poproszę.

Pacjent: Proszę.

Farmaceuta: Dziękuję. Do widzenia.

Pacjent: Do widzenia.

✓ SŁOWNICZEK

doctor – lekarz

pharmacist – farmaceuta

patient – pacjent

prescription – recepta

medicine – lekarstwo

recommend – polecić

consult – konsultować

disease – choroba

pain – ból

headache – ból głowy

vaccine – szczepionka

flu – grypa

sore throat – ból gardła

instructions for use –

sposób użycia

fever reducer – środek

przeciwgorączkowy

thermometer – termometr

painkiller – środek

przeciwbólowy

weak – słaby

pill – tabletki

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz podane zwroty na język angielski:

- a. Chcę
- b. Czy mogłaby/mógłby mi pani/pan dać
- c. Czy macie
- d. Chciałbym/chciałabym
- e. Potrzebuję
- f. Poproszę o
- g. Czy ma pani/pan
- h. Czy sprzedajecie
- i. Ile to kosztuje?
- j. Czy potrzebuję recepty na
- k. Czy mają państwo lekarstwo na
- l. Czy może pani/pan polecić coś na

2) Przetłumacz podane zdania na język polski:

- a. My doctor gave me this prescription.
- b. I am sorry, I am rather in a hurry.
- c. I am feeling weakness in my legs today.
- d. I have got pain in my back.

3) Na podstawie wysłuchanego w podkaście 1 dialogu uzupełnij go o poznane dzisiaj zwroty angielskie:

Wioleta: Good morning. What can I do for you, sir?

Jędrzej: Good morning. buy medicine for a headache.

Wioleta: I would recommend paracetamol tablets.

Jędrzej: No, thank you. something else?

Wioleta: Yes. We also have Ibuprofen.

Jędrzej: Yes, please. One more thing, a thermometer by any chance?

Wioleta: Yes, we have electronic thermometers. Shall I show you?

Jędrzej: No, it won't be necessary. Please add it to the bill. I was also wondering if you sell flu vaccines?

Wioleta: Not yet. We will be selling flu vaccines next week. Is there anything else I can do for you?

Jędrzej: Yes. Could you fill it?

Wioleta: OK. Let me check if I have got it in stock. Yes, we have it. It won't take a moment.

Jędrzej: Thank you.

Wioleta: OK. No problem. 25 pounds, please.

Jędrzej: Here you are.

Wioleta: Thank you. Goodbye.

Jędrzej: Goodbye.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 2

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji zostały omówione podstawowe zwroty stosowane w rozmowie między pacjentem a farmaceutą wraz z przykładami. Przedstawiony został także przykładowy dialog oraz słowniczek.

ODSŁUCHAJ PODKAST

PYTANIA I ZALECENIA FARMACEUTY

Have you got a prescription?

Czy ma pani/pan receptę?

You need a prescription for this medicine.

Musi pani/pan mieć receptę na ten lek.

Ask your doctor to issue a prescription for this medicine.

Proszę poprosić swojego lekarza, by wypisał pani/panu receptę na ten lek.

Seek doctor's advice, please.

Proszę skonsultować się z lekarzem.

Have you got health insurance?

Czy posiada pani/pan ubezpieczenie zdrowotne?

Sorry, I didn't understand, can you repeat, please?

Nie dosłyszałam/dosłyszałem, czy może pani/pan powtórzyć?

Can you speak slowly, please?

Czy może pani/pan mówić odrobinę wolniej?

Is that all?

Czy to wszystko?

You pay...

Płaci pani/pan...

It costs...

To kosztuje...

ZWROTY DOTYCZĄCE ŚRODKÓW OSTROŻNOŚCI PODCZAS PRZECHOWYWANIA I STOSOWANIA LEKU

Keep this medicine...

Przechowuj ten lek...

Away from light.

Z dala od światła.

Store in a cool, dry place, away from direct heat and light.

Przechowuj w chłodnym, suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i światła.

Keep out of children's reach / out of reach of children.

Trzymać poza zasięgiem dzieci.

Store in the fridge.

Przechowuj w lodówce.

Protect your eyes when applying.

Podczas stosowania proszę chronić oczy.

Inhalation of fumes can be dangerous.

Wdychanie oparów może być niebezpieczne.

Do not swallow this. / Do not use orally.

Nie wolno tego połykać. / Nie stosuj doustnie.

It is dangerous to exceed the recommended dose.

Przekroczenie zalecanej dawki może być niebezpieczne.

Do not apply after 30 days from opening. / Discard after 30 days from opening.

Nie stosuj po upływie 30 dni od otwarcia. / Wyrzuć po 30 dniach od otwarcia.

Shake before use.

Wstrząśnij przed użyciem.

Rinse your mouth with water after use.

Po użyciu wypłucz usta wodą.

ZWROTY DOTYCZĄCE DAWKOWANIA

How should I take this medicine?

Jak mam zażywać ten lek?

Take one tablet a day/a week.

Weź jedną tabletkę dziennie/tygodniowo.

Take half a tablet a day.

Weź pół tabletki dziennie.

Take three tablets every twenty-four hours.

Weź trzy tabletki co 24 godziny.

Do not take more than three tablets per day.

Nie przyjmuj więcej niż trzy tabletki w ciągu dnia.

PRZYKŁADOWA ROZMOWA FARMACEUTY Z PACJENTEM

Pharmacist: Good morning. What can I do for you, sir?

Patient: Good morning. I would like to buy bisoprolol tablets.

Pharmacist: OK. Have you got a prescription?

Patient: No. Do I need a prescription for this medicine?

Pharmacist: Yes, exactly, Bisoprolol is a prescription medicine. Please, ask your doctor to issue a new prescription for you.

Patient: OK. I will. One more thing. Have you got ketoprofen tablets?

Pharmacist: Sorry, I didn't understand, can you repeat, please?

Patient: Yes. Have you got ketoprofen tablets?

Pharmacist: Yes. Here you are. Please keep this medicine out of reach of children.

Patient: Thank you, I will. How should I take this medicine?

Pharmacist: You can take one tablet every eight hours. Please, don't take more pills than is recommended. It is dangerous to exceed the recommended dose.

Patient: Thank you. I will remember.

Pharmacist: Is that all?

Patient: Yes. That's all.

Pharmacist: OK. So, you pay 30 pounds today.

Patient: Here you are.

Pharmacist: Thank you. Goodbye.

Patient: Goodbye.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Dzień dobry. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Dzień dobry. Chciałbym kupić bisoprolol w tabletkach.

Farmaceuta: Dobrze. Czy ma pan receptę?

Pacjent: Nie. Potrzebna mi recepta na ten lek?

Farmaceuta: Tak, dokładnie, bisoprolol jest lekiem na receptę. Proszę poprosić swojego lekarza o wystawienie recepty.

Pacjent: Dobrze, tak zrobię. Jeszcze jedno. Czy ma pani ketoprofen w tabletkach?

Farmaceuta: Przepraszam, nie zrozumiałam. Czy może pan powtórzyć?

Pacjent: Tak. Czy ma pani ketoprofenu w tabletkach?

Farmaceuta: Tak. Proszę bardzo. Proszę trzymać ten lek poza zasięgiem dzieci.

Pacjent: Dziękuję. Będę. Jak mam zażywać ten lek?

Farmaceuta: Może pan brać jedną tabletkę co 8 godzin.

Proszę nie brać więcej tabletek, niż jest to zalecane.

Przekroczenie zalecanej dawki może być niebezpieczne.

Pacjent: Dziękuję. Zapamiętam.

Farmaceuta: Czy to wszystko?

Pacjent: Tak. To wszystko.

Farmaceuta: W porządku. Płaci pan dzisiaj 30 funtów.

Pacjent: Proszę bardzo.

Farmaceuta: Dziękuję. Do widzenia.

Pacjent: Do widzenia.

✓ SŁOWNICZEK

prescription – recepta

health insurance – ubezpieczenie zdrowotne

fridge – lodówka

apply – zastosować (tylko do kremu)

inhalation – inhalacja

fumes – opary

swallow – połknąć

exceed – przekraczać

recommended daily dose – zalecana dawka dzienna

reach – zasięg

leaflet – ulotka

dose – dawka

slowly – powoli

understand – rozumieć

pay – płacić

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz podane zwroty na język angielski:

- Czy ma pani/pan receptę?
- Musi pani/pan mieć receptę na ten lek.
- Proszę poprosić swojego lekarza, by wypisał pani/panu receptę na ten lek.
- Proszę skonsultować się z lekarzem.
- Czy posiada pani/pan ubezpieczenie zdrowotne?
- Nie dosłyszałam/dosłyszałem, czy może pani/pan powtórzyć?
- Czy może pani/pan mówić odrobinę wolniej?
- Czy to wszystko?
- Płaci pani/pan
- To kosztuje

2) Przetłumacz podane zwroty na język polski:

- Keep this medicine... ..
- Away from light.
- Store in a cool, dry place, away from direct heat and sunlight.
- Keep out of children's reach / out of reach of children.
- Store in the fridge.
- Protect your eyes when applying.
- Inhalation of fumes can be dangerous.
- Do not swallow this. / Do not use orally.
- It is dangerous to exceed the recommended dose.
- Do not apply after 30 days from opening. / Discard after 30 days from opening.
- Shake before use.
- Rinse your mouth with water after use.

3) Przetłumacz podane zwroty na język polski lub angielski:

- How should I take this medicine?
- Weź jedną tabletkę dziennie/tygodniowo.
- Take half a tablet a day.

- d. Take three tablets every twenty-four hours.
- e. Nie przyjmuj więcej niż trzy tabletki w ciągu dnia.

4) Na podstawie wysłuchanego w podkaście 2 dialogu uzupełnij go o poznane dzisiaj zwroty angielskie:

Pharmacist: Good morning. What can I do for you, sir?

Patient: Good morning. I would like to buy bisoprolol tablets.

Pharmacist: OK. a prescription?

Patient: No. Do I need a prescription for this medicine?

Pharmacist: Yes, exactly! Bisoprolol is a prescription medicine. Please, ask your doctor to issue a new prescription for you.

Patient: OK. I will. One more thing. Have you got ketoprofen tablets?

Pharmacist: Sorry,, please?

Patient: Yes. Have you got ketoprofen tablets?

Pharmacist: Yes. Here you are. Please keep this medicine out of reach of children.

Patient: Thank you, I will.?

Pharmacist: You can Please, don't take more pills than is recommended.

It is dangerous to exceed the recommended dose.

Patient: Thank you. I will remember.

Pharmacist: Is that all?

Patient: Yes. That's all.

Pharmacist: OK. So, you pay 30 pounds today.

Patient: Here you are.

Pharmacist: Thank you. Goodbye.

Patient: Goodbye.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 3

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji zostały przedstawione objawy przeziębienia i grypy, przykładowe dialogi dotyczące tych chorób oraz słowniczek.

ODSŁUCHAJ PODKAST

PYTANIA DO PACJENTA

How old is the patient? – Ile lat ma pacjent?

Can you describe the beginning of the symptoms of the disease? – Czy może pani/pan opisać początek objawów choroby?

Jeśli początek jest szybki, możemy mieć do czynienia z grypą:

Rapid onset of symptoms – szybki początek objawów

Jeśli początek jest stopniowy, trwa przez kilka dni, możemy mieć do czynienia z przeziębieniem:

Gradual onset over several hours – stopniowy początek w ciągu kilku godzin

OBJAWY CHOROBY PODCZAS PRZEZIĘBIENIA LUB GRYPY

runny nose – katar

blocked nose – zatłoczony nos

nasal congestion – przekrwienie błony śluzowej nosa

sneeze – kichać

cough – kaszel

dry (unproductive) cough – suchy kaszel

chesty (productive) cough – mokry kaszel

headache – ból głowy

inflammation – stan zapalny

sinusitis – zapalenie zatok

muscular aches – bóle mięśni

joint aches – bóle stawów

fever (high temperature) – gorączka

feeling hot – uczucie gorąca

sore throat – ból gardła

ear-ache – ból ucha

facial pain – ból twarzy

Na ich podstawie możemy polecić pacjentowi odpowiednie leki OTC dostępne w aptece lub wizytę u lekarza.

DIALOGI

■ Dialog 1.

Pharmacist: How can I help you?

Patient: Hi, I'm looking for something to ease my bad cough.

Pharmacist: Would you describe the cough as dry or chesty?

Patient: You see, I've been having a cold recently, and the cough was initially dry, but now it's getting worse – each time I cough, I feel pain in my lungs and it sounds horrible. Do you think it might be something serious, like pneumonia or something?

Pharmacist: There is probably nothing to worry about.

A phlegm-producing cough is a natural phenomenon in airway infections. I'll give you a decongestant that helps bring up mucus from the lungs. Get rest for a few days and visit a doctor if the cough doesn't clear up.

Patient: Thank you.

► Dialog 2.

Patient: I need something for a cold.

Pharmacist: What symptoms do you have precisely?

Patient: Oh, it's just for a cough. I do have terrible headaches now and then, but they're from sinusitis and now this cough came up, I think I'm getting a cold.

Pharmacist: Since you mentioned the sinus problem, I presume the cough may be due to mucus coming down your throat and irritating the mucous membrane.

Patient: So, it's not a cold?

Pharmacist: If that's the only symptom then probably not.

◆ Dialog 3.

Patient: Hi. I have been recently diagnosed with allergies, mainly to dust, cats and pollens.

Pharmacist: Do you take any anti allergy medications?

Patient: Yes, I do, and they're helping, but the problem is I still have an exhausting dry cough which bothers me.

Pharmacist: That may be a reaction to an allergy inducement such as dust. You should avoid allergens at all costs. I will give you a syrup with a cough suppressant to help you with the cough.

TŁUMACZENIE DIALOGÓW NA JĘZYK POLSKI

■ Dialog 1.

Farmaceuta: W czym mogę pomóc?

Pacjent: Witam. Szukam czegoś, co złagodzi mój silny kaszel.

Farmaceuta: Czy opisałaby pani kaszel jako suchy czy mokry?

Pacjent: Widzi pan, ostatnio byłam przeziębiona i początkowo kaszel był suchy, ale teraz jest coraz gorzej: za każdym razem, gdy kaszlę, czuję ból w płucach i brzmi to okropnie. Myśli pan, że to może być coś poważnego, jak zapalenie płuc czy coś takiego?

Farmaceuta: Chyba nie ma się czym martwić. Kaszel wydzielający flegmę jest naturalnym zjawiskiem w infekcjach dróg oddechowych. Podam pani lek zmniejszający przekrwienie, który pomaga usunąć śluz z płuc. Niech pani odpocznie przez kilka dni i odwiedzi lekarza, jeśli kaszel nie ustąpi.

Pacjent: Dziękuję.

► Dialog 2.

Pacjent: Potrzebuję czegoś na przeziębienie.

Farmaceuta: Jakie dokładnie ma pani objawy?

Pacjent: Och, to tylko na kaszel. Od czasu do czasu mam okropne bóle głowy, ale są one spowodowane zapaleniem

zatok, a teraz pojawił się kaszel, myślę, że jestem przeziębiona.

Farmaceuta: Skoro wspomniała pani o problemie z zatokami, to przypuszczam, że kaszel może być spowodowany przez śluz wpadający do gardła i podrażniający błonę śluzową.

Pacjent: Więc to nie jest przeziębienie?

Farmaceuta: Jeśli to jedyny objaw, to chyba nie.

◆ Dialog 3.

Pacjent: Witam. Ostatnio zdiagnozowano u mnie alergię, głównie na kurz, sierść kota i pyłki.

Farmaceuta: Czy bierze pani jakieś leki przeciwalergiczne?

Pacjent: Tak, i pomagają, ale problem w tym, że wciąż mam wyczerpujący suchy kaszel, który mi dokucza.

Farmaceuta: To może być reakcja wywołana alergią na kurz. Za wszelką cenę powinna pani unikać alergenów. Dam pani syrop przeciwkaszlowy, który pomoże pani z kaszlem.

✓ SŁOWNICZEK

■ Dialog 1.

ease – łagodzić

cough – kaszel

describe – opisać

productive (chesty) – (o kaszlu) mokry, z wydzieliną

have a cold – być przeziębionym

lungs – płuca

pneumonia – zapalenie płuc

phlegm – flegma

natural phenomenon – naturalne zjawisko

airways – drogi oddechowe

expectorant – lek wykrztuśny

mucus – wydzielina

clear up – ustąpić

► Dialog 2.

cold medication – lek na przeziębienie

symptoms – objawy

headache – ból głowy

sinusitis – zapalenie zatok

come up – pojawić się

mention – wspomnieć o czymś

sinus – zatoka

presume – przypuszczać, wnioskować

throat – gardło

irritate – podrażniać

mucous membrane – błona śluzowa

inflammatory – zapalny

◆ Dialog 3.

dust – kurz

pollen – pyłek (np. kwiatowy)

anti allergy medication – lek antyalergiczny

exhausting – męczący, wyczerpujący

dry (tickly, unproductive) cough – suchy kaszel

other – niepokoić

inducement – bodziec

avoid – unikać

allergen – alergen

syrup – syrop

cough suppressant – środek tłumiący kaszel

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz słówka na język angielski:

przekrwienie błony śluzowej nosa
 kichać
 kaszel
 ból głowy
 stan zapalny
 zapalenie zatok
 bóle mięśni
 bóle stawów
 gorączka
 ból gardła

2) Przetłumacz słówka na język polski:

productive (chesty)
 to have a cold
 pneumonia.....
 airways
 expectorant
 cold medication
 symptoms
 throat
 to irritate
 dust
 pollen
 anti allergy medication
 dry (tickly, unproductive) cough

3) Wysłuchaj podcastu 3 i przedstawionych w nim dialogów, a następnie uzupełnij podane dialogi:

■ Dialog 1.

Pharmacist: How can I help you?

Patient: Hi, I'm looking for something to ease my

Pharmacist: Would you describe the?

Patient: You see, I've been having a cold recently, and the cough was initially dry, but now it's getting worse – each time I cough, I feel and it sounds horrible. Do you think it might be something serious, like pneumonia or something?

Pharmacist: There is probably nothing to worry about. A phlegm-producing cough is a natural phenomenon in I'll give you a decongestant that helps bring up mucus from the lungs. Get rest for a few days and visit a doctor if the cough doesn't clear up.

Patient: Thank you.

► Dialog 2.

Patient: I need something for a

Pharmacist: precisely?

Patient: Oh, it's just for a cough. now and then, but they're from sinusitis and now this cough came up, I think I'm getting a cold.

Pharmacist: Since you mentioned the sinus problem, I presume the cough may be due to mucus coming down your throat and

Patient: So, it's not a cold?

Pharmacist: If that's the only symptom then probably not.

◆ Dialog 3.

Patient: Hi. I have been recently diagnosed with allergies, mainly to dust,

Pharmacist: Do you take any medications?

Patient: Yes, I do, and they're helping, but the problem is I still have an exhausting dry cough which bothers me.

Pharmacist: That may be a reaction to an allergy inducement such as dust. You should avoid
at all costs. I will give you a syrup with a cough suppressant to help you with the

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 4

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiony został temat COVID-19 (objawy, zalecenia) wraz ze słowniczkiem oraz przykładowym dialogiem.

→ ODSŁUCHAJ PODKAST

✓ OGÓLNE SŁOWNICTWO DOTYCZĄCE COVID-19

mask – maseczka

visor – przyłbica

disinfection – dezynfekcja

decontaminate – odkażać

hand gel – żel do rąk

vaccine – szczepionka

quarantine – kwarantanna

isolation – izolacja

helpline – infolinia

epidemiological surveillance – nadzór epidemiologiczny

symptoms – objawy

suspicion – podejrzenie

positive result – wynik dodatni

negative result – wynik ujemny

test – test

viral test – test wirusowy (mówi, czy obecnie jest się chorym)

antibody test – test przeciwciał (mówi o przebytej w przeszłości chorobie)

PPE (personal protective equipment) – środki ochrony osobistej

✓ OBJAWY MOGĄCE POJAWIĆ SIĘ PRZY ZAKAŻENIU KORONAWIRUSEM

fever – gorączka

chills – dreszcze

cough – kaszel

shortness of breath – duszność

difficulty breathing – trudności w oddychaniu

fatigue – zmęczenie

muscle aches – bóle mięśni

body aches – bóle ciała

headache – ból głowy

loss of taste – utrata smaku

loss of smell – utrata zapachu

sore throat – ból gardła

runny nose – katar

nausea – nudności

vomiting – wymioty

diarrhoea – biegunka

ZALECENIA, CO ROBIĆ, ABY UNIKNĄĆ ZARAŻENIA COVID-19

Wash your hands often, do this for at least 20 seconds.

Często myj ręce, rób to przez co najmniej 20 sekund.

Use hand sanitiser gel if soap and water are not available.

Używaj żelu do odkażania rąk, jeśli nie masz dostępu do wody i mydła.

Avoid close contact.

Unikaj bliskiego kontaktu.

Keep a distance of 1.5 metres from other people.

Utrzymuj odległość 1,5 metra od innych ludzi.

Cover your mouth and nose with a mask when around others.

Zakryj usta i nos maską w pobliżu innych osób.

Always cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow and do not spit.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos chusteczką higieniczną lub użyj wewnętrznej strony łokcia i nie pluj.

Put used tissues in the bin immediately and wash your hands afterwards.

Zużyte chusteczki od razu wyrzucaj do kosza na śmieci i myj ręce bezpośrednio po ich użyciu.

Do not touch your eyes, nose or mouth if your hands are not clean.

Nie dotykaj oczu, nosa ani ust, jeśli twoje ręce nie są czyste.

Clean and disinfect frequently touched surfaces.

Czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie.

DIALOG

Pharmacist: Good morning. How can I help you?

Patient: Good morning. I would like to buy something for a fever.

Pharmacist: OK. Do you have other symptoms?

Patient: Actually yes. I've lost my taste and smell lately. Plus, I have difficulty breathing.

Pharmacist: That's bad. It can be coronavirus. You have to do a test. Please, contact your doctor. He will send you for a test and recommend some medicine. For now, I will give you medicine for your fever.

Patient: I will contact my doctor. Thank you. Can you help me with something else? I've heard there are two types of tests. Could you tell me the difference?

Pharmacist: Yes, there is a viral test and an antibody test. A viral test tells you if you have a current infection. An antibody test might tell you if you had a past infection.

Patient: OK, I understand now. Thank you so much! Goodbye.

Pharmacist: Goodbye.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Dzień dobry. Chciałabym kupić coś na gorączkę

Farmaceuta: OK. Czy ma pani inne objawy?

Pacjent: Właściwie tak. Straciłam ostatnio smak oraz węch. Dodatkowo mam trudności w oddychaniu.

Farmaceuta: To źle. To może być koronawirus. Musi pani zrobić test. Proszę skontaktować się ze swoim lekarzem. Skieruje panią na test i zaleci jakieś leki. Na razie dam pani lekarstwo na gorączkę.

Pacjent: Skontaktuję się z lekarzem. Dziękuję. Czy mógłby mi pan pomóc w czymś jeszcze? Słyszałam, że są dwa rodzaje testów. Czy może mi pan powiedzieć, czym się różnią?

Farmaceuta: Tak, jest test wirusowy i test przeciwciał. Test wirusowy mówi, czy ma pani obecnie infekcję. Test przeciwciał może powiedzieć, czy miała pani infekcję w przeszłości.

Pacjent: OK. Teraz rozumiem. Dziękuję bardzo. Do widzenia.

Farmaceuta: Do widzenia.

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz słówka na język polski:

mask

decontaminate

hand gel

vaccine

quarantine

isolation

helpline

epidemiological surveillance

positive result

negative result

viral test

antibody test

2) Przetłumacz słówka na język angielski:

dreszcze

dusznosc

trudności w oddychaniu

zmęczenie

ból głowy

utrata smaku

utrata zapachu

katar

nudności

wymioty

biegunka

3) Przetłumacz zalecenia na język polski lub angielski:

- Wash your hands often, do this for at least 20 seconds.
- Używaj żelu do odkażania rąk, jeśli nie masz dostępu do wody i mydła.
- Avoid close contact.
- Utrzymuj odległość 1,5 metra od innych ludzi.
- Cover your mouth and nose with a mask when around others.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos chusteczką higieniczną lub użyj wewnętrznej strony łokcia i nie pluj.
- Put used tissues in the bin immediately and wash your hands afterwards.
- Nie dotykaj oczu, nosa ani ust, jeśli twoje ręce nie są czyste.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces.

4) Wysłuchaj dialog przedstawiony w podkaście 4 i uzupełnij go:

Pharmacist: Good morning. How can I help you?.....

Patient: Good morning. I would like to buy something

Pharmacist: OK. Do you have ?

Patient: Actually yes. I've lost my lately. Plus, I have

Pharmacist: That's bad. It can be coronavirus. You have to do a test. Please, contact your doctor. He will send you for a test and recommend some medicine. For now, I will give you medicine for your fever.

Patient: I will contact my doctor. Thank you. Can you help me with something else? I've heard there are two types of tests. Could you tell me the difference?

Pharmacist: Yes, there is and an A viral test tells you if you have a current infection. An antibody test might tell you if you had a past infection.

Patient: OK, I understand now. Thank you so much! Goodbye.

Pharmacist: Goodbye.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 5

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiony został temat stresu. Przedstawiono objawy przeciążenia stresem, porady, jak można sobie z nim radzić oraz słowniczek z lekcji.

ODSŁUCHAJ PODKAST

OBJAWY PRZECIĄŻENIA STRESEM

anxiety or panic attacks – ataki lęku lub paniki
a feeling of being constantly pressured, hassled, and hurried – poczucie ciągłej presji, kłopotów i pośpiechu
irritability and moodiness – drażliwość i zły nastrój
physical symptoms, such as stomach problems, headaches, or even chest pain – objawy fizyczne, takie jak problemy żołądkowe, bóle głowy, a nawet ból w klatce piersiowej
allergic reactions, such as eczema or asthma – reakcje alergiczne, takie jak egzema lub astma

sleeping problems – problemy ze snem
drinking too much, smoking, overeating, or doing drugs – nadmierne picie, palenie, przejadanie się lub zażywanie narkotyków
sadness or depression – smutek lub depresja

CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY LEPIEJ PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

• **Take a stand against overscheduling. If you're feeling stretched, consider cutting out an activity or two, opting for just the ones that are most important to you.**

Przeciwwstaw się nadmiarowi zadań. Jeśli czujesz się przeciążony, rozważ rezygnację z jednej lub dwóch czynności, wybierając tylko te, które są dla ciebie najważniejsze.

• **Be realistic. Don't try to be perfect – no one is. And expecting others to be perfect can add to your stress level too.**

Bądź realistą. Nie staraj się być doskonały – nikt nie jest. Oczekiwanie, że inni będą doskonałi, również może zwiększyć poziom stresu.

• **Get a good night's sleep. Getting enough sleep helps keep your body and mind in top shape, making you better equipped to deal with any negative stressors.**

Dobrze się wyśpij. Odpowiednia ilość snu pomaga utrzymać ciało i umysł w najlepszej formie, dzięki czemu jesteś lepiej przygotowany do radzenia sobie z wszelkimi negatywnymi stresorami.

• **Learn to relax. You can help trigger the relaxation response by learning simple breathing exercises and then using them when you're caught up in stressful situations; read a good book or make time for a hobby, spend time with your pet, or just take a relaxing bath.**

Naucz się relaksować. W odprężeniu się może ci pomóc nauczenie się prostych ćwiczeń oddechowych, a następnie stosowanie ich, gdy wpadniesz w stresujące sytuacje: przeczytaj dobrą książkę lub znajdź czas na hobby, spędzaj czas ze swoim zwierakiem lub po prostu weź relaksującą kąpiel.

• **Treat your body well. Experts agree that getting regular exercise helps people manage stress. Eat well to help your body get the right fuel to function at its best.**

Traktuj dobrze swoje ciało. Eksperci są zgodni, że regularne ćwiczenia pomagają ludziom radzić sobie ze stresem. I dobrze się odżywiaj, aby pomóc swojemu organizmowi uzyskać odpowiednie paliwo do jego najlepszego funkcjonowania.

• **Watch what you're thinking. A healthy dose of optimism can help you make the best of stressful circumstances.**

Uważaj, o czym myślisz. Zdrowa dawka optymizmu może ci pomóc w radzeniu sobie ze stresującymi okolicznościami.

• **Solve the little problems. Learning to solve everyday problems can give you a sense of control.**

Rozwiąż małe problemy. Nauka rozwiązywania codziennych problemów może dać ci poczucie kontroli.

• **Believe in yourself. And let a little stress motivate you into positive action to reach your goals.**

Uwierz w siebie. I niech trochę stresu zmotywuje cię do pozytywnego działania, aby osiągnąć swoje cele.

☑ SŁOWNICZEK

stress level – poziom stresu

stressors – stresory

breathing exercises – ćwiczenia oddechowe

stressful situations – stresujące sytuacje

fuel – paliwo

dose – dawka

solve – rozwiązać

goals – cele

challenge – wyzwanie

stress response – reakcja na stres

ongoing – trwający

deplete – wyczerpywać

overload – przeciążenie

hassle – zawracać głowę

irritability – rozdrażnienie

take a stand – zająć stanowisko

trigger – wywołać

circumstances – okoliczności

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz objawy przeciążenia stresem na język polski:

anxiety or panic attacks

a feeling of being constantly pressured, hassled, and hurried

irritability and moodiness

physical symptoms, such as stomach problems, headaches, or even chest pain

allergic reactions, such as eczema or asthma

sleeping problems

drinking too much, smoking, overeating, or doing drugs

sadness or depression

2) Przetłumacz podane zdania na język polski lub angielski:

a. Take a stand against overscheduling. If you're feeling stretched, consider cutting out an activity or two, opting for just the ones that are most important to you.

.....

.....

- b. Bądź realistą. Nie staraj się być doskonały – nikt nie jest. Oczekiwanie, że inni będą doskonali, również może zwiększyć poziom stresu.
- c. Get a good night's sleep. Getting enough sleep helps keep your body and mind in top shape, making you better equipped to deal with any negative stressors.
- d. Naucz się relaksować. W odprężeniu się może ci pomóc nauczenie się prostych ćwiczeń oddechowych, a następnie stosowanie ich, gdy wpadniesz w stresujące sytuacje: przeczytaj dobrą książkę lub znajdź czas na hobby, spędzaj czas ze swoim zwierzęciem lub po prostu weź relaksującą kąpiel.
- e. Treat your body well. Experts agree that getting regular exercise helps people manage stress. Eat well to help your body get the right fuel to function at its best.
- f. Uważaj, o czym myślisz. Zdrowa dawka optymizmu może ci pomóc w radzeniu sobie ze stresującymi okolicznościami.
- g. Solve the little problems. Learning to solve everyday problems can give you a sense of control.
- h. Uwierz w siebie. I niech trochę stresu zmotywuje cię do pozytywnego działania, aby osiągnąć swoje cele.

3) Przetłumacz słówka na język angielski:

poziom stresu

stresujące sytuacje

dawka

reakcja na stres

trwający

przeciążenie

zawracać głowę

rozdrażnienie

wywołać

okoliczności

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 6

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówione zostały dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Przedstawiono przykładowe dialogi oraz słownictwo dotyczące omawianej choroby.

ODSŁUCHAJ PODKAST

✓ SŁOWNICTWO DOTYCZĄCE DOLEGLIWOŚCI ZE STRONY UKŁADU POKARMOWEGO

reflux of gastric contents – refluks treści żołądkowej
acid – kwas
oesophagus – przełyk
pain – ból
severe pain – silny ból
difficulty swallowing – trudności w połykaniu
indigestion – niestrawność
gallstones – kamienie żółciowe
irritable bowel syndrome (IBS) – zespół jelita drażliwego
nausea – nudności
vomiting – wymioty
motion sickness – choroba lokomocyjna
constipation – zaparcie
bowel habit – wypróżnianie
blood in the stool – krew w stolcu
laxatives – środki przeczyszczające
diarrhoea – biegunka
rapid – nagły
onset – początek
frequently – często
abdominal cramps – skurcze brzucha
bloating – wzdęcia
dehydration – odwodnienie
abdominal pain – ból brzucha

DIALOGI

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mr. Pane.
Pharmacist: Hello, Mrs. Smith. How can I help you?
Patient: I have problems with my stomach.
Pharmacist: What seems to be the problem?
Patient: Well... I have to use the toilet very often...
Pharmacist: Do you mean you have diarrhoea?
Patient: Exactly! Could you give me some medicine?
Pharmacist: I will give you some pills. You also have to drink lots of liquids so you don't become dehydrated. This should help. If it doesn't, you must see a doctor.

► Dialog 2.

Pharmacist: Good afternoon, Mrs. Jones. What can I do for you?
Patient: I have a strange sensation in my chest and some burning in the throat.
Pharmacist: Do you also have problems with swallowing?
Patient: I do. What do you think it is?
Pharmacist: It looks like heartburn. This should help you.
Patient: Thank you!

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Mrs. Pole. What seems to be the problem?
Patient: I have a stomach ache. My belly is also bloated.

Pharmacist: Do you also have problems with bowel movement?

Patient: What do you mean?

Pharmacist: Do you have constipation?

Patient: Oh yes, I do.

Pharmacist: I think you must have eaten something heavy. I will give you some pills and some herbal tea. They should help.

Patient: OK. Thank you.

TŁUMACZENIE DIALOGÓW NA JĘZYK POLSKI

■ Dialog 1.

Pacjent: Dzień dobry, panie Pane.

Farmaceuta: Witam, pani Smith. W czym mogę pomóc?

Pacjent: Mam problemy z żołądkiem.

Farmaceuta: Co to są za problemy?

Pacjent: Cóż. Muszę bardzo często korzystać z toalety.

Farmaceuta: Czy ma pani na myśli biegunkę?

Pacjent: Dokładnie! Czy mógłby mi pan dać jakieś lekarstwa?

Farmaceuta: Dam pani tabletki. Musi pani także pić dużo płynów, aby nie dopuścić do odwodnienia. To powinno pomóc. Jeśli tak się nie stanie, musi się pani udać do lekarza.

► Dialog 2.

Farmaceuta: Dzień dobry, pani Jones. Co mogę dla pani zrobić?

Pacjent: Mam dziwne uczucie w klatce piersiowej i trochę piecze mnie w gardle.

Farmaceuta: Czy ma pani również problemy z połykaniem?

Pacjent: Mam. Co to według pana jest?

Farmaceuta: Wygląda na zgagę. To powinno pani pomóc.

Pacjent: Dziękuję.

◆ Dialog 3.

Farmaceuta: Witam, pani Pole. Jaki ma pani problem?

Pacjent: Boli mnie brzuch. Mój brzuch jest także wzdęty.

Farmaceuta: Czy ma pani również problemy z wypróżnianiem?

Pacjent: Co ma pan na myśli?

Farmaceuta: Czy ma pani zatwardzenie?

Pacjent: A tak, mam.

Farmaceuta: Myślę, że musiała pani zjeść coś ciężkiego. Dam pani tabletki i herbatę ziołową. Powinny pomóc.

Pacjent: OK, dziękuję.

✓ SŁOWNICZEK DOTYCZĄCY DIALOGÓW

■ Dialog 1.

problems with stomach – problemy z żołądkiem

Do you mean... – Czy masz na myśli...

diarrhoea – biegunka

exactly! – dokładnie!

liquids – płyny

become dehydrated – odwodnić się

► Dialog 2.

strange sensation – dziwne uczucie

chest – klatka piersiowa

burning in the throat – pieczenie w gardle

problems with swallowing – problemy z przełykaniem

What do you think it is? – Co to według pana/ciebie jest?

It looks like... – To wygląda na...

heartburn – zgaga

This should help you – To powinno panu/pani pomóc

◆ Dialog 3.

stomach ache – ból brzucha

bloated belly – wzdęty brzuch

bowel movement – wypróżnienie

constipation – zatwardzenie

eat something heavy – zjeść coś ciężkiego

herbal tea – herbata ziołowa

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz słówka na język polski:

reflux of gastric contents
 acid
 severe pain
 difficulty swallowing
 indigestion
 gallstones
 motion sickness
 constipation
 bowel habit
 blood in the stool
 laxatives
 frequently
 abdominal cramps
 bloating
 dehydration
 abdominal pain

2) Przetłumacz słówka na język angielski:

problemy z żołądkiem
 płyny
 odwodnić się
 pieczenie w gardle
 problemy z przełykaniem
 zgaga
 ból brzucha
 wzdęty brzuch
 wypróżnienie
 herbata ziołowa

3) Wysłuchaj dialogi przedstawione w podkaście 6 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mr. Pane.

Pharmacist: Hello, Mrs. Smith. How can I help you?

Patient: I have problems with my

Pharmacist: What seems to be the problem?

Patient: Well, I have to use the toilet very often.

Pharmacist: Do you mean you have

Patient: Exactly! Could you give me some

Pharmacist: I will give you some pills. You also have to drink lots of so you don't become This should help. If it doesn't, you must see a doctor.

► Dialog 2.

Pharmacist: Good afternoon, Mrs. Jones. What can I do for you?

Patient: I have a strange sensation in my chest and some in the throat.

Pharmacist: Do you also have problems with

Patient: I do. What do you think it is?

Pharmacist: It looks like This should help you.

Patient: Thank you!

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Mrs. Pole. What seems to be the problem?

Patient: I have a My belly is also bloated.

Pharmacist: Do you also have problems with

Patient: What do you mean?

Pharmacist: Do you have

Patient: Oh yes, I do.

Pharmacist: I think you must have eaten something heavy. I will give you some pills and some herbal tea. They should help.

Patient: OK. Thank you.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 7

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono problem bólu głowy oraz objawów kaca. Przedstawiono przykładowe dialogi wraz z przydatnym słownictwem.

ODSŁUCHAJ PODKAST

SŁOWNICZKI I DIALOGI

■ Dialog 1.

headache – ból głowy

describe – opisać

pain – ból

intense – intensywny

throbbing – pulsujący, rwący

temple – skroń

forehead – czoło

have nausea – mieć mdłości

be sensitive to light/sound – być wrażliwym na światło/dźwięk

typical symptoms – typowe objawy

migraine – migrena

avoid – unikać

Patient: Good morning, Mrs. Hatter.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: I have been having terrible headaches recently.

Pharmacist: Can you describe the pain?

Patient: This is an intense and throbbing pain in my temple or in the forehead.

Pharmacist: Do you have any other symptoms?

Patient: Yes, I have nausea and I'm sensitive to light and sound.

Pharmacist: These are the typical symptoms of a migraine. I will give you some painkillers. You should also consult a doctor who will tell you what to do to avoid migraine attacks.

Patient: I will. Thank you, Mrs. Hatter.

► Dialog 2.

hangover – kac

feel dizzy – mieć zawroty głowy

I couldn't sleep – źle spałem, nie mogłem spać
drink – pić
take a shower – brać prysznic

Pharmacist: Hello, Peter. What can I do for you?

Patient: I had my birthday party yesterday and I have a terrible hangover. I couldn't sleep and I feel dizzy today. Can you give me something?

Pharmacist: You can try Alka Seltzer or aspirin, but I think you should simply drink a lot of water or orange juice, take a shower and get some sleep.

Patient: I will have some aspirin and go to bed. Thanks!

◆ Dialog 3.

feel pressure around the nose – czuć ucisk wokół nosa

feel pain – odczuwać ból

cough – kaszłać

bend down – pochylać się

Patient: Good morning.

Pharmacist: Good morning. How can I help you?

Patient: I have a terrible headache and I feel pressure around my nose.

Pharmacist: Do you feel pain when you cough?

Patient: I do. It's even worse when I bend down.

Pharmacist: You may have sinusitis. I will give you some medicine, but you should also see a doctor.

Patient: I will. Thank you.

✓ DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z BÓLEM GŁOWY

tension – napięcie

skull – czaszka

neck – szyja

frequency – częstotliwość

recurrent – nawracający

episode – epizod

occur – występować

tingling – mrowienie

numbness – drętwienie

bright light – jasne światło

common – powszechny

chronic daily headache – przewlekły codzienny ból głowy

unrelenting – nieprzerwany

stiffness – sztywność

cluster headaches – klasterowe bóle głowy

sinusitis – zapalenie zatok

✓ OBJAWY KACA

fatigue – zmęczenie

weakness – słabość

excessive thirst – nadmierne pragnienie

dry mouth – suchość w ustach

muscle aches – bóle mięśni

vomiting – wymioty

stomach pain – ból brzucha

poor or decreased sleep – słaby lub osłabiony sen

increased sensitivity to light and sound – zwiększona wrażliwość na światło i dźwięk

sense of spinning room – poczucie wirującego pokoju

TŁUMACZENIE DIALOGÓW NA JĘZYK POLSKI

■ Dialog 1.

Pacjent: Dzień dobry, pani Hatter.

Farmaceuta: Dzień dobry, panie Brown. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Ostatnio miewałem straszne bóle głowy.

Farmaceuta: Czy może pan opisać ból?

Pacjent: To intensywny i pulsujący ból w skroni lub w czole.

Farmaceuta: Czy ma pan jeszcze inne objawy?

Pacjent: Tak, mam mdłości i jestem wrażliwy na światło oraz dźwięk.

Farmaceuta: To typowe objawy migreny. Dam panu jakieś leki przeciwbólowe. Powinien pan także skonsultować się z lekarzem, który powie panu, co zrobić, aby uniknąć ataków migreny.

Pacjent: Skonsultuję się. Dziękuję, pani Hatter.

► Dialog 2.

Farmaceuta: Witaj, Peter. Co mogę dla ciebie zrobić?

Pacjent: Wczoraj miałem przyjęcie urodzinowe i mam straszego kaca. Nie mogłem spać i dzisiaj mam zawroty głowy. Czy może mi pani coś dać?

Farmaceuta: Możesz spróbować Alka Seltzer lub Aspirin, ale uważam że powinieneś po prostu pić dużo wody lub soku pomarańczowego, wziąć prysznic i przespać się.

Pacjent: Wezmę Aspirin i położę się do łóżka. Dziękuję!

◆ Dialog 3.

Pacjent: Dzień dobry.

Farmaceuta: Dzień dobry. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Mam okropny ból głowy oraz czuję ucisk wokół nosa.

Farmaceuta: Czy czuje pan ból podczas kaszlu?

Pacjent: Tak, czuję. Kiedy się pochylam, jest jeszcze gorzej.

Farmaceuta: Może pan mieć zapalenie zatok. Dam panu jakieś lekarstwo, ale powinien pan także pójść do lekarza

Pacjent: Pójdę. Dziękuję.

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz podane słówka na język angielski:

ból głowy
 intensywny
 pulsujący, rwący

skroń
 czoło
 być wrażliwym na światło/dźwięk
 migrena
 kac
 mieć zawroty głowy
 czuć ucisk wokół nosa
 odczuwać ból
 kastać
 pochylać się

2) Przetłumacz podane słowa na język polski:

tension
 skull
 frequency
 recurrent
 occur
 tingling
 numbness
 bright light
 chronic daily headache
 unremitting
 stiffness
 cluster headaches
 weakness
 excessive thirst
 dry mouth
 muscle aches
 poor or decreased sleep
 increased sensitivity to light and sound.....
 a sense of spinning room

3) Wysłuchaj dialogi przedstawione w podkaście 7 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mrs. Hatter.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: I have been having recently.

Pharmacist: Can you describe the pain?

Patient: This is an pain in my or in the forehead.

Pharmacist: Do you have any other symptoms?

Patient: Yes, I have nausea and I'm

Pharmacist: These are the typical symptoms of I will give you some painkillers. You should also consult a doctor who will tell you what to do to avoid migraine attacks.

Patient: I will. Thank you, Mrs. Hatter.

► Dialog 2.

Pharmacist: Hello, Peter. What can I do for you?

Patient: I had my birthday party yesterday and I have a terrible I couldn't sleep and I today.
Can you give me something?

Pharmacist: You can try Alka Seltzer or aspirin, but I think you should simply drink a lot of water or orange juice, take a shower and get some sleep.

Patient: I will have some aspirin and go to bed. Thanks!

◆ Dialog 3.

Patient: Good morning.

Pharmacist: Good morning. How can I help you?

Patient: I have a terrible headache and I feel

Pharmacist: Do you feel pain when you cough?

Patient: I do. It's even worse when I

Pharmacist: You may have I will give you some medicine, but you should also see a doctor.

Patient: I will. Thank you.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 8

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono problem nałogów. Przedstawiono przykładowe dialogi wraz z dodatkowym słownictwem.

ODSŁUCHAJ PODKAST

SŁOWNICZKI I DIALOGI

■ Dialog 1.

Patient: Hello, Mrs. Smith. I would like some special gum to help me quit smoking.

Pharmacist: Ah, so you have finally decided to give up this nasty habit?

Patient: Yes. I am a chain smoker and recently I have read an article describing how bad it is.

Pharmacist: That's true. It can destroy your brain, your heart and your lungs. It can even cause cancer.

Patient: Yes, I know. I tried to give up smoking before, but now I'm really determined.

Pharmacist: Very good. What gum flavour would you like? I have cinnamon, fruit and mint.

Patient: Mint please.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Witam, pani Smith. Chciałbym jakąś specjalną gumę do żucia, która pomogłaby mi rzucić palenie.

Farmaceuta: A, więc zdecydował się pan w końcu rzucić ten wstrętny nałóg?

Pacjent: Tak. Jestem nałogowym palaczem i ostatnio

przeczytałem artykuł opisujący, jak złe jest palenie.

Farmaceuta: To prawda. Palenie może zniszczyć pański mózg, serce i płuca. Może nawet powodować raka.

Pacjent: Tak, wiem o tym. Próbowiałem rzucić palenie wcześniej, ale teraz jestem naprawdę zdeterminowany.

Farmaceuta: Bardzo dobrze. Jaki smak gumy pan woli? Mam gumę cynamonową, owocową i miętową.

Pacjent: Miętową poproszę.

■ SŁOWNICZEK DOTYCZĄCY DIALOGU 1.

gum – guma (np. do żucia)

quit smoking – rzucić palenie

give up – rzucić, zrezygnować

nasty habit – wstrętny nałóg

chain smoker – nałogowy palacz

to destroy – zniszczyć

brain – mózg

lungs – płuca

determined – zdeterminowany

flavour – smak

cinnamon – cynamonowy

fruit – owocowy

mint – miętowy

► Dialog 2.

Pharmacist: Good afternoon, Mr. Jones. What can I do for you?

Patient: I need your advice. I think my son has a problem with alcohol.

Pharmacist: This sounds serious.

Patient: It does. He comes home drunk more and more often and he even started drinking in the morning. I'm afraid he might be an addict.

Pharmacist: Have you talked to him about this?

Patient: I have. He says everyone has a drink or two after work and drinking in the morning helps him relax.

Pharmacist: It's not a good excuse. You should explain to him how dangerous it can be. You should also try to convince him to see a psychologist and join a therapy group.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Dzień dobry, panie Jones. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Potrzebuję pani porady. Myślę, że mój syn ma problem z alkoholem.

Farmaceuta: To brzmi poważnie.

Pacjent: Tak, to prawda. Coraz częściej wraca pijany do domu i zaczął pić nawet rano. Boję się, że może być uzależniony.

Farmaceuta: Rozmawiał pan z nim o tym?

Pacjent: Tak, rozmawiałem. Mówi, że każdy po pracy wypija drinka lub dwa, a poranne picie pozwala mu się zrelaksować.

Farmaceuta: Nie jest to dobra wymówka. Powinien pan mu wytłumaczyć, jak złe to może być. Powinien pan także spróbować go przekonać do wizyty u psychologa lub do dołączenia do grupy terapeutycznej.

► SŁOWNICZEK DOTYCZĄCY DIALOGU 2.

advice – rada

addict – uzależniony

excuse – wymówka

to explain – wyjaśniać

to convince – przekonywać

to join – dołączyć, przyłączyć się

therapy group – grupa terapeutyczna

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Mr. Pole. How can I help you?

Patient: I need some information on drugs.

Pharmacist: Why?

Patient: I think I found some marihuana in my daughter's room.

Pharmacist: Have you noticed any change in your daughter's behaviour recently?

Patient: Yes, I think so. She is often agitated and distracted.

Pharmacist: That doesn't have to mean that she's smoking

marihuana or taking other drugs, but I will give you a drug test kit so you can check.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Witam, panie Pole. Jak mogę panu pomóc?

Pacjent: Potrzebuję informacji o narkotykach.

Farmaceuta: Dlaczego?

Pacjent: Myślę, że znalazłem trochę marihuany w pokoju mojej córki.

Farmaceuta: Czy zauważył pan ostatnio jakąś zmianę w zachowaniu córki?

Pacjent: Tak myślę. Ostatnio jest często poddenerwowana i roztargniona.

Farmaceuta: To nie musi znaczyć, że pali marihuanę lub bierze inne narkotyki, ale dam panu zestaw do przeprowadzenia testu na obecność narkotyków, żeby mógł pan to sprawdzić.

◆ SŁOWNICZEK DOTYCZĄCY DIALOGU 3.

drugs – narkotyki

daughter – córka

agitated – poddenerwowany

distracted – roztargniony

drug test kit – zestaw do przeprowadzenia testu na obecność narkotyków

check – sprawdzać

✓ DODATKOWE SŁOWNICTWO ZWIĄZANE Z NAŁOGAMI

abuse – nadużywać

addiction – uzależnienie, nałóg

chain-smoker – nałogowy palacz

cigarettes – papierosy

craving – głód (narkotykowy)

disorder – zaburzenie

drugs – narkotyki

dope – środek odurzający

gambling – hazard

get high – naćpać się

give up a habit – rzucić nałóg

hangover – kac

kick the habit – zerwać z nałogiem

rehab centre – ośrodek leczenia uzależnień

side effects – efekty uboczne

sober – trzeźwy

overdose – przedawkować

temptation – pokusa

withdrawal symptoms – objawy głodu narkotycznego

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz słowa na język polski:

quit smoking

nasty habit

chain smoker

flavour

addict
 to join
 therapy group
 drugs
 agitated
 distracted
 drug test kit

2) Przetłumacz słówka na język angielski:

nadużywać
 papierosy
 głód (narkotykowy)
 zaburzenie
 środek odurzający
 hazard
 naćpać się
 ośrodek leczenia uzależnień
 efekty uboczne
 trzeźwy
 przedawkować
 pokusa
 objawy głodu narkotycznego

3) Wysłuchaj dialogi przedstawione w podkaście 8 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Hello, Mrs. Smith. I would like some special gum to help me

Pharmacist: Ah, so you have finally decided to give up this?

Patient: Yes. I am a and recently I have read an article describing how bad it is.

Pharmacist: That's true. It can destroy your brain, your heart and your lungs. It can even cause cancer.

Patient: Yes, I know. I tried to give up smoking before, but now I'm really

Pharmacist: Very good. What would you like? I have cinnamon, fruit and mint.

Patient : Mint please.

► Dialog 2.

Pharmacist: Good afternoon, Mr. Jones. What can I do for you?

Patient: I need your advice. I think my son has a problem with

Pharmacist: This sounds serious.

Patient: It does. He comes home drunk more and more often and he even started in the morning. I'm afraid he might be an

Pharmacist: Have you talked to him about this?

Patient: I have. He says everyone has a drink or two after work and drinking in the morning helps him relax.

Pharmacist: It's not a good excuse. You should explain to him how dangerous it can be. You should also try to convince him to see a psychologist and join a

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Mr. Pole. How can I help you?

Patient: I need some information on

Pharmacist: Why?

Patient: I think I found some marihuana in my daughter's room.

Pharmacist: Have you noticed any change in your daughter's behaviour recently?

Patient: Yes, I think so. She is often and

Pharmacist: That doesn't have to mean that she's smoking marihuana or taking other drugs but

I will give you a so you can check.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 9

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono problem chrapania. Przedstawiono przyczyny chrapania, porady, jak zmniejszyć tę dolegliwość, dodatkowe słówka oraz krótki dialog w formie żartu.

ODSŁUCHAJ PODKAST

PRZYZCZYNY CHRAPANIA

♦ **Your mouth anatomy. Having a low, thick soft palate or enlarged tonsils or tissues in the back of your throat can narrow your airway.**

Anatomia jamy ustnej. Niskie, grube podniebienie miękkie, powiększone migdałki lub tkanki w tylnej części gardła mogą zwężać drogi oddechowe.

♦ **Alcohol consumption. Snoring can also be brought on by consuming too much alcohol before bedtime. Alcohol relaxes throat muscles and decreases your natural defenses against airway obstruction.**

Spożycie alkoholu. Chrapanie może być wywołane poprzez spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu przed snem. Alkohol rozluźnia mięśnie gardła i zmniejsza naturalną obronę przed niedrożnością dróg oddechowych.

♦ **Nasal problems. Chronic nasal congestion or a crooked partition between your nostrils may be to blame.**

Problemy z nosem. Winne chrapaniu może być przewlekłe przekrwienie błony śluzowej nosa lub krzywa przegroda nosowa.

♦ **Sleep apnea. Snoring may also be associated with obstructive sleep apnea. In this serious condition your throat tissues obstruct your airway, preventing you from breathing.**

Bezdech senny. Chrapanie może być również związane z obturacyjnym bezdechem sennym. W tym poważnym stanie tkanki gardła blokują drogi oddechowe, uniemożliwiając oddychanie.

CO JESZCZE MOŻNA ZAPROPONOWAĆ PACJENTOWI CIERPIĄCEMU NA CHRAPANIE, OPRÓCZ PREPARATÓW LECZNICZYCH

♦ **If you're overweight, lose weight.**

Jeśli masz nadwagę, schudnij.

♦ **Sleep on your side.**

Śpij na boku.

♦ **Use nasal strips.**

Używaj plastrów na nos.

♦ **Treat nasal congestion or obstruction.**

Wylecz przekrwienie lub niedrożność nosa.

♦ **Limit or avoid alcohol and sedatives.**

Ogranicz lub unikaj alkoholu i środków uspokajających.

✓ SŁOWNICZEK

snoring – chrapanie

disrupt – zakłócić

tissue – tkanka

hoarse – chrypa

harsh – ostry, przenikliwy

palate – podniebienie

tonsil – migdałek

airway – drogi oddechowe

obstruction – niedrożność

congestion – zator

crooked – krzywy

partition – przegroda

nostril – nozdrze

apnea – bezdech

advance – podwyższenie

tighten – zaciskać, uszczelniać

ŻART DOTYCZĄCY LEKCJI

Patient: Mr. Smith, as soon as I fall asleep, I start snoring.

Pharmacist: Is your snoring loud?

Patient: Yes, very.

Pharmacist: And does it bother your husband?

Patient: I'm not married.

Pharmacist: Then what's the problem?

Patient: I have lost five jobs because of it.

TŁUMACZENIE ŻARTU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Panie Smith, gdy tylko zasypiam, zaczynam chrapać.

Farmaceuta: Czy głośno pani chrapie?

Pacjent: Tak, bardzo.

Farmaceuta: I przeszkadza to pani mężowi?

Pacjent: Nie jestem mężatką.

Farmaceuta: W takim razie w czym jest problem?

Pacjent: Zwolnili mnie przez to z pięciu miejsc pracy.

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz przyczyny chrapania na język polski:

- Your mouth anatomy. Having a low, thick soft palate or enlarged tonsils or tissues in the back of your throat can narrow your airway.
- Alcohol consumption. Snoring can also be brought on by consuming too much alcohol before bedtime. Alcohol relaxes throat muscles and decreases your natural defenses against airway obstruction.
- Nasal problems. Chronic nasal congestion or a crooked partition between your nostrils may be to blame.
- Sleep apnea. Snoring may also be associated with obstructive sleep apnea. In this serious condition your throat tissues obstruct your airway, preventing you from breathing.

2) Przetłumacz na język angielski:

- Jeśli masz nadwagę, schudnij.
- Śpij na boku.
- Używaj plastrów na nos.
- Wylecz przekrwienie lub niedrożność nosa.
- Ogranicz lub unikaj alkoholu i środków uspokajających.

3) Przetłumacz na język polski lub angielski:

snoring
 tkanka
 hoarse
 migdałek
 airway
 niedrożność
 partition
 nozdrze
 apnea
 zaciskać, uszczelnić



Lesson 10

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat odporności. Przewiedziono ogólne słówka dotyczące odporności, objawy wskazujące na obniżoną odporność, wskazówki, jak wzmocnić układ odpornościowy oraz krótkie dialogi opatrzone słowniczkami.

ODSŁUCHAJ PODKAST

OGÓLNE SŁÓWKA DOTYCZĄCE ODPORNOŚCI

lymphocytes – limfocyty
pathogen – patogen
serum – surowica
vaccine – szczepionka
transplantation – transplantacja
passive immunity – odporność bierna
natural passive immunity – odporność bierna naturalna
artificial passive immunity – odporność bierna sztuczna
active immunity – odporność czynna
natural active immunity – odporność czynna naturalna
non-specific immunity – odporność nieswoista
specific immunity – odporność swoista

OBJAWY WSKAZUJĄCE NA OBNIŻONĄ ODPORNOŚĆ

extreme stress – ekstremalny stres
frequent colds – częste przeziębienia
stomach issues – problemy żołądkowe
tiredness – zmęczenie
prone to infections – podatność na infekcje
Slow healing of wounds – powolne gojenie się ran

WSKAZÓWKI, CO ZROBIĆ, ABY WZMOCNIĆ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Get a sufficient amount of sleep – odpowiednio się wyspij
Maintain hygiene – utrzymuj higienę
Keep your weight under control – utrzymuj swoją wagę pod kontrolą
Manage your stress – radź sobie ze stresem
Consume a healthy and balanced diet – stosuj zdrową i zbilansowaną dietę
Drink lots of water – pij dużo wody
Avoid eating junk food – unikaj jedzenia fast foodów
Stop smoking – przestań palić
Avoid alcohol – unikaj alkoholu

DIALOGI

Dialog 1.

Patient: Good morning.
Pharmacist: Good morning, Helen. What's going on?
Patient: I feel tired and sleepy all the time.
Pharmacist: Anything else?
Patient: My hair is falling out and my nails are brittle.
Pharmacist: Well... I think you may have some problems with your immunity. Have you had a lot of work and stress recently?
Patient: Yes. I changed my job, which was very stressful.
Pharmacist: I think some vitamins should help.
Patient: Is that all?
Pharmacist: I can also give you some dietary supplements.

There are many of them available, but I will look for the best one for women your age.

Patient: Thank you.

Dialog 2.

Pharmacist: Good afternoon, Mrs. Jones. What can I do for you?
Patient: I'm a very active person, but I have had no energy recently. I also catch colds more often than I used to.
Pharmacist: Are you also often fatigued?
Patient: Yes, very often.
Pharmacist: I think it's your immunity system. It seems to be weak.
Patient: Can I do anything to strengthen it?
Pharmacist: You can take some vitamins and minerals. You should also change your diet.
Patient: What should I eat?
Pharmacist: Lots of fruit, vegetables, whole grain, dairy products, meat and fish.
Patient: What about exercise?
Pharmacist: You should make an effort and be as active as you used to be. Regular and moderate exercise is always good for your health.
Patient: I will remember that. Can I have some of the vitamins and minerals you've mentioned?
Pharmacist: Sure. I will get them for you.

TŁUMACZENIE DIALOGÓW NA JĘZYK POLSKI

Dialog 1.

Pacjent: Dzień dobry.
Farmaceuta: Dzień dobry, Helen. Co się dzieje?
Pacjent: Cały czas czuję się zmęczona i senna.
Farmaceuta: Czy dolega ci coś jeszcze?
Pacjent: Włosy mi wypadają i moje paznokcie są kruche.
Farmaceuta: Cóż... Myślę, że możesz mieć problemy z odpornością. Czy miałaś ostatnio dużo pracy i stresowałaś się?
Pacjent: Tak. Zmieniłam pracę, co było bardzo stresujące.
Farmaceuta: Myślę, że jakieś witaminy powinny pomóc.
Pacjent: Czy to wszystko?
Farmaceuta: Mogę ci też podać jakieś suplementy diety. Wiele suplementów jest dostępnych, ale ja poszukam najlepszego dla kobiet w twoim wieku.
Pacjent: Dziękuję.

Dialog 2.

Farmaceuta: Dzień dobry, pani Jones. Co mogę dla pani zrobić?
Pacjent: Jestem bardzo aktywną osobą, ale ostatnio brakowało mi energii. Częściej niż kiedyś łapię też przeziębienia.
Farmaceuta: Czy jest też pani często zmęczona?
Pacjent: Tak, bardzo często.
Farmaceuta: Myślę, że to pani układ odpornościowy. Wydaje się osłabiony.
Pacjent: Czy mogę coś zrobić, żeby go wzmocnić?

Farmaceuta: Może pani wziąć jakieś witaminy i minerały. Powinna pani także zmienić dietę.

Pacjent: Co powinnam jeść?

Farmaceuta: Dużo owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, nabiału, mięsa i ryb.

Pacjent: A co z ćwiczeniami?

Farmaceuta: Powinna pani dołożyć starań i być tak aktywna jak kiedyś. Regularne i umiarkowane ćwiczenia są zawsze dobre dla zdrowia.

Pacjent: Zapamiętam to. Czy mogłabym prosić jakieś witaminy i minerały, o których pan wspomniał?

Farmaceuta: Jasne. Wezmę je dla pani.

✓ SŁOWNICZEK DOTYCZĄCY DIALOGÓW

■ Dialog 1.

tired – zmęczony

sleepy – śpiący

anything else – coś jeszcze

my hair is falling out – wypadają mi włosy

nails – paznokcie

brittle – kruche/łamiwe

immunity – odporność

is that all – czy to wszystko

dietary supplement – suplement diety

available – dostępny

women your age – kobiety w twoim wieku

► Dialog 2.

active person – osoba aktywna

I have had no energy recently – ostatnio w ogóle nie mam energii

more often than I used to – częściej niż kiedyś

fatigued – zmęczony

immunity system – system odpornościowy

weak – słaby

to strengthen – wzmacniać

minerals – minerały (makro- i mikroelementy)

you should change your diet – powinnaś zmienić dietę

fruit – owoce

vegetables – warzywa

whole grain – pełne ziarno

dairy products – nabiał/produkty mleczne

meat – mięso

fish – ryba

what about exercise – a co z ćwiczeniami

make an effort – postarać się

moderate – umiarkowany

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz na język polski:

lymphocytes
 pathogen
 serum
 vaccine
 transplantation
 passive immunity
 natural passive immunity
 artificial passive immunity
 active immunity
 natural active immunity
 non-specific immunity
 specific immunity

2) Przetłumacz na język angielski:

ekstremalny stres
 częste przeziębienia
 problemy żołądkowe
 zmęczenie
 podatność na infekcje
 powolne gojenie się ran

3) Wymień wskazówki, jak wzmocnić układ odpornościowy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4) Wysłuchaj dialogi przedstawione w podkaście 10 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning.

Pharmacist: Good morning, Helen. What's going on?

Patient: I feel all the time.

Pharmacist: Anything else?

Patient: My hair is falling out and my nails are brittle.

Pharmacist: Well... I think you may have some problems with your Have you had a lot of work and recently?

Patient: Yes. I changed my job, which was very stressful.

Pharmacist: I think some vitamins should help.

Patient: Is that all?

Pharmacist: I can also give you some There are many of them available, but I will look for the best one for women your age.

Patient: Thank you.

► Dialog 2.

Pharmacist: Good afternoon, Mrs. Jones. What can I do for you?

Patient: I'm a very active person, but I have had no energy recently. I also catch colds more often than I used to.

Pharmacist: Are you also often?

Patient: Yes, very often.

Pharmacist: I think it's your It seems to be weak.

Patient: Can I do anything to strengthen it?

Pharmacist: You can take some vitamins and minerals. You should also change your diet.

Patient: What should I eat?

Pharmacist: Lots of fruit, vegetables, whole grain, dairy products, meat and fish.

Patient: What about?

Pharmacist: You should make an effort and be as active as you used to be. Regular and moderate exercise is always good for your health.

Patient: I will remember that. Can I have some of the vitamins and minerals you've mentioned?

Pharmacist: Sure. I will get them for you.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 11

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat zimowych urazów. Przedstawiono fałszywe przekonania panujące wśród pacjentów dotyczące leczenia tych schorzeń oraz słownictwo związane z urazami. Zaprezentowano także krótki dialog w formie żartu.

FAŁSZYWE PRZEKONANIA PANUJĄCE WŚRÓD PACJENTÓW

- **You should put butter or cream on a burn. The only thing you should put on a burn is cold water – keep the butter for cooking.**

Oparzenie należy posmarować masłem lub śmietaną. Jedyną rzeczą, jaką powinieś opatrzyć oparzenie, jest zimna woda. Masła używaj do gotowania.

- **If you can't move a limb, it must be broken. / If you can move a limb, it can't be broken. The only accurate way to diagnose a broken limb is to X-ray it.**

Jeśli nie możesz ruszać kończyną, to musi być złamana. / Jeśli możesz ruszać kończyną, to nie może być złamana. Jedynym dokładnym sposobem na zdiagnozowanie złamanej kończyny jest jej prześwietlenie.

- **The best way to treat bleeding is to put the wound under a tap. If you put a bleeding wound under a tap you wash away the body's clotting agents and make it bleed more.**

Najlepszym sposobem na leczenie krwawienia jest umieszczenie rany pod kranem. Jeśli umieścisz krwawiącą ranę pod kranem, zmyjesz czynniki krzepnięcia i rana będzie krwawić bardziej.

- **Nosebleeds are best treated by putting the head back. If you put the head back during a nosebleed, all the blood goes down the back of the airway.**

Krwawienie z nosa najlepiej hamować, odsuwając głowę do tyłu. Jeśli odsuniesz głowę do tyłu podczas krwawienia, to cała krew spłynie z powrotem do dróg oddechowych.

- **A tourniquet is the best way to treat serious bleeding. It's harmful to stop the blood flow to a limb for more than 10–15'.**

Opaska uciskowa to najlepszy sposób leczenia poważnych krwawień. Zatrzymanie dopływu krwi do kończyny na dłużej niż 10–15 minut jest szkodliwe.

- **If someone has swallowed poison, you should make them sick. If you make someone sick by putting your fingers in their mouth, the vomit may block their airway.**

Jeśli ktoś połknął truciznę, należy wywołać u niego mdłości. Jeśli sprawisz, że ktoś dostanie nudności poprzez wkładanie palców do ust, pojawiające się wymioty mogą zablokować drogi oddechowe.

- **If you perform CPR (cardiopulmonary resuscitation) on someone who has a pulse, you can damage their heart. The evidence is that it isn't dangerous to do chest compressions on a casualty with a pulse.**

Wykonując CPR (resuscytację krążeniowo-oddechową) u osoby z tętnem, możesz uszkodzić jej serce. Dowody wskazują, że uciśnięcia klatki piersiowej poszkodowanego z pulsem nie są niebezpieczne.

- **You need lots of training to do first aid. You don't – what you mostly need is common sense. You can learn enough first aid in ten minutes to save someone's life.**

Musisz przejść dużo szkoleń, żeby udzielić pierwszej pomocy. Nie – najbardziej potrzebujesz zdrowego rozsądku. Możesz nauczyć się zasad udzielania pierwszej pomocy w ciągu dziesięciu minut, aby uratować komuś życie.

- **You need lots of expensive equipment to do first aid. You**

don't need any equipment to do first aid, there are lots of ways to improvise anything you need.

Do udzielenia pierwszej pomocy potrzeba dużo drogiego sprzętu. Nie potrzebujesz żadnego sprzętu, żeby udzielić pierwszej pomocy, istnieje wiele sposobów improwizowania wszystkiego, co potrzebne.

✓ DODATKOWE SŁOWNICTWO ZWIĄZANE Z URAZAMI

nosebleed – krwawienie z nosa

strike – uderzenie, obicie

tear – rozcięcie

foreign bodies – ciała obce

overexertion – nadwyrężenie

burns – oparzenia (ogień)

scalds – oparzenia (wrzątek)

to pinch – przytrząsnąć, np. palec drzwiami

bites – ugryzienia

stings – ukąszenia

puncture wounds – rany klute

poisonings – zatrucia

misconceptions – błędne przekonanie

harm – szkoda

limb – kończyna

tap – kran

clotting – krzepnięcie

tourniquet – opaska uciskowa

CPR – reanimacja

common sense – zdrowy rozsądek

black eye – podbite oko

blister – pęcherz

broken bone – złamana kość

bruise – siniak

burn – oparzenie

sun burn – oparzenie słoneczne

cut – skaleczenie

dislocation – przemieszczenie

fracture – pęknięcie

lump – guz

scratch – zadraśnięcie

splinter – drzazga

sprain – zwichnięcie

swelling – obrzęk

ŻART DOTYCZĄCY LEKCJI

– *How come you're late?* – asked the bartender, as the blonde waitress walked into the bar.

– *It was awful* – she explained. – *I was walking down Elm Street and there was a terrible accident. A man was thrown from his car and he was lying in the middle of the street. His leg was broken, his skull was fractured, and there was blood everywhere. Thank God I took that first-aid course.*

– *What did you do?* – asked the bartender.
 – *I sat down and put my head between my knees to keep from fainting!*

TŁUMACZENIE ŻARTU NA JĘZYK POLSKI

– *Dlaczego się spóźniłaś?* – zapytał barman, gdy do baru weszła blond kelnerka.

– *To było okropne* – wyjaśniła. – *Szłam ulicą Elm i wydarzył się straszny wypadek. Z samochodu został wyrzucony mężczyzna, który leżał na środku ulicy. Miał złamaną nogę, pękniętą czaszkę i wszędzie była krew. Dzięki Bogu, że wcześniej skorzystałam z kursu pierwszej pomocy.*

– *Co zrobiłaś?* – zapytał barman.

– *Usiadłam i włożyłam głowę między kolana, żeby nie zasłabnąć!*

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz fałszywe przekonania pacjentów na język polski:

- a. You should put butter or cream on a burn. The only thing you should put on a burn is cold water – keep the butter for cooking.

- b. If you can't move a limb, it must be broken./If you can move a limb, it can't be broken. The only accurate way to diagnose a broken limb is to X-ray it.
- c. The best way to treat bleeding is to put the wound under a tap. If you put a bleeding wound under a tap you wash away the body's clotting agents and make it bleed more.
- d. Nosebleeds are best treated by putting the head back. If you put the head back during a nosebleed, all the blood goes down the back of the airway.
- e. A tourniquet is the best way to treat serious bleeding. It's harmful to stop the blood flow to a limb for more than 10–15 minutes.

- f. If someone has swallowed poison you should make them sick. If you make someone sick by putting your fingers in their mouth, the vomit may block their airway.
- g. If you perform CPR (cardiopulmonary resuscitation) on someone who has a pulse, you can damage their heart. The evidence is that it isn't dangerous to do chest compressions on a casualty with a pulse.
- h. You need lots of training to do first aid. You don't–what you mostly need is common sense. You can learn enough first aid in ten minutes to save someone's life.
- i. You need lots of expensive equipment to do first aid. You don't need any equipment to do first aid, there are lots of ways to improvise anything you need.

2) Przetłumacz słówka na język angielski:

- krwawienie z nosa
- uderzenie, obicie
- rozcięcie
- ciała obce
- nadwyrężenie
- oparzenia (ogień)
- oparzenia (wrzątek)
- przytrzasnąć, np. palec drzwiami

ugryzienia
 ukąszenia
 rany klute
 zatrucia
 błędne przekonanie
 szkoda
 kończyzna
 krzepnięcie
 opaska uciskowa
 podbite oko
 pęcherz
 złamana kość
 siniak
 oparzenie słoneczne
 skaleczenie
 przemieszczenie
 pęknięcie
 guz
 zadraśnięcie
 drzazga
 zwichnięcie

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 12

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono problemy skórne. Przedstawiono dialogi dotyczące różnych schorzeń skóry oraz przydatne słownictwo.

ODSŁUCHAJ PODKAST

DIALOGI I TŁUMACZENIA NA JĘZYK POLSKI

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mr. High.

Pharmacist: Hello Kate. How can I help you?

Patient: I have dandruff. Could you recommend something?

Pharmacist: This anti-dandruff shampoo should help you.

Patient: Thanks!

Pacjent: Dzień dobry, panie High.

Farmaceuta: Cześć, Kate. W czym mogę ci pomóc?

Pacjent: Mam łupież. Czy mógłby mi pan coś polecić?

Farmaceuta: Ten szampon przeciwłupieżowy powinien pomóc.

Pacjent: Dziękuję!

► Dialog 2.

Patient: Good morning, Mr. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mrs. Smith. What can I do for you?

Patient: I've noticed patches of red on my knees and elbows. My skin also burns from time to time.

Pharmacist: And is your skin scaly?

Patient: It is.

Pharmacist: I think it might be psoriasis.

Patient: Is it serious?

Pharmacist: It can be. I can give you some lotion or cream. If nothing changes, you should see a dermatologist.

Patient: I will take the lotion for now. Thank you.

Pacjent: Dzień dobry, panie Jones.

Farmaceuta: Dzień dobry, pani Smith. Co mogę dla pani zrobić?

Pacjent: Zauważyłam czerwone plamy na kolanach i łokciach. Skóra też mnie piecze od czasu do czasu.

Farmaceuta: A czy pani skóra się łuszczy?

Pacjent: Tak.

Farmaceuta: Myślę, że to może być łuszczyca.

Pacjent: Czy to poważne?

Farmaceuta: Może. Mogę pani dać balsam lub krem. Jeśli nic się nie zmieni, powinna pani udać się do dermatologa.

Pacjent: Na razie wezmę balsam. Dziękuję.

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Kate. What can I do for you?

Patient: Hello, Mr. Green. I have a mole, which has changed size and colour recently. It is darker and bigger.

Pharmacist: Hmm.

Patient: I'm afraid it may be melanoma. What do you think?

Pharmacist: I can't really say, Kate. I think you should see a doctor as soon as possible.

Patient: OK. I will do it tomorrow. Thank you!

Farmaceuta: Cześć, Kate. Co mogę dla ciebie zrobić?

Pacjent: Witam, panie Green. Mam znamię, które ostatnio zmieniło swój rozmiar i kolor. Jest ciemniejsze i większe.

Farmaceuta: Hmm.

Pacjent: Obawiam się, że to może być czerniak. Co pan o tym myśli?

Farmaceuta: Na prawdę nie mogę stwierdzić, Kate. Myślę, że powinnaś jak najszybciej udać się do lekarza.

Pacjent: OK. Zrobię to jutro. Dziękuję!

○ Dialog 4.

Pharmacist: Good afternoon, Mrs. Leek. What seems to be the problem?

Patient: Can you see my forehead? The skin is dry, red and it itches.

Pharmacist: Do you have any blisters?

Patient: No, not really. But my skin is scaly.

Pharmacist: I see. It might be eczema. Do you know if any of your family members had eczema or any other allergic condition such as asthma?

Patient: I think my mother had eczema.

Pharmacist: Now everything is clear. I will give you some ointment that is one of the cures for eczema, but you should also see a doctor.

Patient: I will. Thank you.

Farmaceuta: Dzień dobry, pani Leek. W czym problem?

Pacjent: Czy widzi pan moje czoło? Skóra jest sucha, zaczerwieniona i swędzi.

Farmaceuta: Czy ma pani jakieś pęcherze?

Pacjent: Nie, nie bardzo. Ale moja skóra się łuszczy.

Farmaceuta: Rozumiem. To może być egzema. Czy któryś z członków rodziny miał egzemę lub jakąkolwiek inną chorobę alergiczną, taką jak astma?

Pacjent: Myślę, że moja mama miała egzemę.

Farmaceuta: Teraz wszystko jasne. Dam pani maść, która jest jednym z lekarstw na egzemę, ale powinna też pani pójść do lekarza.

Pacjent: Pójdę. Dziękuję.

☑ SŁOWNICZEK

■ Dialog 1.

dandruff – łupież

Could you recommend something? – Czy mógłby pan coś polecić?

anti-dandruff shampoo – szampon przeciwłupieżowy

► Dialog 2.

patches of red – czerwone plamy

knees – kolana

elbows – łokcie

scaly skin – łuszcząca się skóra

it might be – to może być

psoriasis – łuszczyca

lotion – płyn

cream – krem

if nothing changes – jeśli nic się nie zmieni

dermatologist – dermatolog

◆ Dialog 3.

mole – znamię

to change – zmienić

size – rozmiar

colour – kolor

recently – niedawno

darker – ciemniejszy

I'm afraid – obawiam się

melanoma – czerniak

○ Dialog 4.

forehead – czoło

blister – pęcherz

eczema – egzema

family member – członek rodziny

allergic condition – choroba alergiczna

asthma – astma

hay fever – katar sienny

ointment – maść

cures – lekarstwo

☑ DODATKOWE SŁÓWKA ZWIĄZANE Z PROBLEMAMI SKÓRY

ringworm – liszaj obrączkowy

impetigo – liszajec

contact dermatitis – kontaktowe zapalenie skóry

keratosis pilaris – rogowacenie mieszkowe

rosacea – trądzik różowaty

vitaligo – bielactwo nabyte

chickenpox – ospa wietrzna

rash – wysypka

measles – odra

warts – brodawki

acne – trądzik

ĆWICZENIA

1) Wysłuchaj dialogi przedstawione w podkaście 12 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mr. High.

Pharmacist: Hello Kate. How can I help you?

Patient: I have Could you something?

Pharmacist: This anti-dandruff shampoo should help you.

Patient: Thanks!

► Dialog 2.

Patient: Good morning Mr. Jones.

Pharmacist: Good morning Mrs. Smith. What can I do for you?

Patient: I've noticed on my knees and elbows. My skin also from time to time.

Pharmacist: And is your skin scaly?

Patient: It is.

Pharmacist: I think it might be

Patient: Is it serious?

Pharmacist: It can be. I can give you some or cream. If nothing changes, you should see a dermatologist.

Patient: I will take the lotion for now. Thank you.

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello Kate. What can I do for you?

Patient: Hello Mr. Green. I have a, which has changed size and colour recently. It is darker and bigger.

Pharmacist: Hmm.

Patient: I'm afraid it may be What do you think?

Pharmacist: I can't really say, Kate. I think you should see a doctor as soon as possible.

Patient: OK. I will do it tomorrow. Thank you!

○ Dialog 4.

Pharmacist: Good afternoon, Mrs. Leek. What seems to be the problem?

Patient: Can you see my forehead? The skin is, red and it

Pharmacist: Do you have any?

Patient: No, not really. But my skin is scaly.

Pharmacist: I see. It might be Do you know if any of your family members had eczema or any other allergic condition such as asthma?

Patient: I think my mother had eczema.

Pharmacist: Now everything is clear. I will give you some that is one of the cures for eczema but you should also see a doctor.

Patient: I will. Thank you.

2) Przetłumacz na język polski:

dandruff

Could you recommend something?

anti-dandruff shampoo

patches of red

knees

elbows

scaly skin

it might be

psoriasis

lotion

cream

if nothing changes

dermatologist

mole

to change

size
colour
recently
darker
I'm afraid
melanoma
forehead
blister
eczema
family member
allergic condition
asthma
hay fever
ointment
cures

3) Przetłumacz na język angielski:

liszaj obrączkowy
liszajec
kontaktowe zapalenie skóry
rogowacenie mieszkowe
trądzik różowaty
bielactwo nabyte
ospa wietrzna
wysypka
odra
brodawki
trądzik

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 13

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono choroby zakaźne. Przedstawiono przykładowe dialogi wraz z przydatnym słownictwem oraz dodatkowe słownictwo dotyczące chorób zakaźnych.

ODSŁUCHAJ PODKAST

DIALOGI

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mrs. High.

Pharmacist: Hello Mr. Hale. What seems to be the problem this time?

Patient: I think my daughter has rubella.

Pharmacist: Do you mean German measles? What symptoms does she have?

Patient: One side of her face is swollen. She also has a fever and severe headaches.

Pharmacist: Does she have a rash?

Patient: No, I don't think so, why?

Pharmacist: I think she has mumps, not rubella.

Patient: That's right! Can you give her something?

Pharmacist: I'm afraid there is no specific cure for mumps. You have to give her some painkillers and make sure she drinks lots of water.

Patient: OK. I will do as you say. Thank you.

► Dialog 2.

Patient: Good morning, Mrs. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: I've noticed that my son has some red blisters and a rash on his skin. He also has a fever.

Pharmacist: Does he eat as always?

Patient: No, he doesn't have any appetite.

Pharmacist: It may be chickenpox. It's a very contagious disease so you should take him to a doctor as soon as possible.

Patient: OK, I'll take him to the hospital right now. Thank you.

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: Hello, Ann. I came back from holiday last week and now I have an intense pain in my ear. It also seems to be blocked and I can't hear well.

Pharmacist: Hmm.

Patient: Do you know what it is?

Pharmacist: It can be otitis media. It's a serious condition.

Patient: Can you give me something for that?

Pharmacist: Well, like sinusitis and conjunctivitis, it is treated with antibiotics so you should go to your doctor first and then come back with the prescription.

Patient: OK. Thank you.

TŁUMACZENIE DIALOGÓW NA JĘZYK POLSKI

■ Dialog 1.

Pacjent: Dzień dobry, pani High.

Farmaceuta: Witam, panie Hale. Z czym ma pan dzisiaj problem?

Pacjent: Myślę, że moja córka ma różyczkę (*rubella**).

Farmaceuta: Ma pan na myśli różyczkę (*German measles**)? Jakich ma objawy?

Pacjent: Jedna strona twarzy jest opuchnięta. Ma też gorączkę i silne bóle głowy.

Farmaceuta: Czy ma wysypkę?

Pacjent: Nie, nie sędzę. Dlaczego pani pyta?

Farmaceuta: Chyba ma świnkę, a nie różyczkę.

Pacjent: Zgadza się! Może pani jej coś dać?

Farmaceuta: Obawiam się, że nie ma konkretnego leku na świnkę. Musi pan dać jej trochę środków przeciwbólowych i upewnić się, że pije dużo wody.

Pacjent: OK. Tak zrobię. Dziękuję pani.

* Zarówno *rubella*, jak i *German measles* oznaczają różyczkę.

► Dialog 2.

Pacjent: Dzień dobry, pani Jones.

Farmaceuta: Dzień dobry, panie Brown. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Zauważyłem, że mój syn ma czerwone pęcherze i wysypkę na skórze. Ma też gorączkę.

Farmaceuta: Czy je jak zwykle?

Pacjent: Nie, nie ma apetytu.

Farmaceuta: To może być oспа wietrzna. Jest to bardzo zaraźliwa choroba, dlatego należy jak najszybciej zabrać go do lekarza.

Pacjent: OK, zaraz wezmę go do szpitala. Dziękuję pani.

◆ Dialog 3.

Farmaceuta: Witam, panie Brown. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Cześć, Ann. Wróciłem z wakacji w zeszłym tygodniu i teraz czuję silny ból w uchu. Wydaje się, że jest zablokowane i nie słyszę dobrze.

Farmaceuta: Hmm.

Pacjent: Czy wiesz, co to jest?

Farmaceuta: To może być zapalenie ucha środkowego. To poważny stan.

Pacjent: Czy możesz mi coś na to dać?

Farmaceuta: Cóż, zapalenie ucha środkowego, podobnie jak zapalenie zatok i spojówek, leczy się antybiotykami, więc najpierw trzeba iść do lekarza, a potem wrócić z receptą.

Pacjent: OK. Dziękuję.

✓ SŁOWNICZEK

■ Dialog 1.

rubella – różyczka

German measles – różyczka

swollen – spuchnięty

rash – wysypka

mumps – świnka

specific cure – specyficzne lekarstwo

painkiller – środek przeciwbólowy

► Dialog 2.

blister – pęcherz

Does he eat as always? – Czy je jak zwykle?

chickenpox – oспа wietrzna

contagious disease – choroba zakaźna

◆ Dialog 3.

intense pain – intensywny ból

ear – ucho

it seems to be blocked – wydaje się zatkane

I can't hear well – niezbyt dobrze słyszę

otitis media – zapalenie ucha

serious condition – poważna choroba

sinusitis – zapalenie zatok

conjunctivitis – zapalenie spojówek

✓ DODATKOWE SŁOWNICTWO ZWIĄZANE Z CHOROZAMI ZAKAŻNYMI

cold sore – opryszczka

glandular fever (Infectious mononucleosis) – mononukleozę zakaźną

hepatitis A – wirusowe zapalenie wątroby typu A

jaundice – żółtaczkę

Lyme disease – borelioza

malaria – malarię

meningitis – zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

rabies – wściekliznę

scarlet fever – szkarlatynę

shingles – półpasiec

tonsillitis – anginę

tuberculosis – gruźlicę

ĆWICZENIA

1) Wysłuchaj dialogi przedstawione w podkaście 13 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mrs. High.

Pharmacist: Hello, Mr. Hale. What seems to be the problem this time?

Patient: I think my daughter has

Pharmacist: Do you mean? What symptoms does she have?

Patient: One side of her face is She also has a fever and severe headaches.

Pharmacist: Does she have a?

Patient: No, I don't think so, why?

Pharmacist: I think she has, not rubella.

Patient: That's right! Can you give her something?

Pharmacist: I'm afraid there is no specific cure for mumps. You have to give her some painkillers and make sure she drinks lots of water.

Patient: OK. I will do as you say. Thank you.

► Dialog 2.

Patient: Good morning, Mrs. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: I've noticed that my son has some and on his skin. He also has a fever.

Pharmacist: Does he eat as always?

Patient: No, he doesn't have any appetite.

Pharmacist: It may be It's a very contagious disease so you should take him to a doctor as soon as possible.

Patient: OK, I'll take him to the hospital right now. Thank you.

◆ Dialog 3.

Pharmacist: Hello, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: Hello, Ann. I came back from holiday last week and now I have an intense in my ear. It also seems to be blocked and I can't hear well.

Pharmacist: Hmm.

Patient: Do you know what it is?

Pharmacist: It can be It's a serious condition.

Patient: Can you give me something for that?

Pharmacist: Well, like and conjunctivitis, it is treated with antibiotics so you should go to your doctor first and then come back with the prescription.

Patient: OK. Thank you.

2) Przetłumacz na język angielski:

różyczka

spuchnięty

wysypka

świnka

środek przeciwbólowy

pęcherz

ospa wietrzna

choroba zakaźna
 intensywny ból
 zapalenie ucha
 poważna choroba
 zapalenie zatok
 zapalenie spojówek

3) Przetłumacz na język polski:

cold sore
 glandular fever (*Infectious mononucleosis*)
 hepatitis A
 jaundice
 Lyme disease
 malaria
 meningitis
 rabies
 scarlet fever
 shingles
 tonsillitis
 tuberculosis

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 14

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono zwroty i słowa dotyczące pamięci. Przedstawiono przykładowe dialogi wraz z przydatnym słownictwem, a także kilka angielskich idiomów dotyczących pamięci.

ODSŁUCHAJ PODKAST

DIALOG

Pharmacist: Hello, John. How are you?

Patient: I'm good, Mrs. James.

Pharmacist: Why did you come then?

Patient: I have problems with my memory and I hoped you would tell me what I can do about it.

Pharmacist: First of all, there are two main types of memory: short-time and long-time.

Patient: What is the difference?

Pharmacist: Short-term memory is a system for temporarily storing information required for learning, reasoning and comprehension.

Patient: And long-term memory?

Pharmacist: It's a system for permanently storing and retrieving information for later use. Long-term memory may be available for a lifetime.

Patient: I think I have problems with the short-time memory.

Pharmacist: Why do you think so?

Patient: Because I remember a lot from the past, but I can't remember what I read yesterday and I cannot concentrate on anything.

Pharmacist: Maybe you are simply tired? I will give you some

vitamins and supplements. If nothing changes you should see your doctor.

Patient: OK, Mrs. James. Thank you. By the way, could you tell me what other types of memory there are?

Pharmacist: We have sensory memory. We use it to memorize what we see. Semantic memory refers to the memory of meanings and understandings. Procedural memory is our memory for how to do things. Declarative memory refers to memories which can be consciously recalled such as facts and events.

Patient: That's fascinating! Thank you for this, Mrs. James.

Pharmacist: You're welcome, John.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Witaj, John. Jak się miewasz?

Pacjent: W porządku, pani James.

Farmaceuta: Dlaczego wobec tego przyszedłeś?

Pacjent: Mam problemy z pamięcią i miałem nadzieję, że powie mi pani, co mogę z tym zrobić.

Farmaceuta: Przede wszystkim są dwa główne typy pamięci: krótkotrwała i długotrwała.

Pacjent: Jaka jest różnica?

Farmaceuta: Pamięć krótkotrwała to system tymczasowego

przechowywania informacji potrzebnych do nauki, rozumowania i zrozumienia.

Pacjent: A pamięć długotrwała?

Farmaceuta: To system do trwałego przechowywania i pobierania informacji do późniejszego wykorzystania. Pamięć długotrwała może być dostępna przez całe życie.

Pacjent: Myślę, że mam problemy z pamięcią krótkotrwałą.

Farmaceuta: Dlaczego tak myślisz?

Pacjent: Bo dużo pamiętam z przeszłości, ale nie pamiętam tego, co czytałem wczoraj i nie mogę się na niczym skoncentrować.

Farmaceuta: Może jesteś po prostu zmęczony? Dam ci witaminy i suplementy. Jeśli nic się nie zmieni, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

Pacjent: Dobrze, pani James. Dziękuję. Przy okazji, czy mogłaby mi pani powiedzieć, jakie są inne rodzaje pamięci?

Farmaceuta: Mamy pamięć sensoryczną. Używamy ją do zapamiętywania tego, co widzimy. Pamięć semantyczna odnosi się do znaczeń i procesu rozumowania. Pamięć proceduralna to nasza pamięć o tym, jak robić różne rzeczy. Pamięć deklaracyjna odnosi się do wspomnień, które można świadomie przywołać, takich jak fakty i wydarzenia.

Pacjent: To fascynujące! Dziękuję, pani James.

Farmaceuta: Nie ma za co, John.

☑ SŁOWNICTWO DOTYCZĄCE DIALOGU

Why did you come then? – Po co/dlaczego w takim razie przyszedłeś?

memory – pamięć

I hoped you would tell me – Miałem nadzieję, że mi pani powie

main – główny

type – rodzaj

short-time memory – pamięć krótkotrwała

long-time memory – pamięć długotrwała

What is the difference? – Jaka jest różnica?/czym się różnią?

temporarily – tymczasowo

store – przechowywać

required – wymagane, potrzebne

learning – uczenie się

reasoning – rozumowanie

comprehension – zrozumienie

permanently – na stałe

to retrieve – odzyskiwać

for later use – do późniejszego wykorzystania

available – dostępny

lifetime – całe życie

Why do you think so? – Dlaczego tak myślisz?

remember – pamiętać

past – przeszłość

yesterday – wczoraj

concentrate on – koncentrować się na

simply – po prostu

tired – zmęczony

if nothing changes – jeśli nic się nie zmieni

by the way – przy okazji

sensory memory – pamięć sensoryczna

memorize – zapamiętywać

semantic memory – pamięć semantyczna

refer to – odnosić się do

meaning – znaczenie

understanding – rozumienie, pojmowanie

procedural memory – pamięć proceduralna

declarative memory – pamięć deklaracyjna

consciously – świadomie

recall – przypominać sobie

facts – fakty

events – wydarzenia

that's fascinating – to fascynujące

IDIOMY DOTYCZĄCE PAMIĘCI

Refresh someone's memory – odświeżyć sobie pamięć; przypomnieć sobie o czymś

If my memory serves me correctly – jeśli mnie pamięć nie myli

Jog someone's memory – nie dawać komuś o czymś zapomnieć; przypominać komuś o czymś

Commit something to memory – zapamiętać coś

Trip down memory lane – tego zwrotu używamy, gdy chcemy powiedzieć, że oddajemy się miłym wspomnieniom

Bear in mind – mieć coś na uwadze (gdy należy zapamiętać ważną rzecz)

ĆWICZENIA

1) Wysłuchaj dialogu przedstawionego w podkaście 14 i uzupełnij go:

Dialog.

Pharmacist: Hello, John. How are you?

Patient: I'm good, Mrs. James.

Pharmacist: Why did you come then?

Patient: I have problems with my and I hoped you would tell me what I can do about it.

Pharmacist: First of all, there are two main types of memory: and

Patient: What is the difference?

Pharmacist: Short-term memory is a system for temporarily storing information required for learning, reasoning and comprehension.

Patient: And long-term memory?

Pharmacist: It's a system for permanently storing and retrieving information for later use. Long-term memory may be available for a lifetime.

Patient: I think I have problems with the short-time memory.

Pharmacist: Why do you think so?

Patient: Because I a lot from the past but I can't remember what I read yesterday and I cannot on anything.

Pharmacist: Maybe you are simply tired? I will give you some vitamins and supplements. If nothing changes you should see your doctor.

Patient: OK, Mrs. James. Thank you. By the way, could you tell me what other types of memory there are?

Pharmacist: We have memory. We use it to what we see. memory refers to the memory of meanings and understandings. Procedural memory is our memory for how to do things. Declarative memory refers to memories which can be consciously recalled such as facts and events.

Patient: That's fascinating! Thank you for this, Mrs. James.

Pharmacist: You're welcome, John.

2) Przetłumacz słówka na język angielski:

pamięć
 rodzaj
 pamięć krótkotrwała
 pamięć długotrwała
 tymczasowo
 przechowywać
 uczenie się
 rozumowanie
 zrozumienie
 na stałe
 odzyskiwać
 do późniejszego wykorzystania
 całe życie
 pamiętać
 koncentrować się na
 pamięć sensoryczna
 zapamiętywać
 pamięć semantyczna
 znaczenie
 rozumienie, pojmowanie
 pamięć proceduralna
 pamięć deklaratywna
 świadomie
 przypominać sobie

3) Powiedz, co oznaczają podane idiomy dotyczące pamięci:

- Refresh someone's memory
- If my memory serves me correctly
- Jog someone's memory
- Commit something to memory
- Trip down memory lane
- Bear in mind



Lesson 15 – powtórka

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji sprawdzisz swoją wiedzę z poprzednich lekcji. Przedstawiono tu przykładowe omówione zagadnienia z podkastów 1–5 wraz z ćwiczeniami.

ODSŁUCHAJ PODKAST

PODSTAWOWE KONSTRUKCJE, KTÓRYCH MOŻE UŻYĆ PACJENT POTRZEBUJĄCY PORADY OD FARMACEUTY

I would like – Chciałbym/chciałabym

I would like to buy medicine for my headache.

I want – Chcę

I want to buy a flu vaccine.

I need – Potrzebuję

I need some medicine for a sore throat.

Please, give me – Poproszę o

Please, give me something for the fever.

Have you got – Czy macie

Have you got a thermometer?

Could you give me – Czy mogłaby/mógłby mi pani/pan dać

Could you give me a painkiller?

Do you have – Czy ma pani/pan

Do you have a thermometer?

Do you sell – Czy sprzedajecie

Do you sell flu vaccines?

Do I need a prescription for – Czy potrzebuję recepty na

Do I need a prescription for this vaccine?

How much is it? – Ile to kosztuje?

Have you got a remedy for... – Czy mają państwo lekarstwo na...

Have you got a remedy for the flu?

Can you recommend something for – Czy może pani/pan

polecić coś na...

Can you recommend something for a headache?

DIALOG

Patient: I would like to buy bisoprolol tablets.

Pharmacist: Have you got a prescription?

Patient: No. Do I need a prescription for this medicine?

Pharmacist: Yes, exactly, bisoprolol is a prescription medicine.

Please, ask your doctor to issue a prescription for you.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Chciałbym kupić bisoprolol w tabletkach.

Farmaceuta: Dobrze. Czy ma pan receptę?

Pacjent: Nie. Potrzebna mi recepta na ten lek?

Farmaceuta: Tak, dokładnie, bisoprolol jest lekiem na receptę.

Proszę poprosić swojego lekarza o wystawienie recepty.

ZWROTY DOTYCZĄCE STOSOWANIA I PRZECHOWYWANIA LEKÓW

Keep this medicine...

Przechowuj ten lek...

Away from light.

Z dala od światła.

Store in a cool, dry place, away from direct heat and light.

Przechowuj w chłodnym, suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i światła.

Keep out of children's reach / out of reach of children.

Poza zasięgiem dzieci.

Store in the fridge.

Przechowuj w lodówce.

Protect your eyes when applying.

Podczas stosowania proszę chronić oczy.

Inhalation of fumes can be dangerous.

Wdychanie oparów może być niebezpieczne.

Do not swallow this. / Do not use orally.

Nie wolno tego połykać. / Nie stosuj doustnie.

It is dangerous to exceed the recommended dose.

Przekroczenie zalecanej dawki może być niebezpieczne.

Do not apply after 30 days from opening. / Discard after 30 days from opening.

Nie stosuj po upływie 30 dni od otwarcia. / Wyrzuć po 30 dniach od otwarcia.

Shake before use.

Wstrząśnij przed użyciem.

Rinse your mouth with water after use.

Po użyciu wypłucz usta wodą.

Take one tablet a day/a week.

Weź jedną tabletkę dziennie/tygodniowo.

Take half a tablet a day.

Weź pół tabletki dziennie.

Take three tablets every twenty-four hours.

Weź trzy tabletki co 24 godziny.

Do not take more than three tablets per day.

Nie przyjmuj więcej niż trzy tabletki w ciągu dnia.

ZALECENIA DOTYCZĄCE UNIKANIA ZARAŻENIA SIĘ COVID-19

Wash your hands often, do this for at least 20 seconds.

Często myj ręce, rób to przez co najmniej 20 sekund.

Use hand sanitizer gel if soap and water are not available.

Używaj żelu do odkażania rąk, jeśli nie masz dostępu do wody i mydła.

Avoid close contact.

Unikaj bliskiego kontaktu.

Keep a distance of 1.5 metres from other people.

Utrzymuj odległość 1,5 metra od innych ludzi.

Cover your mouth and nose with a mask when around others.

Zakryj usta i nos maską w pobliżu innych osób.

Always cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow and do not spit.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos chusteczką higieniczną, lub użyj wewnętrznej strony łokcia i nie pluj.

Put used tissues in the bin immediately and wash your hands afterwards.

Zużyte chusteczki od razu wyrzucaj do kosza na śmieci i myj ręce bezpośrednio po ich użyciu.

Do not touch your eyes, nose or mouth if your hands are not clean.

Nie dotykaj oczu, nosa ani ust, jeśli twoje ręce nie są czyste.

Clean and disinfect frequently touched surfaces.

Czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

• **Take a stand against overscheduling. If you're feeling stretched, consider cutting out an activity or two, opting for just the ones that are most important to you.**

Przeciwwstaw się nadmiarowi zadań. Jeśli czujesz się przeciążony, rozważ rezygnację z jednej lub dwóch czynności, wybierając tylko te, które są dla ciebie najważniejsze.

• **Be realistic. Don't try to be perfect – no one is.**

And expecting others to be perfect can add to your stress level too.

Bądź realistą. Nie staraj się być doskonały – nikt nie jest. Oczekiwanie, że inni będą doskonali, również może zwiększyć poziom stresu.

• **Get a good night's sleep. Getting enough sleep helps keep your body and mind in top shape, making you better equipped to deal with any negative stressors.**

Dobrze się wyśpij. Odpowiednia ilość snu pomaga utrzymać ciało i umysł w najlepszej formie, dzięki czemu jesteś lepiej przygotowany do radzenia sobie z wszelkimi negatywnymi stresorami.

• **Learn to relax. You can help trigger the relaxation response by learning simple breathing exercises and then using them**

when you're caught up in stressful situations – read a good book or make time for a hobby, spend time with your pet, or just take a relaxing bath.

Naucz się relaksować. W odprężeniu się może ci pomóc nauczenie się prostych ćwiczeń oddechowych, a następnie stosowanie ich, gdy wpadniesz w stresujące sytuacje: przeczytaj dobrą książkę lub znajdź czas na hobby, spędzaj czas ze swoim zwierzęciem lub po prostu weź relaksującą kąpiel.

• **Treat your body well. Experts agree that getting regular exercise helps people manage stress. Eat well to help your body get the right fuel to function at its best.**

Traktuj dobrze swoje ciało. Eksperci są zgodni, że regularne ćwiczenia pomagają ludziom radzić sobie ze stresem. I dobrze się odżywiaj, aby pomóc swojemu organizmowi uzyskać odpowiednie paliwo do jego najlepszego funkcjonowania.

• **Watch what you're thinking. A healthy dose of optimism can help you make the best of stressful circumstances.**

Uważaj, o czym myślisz. Zdrowa dawka optymizmu może pomóc ci w radzeniu sobie ze stresującymi okolicznościami.

• **Solve the little problems. Learning to solve everyday problems can give you a sense of control.**

Rozwiąż małe problemy. Nauka rozwiązywania codziennych problemów może dać ci poczucie kontroli.

• **Believe in yourself. And let a little stress motivate you into positive action to reach your goals.**

Uwierz w siebie. I niech trochę stresu zmotywuje cię do pozytywnego działania, aby osiągnąć swoje cele.

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz na język polski:

Do I need a prescription for... ..

How much is it?

Have you got a remedy for... ..

Can you recommend something for... ..

Jak użyliby pacjenci tych zwrotów w rozmowie z wami?

2) Przetłumacz dialog na język polski:

Patient: I would like to buy bisoprolol tablets.

Pharmacist: Have you got a prescription?

Patient: No. Do I need a prescription for this medicine?

Pharmacist: Yes, exactly, bisoprolol is a prescription medicine. Please, ask your doctor to issue a prescription for you.

3) Przetłumacz na język angielski:

a. Wstrząśnij przed użyciem.

b. Po użyciu wypłucz usta wodą.

c. Weź jedną tabletkę dziennie.

d. Weź trzy tabletki co 24 godziny.

e. Nie przyjmuj więcej niż trzy tabletki w ciągu dnia.

4) Przetłumacz na język angielski:

a. Często myj ręce, rób to przez co najmniej 20 sekund.

- b. Używaj żelu do odkażania rąk, jeśli nie masz dostępu do wody i mydła.
- c. Unikaj bliskiego kontaktu.
- d. Utrzymuj odległość 1,5 metra od innych ludzi.
- e. Zakryj usta i nos maską w pobliżu innych osób.
- f. Nie dotykaj oczu, nosa ani ust, jeśli twoje ręce nie są czyste.
- g. Czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie.
- h. Zużyte chusteczki od razu wyrzucaj do kosza na śmieci i myj ręce bezpośrednio po ich użyciu.
- i. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos chusteczką higieniczną lub użyj wewnętrznej strony łokcia i nie pluj.

4) Wymień porady dotyczące unikania stresu na podstawie informacji poznanych podczas lekcji:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 16 – powtórka

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji sprawdzisz swoją wiedzę z poprzednich lekcji. Przedstawiono tu przykładowe omówione zagadnienia z podkastów 6-10 wraz z ćwiczeniami.

ODSŁUCHAJ PODKAST

✓ SŁOWNICTWO DOTYCZĄCE DOLEGLIWOŚCI ZE STRONY UKŁADU POKARMOWEGO

reflux of gastric contents – refluks treści żołądkowej
acid – kwas
oesophagus – przełyk
pain – ból
severe pain – silny ból
difficulty swallowing – trudności w połykaniu
indigestion – niestrawność
gallstones – kamienie żółciowe
irritable bowel syndrome (IBS) – zespół jelita drażliwego
nausea – nudności
vomiting – wymioty
motion sickness – choroba lokomocyjna
constipation – zaparcie
bowel habit – wypróżnianie
blood in the stool – krew w stolcu
laxatives – środki przeczyszczające
diarrhoea – biegunka
rapid – nagły
onset – początek
frequently – często

abdominal cramps – skurcze brzucha
bloating – wzdęcia
dehydration – odwodnienie
abdominal pain – ból brzucha

✓ SŁOWNICTWO DOTYCZĄCE MIGRENY I KACA

headache – ból głowy
describe – opisać
pain – ból
intense – intensywny
throbbing – pulsujący, rwący
temple – skroń
forehead – czoło
have nausea – mieć mdłości
be sensitive to light/sound – być wrażliwym na światło/dźwięk
typical symptoms – typowe objawy
migraine – migrena
avoid – unikać
hangover – kac
feel dizzy – mieć zawroty głowy
I couldn't sleep – źle spałem, nie mogłem spać
drink – pić

take a shower – brać prysznic
feel pressure around the nose – czuć ucisk wokół nosa
feel pain – odczuwać ból
cough – kasłać
bend down – pochylać się

✓ SŁOWNICTWO DOTYCZĄCE NAŁOGÓW

gum – guma (np. do żucia)
quit smoking – rzucić palenie
give up – rzucić, zrezygnować
nasty habit – wstrętny nałóg
chain smoker – nałogowy palacz
destroy – zniszczyć
brain – mózg
lungs – płuca
determined – zdeterminowany
flavour – smak
cinnamon – cynamonowy
fruit – owocowy
mint – miętowy
advice – rada
addict – uzależniony
excuse – wymówka
explain – wyjaśniać
convince – przekonywać
join – dołączyć, przyłączyć się
therapy group – grupa terapeutyczna
drugs – narkotyki
daughter – córka
agitated – podenerwowany
distracted – roztargniony
drug test kit – zestaw do przeprowadzenia testu na obecność narkotyków
check – sprawdzać

PRZYCZYNY CHRAPANIA

• **Your mouth anatomy. Having a low, thick soft palate or enlarged tonsils or tissues in the back of your throat can narrow your airway.**

Anatomia jamy ustnej. Niskie, grube podniebienie miękkie, powiększone migdałki lub tkanki w tylnej części gardła mogą zwężać drogi oddechowe.

• **Alcohol consumption. Snoring can also be brought on by consuming too much alcohol before bedtime. Alcohol relaxes throat muscles and decreases your natural defenses against airway obstruction.**

Spożycie alkoholu. Chrapanie może być wywołane poprzez spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu przed snem. Alkohol rozluźnia mięśnie gardła i zmniejsza naturalną obronę przed niedrożnością dróg oddechowych.

• **Nasal problems. Chronic nasal congestion or a crooked partition between your nostrils may be to blame.**

Problemy z nosem. Winne chrapaniu może być przewlekłe przekrwienie błony śluzowej nosa lub krzywa przegroda nosowa.

• **Sleep apnea. Snoring may also be associated with obstructive sleep apnea. In this serious condition your throat tissues obstruct your airway, preventing you from breathing.**

Bezdech senny. Chrapanie może być również związane z obturacyjnym bezdechem sennym. W tym poważnym stanie

tkanki gardła blokują drogi oddechowe, uniemożliwiając oddychanie.

CO MOŻNA ZAPROPONOWAĆ PACJENTOWI CIERPIĄCEMU NA CHRAPANIE?

If you're overweight, lose weight.

Jeśli masz nadwagę, schudnij.

Sleep on your side.

Śpij na boku.

Use nasal strips.

Używaj plastrów na nos.

Treat nasal congestion or obstruction.

Wylecz przekrwienie lub niedrożność nosa.

Limit or avoid alcohol and sedatives.

Ogranicz lub unikaj spożywania alkoholu i środków uspokajających.

✓ OGÓLNE SŁÓWKA DOTYCZĄCE ODPORNOŚCI

lymphocytes – limfocyty

pathogen – patogen

serum – surowica

vaccine – szczepionka

transplantation – transplantacja

passive immunity – odporność bierna

natural passive immunity – odporność bierna naturalna

artificial passive immunity – odporność bierna sztuczna

active immunity – odporność czynna

natural active immunity – odporność czynna naturalna

non specific immunity – odporność nieswoista

specific immunity – odporność swoista

✓ OBJAWY WSKAZUJĄCE NA OBNIŻONĄ ODPORNOŚĆ

extreme stress – ekstremalny stres

frequent colds – częste przeziębienia

stomach issues – problemy żołądkowe

tiredness – zmęczenie

prone to infections – podatność na infekcje

slow healing of wounds – powolne gojenie się ran

WSKAZÓWKI CO ZROBIĆ, ABY WZMOCNIĆ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Get a sufficient amount of sleep – Odpowiednio się wyśpij.

Maintain hygiene – Utrzymuj higienę.

Keep your weight under control – Utrzymuj swoją wagę pod kontrolą.

Manage your stress – Radź sobie ze stresem.

Consume a healthy and balanced diet – Stosuj zdrową i zbilansowaną dietę.

Drink lots of water – Pij dużo wody.

Avoid eating junk food – Unikaj jedzenia fast foodów.

Stop smoking – Przestań palić.

Avoid alcohol – Unikaj alkoholu.

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz na język polski:

- a. severe pain
- b. difficulty swallowing
- c. indigestion
- d. nausea
- e. vomiting
- f. motion sickness
- g. constipation
- h. diarrhoea
- i. rapid
- j. onset

2) Wymień przyczyny chrapania na podstawie informacji poznanych podczas lekcji:

.....

.....

.....

.....

3) Powiedz, na podstawie informacji poznanych podczas lekcji, co możesz zaproponować pacjentowi, który ma problemy z chrapaniem.

.....

.....

.....

.....

4) Przetłumacz na język polski:

- a. passive immunity
- b. natural passive immunity
- c. artificial passive immunity
- d. active immunity
- e. natural active immunity
- f. non-specific immunity
- g. specific immunity
- h. extreme stress
- i. frequent colds
- j. stomach issues
- k. tiredness

5) Co możemy zaproponować pacjentowi w celu wzmocnienia układu odpornościowego?

.....

.....

.....

.....



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 17 – powtórka

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji sprawdzisz swoją wiedzę z poprzednich lekcji. Przedstawiono tu przykładowe zagadnienia omówione w podkastach 11–14 wraz z ćwiczeniami.

DIALOGI

■ Dialog 1.

Pharmacist: Hello. Can I help you?

Patient: I hope so. I've got a lot of problems with my skin. I don't know what to do about it.

Pharmacist: OK. Can you tell me a bit more about what's been happening with your skin?

Patient: Sure. I've had acne since I was a teenager. I'm 21 now and it doesn't seem to be getting any better.

Pharmacist: I see. Can you give me an idea of what you've been doing for your skin so far?

Patient: What do you mean?

Pharmacist: I mean, what sort of treatments have you tried?

Patient: I started using an acne lotion. Later the doctor gave me some antibiotics. It didn't help, so I went back to my doctor. He gave me some cream.

Pharmacist: OK. Do you remember the name of the cream?

Patient: It was called retinoide cream, but it made my skin very red and irritated so I stopped using it.

Pharmacist: Can you tell me how you used the cream?

Patient: I just rubbed it on my skin.

Pharmacist: I see. The cream can make your skin irritated if you don't apply it correctly. It's important to clean and pat your skin dry before applying a cream. If you put the cream on your skin when your skin is still wet, your skin will absorb more of the cream than it should. This may cause skin irritation.

Patient: Oh, I didn't know that. Thank you!

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Witam. Czy mogę pani pomóc?

Pacjent: Mam taką nadzieję. Mam dużo problemów ze skórą. Nie wiem, co z tym zrobić.

Farmaceuta: Dobrze. Czy może mi pani opowiedzieć trochę więcej o tym, co się dzieje z pani skórą?

Pacjent: Jasne. Miałam trądzik, odkąd byłam nastolatką. Teraz mam 21 lat i nie wydaje mi się, żeby się poprawiało.

Farmaceuta: Rozumiem. Czy może mi pani opisać to, co do tej pory robiła dla swojej skóry?

Pacjent: Co ma pan na myśli?

Farmaceuta: Mam na myśli, jakiego leczenia pani próbowała?

Pacjent: Zaczęłam stosować balsam na trądzik. Później doktor przepisał mi antybiotyki. To nie pomogło, więc wróciłam do lekarza. Dał mi jakiś krem.

Farmaceuta: Dobrze. Pamiętaj pani nazwę kremu?

Pacjent: Nazywał się „Krem retinoidowy”, ale powodował bardzo mocne zaczerwienienie i podrażnienie mojej skóry, więc przestałam go używać.

Farmaceuta: Czy może mi pani powiedzieć, jak używała kremu?

Pacjent: Po prostu wcierałam go w skórę.

Farmaceuta: Rozumiem. Krem może podrażnić skórę, jeśli nie zostanie zastosowany prawidłowo. Przed nałożeniem kremu

należy oczyścić i osuszyć skórę. Jeśli nałoży pani krem na skórę, gdy jest jeszcze mokra, pani skóra wchłonie więcej kremu niż powinna. Może to spowodować podrażnienie.

Pacjent: Och, nie wiedziałam tego. Dziękuję panu!

► Dialog 2.

Patient: Good morning, Mrs. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: My daughter has a fever and severe headaches. Could you recommend something for her?

Pharmacist: Does she have other symptoms?

Patient: Yes. One side of her face is swollen.

Pharmacist: I see. Does she have a rash?

Patient: No, I don't think so, why?

Pharmacist: I think she has mumps. I can give you some painkillers and recommend to go see a doctor.

Patient: I will, thank you!

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Dzień dobry, pani Jones.

Farmaceuta: Dzień dobry, panie Brown. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Moja córka ma gorączkę i silne bóle głowy. Czy mogłaby jej pani coś polecić?

Farmaceuta: Czy ma inne objawy?

Pacjent: Tak. Jedna strona jej twarzy jest spuchnięta.

Farmaceuta: Rozumiem. Czy ma wysypkę?

Pacjent: Nie, nie sądzę, dlaczego?

Farmaceuta: Myślę, że ma świnkę. Mogę dać panu środek przeciwbólowy i polecić wizytę u lekarza.

Pacjent: Dziękuję!

◆ Dialog 3.

Patient: Good morning, Mrs. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: My son has a fever. He also doesn't want to eat all day.

Pharmacist: That's bad. Does he have any other symptoms?

Patient: Actually, yes. I've noticed some red blisters and a rash on his skin. I'm worried about him.

Pharmacist: I think it may be chickenpox. This disease is very contagious. You should take him to a doctor as soon as possible.

Patient: I will go to the hospital with my son right now! Thank you.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Dzień dobry, pani Jones.

Farmaceuta: Dzień dobry, panie Brown. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Mój syn ma gorączkę. Nie chce też jeść przez cały dzień.

Farmaceuta: To źle. Czy ma jakieś inne objawy?

Pacjent: Właściwie tak. Zauważyłem na jego skórze czerwone pęcherze i wysypkę. Martwię się o niego.

Farmaceuta: Myślę, że to może być ospa wietrzna. Ta choroba jest bardzo zaraźliwa. Powinien pan jak najszybciej zabrać go do lekarza.

Pacjent: W tej chwili jadę z synem do szpitala! Dziękuję pani.

IDIOMY DOTYCZĄCE PAMIĘCI

Refresh someone's memory – odświeżyć sobie pamięć, przypomnieć sobie o czymś

If my memory serves me correctly – jeśli mnie pamięć nie myli

Jog someone's memory – nie dawać komuś o czymś zapomnieć, przypominać komuś o czymś

Commit something to memory – zapamiętać coś

Trip down memory lane – tego zwrotu używamy, gdy chcemy powiedzieć, że oddajemy się miłym wspomnieniom

Bear in mind – mieć coś na uwadze (gdy należy zapamiętać ważną rzecz)

CZYM JEST PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA, A CZYM PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA?

Long-term memory is a system for permanently storing and retrieving information for later use and may be available for a lifetime.

Pamięć długotrwała to system do trwałego przechowywania i pobierania informacji do późniejszego wykorzystania. Pamięć długotrwała może być dostępna przez całe życie.

Short-term memory is a system for temporarily storing information required for learning, reasoning and comprehension.

Pamięć krótkotrwała to system tymczasowego przechowywania informacji potrzebnych do nauki, rozumowania i zrozumienia.

ĆWICZENIA

1) Wysłuchaj dialog 1 z podkastu 17 i uzupełnij go:

Pharmacist: Hello. Can I help you?

Patient: I hope so. I've got a lot of problems with my I don't know what to do about it.

Pharmacist: OK. Can you tell me a bit more about what's been happening with your skin?

Patient: Sure. I've had since I was a teenager. I'm 21 now and it doesn't seem to be getting any better.

Pharmacist: I see. Can you give me an idea of what you've been doing for you skin so far?

Patient: What do you mean?

Pharmacist: I mean, what sort of have you tried?

Patient: I started using an acne Later the doctor gave me some antibiotics. It didn't help, so I went back to my doctor. He gave me some

Pharmacist: OK. Do you remember the name of the cream?

Patient: It was called retinoide cream, but it made my skin very red and so I stopped using it.

Pharmacist: Can you tell me how you used the cream?

Patient: I just rubbed it on my skin.

Pharmacist: I see. The cream can make your skin irritated if you don't it correctly. It's important to clean and pat your skin dry before applying a cream. If you put the cream on your skin when your skin is still wet, your skin will absorb more of the cream than it should. This may cause skin irritation.

Patient: Oh, I didn't know that. Thank you!

2) Przetłumacz podane dialogi na język polski:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning, Mrs. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: My daughter has a fever and severe headaches. Could you recommend something for her?

Pharmacist: Does she have other symptoms?

Patient: Yes. One side of her face is swollen.

Pharmacist: I see. Does she have a rash?

Patient: No, I don't think so, why?

Pharmacist: I think she has mumps. I can give you some painkillers and recommend to go see a doctor.

Patient: I will, thank you!

► **Dialog 2.**

Patient: Good morning, Mrs. Jones.

Pharmacist: Good morning, Mr. Brown. What can I do for you?

Patient: My son has a fever. He also doesn't want to eat all day.

Pharmacist: That's bad. Does he have any other symptoms?

Patient: Actually, yes. I've noticed some red blisters and a rash on his skin. I'm worried about him.

Pharmacist: I think it may be chickenpox. This disease is very contagious. You should take him to a doctor as soon as possible.

Patient: I will go to the hospital with my son right now! Thank you.

3) Podaj na podstawie poznanych podczas lekcji informacji różnicę pomiędzy pamięcią krótkotrwałą a długotrwałą:

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 18

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono problem alergii i astmy. Przedstawiono objawy astmy oraz jej ciężkiego przebiegu i wyjaśniono, na co można być uczulonym. Wymieniono objawy alergii oraz objawy anafilaksji.

OBJAWY ASTMY

wheezing – świszczący oddech

breathlessness – duszność

a tight chest – it may feel like a band is tightening around it –

ciasna klatka piersiowa – może wydawać się, że opaska się wokół niej zaciska

cough – kaszel

CO WSKAZUJE NA TO, ŻE OBJAWY SĄ O PODŁOŻU ASTMATYCZNYM?

happen often and keep coming back – często się zdarzają oraz nawracają

are worse at night and early in the morning – są gorzej odczuwalne w nocy niż wcześniej rano

seem to happen in response to an asthma trigger like

exercise or an allergy – wydają się występować w odpowiedzi na wyzwalacze, takie jak wysiłek fizyczny lub alergia

OBJAWY CIĘŻKIEGO ATAKU ASTMY

wheezing, coughing and chest tightness becoming severe and constant – świszczący oddech, kaszel i ucisk w klatce

piersiowej stają się intensywne i stałe

being too breathless to eat, speak or sleep – brak tchu, aby jeść, mówić lub spać

fast breathing – szybkie oddychanie

fast heartbeat – szybkie bicie serca

drowsiness, confusion, exhaustion or dizziness – senność,

spłatanie, wyczerpanie lub zawroty głowy

blue lips or fingers – zasinienie ust lub palców

fainting – omdlewanie

NA CO MOŻNA BYĆ UCZULONYM?

house dust mites – roztocza kurzu domowego

pets (flakes of their dead skin, saliva and dried urine) – zwierzęta (płatki ich martwej skóry, ślina i wysuszony mocz)

mould spores – zarodniki pleśni

food allergies – alergie pokarmowe

pollen allergies (hay fever) – alergie na pyłki (katar sienny)

insect bites and stings – ukąszenia i użądlenia owadów

If you're at risk of experiencing a severe allergic reaction (anaphylaxis), make sure you carry 2 adrenaline auto-

injectors with you – Jeśli istnieje ryzyko wystąpienia ciężkiej reakcji alergicznej (anafilaksji), upewnij się, że masz przy sobie 2 autostrzykawkę z adrenaliną.

JAKIE SĄ GŁÓWNE OBJAWY ALERGII?

sneezing and an itchy, runny or blocked nose – kichanie i świąd nosa, katar lub zatłokany nos
itchy, red, watering eyes – swędzące, zaczerwienione, łzawiące oczy
wheezing, chest tightness, shortness of breath and a cough – świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej, duszność i kaszel
a raised, itchy, red rash – wypukła, swędząca, czerwona wysypka
swollen lips, tongue, eyes or face – obrzęk warg, języka, oczu lub twarzy

tummy pain, feeling sick, vomiting or diarrhoea – ból brzucha, nudności, wymioty lub biegunka
dry, red and cracked skin – sucha, zaczerwieniona i popękana skóra

OBJAWY ANAFILAKSJI

swelling of the throat and mouth – obrzęk gardła i ust
difficulty breathing – trudności w oddychaniu
confusion – dezorientacja
blue skin or lips – zasinienie skóry lub ust
collapsing and losing consciousness – upadek i utrata przytomności

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

a. Wymień objawy astmy.

.....

.....

.....

.....

b. Powiedz, co wskazuje na to, że objawy są o podłożu astmatycznym.

.....

.....

.....

c. Wymień objawy ciężkiego ataku astmy.

.....

.....

.....

d. Wymień główne objawy alergii.

.....

.....

.....

e. Wymień objawy anafilaksji.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 19

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji wracamy do tematu astmy oraz alergii. Przedstawiono przykładowe dialogi wraz z przydatnym słownictwem.

DIALOG DOTYCZĄCY ASTMY

Patient: Good morning.

Pharmacist: Hello, Mr. Smith. How can I help you?

Patient: I have difficulties breathing and I feel tightness in my chest.

Pharmacist: Do you cough as well?

Patient: Usually at night and early in the morning. I also wake up tired.

Pharmacist: It looks like the early symptoms of asthma. Have you been to a doctor?

Patient: Not yet.

Pharmacist: I think you should see one as quickly as possible.

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Pacjent: Dzień dobry.

Farmaceuta: Witam, panie Smith. Jak mogę panu pomóc?

Pacjent: Mam trudności z oddychaniem i czuję ucisk w klatce piersiowej.

Farmaceuta: Czy kaszle pan także?

Pacjent: Zwykle w nocy i wcześnie rano. Budzę się też zmęczony.

Farmaceuta: Wygląda to na wczesne objawy astmy. Czy był pan u lekarza?

Pacjent: Jeszcze nie.

Farmaceuta: Myślę, że powinien pan udać się jak najszybciej do jakiegoś lekarza.

DIALOGI DOTYCZĄCE ALERGI

■ Dialog 1.

Pharmacist: Good afternoon, Mr. Jones. What can I do for you?

Patient: I have noticed a strange rash on my hand.

Pharmacist: Do you have any other symptoms?

Patient: My eyes are swollen and itchy.

Pharmacist: It can be an allergy but I can't say for sure. Have you ever done any allergy tests?

Patient: No, never.

Pharmacist: Then you should see your family doctor and ask for a referral to an allergist.

Patient: OK, I will do that. Thank you!

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Dzień dobry, panie Jones. Co mogę dla pana zrobić?

Pacjent: Zauważyłem dziwną wysypkę na dłoni.

Farmaceuta: Czy ma pan inne objawy?

Pacjent: Moje oczy są spuchnięte i swędzą.

Farmaceuta: To może być alergia, ale nie mogę tego na pewno stwierdzić. Czy kiedykolwiek robił pan jakieś testy alergiczne?

Pacjent: Nie, nigdy.

Farmaceuta: W takim razie proszę się zgłosić do lekarza rodzinnego i poprosić o skierowanie do alergologa.

Pacjent: OK, tak zrobię. Dziękuję!

► Dialog 2.

Pharmacist: Hello, Mr. Pole. How can I help you?

Patient: I feel itching in my mouth and I have problems swallowing.

Pharmacist: Do you have any food allergies?

Patient: I'm not sure but I think I may be allergic to peanuts...

Pharmacist: Have you had any today?

Patient: Just a few...

Pharmacist: Well, Mr. Pole, peanuts are one of the most common allergens and if you are allergic to them, you should stop eating them! For now, I will give you some medicine...

Patient: Thank you! I promise not to eat peanuts ever again!

TŁUMACZENIE DIALOGU NA JĘZYK POLSKI

Farmaceuta: Witam, panie Pole. Jak mogę panu pomóc?

Pacjent: Czuję swędzenie w jamie ustnej i mam problemy z połykaniem.

Farmaceuta: Czy ma pan jakieś alergie pokarmowe?

Pacjent: Nie jestem pewien, ale myślę, że mogę być uczulony na orzeszki ziemne...

Farmaceuta: Jadł je pan dzisiaj?

Pacjent: Tylko trochę...

Farmaceuta: Cóż, panie Pole. Orzeszki ziemne to jedno z najczęstszych alergenów i jeśli jest pan na nie uczulony, powinien pan przestać je jeść! Na razie dam panu lekarstwo...

Pacjent: Dziękuję! Obiecuję nigdy więcej nie jeść orzeszków ziemnych!

✓ SŁOWNICZEK

Dialog dotyczący astmy

difficulties breathing – problemy z oddychaniem

I feel tightness in my chest – czuję ucisk w klatce piersiowej

tired – zmęczony

it looks like – to wygląda na

asthma – astma

Dialogi dotyczące alergii

Dialog 1.

I have noticed – zauważyłem

strange rash – dziwna wysypka

my eyes are swollen/itchy – moje oczy są spuchnięte/swędzą

it can be – to może być

allergy – alergia

have you ever done... – czy kiedykolwiek robił pan...

allergy tests – testy alergiczne

Dialog 2.

food allergies – alergie pokarmowe

to be allergic to – być uczulonym na

one of the most common – jedna z najczęstszych

you should stop – powinna pani przestać

I promise not to eat peanuts ever again! – obiecuję nigdy więcej nie jeść orzeszków ziemnych!

ĆWICZENIA

1) Wysłuchaj dialogów z podcastu 19 i uzupełnij je:

■ Dialog 1.

Patient: Good morning.

Pharmacist: Hello, Mr. Smith. How can I help you?

Patient: I have and I feel in my chest.

Pharmacist: Do you as well?

Patient: Usually at night and early in the morning. I also wake up tired.

Pharmacist: It looks like the early symptoms of Have you been to a doctor?

Patient: Not yet.

Pharmacist: I think you should see one as quickly as possible.

► Dialog 2.

Pharmacist: Hello, Mr. Pole. How can I help you?

Patient: I feel in my mouth and I have problems

Pharmacist: Do you have any?

Patient: I'm not sure but I think I may be to peanuts

Pharmacist: Have you had any today?

Patient: Just a few

Pharmacist: Well, Mr. Pole, peanuts are one of the most common and if you are allergic to them, you should stop eating them! For now, I will give you some medicine.

Patient: Thank you! I promise not to eat peanuts ever again!

2) Przetłumacz dialog na język polski:

Pharmacist: Hello, Mr. Pole. How can I help you?

Patient: I feel itching in my mouth and I have problems swallowing.

Pharmacist: Do you have any food allergies?

Patient: I'm not sure but I think I may be allergic to peanuts

Pharmacist: Have you had any today?

Patient: Just a few.

Pharmacist: Well, Mr. Pole. Peanuts are one of the most common allergens and if you are allergic to them, you should stop eating them! For now, I will give you some medicine.

Patient: Thank you! I promise not to eat peanuts ever again!

3) Przetłumacz na język angielski:

astma

dziwna wysypka

moje oczy są spuchnięte/swędzą

alergia

testy alergiczne

alergie pokarmowe

być uczulonym na



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 20

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji poruszono temat chorób układu krążenia. Przedstawiono i omówiono cztery główne typy choroby sercowo-naczyniowej (choroba niedokrwienna serca, udary, choroba tętnic obwodowych, choroby aorty). Dodatkowo przedstawiono przyczyny choroby sercowo-naczyniowej.

TYPY CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWEJ (CARDIOVASCULAR DISEASE)

Typ 1.

CORONARY HEART DISEASE – choroba niedokrwienna serca; wywołuje zwiększone obciążenie serca i może spowodować:

- **angina – chest pain caused by restricted blood flow to the heart muscle**

dławicę piersiową – ból w klatce piersiowej spowodowany ograniczonym dopływem krwi do mięśnia sercowego

- **heart attacks – where the blood flow to the heart muscle is suddenly blocked**

zawały serca – gdy przepływ krwi do mięśnia sercowego zostaje nagle zablokowany

- **heart failure – where the heart is unable to pump blood around the body properly**

niewydolność serca – gdy serce nie jest w stanie prawidłowo pompować krwi w organizmie

Typ 2.

STROKES – udary

- **A stroke is where the blood supply to part of the brain is cut off, which can cause brain damage and possibly death.**

Udar polega na odcięciu dopływu krwi do części mózgu, co może spowodować uszkodzenie mózgu, a nawet śmierć.

GŁÓWNE OBJAWY UDARU U PACJENTÓW PO ANGIELSKU MOŻNA ZAPAMIĘTAĆ PRZY UŻYCIU SŁOWA FAST, PONIEWAŻ SĄ TO:

Face – the face may have dropped on one side, the person may be unable to smile, or their mouth or eye may have dropped.

Twarz – opadanie jednej strony twarzy, osoba może nie być w stanie się uśmiechać lub jej usta lub oczy mogą opaść.

Arms – the person may not be able to lift both arms and keep them there because of arm weakness or numbness in one arm.

Ramiona – osoba może nie być w stanie unieść obu rąk i utrzymać ich tam z powodu osłabienia lub drętwienia jednej ręki.

Speech – their speech may be slurred or garbled, or they may not be able to talk at all.

Mowa – ich mowa może być niewyraźna lub zniekształcona lub mogą w ogóle nie być w stanie mówić.

Time – it's time to call for an ambulance immediately if you see any of these signs or symptoms.

Czas – czas natychmiast wezwać karetkę, jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów.

Typ 3.

PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE – choroba tętnic obwodowych; występuje, gdy dochodzi do zablokowania tętnic kończyn, zwykle nóg. Może to z kolei spowodować:

- **dull or cramping leg pain, which is worse when walking and gets better with rest**

tępy lub skurczowy ból nóg, który nasila się podczas chodzenia i ustępuje podczas odpoczynku

- **hair loss on the legs**

wypadanie włosów na nogach

- **numbness or weakness in the legs**

drętwienie lub osłabienie nóg

- **persistent ulcers (open sores) on the feet and legs**

uporczywe wrzody (otwarte rany) na stopach i nogach

Typ 4.

AORTIC DISEASES – choroby aorty; jest to grupa schorzeń wpływających na aortę

- **One of most common aortic diseases is an aortic aneurysm, where the aorta becomes weakened and bulges outwards.**

Jedną z najczęstszych chorób aorty jest tętniak aorty, w którym aorta ulega osłabieniu i wybrzuszeniu na zewnątrz.

- **This doesn't usually have any symptoms, but there's a chance it could burst and cause life-threatening bleeding.**

Zwykle nie daje żadnych objawów, ale istnieje prawdopodobieństwo, że pęknie i spowoduje krwawienie zagrażające życiu.

✓ CZYNNIKI RYZYKA W CHOROBY SERCOWO NACZYNIOWEJ

high blood pressure – wysokie ciśnienie krwi

smoking – palenie papierosów

high cholesterol – wysoki cholesterol

diabetes – cukrzyca

being overweight or obese – nadwaga lub otyłość

family history of cardiovascular disease – historia rodzinna dotycząca zachorowań na chorobę sercowo-naczyniową

ethnic background – pochodzenie etniczne

diet – dieta

alcohol – alkohol

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Wymień i opisz typy choroby sercowo-naczyniowej.

2) Wymień czynniki ryzyka w chorobie sercowo-naczyniowej.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 21

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ogólnie omówiono temat chorób serca. Wymieniono także choroby serca oraz ich objawy w zależności od przyczyny.

ODSŁUCHAJ PODKAST

HEART DISEASES – CHOROBY SERCA

blood vessel disease, such as coronary artery disease –

choroba naczyń krwionośnych, taka jak choroba wieńcowa

heart rhythm problems (arrhythmias) – problemy z rytmem serca (arytmie)

heart defects you're born with (congenital heart defects) –

wady serca, z którymi się urodziłeś (wrodzone wady serca)

heart valve disease – choroba zastawki serca

disease of the heart muscle – choroba mięśnia sercowego

heart infection – infekcja serca

OBJAWY CHORÓB SERCA W NACZYNIACH KRWIONOŚNYCH

chest pain, chest tightness, and chest discomfort (angina) –

ból w klatce piersiowej, ucisk w klatce piersiowej i dyskomfort w klatce piersiowej (dławica piersiowa)

shortness of breath – duszność

pain, numbness, weakness or coldness in your legs or arms if

the blood vessels in those parts of your body are narrowed –

ból, drętwienie, osłabienie lub chłód nóg lub ramion, jeśli naczynia krwionośne w tych częściach ciała są zwężone

pain in the neck, jaw, throat, upper abdomen or back –

ból szyi, szczęki, gardła, nadbrzusza lub pleców

OBJAWY CHOROBY SERCA SPOWODOWANE

NIEPRAWIDŁOWYM BICIEM SERCA (ARYTMIE SERCA)

fluttering in your chest – trzepotanie w klatce piersiowej

racing heartbeat (tachycardia) – przyspieszone bicie serca (tachykardia)

slow heartbeat (bradycardia) – wolne bicie serca (bradykardia)

chest pain or discomfort – ból lub dyskomfort w klatce

piersiowej

shortness of breath – duszność

dizziness – zawroty głowy

fainting – omdlenie

OBJAWY CHOROBY SERCA SPOWODOWANE WADAMI

SERCA; OZNAKI I OBJAWY WADY SERCA U DZIECI ZARAZ PO URODZENIU

pale gray or blue skin color (cyanosis) – bladoszary lub

niebieski kolor skóry (sinica)

swelling in the legs, abdomen or areas around the eyes –

obrzęk nóg, brzucha lub okolic oczu

in an infant, shortness of breath during feedings, leading to

poor weight gain – u niemowlęcia duszność podczas karmienia prowadząca do słabego przyrostu masy ciała

OZNAKI I OBJAWY WRODZONYCH WAD SERCA, KTÓRE ZWYKLE NIE ZAGRAŻAJĄ BEZPOŚREDNIO ŻYCIU I KTÓRE ROZPOZNAJE SIĘ DOPIERO W PÓŹNIEJSZYM DZIECIŃSTWIE LUB W WIEKU DOROSŁYM

easily getting short of breath during exercise or activity –

łatwe zadyszki podczas ćwiczeń lub aktywności

easily tiring during exercise or activity – łatwe męczenie się podczas ćwiczeń lub aktywności

swelling in the hands, ankles or feet – obrzęk dłoni, kostek lub stóp

OBJAWY CHOROBY SERCA SPOWODOWANE CHOROBA MIĘŚNIA SERCOWEGO (KARDIOMIOPATIA)

breathlessness with activity or at rest – duszność podczas aktywności lub spoczynku

swelling of the legs, ankles and feet – obrzęk nóg, kostek i stóp
fatigue – zmęczenie

irregular heartbeats that feel rapid, pounding or fluttering – nieregularne bicie serca, które wydaje się szybkie, tomotanie lub trzepotanie

dizziness, lightheadedness and fainting – zawroty głowy, oszołomienie i omdlenia

OBJAWY CHOROBY SERCA SPOWODOWANE INFЕКCJĄ SERCA

fever – gorączka

shortness of breath – duszność

weakness or fatigue – słabość lub zmęczenie

swelling in your legs or abdomen – obrzęk nóg lub brzucha

changes in your heart rhythm – zmiany rytmu serca

dry or persistent cough – suchy lub uporczywy kaszel

skin rashes or unusual spots – wysypki skórne lub nietypowe plamy

OBJAWY CHOROBY SERCA SPOWODOWANE PROBLEMAMI Z ZASTAWKAMI SERCA

fatigue – zmęczenie

shortness of breath – duszność

irregular heartbeat – nieregularne tętno

swollen feet or ankles – opuchnięte stopy lub kostki

chest pain – ból klatki piersiowej

fainting – omdlenie

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Wymień rodzaje chorób serca.

.....

.....

.....

.....

2) Wymień objawy choroby serca spowodowane wadami serca.

.....

.....

.....

.....

3) Wymień objawy choroby serca spowodowane chorobą mięśnia sercowego.

.....

.....

.....

.....

4) Wymień objawy choroby serca spowodowane infekcją serca.

.....

.....

.....

.....

5) Wymień objawy choroby serca spowodowane problemami z zastawkami serca.

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 22

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji dalej omówiono temat chorób serca. Przedstawiono przyczyny choroby wieńcowej, arytmii, infekcji serca oraz zastawkowej choroby serca. Wymieniono czynniki ryzyka rozwoju chorób serca, a także ich powikłania.

ODSŁUCHAJ PODKAST

PRZYZCZYNY CHOROBY WIEŃCOWEJ

A buildup of fatty plaques in your arteries (atherosclerosis) is the most common cause of coronary artery disease. Unhealthy lifestyle habits, such as a poor diet, lack of exercise, being overweight and smoking, can lead to atherosclerosis.

Nagromadzenie się blaszek tłuszczowych w tętnicach (miażdżycy) jest najczęstszą przyczyną choroby wieńcowej. Niezdrowy styl życia, taki jak zła dieta, brak ruchu, nadwaga i palenie tytoniu, mogą prowadzić do miażdżycy.

PRZYZCZYNY ARYTMIJ SERCA

coronary artery disease – choroba wieńcowa

diabetes – cukrzyca

drug abuse – narkomania

excessive use of alcohol or caffeine – nadmierne spożycie alkoholu lub kofeiny

congenital heart defects – wrodzone wady serca

high blood pressure – wysokie ciśnienie krwi

smoking – palenie papierosów

some over-the-counter medications, prescription medications, dietary supplements and herbal remedies – niektóre leki dostępne bez recepty, leki na receptę, suplementy diety i preparaty ziołowe

stress – stres

valvular heart disease – zastawkowa choroba serca

PRZYZCZYNY INFЕКCJI SERCA

bacteria – bakteria

viruses – wirusy

parasites – pasożyty

PRZYZCZYNY ZASTAWKOWEJ CHOROBY SERCA

rheumatic fever – gorączka reumatyczna

infections (infectious endocarditis) – infekcje (zakaźne zapalenie wsierdza)

connective tissue disorders – zaburzenia tkanki łącznej

CZYNNIKI RYZYKA ROZWOJU CHORÓB SERCA (RISK FACTORS)

• **Age** – growing older increases your risk of damaged and narrowed arteries and a weakened or thickened heart muscle.

Wiek – starzenie się zwiększa ryzyko uszkodzenia i zwężenia tętnic oraz osłabienia lub pogrubienia mięśnia sercowego.

• **Sex** – men are generally at greater risk of heart disease.

The risk for women increases after menopause.

Płeć – mężczyźni są na ogół bardziej narażeni na choroby serca. Ryzyko dla kobiet wzrasta po menopauzie.

family history – historia rodzinna

smoking – palenie papierosów

• **Poor diet. A diet that's high in fat, salt, sugar and cholesterol can contribute to the development of heart disease.**

Zła dieta – dieta bogata w tłuszcz, sól, cukier i cholesterol może przyczyniać się do rozwoju chorób serca.

high blood pressure – wysokie ciśnienie krwi

high blood cholesterol levels – wysoki poziom cholesterolu we krwi

diabetes – cukrzyca

obesity – otyłość

physical inactivity – brak aktywności fizycznej

stress – stres

• **Poor dental health. If your teeth and gums aren't healthy, germs can enter your bloodstream and travel to your heart, causing endocarditis.**

Zły stan uzębienia – jeśli twoje zęby i dziąsła nie są zdrowe, zarazki mogą się dostać do krwiobiegu i przedostać się do serca, powodując zapalenie wsierdza.

POWIKŁANIA CHORÓB SERCA

heart failure – niewydolność serca

heart attack – zawał serca

stroke – udar mózgu

aneurysm – tętniak

peripheral artery disease – choroba tętnic obwodowych

sudden cardiac arrest – nagłe zatrzymanie akcji serca

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Wymień przyczyny arytmii serca.

.....

.....

2) Wymień przyczyny infekcji serca.

3) Wymień przyczyny zastawkowej choroby serca.

4) Wymień czynniki ryzyka rozwoju chorób serca.

5) Wymień powikłania chorób serca.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 23

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji przedstawiono leki stosowane w chorobach serca. Omówiono leki rozrzedzające krew takie jak: aspiryna, kłopidogrel, rywaroksaban, tikagrelor. Scharakteryzowano także azotany.

BLOOD-THINNING MEDICINES – LEKI ROZRZEDZAJĄCE KREW

♦ **Blood-thinning medicines reduce the risk of a heart attack by thinning your blood and preventing it clotting.**

Leki rozrzedzające krew zmniejszają ryzyko zawału serca poprzez rozrzedzenie krwi i zapobieganie jej krzepnięciu.

TYPOWE LEKI ROZRZEDZAJĄCE KREW OBEJMUJĄ

ASPIRIN LOW-DOSE – ASPIRYNA W MAŁEJ DAWCE

♦ **Daily low-dose aspirin makes the blood less sticky and helps to prevent heart attacks and stroke.**

Codziennie podawana w małych dawkach aspiryna zmniejsza lepkość krwi i pomaga zapobiegać zawałom serca i udarom.

♦ **It's best to take low-dose aspirin with food so it doesn't upset your stomach.**

Najlepiej przyjmować aspirynę w małej dawce z jedzeniem, aby nie podrażniać żołądka.

♦ **Taking low-dose aspirin isn't safe for everyone. Only take low-dose aspirin if your doctor recommends it.**

Przyjmowanie małej dawki aspiryny nie jest bezpieczne dla wszystkich. Przyjmuj aspirynę w małej dawce tylko wtedy, gdy zaleci to lekarz.

CLOPIDOGREL – KŁOPIDOGREL

♦ **Clopidogrel is an antiplatelet medicine. It prevents platelets from sticking together and forming a dangerous blood clot.**

Kłopidogrel jest lekiem przeciw płytkowym. Zapobiega zlepianiu się płytek krwi i tworzeniu niebezpiecznych zakrzepów krwi.

♦ **The main side effect of clopidogrel is bleeding more easily than normal. You may have nosebleeds, heavier periods, bleeding gums or bruising.**

Głównym skutkiem ubocznym kłopidogrelu jest większa niż zwykle skłonność do krwawień. Możesz mieć krwawienia z nosa, cięższe miesiączki, krwawiące dziąsła lub siniaki.

RIVAROXABAN – RYWAROKSABAN

♦ **Rivaroxaban is a type of medicine known as an anticoagulant.**

Rywaroksaban to rodzaj leku znanego jako antykoagulant.

♦ **Take rivaroxaban just after you have eaten a meal or snack. It's important to take it with food to help your body absorb the whole dose.**

Rywaroksaban należy przyjmować zaraz po posiłku lub przekąsce. Ważne jest, żeby przyjmować go z jedzeniem, aby pomóc organizmowi wchłonąć całą dawkę.

♦ **The most common side effect of rivaroxaban is bleeding more easily than normal, such as having nosebleeds, heavier periods, bleeding gums and bruising. It tends to happen in the first few weeks of treatment or if you're unwell.**

Najczęstszym działaniem niepożądanym rywaroksabanu jest większa niż zwykle skłonność do krwawień, taka jak krwawienie z nosa, obfitsze miesiączki, krwawienie z dziąseł i siniaki. Zwykle dzieje się to w ciągu pierwszych kilku tygodni leczenia lub jeśli źle się czujesz.

TICAGRELOR – TIKAGRELOR

♦ **Ticagrelor is an antiplatelet medicine.**

Tikagrelor jest lekiem przeciw płytkowym.

♦ **The most common side effects of ticagrelor are getting out of breath and bleeding more easily than normal. You may have nosebleeds, heavier periods, bleeding gums and bruising.**

Najczęstsze działania niepożądane tikagreloru to zadyszka i większa niż zwykle skłonność do krwawień. Możesz mieć krwawienia z nosa, cięższe miesiączki, krwawiące dziąsła i siniaki.

NITRATES – AZOTANY

• **Nitrates are used to widen your blood vessels.**

Azotany służą do rozszerzania naczyń krwionośnych.

• **Nitrates work by relaxing your blood vessels, letting more blood pass through them. This lowers your blood pressure and relieves any heart pain you have.**

Azotany działają poprzez rozluźnienie naczyń krwionośnych, umożliwiając przepływ większej ilości krwi. Obniża to ciśnienie krwi i łagodzi ból serca.

• **Nitrates can have some mild side effects, including headaches, dizziness and flushed skin.**

Azotany mogą mieć pewne łagodne skutki uboczne, w tym bóle głowy, zawroty głowy i zaczerwienienie skóry.

Przykłady azotanów to:

- **glyceryl trinitrate** – triazotan glicerylu
- **isosorbide mononitrate** – monoazotan izosorbidu

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz:

1) Jakie są leki rozrzedzające krew? Co możesz o nich powiedzieć?

.....

.....

.....

.....

2) Co możesz powiedzieć o azotanach?

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 24

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat leków stosowanych w chorobach serca.

Przedstawiono statyny oraz inhibitory enzymu konwertującego angiotensynę.

ODSŁUCHAJ PODKAST

STATYNY

Statins work by blocking the formation of cholesterol.

Statyny działają poprzez blokowanie tworzenia cholesterolu.

ATORVASTATIN – ATORWASTATYNA

• **It's used to lower cholesterol if you've been diagnosed with high blood cholesterol.**

Służy do obniżania poziomu cholesterolu, jeśli zdiagnozowano u Ciebie wysoki poziom cholesterolu we krwi.

• **It's also taken to prevent heart disease, including heart attacks and strokes.**

Jest również stosowana w zapobieganiu chorobom serca, w tym zawałom serca i udarom.

• **The most common side effects are headaches, feeling sick (nausea), diarrhoea and cold-like symptoms.**

Najczęstszymi działaniami niepożądanymi są bóle głowy, nudności, biegunka i objawy przypominające przeziębienie.

• **Do not take atorvastatin if you're pregnant, trying to get pregnant or breastfeeding.**

Nie należy przyjmować atorwastatyny, jeśli jesteś w ciąży, próbujesz zajść w ciążę lub karmisz piersią.

SIMVASTATIN – SIMWASTATYNA

• **Simvastatin seems to be a very safe medicine. It's unusual to have any side effects.**

Wydaje się, że simwastatyna jest lekiem bardzo bezpiecznym. Występowanie jakichkolwiek skutków ubocznych jest rzadkie.

- **Keep taking simvastatin even if you feel well, as you will still be getting the benefits. Most people with high cholesterol don't have any symptoms.**

Kontynuuj przyjmowanie simwastatyny, nawet jeśli czujesz się dobrze, ponieważ nadal będziesz czerpać z tego korzyści. Większość osób z wysokim poziomem cholesterolu nie ma żadnych objawów.

- **Do not drink grapefruit juice while you're taking simvastatin.**

Nie pij soku grejpfrutowego podczas przyjmowania simwastatyny.

ROSUVASTATIN – ROSUWASTATYNA

- **Speak to a doctor straight away if you experience any unexplained muscle aches and pains, tenderness or weakness.**

Porozmawiaj natychmiast z lekarzem, jeśli wystąpią niewyjaśnione bóle mięśni, tkliwość lub osłabienie.

- **It's usual to take rosuvastatin once a day.**

Zwykle przyjmuje się rosuwastatinę raz dziennie.

ANGIOTENSIN-CONVERTING ENZYME (ACE) INHIBITORS – INHIBITORY ENZYMU KONWERTUJĄCEGO ANGIOTENSYNĘ

- **ACE inhibitors are commonly used to treat high blood pressure. Examples include ramipril and lisinopril.**

Inhibitory ACE są powszechnie stosowane w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi. Przykłady to ramipryl i lizynopryl.

- **Side effects of ACE inhibitors can include a dry cough and dizziness.**

Skutki uboczne inhibitorów ACE mogą obejmować suchy kaszel i zawroty głowy.

- **Drinking alcohol can increase the blood pressure-lowering effect of ramipril or lisinopril, which can make you feel dizzy or lightheaded.**

Picie alkoholu może nasilać działanie obniżające ciśnienie krwi ramiprylu lub lizynoprylu, co może powodować zawroty głowy lub oszołomienie.

- **Ramipril or lisinopril lower your blood pressure and makes it easier for your heart to pump blood around your body.**

Ramipril lub lizynopryl obniżają ciśnienie krwi i ułatwiają sercu pompowanie krwi w organizmie.

- **Your very first dose of ramipril or lisinopril may make you feel dizzy, so it's best to take it at bedtime. After that you can take ramipril or lisinopril at any time of day.**

Pierwsza dawka ramiprylu lub lizynoprylu może wywoływać zawroty głowy, dlatego najlepiej jest przyjmować ją przed snem. Następnie ramipryl lub lizynopryl można przyjmować o dowolnej porze dnia.

- **If you get severe diarrhoea or vomiting from a stomach illness, tell your doctor. You may need to stop taking ramipril for a while until you feel better.**

Jeśli wystąpi ciężka biegunka lub wymioty z powodu choroby żołądka, należy poinformować o tym lekarza. Może być konieczne odstawienie ramiprylu na pewien czas, do czasu poprawy samopoczucia.

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz:

1) Jakie są rodzaje statyn i co możesz o nich powiedzieć?

.....

.....

.....

.....

2) Co możesz powiedzieć o inhibitorach enzymu konwertującego angiotensynę?

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 25

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat leków stosowanych w chorobach serca. Przedstawiono beta-blokery.

ODSŁUCHAJ PODKAST

BETA-BLOCKERS – BETA-BLOCKERY

Beta-blockers work mainly by slowing down the heart.

Beta-blokery działają głównie poprzez spowolnienie pracy serca.

ATENOLOL

• **It's used to treat high blood pressure and irregular heartbeats (arrhythmia).**

Jest stosowany w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi i nieregularnego bicia serca (arytmii).

• **Atenolol slows down your heart rate and makes it easier for your heart to pump blood around your body.**

Atenolol spowalnia tętno i ułatwia sercu pompowanie krwi w organizmie.

• **It can make you feel dizzy, sick or tired, or give you constipation or diarrhoea. These side effects are usually mild and short-lived.**

Może powodować zawroty głowy, nudności lub zmęczenie, zaparcia lub biegunkę. Te działania niepożądane są zwykle łagodne i krótkotrwałe.

• **Your very first dose of atenolol may make you feel dizzy, so take it at bedtime.**

Pierwsza dawka atenololu może wywoływać zawroty głowy, dlatego należy przyjmować ją przed snem.

• **Do not stop taking atenolol suddenly, especially if you have heart disease. This can make your condition worse.**

Nie przerywaj nagle przyjmowania atenololu, zwłaszcza jeśli masz chorobę serca. Może to pogorszyć twój stan.

BISOPROLOL

• **Bisoprolol is a medicine used to treat high blood pressure and heart failure.**

Bisoprolol to lek stosowany w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi i niewydolności serca.

• **Your very first dose of bisoprolol may make you feel dizzy, so take it at bedtime. After that, if you don't feel dizzy, it's best to take it in the morning.**

Pierwsza dawka bisoprololu może wywoływać zawroty głowy, dlatego należy przyjmować ją przed snem. Następnie, jeśli nie masz zawrotów głowy, najlepiej zażywać ten lek rano.

• **The main side effects of bisoprolol are feeling dizzy or sick, headaches, cold hands or feet, constipation or diarrhoea – these are usually mild and short-lived.**

Główne działania niepożądane bisoprololu to zawroty głowy lub nudności, bóle głowy, zimne dłonie lub stopy, zaparcia lub biegunka – są one zwykle łagodne i krótkotrwałe.

METOPROLOL

• **Metoprolol can help reduce your symptoms if you have too much thyroid hormone in your body (thyrotoxicosis).**

Metoprolol może pomóc złagodzić objawy, jeśli w organizmie występuje zbyt dużo hormonu tarczycy (tyreotoksykoza).

• **Your very first dose of metoprolol may make you feel dizzy, so take it at bedtime. If you don't feel dizzy after that, you can take it in the morning.**

Pierwsza dawka metoprololu może wywoływać zawroty głowy, dlatego należy przyjmować ją przed snem. Jeśli nie pocujesz zawrotów głowy, możesz wziąć ten lek rano.

• **The main side effects of metoprolol are headaches, and feeling dizzy, sick or tired – these are usually mild and short-lived.**

Głównymi skutkami ubocznymi metoprololu są bóle głowy i zawroty głowy, nudności lub zmęczenie – są one zwykle łagodne i krótkotrwałe.

PROPRANOLOL

• **It's used to treat heart problems, help with anxiety and prevent migraines.**

Jest stosowany w leczeniu problemów z sercem, łagodzeniu lęku i zapobieganiu migrenom.

• **Propranolol can help reduce your symptoms if you have too much thyroid hormone in your body (thyrotoxicosis).**

Propranolol może pomóc złagodzić objawy, jeśli masz zbyt dużo hormonu tarczycy w organizmie (tyreotoksykoza).

• **Your very first dose of propranolol may make you feel dizzy.**

Pierwsza dawka propranololu może wywołać zawroty głowy.

• **The main side effects of propranolol are feeling dizzy or tired, cold hands or feet, difficulties sleeping and nightmares. These side effects are usually mild and short-lived.**

Główne skutki uboczne propranololu to zawroty głowy lub zmęczenie, zimne dłonie lub stopy, trudności w zasypianiu i koszmary senne. Te działania niepożądane są zwykle łagodne i krótkotrwałe.

BETA-BLOCKERS MAY BE USED TO TREAT

Beta-blokery mogą być stosowane w leczeniu tych chorób:

• **angina – chest pain caused by narrowing of the arteries supplying the heart**

dławica piersiowa – ból w klatce piersiowej spowodowany zwężeniem tętnic zaopatrujących serce

• **heart failure – failure of the heart to pump enough blood around the body**

niewydolność serca – niewydolność serca w przepompowywaniu wystarczającej ilości krwi w organizmie

• **atrial fibrillation – irregular heartbeat**

migotanie przedsionków – nieregularne bicie serca

• **heart attack – an emergency where the blood supply to the heart is suddenly blocked**

zawał serca – stan nagły, w którym dopływ krwi do serca zostaje nagle zablokowany

• **high blood pressure – when other medicines have been tried, or in addition to other medicines**

wysokie ciśnienie krwi – gdy próbowano stosować inne leki lub jako dodatek do innych leków

LESS COMMONLY, BETA-BLOCKERS ARE USED TO PREVENT MIGRAINE OR TREAT – RZADZIEJ BETA-BLOKERY SĄ STOSOWANE W CELU ZAPOBIEGANIA MIGRENIE LUB LECZENIA TYCH SCHOROZEŃ:

an overactive thyroid – nadczynność tarczycy
anxiety – niepokój
tremor – drżenie
glaucoma (as eye drops) – jaskra (jako krople do oczu)

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz:

1) Jakie są rodzaje beta-blokerów i co możesz o nich powiedzieć?

.....

.....

.....

.....

2) Do czego mogą być zastosowane beta-blokery?

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 26

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat leków stosowanych w chorobach serca. Przedstawiono blokery kanału wapniowego, blokery receptora angiotensyny-2 oraz zabiegi i operacje wykonywane w celu leczenia zablokowanych tętnic. Omówiono także przypadek pacjenta z użyciem informacji i słownictwa z dotychczasowych lekcji.

BLOKERY KANAŁU WAPNIOWEGO – CALCIUM CHANNEL BLOCKERS

♦ **Calcium channel blockers work to decrease blood pressure by relaxing the muscles that make up the walls of your arteries.**

Blokery kanału wapniowego obniżają ciśnienie krwi poprzez rozluźnienie mięśni tworzących ściany tętnic.

♦ **This causes the arteries to become wider, reducing your blood pressure.**

Powoduje to poszerzenie tętnic i obniżenie ciśnienia krwi.

♦ **Examples include amlodipine, verapamil and diltiazem.**

Przykłady obejmują amlodypinę, werapamil i diltiazem.

♦ **Side effects include headaches and facial flushing, but these are mild and usually decrease over time.**

Efekty uboczne obejmują bóle głowy i zaczerwienienie twarzy, ale są one łagodne i zwykle ustępują z czasem.

BLOKERY RECEPTORA ANGIOTENSYNY-2

♦ **Angiotensin-2 receptor blockers (ARBs) work in a similar way to ACE inhibitors.**

Blokery receptora angiotensyny-2 (ARB) działają w podobny sposób jak inhibitory ACE.

♦ **They're used to lower your blood pressure.**

Są używane do obniżania ciśnienia krwi.

♦ **Mild dizziness is usually the only side effect.**

Łagodne zawroty głowy są zwykle jedynym skutkiem ubocznym.

♦ **They're often prescribed as an alternative to ACE inhibitors, as they do not cause a dry cough.**

Często są przepisywane jako alternatywa dla inhibitorów ACE, ponieważ nie powodują suchego kaszlu.

ZABIEGI I OPERACJE WYKONYWANE W CELU LECZENIA ZABLOKOWANYCH TĘTNIC

CORONARY ANGIOPLASTY – ANGIOPLASTYKA WIEŃCOWA

• **During the procedure, a small balloon is inserted to push the fatty tissue in the narrowed artery outwards. This allows the blood to flow more easily.**

Podczas zabiegu wprowadza się mały balonik, który wypycha tkankę tłuszczową w zwężonej tętnicy na zewnątrz. Pozwala to na łatwiejszy przepływ krwi.

• **Coronary angioplasty is also performed as an emergency treatment during a heart attack.**

Angioplastyka wieńcowa wykonywana jest również w nagłych wypadkach podczas zawału serca.

• **Having a coronary angiogram (a type of X-ray used to check blood vessels) will determine if you're suitable for treatment.**

Wykonanie angiografii wieńcowej (rodzaj prześwietlenia rentgenowskiego używanego do sprawdzania naczyń krwionośnych) pozwoli określić, czy kwalifikujesz się do leczenia.

CORONARY ARTERY BYPASS GRAFT – POMOSTOWANIE TĘTNIC WIEŃCOWYCH

• **It's carried out in people whose arteries are narrowed or blocked.**

Przeprowadza się to u osób, których tętnice są zwężone lub zablokowane.

• **A blood vessel is inserted (grafted) between the main artery leaving the heart (the aorta) and a part of the coronary artery beyond the narrowed or blocked area.**

Naczynie krwionośne jest wprowadzane (przeszczepiane) pomiędzy główną tętnicę wychodzącą z serca (aortę) a część tętnicy wieńcowej poza zwężonym lub zablokowanym obszarem.

• **Sometimes, an artery that supplies blood to the chest wall is used and diverted to one of the heart arteries. This allows the blood to bypass the narrowed sections of coronary arteries.**

Czasami tętnica dostarczająca krew do ściany klatki piersiowej jest wykorzystana i przekierowana do jednej z tętnic serca. Pozwala to krwi ominąć zwężone odcinki tętnic wieńcowych.

• **A coronary angiogram will determine if you're suitable for treatment.**

Angiogram wieńcowy pozwoli określić, czy kwalifikujesz się do leczenia.

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Co możesz powiedzieć o blokerach kanału wapniowego?

2) Co możesz powiedzieć o blokerach receptora angiotensyny-2?

3) Co możesz powiedzieć o zabiegach i operacjach wykonywanych w celu leczenia zablokowanych tętnic?

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.

CASE STUDY

Mr. Frank Hampson is a 59-year-old man on the following medication:

- **warfarin 1 mg tablets as directed**
- **sotalol 80 mg tablets 1 bd**
- **simvastatin 10 mg tablets 1 on**
- **digoxin 250 mcg tablets 1 om**

Mr. Hampson has been experiencing fatigue, muscle pains and irregular heart beats.

He takes 5 mg warfarin daily and his last INR was 2.4 (target range 2–3).

He wants to purchase some cod liver oil capsules for his joints and is unsure as to whether these may interfere with his medication.

MAIN POINTS

Fatigue, muscle pains & irregular heart beats:

This may be due to either sotalol, digoxin and/or simvastatin but Mr. Hampson will have to see his GP to discuss his symptoms.

Information on supplements and dietary factors that can affect his warfarin treatment were also provided

OUTCOMES

Mr. Hampson booked an appointment to see his GP. He was sent for some blood tests.

His cholesterol levels were within the normal range.

His dose of digoxin was reduced to 125 mcg and his symptoms improved.

Mr. Hampson decided to try the cod liver oil capsules after consulting the anticoagulant department at the hospital.

He made a note in his “yellow book” of when he started taking these.

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Pan Frank Hampson ma 59 lat i przyjmuje następujące leki:

- warfaryna 1 mg tabletki zgodnie z zaleceniami
- sotalol 80 mg tabletki 1 bd
- simwastatyna 10 mg tabletki 1 na
- digoksyna 250 mcg tabletki 1 om

Pan Hampson odczuwa zmęczenie, bóle mięśni i nieregularne bicie serca.

Bierze codziennie 5 mg warfaryny, a jego ostatni INR wyniósł 2,4 (zakres docelowy 2–3).

Chce kupić kapsułki z olejem z wątroby dorsza na stawy i nie jest pewien, czy mogą one kolidować z jego lekami.

GLÓWNE PUNKTY

Zmęczenie, bóle mięśni i nieregularne bicie serca:

Może to być spowodowane sotalolem, digoksyną i/lub simwastatyną, ale pan Hampson będzie musiał odwiedzić swojego lekarza pierwszego kontaktu, aby omówić objawy. Podano również informacje na temat suplementów i czynników dietetycznych, które mogą wpływać na jego leczenie warfaryną.

WNIOSKI

Pan Hampson zarejestrował się na wizytę u swojego lekarza.

Został wysłany na kilka badań krwi.

Jego poziom cholesterolu był w normalnym zakresie.

Jego dawka digoksyny została zmniejszona do 125 mcg, a objawy uległy poprawie.

Pan Hampson postanowił spróbować kapsułek oleju z wątroby dorsza po konsultacji z oddziałem antykoagulacyjnym w szpitalu.

Zapisał w swojej „żółtej księdze”, kiedy zaczął je brać.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 27

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat wysokiego poziomu cholesterolu. Przedstawiono ogólne informacje na ten temat oraz wyjaśniono, co może wykazać badanie poziomu cholesterolu. Omówiono również, jak wygląda wykonanie takiego badania.

CO TO WŁAŚCIWIE JEST WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU?

- **High cholesterol is when you have too much of a fatty substance called cholesterol in your blood.**

Wysoki poziom cholesterolu występuje wtedy, gdy we krwi jest zbyt dużo substancji tłuszczowej zwanej cholesterolu.

- **It's mainly caused by eating fatty food, not exercising enough, being overweight, smoking and drinking alcohol.**

Główną przyczyną jest spożywanie tłustych potraw, niewystarczająca aktywność fizyczna, nadwaga, palenie i picie alkoholu.

- **You can lower your cholesterol by eating healthily and getting more exercise. Some people also need to take medicine.**

Możesz obniżyć poziom cholesterolu, zdrowo się odżywiając i ćwicząc. Niektórzy ludzie muszą również zażywać leków.

- **Too much cholesterol can block your blood vessels. It makes you more likely to have heart problems or a stroke.**

Zbyt dużo cholesterolu może zablokować naczynia krwionośne. Zwiększa to prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z sercem lub udaru.

- **High cholesterol does not cause symptoms. You can only find out if you have it from a blood test.**

Wysoki poziom cholesterolu nie powoduje objawów. Możesz się o tym dowiedzieć tylko na podstawie badania krwi.

CO MOŻE WYKAZAĆ BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU?

- **total cholesterol – the overall amount of cholesterol in your blood, including both “good” and “bad” cholesterol**

cholesterol całkowity – całkowita ilość cholesterolu we krwi, w tym „dobry” i „zły” cholesterol

- **“good” cholesterol (called HDL) – this makes you less likely to have heart problems or a stroke**

„dobry” cholesterol (zwany HDL) – zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z sercem lub udaru

- **“bad” cholesterol (called LDL and non-HDL) – this makes you more likely to have heart problems or a stroke**

„zły” cholesterol (zwany LDL i nie-HDL) – zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z sercem lub udaru

- **triglycerides – a fatty substance similar to bad cholesterol**

trójglicerydy – substancja tłuszczowa podobna do złego cholesterolu

KILKA INFORMACJI O TYM JAK PRZEBIEGA BADANIE POZIOMU CHOLESTEROLU

- **Some blood will be taken from your arm with a needle.**

Część krwi zostanie pobrana z ręki za pomocą igły.

- **This is sent to a lab to check your cholesterol level. You should get the result in a few days.**

Jest to wysyłane do laboratorium w celu sprawdzenia poziomu cholesterolu. Wynik powinieneś otrzymać w ciągu kilku dni.

- **You might be asked not to eat anything for up to 12 hours before the test.**

Możesz zostać poproszony o powstrzymanie się od jedzenia do 12 godzin przed testem.

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Co możesz powiedzieć na temat wysokiego poziomu cholesterolu?

2) Co może wykazać badanie poziomu cholesterolu?

3) Jak przebiega badanie poziomu cholesterolu?

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 28

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat leków obniżających poziom cholesterolu oraz sposoby samodzielnego obniżenia poziomu cholesterolu za pomocą diety i dzięki przestrzeganiu określonych zaleceń. Przedstawiono także jeden przypadek pacjenta.

KILKA INFORMACJI O LEKACH OBNIŻAJĄCYCH POZIOM CHOLESTEROLU

- **Having a high level of LDL cholesterol is potentially dangerous, as it can lead to a hardening and narrowing of the arteries (atherosclerosis) and cardiovascular disease.**

Wysoki poziom cholesterolu LDL jest potencjalnie niebezpieczny, ponieważ może prowadzić do stwardnienia i zwężenia tętnic (miażdżycy) oraz chorób układu krążenia.

- **You might need medicine to lower your cholesterol if:**

your cholesterol level has not gone down after changing your diet and lifestyle;

you're at a high risk of having a heart attack or stroke.

Możesz potrzebować leków obniżających poziom cholesterolu, jeśli:

twój poziom cholesterolu nie spadł po zmianie diety i stylu życia; istnieje wysokie ryzyko zawału serca lub udaru mózgu.

- **Statins are the most common medicine for high cholesterol.**

Statyny są najpowszechniejszym lekiem na wysoki poziom cholesterolu.

- **Statins are a group of medicines that can help lower the level of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol in the blood.**

Statyny to grupa leków, które mogą pomóc obniżyć poziom cholesterolu lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) we krwi.

- **LDL cholesterol is often referred to as "bad" cholesterol, and statins reduce the production of it inside the liver.**

Cholesterol LDL jest często określany jako „zły” cholesterol, a statyny zmniejszają jego wytwarzanie w wątrobie.

- **You take a tablet once a day. You usually need to take them for life.**

Tabletkę przyjmuj raz dziennie. Zwykle trzeba je brać przez całe życie.

- **Some types of statins can interact with grapefruit juice.**

Niektóre rodzaje statyn mogą wchodzić w interakcje z sokiem grejpfrutowym.

- **Many people who take statins experience no or very few side effects.**

Wiele osób przyjmujących statyny nie odczuwa żadnych skutków ubocznych lub doświadcza ich bardzo niewiele.

- **Others experience some troublesome, but usually minor, side effects, such as diarrhoea, a headache or feeling sick.**

Inni doświadczają uciążliwych, ale zwykle niewielkich skutków ubocznych, takich jak biegunka, ból głowy lub nudności.

- **There are types of statins available on prescription:**

atorvastatin
fluvastatin
pravastatin
rosuvastatin
simvastatin

Istnieją rodzaje statyn dostępne na receptę:

atorvastatyna
fluwastatyna
prawastatyna
rosuwastatyna
symwastatyna

JAK OBNIŻYĆ POZIOM CHOLESTEROLU?

- **To reduce your cholesterol, try to cut down on fatty food, especially food that contains a type of fat called saturated fat.**

Aby obniżyć poziom cholesterolu, staraj się ograniczyć tłuste potrawy, zwłaszcza żywność zawierającą tłuszcze zwane nasyconymi.

- **You can still have foods that contain a healthier type of fat called unsaturated fat.**

Nadal możesz jeść żywność, która zawiera zdrowsze tłuszcze zwane nienasyconymi.

- **Try to eat more:**

oily fish, like salmon
brown rice, bread and pasta
nuts and seeds
fruits and vegetables

Staraj się jeść więcej:

tłustych ryb, takich jak łosoś
brązowego ryżu, chleba i makaronu
orzechów i nasion
owoców i warzyw

- **Try to eat less:**

meat pies, sausages and fatty meat
butter and lard
cream and hard cheese, like cheddar
cakes and biscuits
food that contains coconut oil or palm oil

Staraj się jeść mniej:

pasztetów mięsnych, kielbasy i tłustego mięsa
masła i smalcu
śmietany i twardego sera, takiego jak cheddar
ciast i herbatników
żywności zawierającej olej kokosowy lub olej palmowy

Exercise more – Ćwicz więcej.

Stop smoking – Przestań palić.

Cut down on alcohol – Ogranicz alkohol.

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Co możesz ogólnie powiedzieć o lekach obniżających cholesterol?

2) Jakie informacje możesz przekazać na temat statyn?

3) Jak można obniżyć poziom cholesterolu?

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.

CASE STUDY

Mr. Peter Thomas is a 61-year-old man who you invite to an MUR. He has atrial fibrillation and is on the following medication:

- **warfarin 1 mg tablet 6 mg daily (last INR was 1.8 Range 2–3)**

- **sotalol 80 mg tablet 1 bd**
- **digoxin 125 mcg tablet 1 od**
- **simvastatin 40 mg tablet 1 on**

Mr. Thomas normally has good INR control but the last result was 1.8 and he is unsure why.

His INR is tested every 4 weeks and the last results were:

- **Most Recent INR (last week) = 1.8**
- **INR 4 weeks previous = 2.6**
- **INR 8 weeks previous = 2.5**
- **INR 12 weeks previous = 2.7**

On further questioning, you find that he has started a diet in order to lose some weight.

He has been eating more broccoli, spinach and savoy cabbage and reduced his alcohol intake significantly.

His friend has told him that glucosamine is good for his joints and wonders if he can take this.

During the MUR you find out that he takes simvastatin in the afternoon before going out to meet his friends at the golf club in the evening.

He recalls that his last result was 6.

MAIN POINTS

- **INR results altered.**
- **This is likely to be due to a diet high in green leafy vegetables.**
- **Inform Mr. Thomas of the food interactions with warfarin as this may be the cause of his low INR result.**

Avoid the use of Glucosamine.

Glucosamine can affect his INR control and is best avoided.

Simvastatin use.

Advise him to take this at night as the production of cholesterol is greatest then so it will have better effects.

OUTCOMES

Mr Thomas modified his diet and reduced his consumption of green leafy vegetables.

This led to an INR result of 2.2 at the following test.

Following the MUR, he takes simvastatin just before going to bed.

He has another blood test and his cholesterol level was 5.

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Pan Peter Thomas to 61-letni mężczyzna, którego zapraszasz na MUR.

Ma migotanie przedsionków i przyjmuje następujące leki:

- **warfaryna 1 mg tabletki 6 mg dziennie (ostatni INR wynosił 1,8 Zakres 2–3)**
- **sotalol 80 mg tabletki 1 bd**
- **digoksyna 125 mcg tabletki 1 od**
- **simwastatyna 40 mg tabletki 1 na**

Pan Thomas normalnie ma prawidłowy INR, ale ostatni wynik to 1,8 i nie jest pewien dlaczego.

Jego INR jest testowany co 4 tygodnie, a ostatnie wyniki to:

- **Ostatni INR (ostatni tydzień) = 1,8**
- **INR 4 tygodnie wcześniej = 2,6**
- **INR 8 tygodni wcześniej = 2,5**
- **INR 12 tygodni wcześniej = 2,7**

Po dalszych pytaniach dowiadujesz się, że rozpoczął dietę, aby schudnąć.

Jadł więcej brokułów, szpinaku i kapusty włoskiej oraz znacznie ograniczył spożycie alkoholu.

Jego przyjaciel powiedział mu, że glukozamina jest dobra na jego stawy i zastanawia się, czy może ją przyjmować.

Podczas MUR dowiadujesz się, że po południu zażywa simwastatynę, a wieczorem wychodzi na spotkanie z przyjaciółmi w klubie golfowym.

Wspomina, że jego ostatni wynik to 6.

GŁÓWNE PUNKTY

- Zmieniony wynik INR.
- Jest to prawdopodobnie spowodowane dietą bogatą w zielone warzywa liściaste.

Poinformuj pana Thomasa o interakcjach pokarmowych z warfaryną, ponieważ może to być przyczyną jego niskiego wskaźnika INR.

Zaleć unikanie używania glukozaminy.

Glukozamina może wpływać na jego kontrolę INR i najlepiej jej unikać.

Stosowanie symwastatyny.

Doradz mu, aby zażył ją na noc, ponieważ produkcja cholesterolu jest wtedy większa, więc przyniesie lepsze efekty.

WNIOSKI

Pan Thomas zmodyfikował swoją dietę i ograniczył spożycie zielonych warzyw liściastych.

Doprowadziło to do wyniku INR 2,2 w następnym teście.

Po MUR przyjmuje simwastatynę tuż przed pójściem spać.

Miał kolejne badanie krwi i jego poziom cholesterolu wyniósł 5.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 29

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat nadciśnienia. Przedstawiono ogólne informacje na ten temat oraz czynniki ryzyka mogące przyczynić się do wystąpienia tej choroby.

WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI (HIGH BLOOD PRESSURE) – NADCIŚNIENIE (HYPERTENSION)

Kilka ogólnych informacji o nadciśnieniu

• **Blood pressure is recorded with 2 numbers. The systolic pressure (higher number) is the force at which your heart pumps blood around your body.**

Ciśnienie krwi jest rejestrowane za pomocą 2 liczb. Ciśnienie skurczowe (wyższa liczba) to siła, z jaką serce pompuje krew w całym ciele.

• **The diastolic pressure (lower number) is the resistance to the blood flow in the blood vessels. They're both measured in millimetres of mercury (mmHg).**

Ciśnienie rozkurczowe (niższa liczba) to opór przepływu krwi w naczyniach krwionośnych. Oba są mierzone w milimetrach słupa rtęci (mm Hg).

• **High blood pressure, or hypertension, rarely has noticeable symptoms. But if untreated, it increases your risk of serious problems such as heart attacks and strokes.**

Wysokie ciśnienie krwi lub nadciśnienie rzadko daje zauważalne objawy. Ale jeśli nie jest leczone, zwiększa ryzyko poważnych problemów, takich jak zawały serca i udary.

• **Persistent high blood pressure can increase your risk of a number of serious and potentially life-threatening health conditions, such as:**

Utrzymujące się wysokie ciśnienie krwi może zwiększać ryzyko szeregu poważnych i potencjalnie zagrażających życiu schorzeń, takich jak:

heart disease – choroby serca

heart attacks – zawały serca

strokes – udary

heart failure – niewydolność serca

peripheral arterial disease – choroba tętnic obwodowych

aortic aneurysms – tętniaki aorty

kidney disease – choroba nerek

vascular dementia – otępienie naczyniowe

CZYNNIKI RYZYKA MOGĄCE SIĘ PRZYZYNIĆ DO WYSTĄPIENIA NADCIŚNIENIA

• **You might be more at risk if you:**

Możesz być bardziej zagrożony, jeśli:

are overweight – masz nadwagę

eat too much salt and do not eat enough fruit and vegetables – jesz za dużo soli i za mało owoców i warzyw

do not do enough exercise – nie ćwiczysz wystarczająco dużo

drink too much alcohol or coffee (or other caffeine-based drinks) – pijesz za dużo alkoholu lub kawy (lub innych napojów na bazie kofeiny)

smoke – palisz

do not get much sleep or have disturbed sleep – nie śpisz

wystarczająco dużo lub masz zaburzony sen

are over 65 – masz ponad 65 lat

have a relative with high blood pressure – masz krewnego

z wysokim ciśnieniem krwi

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Jakich kilka ogólnych informacji możesz udzielić na temat nadciśnienia?

2) Jakie czynniki ryzyka mogą przyczynić się do wystąpienia nadciśnienia?

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 30

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat nadciśnienia. Przedstawiono kilka ogólnych informacji na temat badania ciśnienia, a także tego, jak samemu odpowiednią dietą i dzięki stosowaniu się do zaleceń można obniżyć wysokie ciśnienie.

KILKA INFORMACJI DOTYCZĄCYCH WYKONANIA BADANIA CIŚNIENIA

• **High blood pressure does not usually have any symptoms, so the only way to find out if you have it is to get your blood pressure checked.**

Nadciśnienie zwykle nie daje żadnych objawów, więc jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy je masz, jest sprawdzenie ciśnienia krwi.

• **Healthy adults aged over 40 should have their blood pressure checked at least once every 5 years.**

Zdrowi dorośli w wieku powyżej 40 lat powinni mieć sprawdzane ciśnienie krwi co najmniej raz na 5 lat.

• **If you're at an increased risk of high blood pressure, you should have your blood pressure checked more often, ideally once a year.**

Jeśli masz zwiększone ryzyko nadciśnienia, powinieneś sprawdzać ciśnienie krwi częściej, najlepiej raz w roku.

During the test:

Podczas testu:

• **you hold out one of your arms so it's at the same level as your heart, and the cuff is placed around it**

wyciągnij jedną rękę tak, aby była na tym samym poziomie co serce i wokół niej mógł być założony mankiet

• **your arm should be supported in this position with a cushion or the arm of a chair**

w tej pozycji ramię powinno być podparte na poduszce lub podłokietniku krzesła

• **the cuff is pumped up to restrict the blood flow in your arm**

mankiet jest pompowany, aby ograniczyć przepływ krwi w ramieniu

• **the pressure in the cuff is slowly released and detectors sense vibrations in your arteries**

ciśnienie w mankiecie jest powoli uwalniane, a detektory wykrywają wibracje w tętnicach

• **a doctor will use a stethoscope to detect these vibrations if your blood pressure is measured manually**

lekarz użyje stetoskopu, aby wykryć te wibracje, jeśli twoje ciśnienie krwi jest mierzone ręcznie

• **the pressure in the cuff is recorded at 2 points as the blood flow starts to return to your arm**

ciśnienie w mankiecie jest rejestrowane w 2 punktach, gdy przepływ krwi zaczyna powracać do ramienia

• **these measurements are used to give your blood pressure reading**

pomiary te służą do odczytywania ciśnienia krwi

Blood pressure tests can also be carried out at home using your own blood pressure monitor.

Testy ciśnienia krwi można również przeprowadzić w domu przy użyciu własnego ciśnieniomierza.

ZMIANY, JAKIE MOŻESZ WPROWADZIĆ SAMODZIELNIE DO TWOJEGO STYLU ŻYCIA, ABY OBNIŻYĆ WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

- **cut your salt intake to less than 6 g a day, which is about a teaspoonful**

zmniejsz spożycie soli do mniej niż 6 g dziennie, czyli około łyżeczki

- **eat a low-fat, balanced diet – including plenty of fresh fruit and vegetables**

stosuj niskotłuszczową, zbilansowaną dietę – zawierającą dużo świeżych owoców i warzyw

- **be active** – bądź aktywny
- **cut down on alcohol** – ogranicz alkohol
- **drink less caffeine** – pij mniej kofeiny
- **stop smoking** – rzuć palenie

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Jakich informacji możesz udzielić na temat wykonania badania ciśnienia?

.....

.....

.....

.....

2) Jakie zmiany można wprowadzić samodzielnie do stylu życia, aby obniżyć wysokie ciśnienie krwi?

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 31

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat nadciśnienia. Przedstawiono kilka ogólnych wskazówek dotyczących stosowania leków, w tym inhibitorów ACE w leczeniu nadciśnienia.

KILKA OGÓLNYCH WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH STOSOWANIA LEKÓW NA NADCIŚNIENIE

- **You may need to take blood pressure medicine for the rest of your life.**

Być może będziesz musiał brać leki wpływające na ciśnienie krwi przez resztę swojego życia.

- **Your doctor might be able to reduce or stop your treatment if your blood pressure stays under control for several years.**

Lekarz może zredukować lub przerwać leczenie, jeśli ciśnienie krwi pozostanie pod kontrolą przez kilka lat.

- **It's really important to take your medicine as directed. If you miss doses, it will not work as well.**

Bardzo ważne jest, aby przyjmować lek zgodnie z zaleceniami. Jeśli pominiesz dawki, to lek nie zadziała dobrze.

- **The medicine will not necessarily make you feel any different, but this does not mean it's not working.**

Lek niekoniecznie sprawi, że poczujesz się inaczej, ale to nie znaczy, że nie działa.

- **Medicines used to treat high blood pressure can have side effects, but most people do not get any.**

Leki stosowane w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi mogą mieć skutki uboczne, ale większość ludzi ich nie odczuwa.

- **If you do get side effects, do not stop taking your medicine. Talk to your doctor, who may advise changing your medicine.**

W przypadku wystąpienia działań niepożądanych nie należy przerywać przyjmowania leku. Porozmawiaj z lekarzem, który może doradzić zmianę leku.

KILKA INFORMACJI O INHIBITORACH ACE STOSOWANYCH W LECZENIU WYSOKIEGO CIŚNIENIA KRWI

- **Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors reduce blood pressure by relaxing your blood vessels.**

Inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) obniżają ciśnienie krwi poprzez rozluźnienie naczyń krwionośnych.

- **Common examples are enalapril, lisinopril, perindopril and ramipril.**

Typowe przykłady to enalapryl, lizynopryl, perindopril i ramipryl.

• **The most common side effect is a persistent dry cough.**

Najczęstszym skutkiem ubocznym jest uporczywy suchy kaszel.

• **Other possible side effects include headaches, dizziness and a rash.**

Inne możliwe skutki uboczne to bóle i zawroty głowy oraz wysypka.

• **Your first dose of ACE inhibitors may make you feel dizzy, so it's best to take it at bedtime.**

Twoja pierwsza dawka inhibitorów ACE może wywołać zawroty głowy, dlatego najlepiej jest zażyć ją przed snem.

• **After that, if you don't feel dizzy, you can take it at any time of day.**

Potem, jeśli nie czujesz zawrotów głowy, możesz ją zażyć o dowolnej porze dnia.

• **It's best to take perindopril in the morning before breakfast.**

Najlepiej przyjmować perindopril rano przed śniadaniem.

• **If you get severe diarrhoea or vomiting from a stomach illness, tell your doctor. You may need to stop taking ACE inhibitors for a while until you feel better.**

Jeśli wystąpi ciężka biegunka lub wymioty z powodu choroby żołądka, poinformuj o tym lekarza. Może być konieczne przerwanie przyjmowania inhibitorów ACE na jakiś czas, aż poczujesz się lepiej.

• **Drinking alcohol can increase the blood pressure-lowering effect of ACE inhibitors, which can make you feel dizzy or lightheaded.**

Picie alkoholu może nasilać działanie obniżające ciśnienie krwi inhibitorów ACE, co może powodować zawroty głowy lub oszołomienie.

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka ogólnych wskazówek dotyczących stosowania leków na nadciśnienie.

.....

.....

.....

2) Podaj kilka informacji o inhibitorach ACE stosowanych w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 32

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat nadciśnienia. Przedstawiono kolejne grupy leków stosowane w leczeniu tego schorzenia: blokery kanału wapniowego oraz diuretyki.

ODSŁUCHAJ PODKAST

BLOCKERY KANAŁU WAPNIOWEGO – CALCIUM CHANNEL BLOCKERS

• **Calcium channel blockers reduce blood pressure by widening your blood vessels.**

Blokery kanału wapniowego obniżają ciśnienie krwi poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych.

• **Common examples are amlodipine, felodipine and nifedipine.**

Typowymi przykładami są amlodypina, felodypina i nifedypina.

• **Other medicines, such as diltiazem and verapamil, are also available.**

Dostępne są również inne leki, takie jak diltiazem i werapamil.

• **Possible side effects include headaches, swollen ankles and constipation.**

Możliwe skutki uboczne to bóle głowy, obrzęk kostek i zaparcia.

• **Drinking grapefruit juice while taking some calcium channel blockers can increase your risk of side effects.**

Picie soku grejpfrutowego podczas przyjmowania niektórych blokerów kanału wapniowego może zwiększyć ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.

• **It's usual to take amlodipine once a day. You can take it at any time of day, but try to make sure it's around the same time each day.**

Zazwyczaj amlodypinę przyjmuje się raz dziennie. Możesz ją przyjmować o dowolnej porze dnia, ale staraj się, aby każdego dnia była to mniej więcej ta sama pora.

♦ **It's usual to take felodipine once a day in the morning.**

Zazwyczaj przyjmuje się felodypinę raz dziennie rano.

DIURETYKI – DIURETICS

♦ **Sometimes known as water pills, diuretics work by flushing excess water and salt from the body through your pee.**

Czasami znane jako „pigułki na wodę”, diuretyki działają poprzez wypłukiwanie nadmiaru wody i soli z organizmu z moczem.

♦ **They're often used if calcium channel blockers cause troublesome side effects.**

Są często stosowane, jeśli blokery kanału wapniowego powodują uciążliwe skutki uboczne.

♦ **A common example is indapamide.**

Typowym przykładem jest indapamid.

♦ **Possible side effects include dizziness when standing up, increased thirst, needing to go to the toilet frequently, and a rash.**

Możliwe skutki uboczne to zawroty głowy podczas wstawania, zwiększone pragnienie, konieczność częstego chodzenia do toalety i wysypka.

♦ **You might also get low potassium and low sodium after long-term use.**

Możesz mieć również niski poziom potasu i sodu po długotrwałym stosowaniu.

♦ **It's usual to take indapamide once a day, in the morning.**

Zwykle przyjmuje się indapamid raz dziennie, rano.

♦ **You can take indapamide with or without food.**

Indapamid można przyjmować z jedzeniem lub bez jedzenia.

♦ **Indapamide is not usually recommended during pregnancy.**

Indapamid nie jest zwykle zalecany w okresie ciąży.

ŹRÓDŁO: <https://www.nhs.uk/>

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka informacji na temat blokerów kanału wapniowego.

2) Podaj kilka informacji na temat diuretyków.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 33

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat nadciśnienia. Przedstawiono kolejną grupę leków stosowaną w leczeniu tego schorzenia: beta-blokery.

BETA-BLOKERY

♦ **In the past, beta-blockers were a popular medicine for high blood pressure.**

Dawniej beta-blokery były popularnym lekiem na nadciśnienie.

♦ **Today, beta-blockers seem to only be used when other treatments haven't worked.**

Obecnie beta-blokery stosuje się tylko wtedy, gdy inne metody leczenia nie działają.

♦ **They are considered less effective than other blood pressure medications.**

Są uważane za mniej skuteczne niż inne leki na ciśnienie krwi.

♦ **Examples of beta-blockers are atenolol and bisoprolol.**

Przykładami beta-blokerów są atenolol i bisoprolol.

♦ **Possible side effects could be headaches, tiredness, dizziness, cold feet and hands.**

Możliwe skutki uboczne to bóle głowy, zmęczenie, zawroty głowy, zimne stopy i dłonie.

♦ **The first dose of atenolol and bisoprolol may make the patient feel dizzy.**

Pierwsza dawka atenololu i bisoprololu może wywołać u pacjenta zawroty głowy.

• **It's best to take the first dose of atenolol and bisoprolol at bedtime.**

Najlepiej zażyć pierwszą dawkę atenololu i bisoprololu przed snem.

• **If the patient doesn't feel dizzy, he may take atenolol and bisoprolol in the morning.**

Jeśli pacjent nie odczuwa zawrotów głowy, może zażyć atenolol i bisoprolol rano.

• **You can't stop taking atenolol and bisoprolol suddenly. This is especially important when you have heart disease.**

Nie można nagle przerwać przyjmowania atenololu i bisoprololu.

Jest to szczególnie ważne, gdy masz chorobę serca.

• **Patients usually take bisoprolol once a day in the morning.**

Pacjenci zwykle przyjmują bisoprolol raz dziennie rano.

• **Taking atenolol and bisoprolol helps prevent future heart attacks, heart disease and strokes, if you have high blood pressure.**

Przyjmowanie atenololu i bisoprololu pomaga zapobiegać zawałom serca, chorobom serca i udarom, jeśli masz wysokie ciśnienie krwi.

• **Atenolol and bisoprolol are only available on prescription.**

Atenolol i bisoprolol są dostępne tylko na receptę.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenie:

1) Podaj kilka informacji na temat beta-blokerów.

Odpowiedź do ćwiczenia znajdują się w treści danej lekcji.

CASE STUDY

Mrs. Ford is a 67-year-old woman who requested an MUR from the pharmacist. She has hypertension and type 2 diabetes and is on the following medication:

- **Prochlorperazine 5 mg tablets 1 bd**
- **Felodipine 10 mg tablets 1 om**
- **Bendroflumethazide 5 mg tablets 1 om**
- **Metformin 500 mg tablets 1 om & 2 with evening meal**

Mrs. Ford is concerned about the light headedness and dizziness she is experiencing and seeks the advice of a pharmacist.

Her blood glucose levels were tested recently at the GP surgery and were found to be high.

Mrs. Ford cannot understand why this is as she has not changed anything in her diet or any of her medication.

She is compliant with her medication regime although admits she only takes prochlorperazine once daily rather than twice daily.

Her BP is checked in the MUR and found to be 135/82 mm Hg.

She has been told that grapefruit juice is good for her and wonders if this interacts with any of her medication.

MAIN POINTS

Refer patient to GP to review 5mg dose of bendroflumethazide for hypertension.

This should be 2.5 mg as higher doses have no benefit in lowering blood pressure and may be contributing to the high glucose levels that the patient mentions.

Refer to GP to consider reviewing the use of prochlorperazine as the patient only takes one tablet daily.

This may have been given for the light headedness and dizziness the patient experiences.

This may not be required if the dose of bendroflumethazide is reduced to 2.5mg.

Avoid drinking grapefruit juice.

This can slow the clearance of felodipine from her body so is best avoided.

Healthy diet and lifestyle advice offered.

Blood pressure checked during medicine review and found to be within normal limits.

OUTCOMES

Patient's bendroflumethazide dose was reduced to 2.5 mg.

Prochlorperazine was stopped and her light headedness improved.

Blood glucose results improved following reduction in bendroflumethazide dose.

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Pani Ford jest 67-letnią kobietą, która prosi farmaceutę o MUR.

Ma nadciśnienie tętnicze i cukrzycę typu 2 oraz przyjmuje następujące leki:

- Prochlorperazyna 5 mg 1 tabletką 2 razy dziennie
- Felodypina 10 mg tabletki 1 om
- Bendroflumetazyd 5 mg 1 tabletką rano
- Metformina 500 mg 1 tabletką rano i 2 tabletki z wieczornym posiłkiem

Pani Ford jest zaniepokojona oszołomieniem i zawrotami głowy, których doświadcza, i zasięga porady farmaceuty.

Jej poziom glukozy we krwi był ostatnio testowany w gabinecie lekarskim i okazał się wysoki.

Pani Ford nie może zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, ponieważ

nie zmieniała niczego w swojej diecie ani w swoich lekach. Zgadza się ze swoim schematem leczenia, chociaż przyznaje, że przyjmuje prochlorperazynę tylko raz dziennie, a nie dwa razy dziennie.

Jej ciśnienie krwi jest sprawdzane w MUR i wynosi 135/82 mm Hg. Powiedziano jej, że sok grejpfrutowy jest dla niej dobry i zastanawia się, czy reaguje z którymkolwiek z jej leków.

GŁÓWNE PUNKTY

Skieruj pacjenta do lekarza rodzinnego, aby przeanalizował dawkę 5 mg bendroflumetazydu na nadciśnienie. Powinno to być 2,5 mg, ponieważ wyższe dawki nie przynoszą korzyści w obniżaniu ciśnienia krwi i mogą przyczyniać się do wysokiego poziomu glukozy, o którym wspomina pacjent. Należy zwrócić się do lekarza rodzinnego, aby rozważyć ponowne rozpatrzenie stosowania prochlorperazyny, ponieważ pacjent przyjmuje tylko jedną tabletkę dziennie.

Mogło to mieć związek z oszołomieniem i zawrotami głowy, których doświadcza pacjent.

Może to nie być wymagane, jeśli dawka bendroflumetazydu zostanie zmniejszona do 2,5 mg.

Należy unikać picia soku grejpfrutowego.

Może to spowolnić usuwanie felodypiny z jej organizmu, więc najlepiej tego unikać.

Oferowano porady dotyczące zdrowej diety i stylu życia.

Ciężenie krwi sprawdzono podczas przeglądu leków i stwierdzono, że mieści się w normalnych granicach.

WYNIKI

Dawka bendroflumetazydu pacjenta została zmniejszona do 2,5 mg.

Prochlorperazyna została zatrzymana i zawroty głowy ustały.

Wyniki glikemii poprawiły się po zmniejszeniu dawki bendroflumetazydu.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 34

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat ochrony przeciwsłonecznej. Wyjaśniono, co to jest SPF oraz jak można się chronić przed słońcem.

OGÓLNE OMÓWIENIE OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ, CZ. 1

• **Sunscreen is any substance or material that protects the skin from UV radiation.**

Filtr przeciwsłoneczny to dowolna substancja lub materiał, który chroni skórę przed promieniowaniem UV.

• **Sunscreens are available in the forms of topical lotion, cream, ointment, gel or spray that can be applied to the skin.**

Filtry przeciwsłoneczne są dostępne w postaci balsamu do stosowania miejscowego, kremu, maści, żelu lub sprayu, które można nakładać na skórę.

• **A salve or stick can be applied to the lips, nose, and eyelids.**

Balsam lub sztyft można nakładać na usta, nos i powieki.

• **A moistener in towlettes can be rubbed against the skin.**

Chusteczkami z nawilżaczem można pocierać skórę.

• **Sunglasses protect the eyes.**

Okulary przeciwsłoneczne chronią oczy.

• **SPF, an abbreviation for sun-protection factor, is a number such as 15, 30 or 50 that indicates how long a topical sunscreen remains effective on the skin.**

SPF to skrót oznaczający czynnik ochrony przeciwsłonecznej. Określa go liczba taka jak 15, 30 lub 50, która wskazuje, jak długo miejscowy krem przeciwsłoneczny pozostaje skuteczny na skórę.

• **A user can determine the duration of effectiveness simply by multiplying the SPF by the length of time it takes for him or her to suffer a burn without sunscreen.**

Użytkownik może określić czas trwania skuteczności, po prostu mnożąc SPF przez czas, który musi upłynąć do oparzenia bez ochrony przeciwsłonecznej.

• **For example, Mary normally suffers a burn in 10 minutes without wearing a sunscreen. If she applies a sunscreen with an SPF of 15, she will be protected for 150 minutes (10 minutes multiplied by the SPF of 15).**

Na przykład, Mary zwykle doznaje poparzenia w ciągu 10 minut bez stosowania kremu przeciwsłonecznego. Jeśli sięgnie po filtr przeciwsłoneczny z SPF 15, będzie chroniona przez 150 minut (10 minut pomnożone przez SPF 15).

• **As another example, Jack normally burns in a half-hour without wearing a sunscreen. If he also applies a sunscreen with an SPF of 15, he will be protected for 450 minutes (30 minutes multiplied by the SPF of 15).**

Inny przykład: Jack zwykle doznaje poparzenia w ciągu pół godziny bez stosowania kremu przeciwsłonecznego. Jeśli zastosuje również filtr przeciwsłoneczny z SPF 15, będzie chroniony przez 450 minut (30 minut pomnożone przez SPF 15).

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka ogólnych informacji na temat ochrony przeciwsłonecznej.

.....

.....

.....

2) Powiedz, co oznacza skrót SPF.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 35

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat ochrony przeciwsłonecznej. Przedstawiono różne rodzaje filtrów UV oraz zasady nakładania kremów przeciwsłonecznych. Dodatkowo podano przydatne słownictwo dotyczące ochrony przeciwsłonecznej.

OGÓLNE OMÓWIENIE OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ, CZ. 2

• **People with sensitive skin who burn quickly and must spend a lot of time outdoors should consider applying a sunscreen with an SPF of 30 or more.**

Osoby o wrażliwej skórze, które szybko ulegają poparzeniu i muszą spędzać dużo czasu na świeżym powietrzu, powinny rozważyć nałożenie kremu z filtrem SPF 30 lub więcej.

• **Some sunscreens protect against only one type of ultraviolet radiation: ultraviolet-B (UV-B).**

Niektóre filtry przeciwsłoneczne chronią przed tylko jednym rodzajem promieniowania ultrafioletowego: ultrafioletowym-B (UV-B).

• **Others protect against both types of ultraviolet radiation that reach Earth's atmosphere from the sun: ultraviolet-B and ultraviolet-A (UV-A).**

Inne chronią przed obydwojema rodzajami promieniowania ultrafioletowego, które dociera do atmosfery ziemskiej ze Słońca: ultrafioletowym-B i ultrafioletowym-A (UV-A).

• **It's a good general rule to apply sunscreen very liberally. Anyone who skimps won't receive full protection.**

Dobłą ogólną zasadą jest bardzo obfite nakładanie kremu przeciwsłonecznego. Każdy, kto go poskąpi, nie otrzyma pełnej ochrony.

• **Sunscreen should be applied about a half an hour before going outside to allow time for the sunscreen to soak in and take effect.**

Krem przeciwsłoneczny należy nałożyć około pół godziny przed wyjściem na zewnątrz, aby dać czas na wchłonięcie się i zadziałanie.

• **Sunscreen should be reapplied at least every two hours and after swimming, bathing, perspiring heavily, or drying off with a towel or handkerchief.**

Filtr przeciwsłoneczny należy nakładać co najmniej co dwie godziny oraz po pływaniu, kąpiel, silnym spoceniu się lub osuszeniu ręcznikiem lub chusteczką.

• **Water and perspiration resistant sunscreens are available.** Dostępne są filtry przeciwsłoneczne odporne na wodę i pot.

✓ SŁOWNICZEK

sunscreen – filtr ochronny

UV radiation – promieniowanie ultrafioletowe

ointment – maść

salve – balsam

stick – sztyft

moistener – nawilżacz

rub sth against – wcierać

towelette – chusteczka nawilżająca

affix – przyczepiać, przymocować

abbreviation – skrót

duration – trwanie

multiply – mnożyć

burn – poparzenie

liberally – hojnie

skimp – skąpić, oszczędzać

perspire – pocić się

handkerchief – chusteczka

resistant – odporny

ĆWICZENIA

1) Przetłumacz zdania na język polski:

People with sensitive skin who burn quickly and must spend a lot of time outdoors should consider applying a sunscreen with an SPF of 30 or more.

Some sunscreens protect against only one type of ultraviolet radiation: ultraviolet-B (UV-B).

Others protect against both types of ultraviolet radiation that reach Earth's atmosphere from the sun: ultraviolet-B and ultraviolet-A (UV-A).

It's a good general rule to apply sunscreen very liberally. Anyone who skimps won't receive full protection.

2) Przetłumacz zdania na język angielski:

Krem przeciwsłoneczny należy nałożyć około pół godziny przed wyjściem na zewnątrz, aby dać czas na wchłonięcie się i zadziałanie kremu przeciwsłonecznego.

Filtr przeciwsłoneczny należy nakładać co najmniej co dwie godziny oraz po pływaniu, kąpieli, silnym spoceniu się lub osuszeniu ręcznikiem lub chusteczką.

Dostępne są filtry przeciwsłoneczne odporne na wodę i pot.

3) Przetłumacz słówka na język polski:

sunscreen

UV radiation

salve

stick

moistener

towelette

duration

burn

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 36

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat odwodnienia. Wyjaśniono, co to jest odwodnienie i kiedy można się odwodnić. Wymieniono objawy odwodnienia u dzieci i dorosłych. Przedstawiono również, jak można zmniejszyć ryzyko odwodnienia.

CO TO JEST ODWODNIENIE?

- **The term *dehydration* means that your body loses more fluids than you drink.**

Termin *odwodnienie* oznacza, że organizm traci więcej płynów, niż ich wypijasz.

- **If *dehydration* is not treated, it can become a serious problem.**

Jeśli odwodnienie nie jest leczone, może stać się poważnym problemem.

- **You should remember that babies, children and the elderly have a higher risk of being dehydrated.**

Powinieneś pamiętać, że niemowlęta, dzieci i osoby starsze są bardziej narażone na odwodnienie.

PRZYKŁADY SYTUACJI, W KTÓRYCH ŁATWO SIĘ ODWODNIĆ

- **You can dehydrate more easily, if you have** – możesz łatwiej się odwodnić, jeśli masz:
 - **diarrhoea** – biegunkę
 - **diabetes** – cukrzycę
 - **fever** – gorączkę
- **You can dehydrate more easily, if you have** – możesz łatwiej się odwodnić, jeśli:
 - **been vomiting** – wymiotowałeś
 - **been in the sun too long** – byłeś zbyt długo na słońcu

- **been taking medicines that make you pee more (diuretics)** – przyjmowałeś leki, które powodują większe oddawanie moczu (leki moczopędne)
- **drunk too much alcohol** – wypiteś za dużo alkoholu

OBJAWY ODWODNIENIA U DZIECI I DOROSŁYCH

you may feel thirsty – możesz czuć się spragniony

you may have dark yellow urine with a strong smell – możesz mieć ciemnożółty mocz o silnym zapachu

you may feel tired – możesz czuć się zmęczony

you may feel dizzy or lightheaded – możesz czuć zawroty głowy lub oszołomienie

you may have dry lips and eyes – możesz mieć suche usta i oczy

JAK MOŻNA ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ODWODNIENIA?

- **Drink plenty of fluids, especially if you feel any symptoms of dehydration.**

Pij dużo płynów, zwłaszcza jeśli odczuwasz jakiegokolwiek objawy odwodnienia.

- **If you feel sick or have been sick and find hard to drink, you can start with small sips and then gradually drink more.**

Jeśli czujesz się chory lub byłeś chory i trudno ci pić, możesz zacząć od małych łyków, a następnie stopniowo pić więcej.

- **If you want to make it easier for your child to swallow fluids, you can use a spoon.**

Jeśli chcesz ułatwić dziecku połykanie płynów, możesz użyć łyżki.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Co to jest odwodnienie?

.....

.....

2) W jakich sytuacjach łatwiej nam się odwodnić?

.....

.....

3) Jakie są objawy odwodnienia u dzieci i dorosłych?

.....

.....

4) Jak można zmniejszyć ryzyko odwodnienia?

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



↳ ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 37

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat odwodnienia. Wyjaśniono, co mogą zrobić opiekunowie swoich pacjentów, aby upewnić się, że ci pacjenci piją wystarczająco dużo płynów, co może zrobić farmaceuta, żeby pomóc w odwodnieniu, oraz co można doradzić, jeśli istnieje podejrzenie, że dziecko poniżej 5 lat jest odwodnione. Wymieniono także objawy odwodnienia.

CO MOGĄ ZROBIĆ OPIEKUNOWIE SWOICH PACJENTÓW, ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE CI PACJENCI PIJĄ WYSTARCZAJĄCO DUŻO PŁYNÓW?

- **They can make sure that patients are drinking while eating.**

Mogą się upewnić, że pacjenci piją podczas jedzenia.

- **They can make drinking water or tea a social thing.**

Mogą sprawić, że picie wody lub herbaty stanie się rzeczą towarzyską.

- **They can offer patients food with a high water content. For example, it can be fruits, soups, ice cream or jellies.**

Mogą oferować pacjentom pożywienie o dużej zawartości wody.

Na przykład mogą to być owoce, zupy, lody lub galaretki.

CO MOŻE POLECIEĆ FARMACEUTA, ŻEBY POMÓC W ODWODNIENIU?

- **If you're sick or have diarrhoea and are losing too much fluid, your pharmacist may recommend oral rehydration sachets.**

Jeśli jesteś chory lub masz biegunkę i tracisz zbyt dużo płynów, farmaceuta może polecić doustne saszetki nawadniające.

- **Oral rehydration sachets are powders that can be mixed with water and then drunk.**

Doustne saszetki nawadniające to proszki, które można mieszać z wodą, a następnie wypić.

CO MOŻE DORADZIĆ FARMACEUTA, JEŚLI PODEJRZEWA, ŻE DZIECKO PONIŻEJ 5 LAT JEST ODWODNIONE? JAKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA U DZIECKA PONIŻEJ 5 LAT?

- **You can ask the patient to take the baby to the hospital urgently if** – możesz poprosić pacjenta o pilne zabranie dziecka do szpitala, jeśli:

- **The child has few or no tears when he/she cries** – dziecko ma niewiele łez lub nie ma ich wcale, kiedy płacze
- **The child's mouth is dry** – usta dziecka są suche
- **The child has dark yellow pee** – dziecko ma ciemnożółty mocz
- **The child has cold hands and feet** – dziecko ma zimne dłonie i stopy
- **The child seems drowsy** – dziecko wydaje się senne
- **The child is breathing fast** – dziecko szybko oddycha

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Co mogą zrobić opiekunowie swoich pacjentów, aby upewnić się, że ci pacjenci piją wystarczająco dużo płynów?

.....

.....

.....

2) Co może polecić farmaceuta, żeby pomóc w odwodnieniu?

.....

.....

.....

3) Co można doradzić, jeśli istnieje podejrzenie, że dziecko poniżej 5 lat jest odwodnione? Jakie są objawy tego odwodnienia?

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 38

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat nadmiernej potliwości. Wyjaśniono, co może polecić farmaceuta na tę przypadłość oraz jak można ją leczyć.

ODSŁUCHAJ PODKAST

OGÓLNE INFORMACJE NA TEMAT NADMIERNEJ POTLIWOŚCI

- **Excessive sweating (hyperhidrosis) is common and may affect the entire body or just a part of it.**

Nadmierna potliwość (nadpotliwość) jest zjawiskiem powszechnym i może obejmować całe ciało lub tylko jego fragment.

- **If you get hot or do exercise, it's normal to sweat.**

Jeśli robi ci się gorąco lub ćwiczysz, to normalne, że się pocisz.

- **You may experience hyperhidrosis if you're sweating when your body does not need to cool down.**

Możesz doświadczyć nadmiernej potliwości, jeśli się pocisz, gdy twoje ciało nie musi się ochładzać.

- **Hyperhidrosis can happen for no obvious reason, as a side effect of a medicine you're taking or because of another medical condition you may have.**

Nadmierna potliwość może wystąpić bez wyraźnego powodu, jako efekt uboczny przyjmowanego leku lub z powodu innej choroby, którą możesz mieć.

CO MOŻE POLECIEĆ FARMACEUTA W PRZYPADKU NADMIERNEGO POCENIA SIĘ?

The pharmacist may recommend – farmaceuta może polecić:

- **Instead of deodorant, you can buy strong antiperspirants.**

Zamiast dezodorantu możesz kupić silne antyperspiranty.

- **Foot powders that can help with sweaty feet.**

Pudry do stóp, które mogą pomóc przy spoconych stopach.

- **Soap substitutes – they are gentler on the skin than soap.**

Substytuty mydła – są delikatniejsze dla skóry niż mydło.

- **Wearing loose-fitting clothes. They minimise signs of sweating.**

Noszenie luźnych ubrań. Minimalizują oznaki pocenia.

- **Wearing special socks that can absorb moisture.**

Noszenie specjalnych skarpet, które mogą pochłaniać wilgoć.

- **Change of socks at least twice a day.**

Zmianę skarpet przynajmniej dwa razy dziennie.

JAK MOŻNA LECZYĆ NADMIERNE POCENIE SIĘ?

The dermatologist may recommend treatments such as – lekarz dermatolog może zalecić zabiegi takie jak:

- **Taking special tablets that can reduce sweating.**

Przyjmowanie specjalnych tabletek, które mogą zmniejszyć potliwość.

- **Iontophoresis – it's the treating of areas with a weak electric current passing through water or on a wet pad.**

Jonoforeza – polega na leczeniu miejsc słabym prądem elektrycznym przechodzącym przez wodę lub na mokrej podkładce.

- **Surgery, which may include removal of sweat glands.**

Operacja, która może obejmować usunięcie gruczołów potowych.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka ogólnych informacji na temat nadmiernej potliwości.

.....

.....

.....

2) Powiedz, co może polecić farmaceuta w przypadku nadmiernego pocenia się.

.....

.....

.....

3) Powiedz, jak można leczyć nadmierne pocenie się.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 39

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat grzybicy paznokci. Wyjaśniono, jak można rozpoznać grzybicę paznokci, co może polecić farmaceuta na tę przypadłość oraz jak można jej zapobiegać.

ODSŁUCHAJ PODKAST

JAK MOŻNA ROZPOZNAĆ GRZYBICĘ PAZNOKCI?

- **Fungal nail infections usually affect toenails. You can also get them on your fingernails.**

Infekcje grzybicze paznokci zwykle dotyczą paznokci u stóp. Mogą również wystąpić na paznokciach u rąk.

- **Fungal nail infections may start from the edge of the nail.**

Infekcje grzybicze paznokci mogą się zaczynać od krawędzi paznokcia.

- **Then fungal nail infection spreads to the middle of the nail. The nail is discoloured and sometimes thicker in parts.**

Następnie infekcja grzybicza paznokci rozprzestrzenia się na środek paznokcia. Paznokieć jest przebarwiony i miejscami grubszy.

- **The nail becomes brittle and sometimes the whole nail can break off. This causes pain and swelling of the skin around the nail.**

Paznokieć staje się kruchy i czasami cały może się odłamać. Powoduje to ból i obrzęk skóry wokół paznokcia.

CO MOŻE POLECIEĆ FARMACEUTA NA GRZYBICĘ PAZNOKCI?

The pharmacist may recommend – farmaceuta może polecić:

- **Antifungal nail cream – treatment for this infection can take 12 months and is not always effective.**

Przeciwwgrzybiczy krem do paznokci – leczenie tej infekcji może trwać 12 miesięcy i nie zawsze jest skuteczne.

- **Nail-softening cream – it's used for 2 weeks to soften the nail. Then the infected part can be scraped off.**

Krem zmiękczający paznokcie – stosuje się go przez 2 tygodnie w celu zmiękczenia paznokcia. Następnie zainfekowaną część można zeszkrobać.

- **Your doctor may prescribe antifungal tablets.**

Twój lekarz może przepisać tabletki przeciwgrzybicze.

- **Fungal nail infection is healed when you can see a healthy nail growing back at the base.**

Zakażenie grzybicze paznokci jest wyleczone, gdy u podstawy paznokcia widoczny jest odrastający zdrowy paznokieć.

JAK MOŻNA ZAPOBIEGAĆ GRZYBICY PAZNOKCI?

- **You should keep your feet dry and clean.**

Stopy powinny być suche i czyste.

- **You should wear clean socks every day.**

Powinieneś codziennie nosić czyste skarpetki.

- **You should wear flip-flops in the shower, at the gym or pool.**

Powinieneś nosić klapki pod prysznicem, na siłowni lub na basenie.

- **You shouldn't wear shoes that make your feet hot and sweaty.**

Nie powinieneś nosić butów, które sprawiają, że stopy są gorące i spocone.

- **You shouldn't share towels, nail clippers or scissors.**

Nie należy wspólnie z kimś innym używać ręczników, obcinaczy do paznokci ani nożyczek.

- **You shouldn't wear other people's shoes.**

Nie powinieneś nosić cudzych butów.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Jak można rozpoznać grzybicę paznokci?

.....

.....

.....

2) Co może polecić farmaceuta na grzybicę paznokci?

.....

.....

.....

3) Jak można zapobiegać grzybicy paznokci?

.....

.....

.....



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 40

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat ukąszenia przez kleszcza. Przedstawiono ogólne informacje na temat kleszczy oraz powodowanej przez nich choroby – kleszczowego zapalenia mózgu. Wyjaśniono, jak można rozpoznać i usunąć kleszcza oraz jak unikać ukąszeń powodowanych przez kleszcze.

KILKA OGÓLNYCH INFORMACJI NA TEMAT KLESZCZY ORAZ POWODOWANEJ PRZEZ NICH CHOROBY – KLESZCZOWEGO ZAPALENIA MÓZGU

• Ticks spread tick-borne encephalitis (TBE) by biting their prey.

Kleszcze rozprzestrzeniają kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) poprzez ukąszenie swojej ofiary.

• They are found in parts of Europe and Asia. They can also be found in some parts of the UK.

Występują w niektórych częściach Europy i Azji. Można je również znaleźć w niektórych częściach Wielkiej Brytanii.

• Ticks live in forests and grassy areas, so if you do activities such as hiking and camping, you're more likely to be bitten.

Kleszcze żyją w lasach i na obszarach trawiastych, więc jeśli uprawiasz takie aktywności, jak wędrowki i biwakowanie, istnieje większe prawdopodobieństwo ugryzienia.

• But you don't need to worry too much, because not all ticks spread TBE.

Ale nie musisz się zbytnio martwić, ponieważ nie wszystkie kleszcze rozprzestrzeniają KZM.

• Fortunately, even if a tick bites you, the risk of becoming seriously ill is low.

Na szczęście, nawet jeśli ugryzie cię kleszcz, ryzyko poważnego zachorowania jest niskie.

• Vaccines against tick-borne encephalitis exist.

Istnieją szczepionki przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.

JAK ROZPOZNAĆ I USUNĄĆ KLESZCZA?

• Ticks can be very small and difficult to see.

Kleszcze mogą być bardzo małe i trudne do zauważenia.

• When they bite you and feed on your blood, they get bigger.

Kiedy cię ugryzą i pożywią się twoją krwią, stają się większe.

• You can remove them by grabbing them close to the skin with tweezers or a tick removal tool.

Możesz je usunąć, chwytając je blisko skóry pęsetą lub narzędziem do usuwania kleszczy.

• To remove a tick safely, slowly pull upwards, taking care not to squeeze or crush the tick. Later dispose of the tick.

Aby bezpiecznie usunąć kleszcza, powoli pociągnij go do góry, uważając, aby go nie ścisnąć ani nie zmiażdżyć. Później go wyrzuć.

• Clean the bite using an antiseptic.

Oczyść miejsce ugryzienia za pomocą środka antyseptycznego.

SPOSOBY NA TO, JAK UNIKNĄĆ UKĄSZEŃ KLESZCZY

• If you want to reduce the risk of being bitten you should cover your skin while walking outside.

Jeśli chcesz zmniejszyć ryzyko ugryzienia, należy zakryć skórę podczas spaceru na zewnątrz.

• You can also use insect repellent on your clothes and skin.

Możesz również użyć środków odstraszających owady na swoich ubraniach i skórze.

• It can be helpful to wear light-colored clothes to make ticks easier to spot.

Pomocne może być noszenie jasnych ubrań, aby łatwiej było zauważyć kleszcze.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka ogólnych informacji na temat kleszczy oraz powodowanej przez nich choroby – kleszczowego zapalenia mózgu.

.....

.....

2) Powiedz, jak rozpoznać i usunąć kleszcza.

.....

.....

3) Powiedz, jak unikać ukąszeń kleszczy.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 41

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat ukąszeń i użądleń przez owady. Przedstawiono objawy ukąszenia i użądlenia przez owada oraz wyjaśniono, co można zrobić w takiej sytuacji, a także jak unikać ukąszeń i użądleń.

OBJAWY UKĄSZEŃ I UŻĄDLEŃ PRZEZ OWADY

- **Bites and stings caused by insects create a red and swollen lump on the skin.**

Ukąszenia i użądlenia powodowane przez owady skutkują czerwoną i opuchniętą grudką na skórze.

- **Symptoms of insect bites and stings usually heal within a few hours or days.**

Objawy ukąszeń i użądleń owadów zwykle goją się w ciągu kilku godzin lub dni.

- **Some people may have a mild allergic reaction caused by bites and stings.**

Niektórzy ludzie mogą mieć łagodną reakcję alergiczną spowodowaną ukąszeniami i użądleniami.

- **Then, a larger area of skin around the bite or sting becomes red and swollen. It can also be painful.**

Wtedy większy obszar skóry wokół ugryzienia lub użądlenia staje się czerwony i opuchnięty. Może też być bolesny.

- **Sometimes a severe allergic reaction may occur.**

Czasami może wystąpić ciężka reakcja alergiczna.

- **It can cause symptoms such as dizziness, breathing difficulties and a swollen mouth or face.**

Może to powodować objawy takie jak zawroty głowy, trudności w oddychaniu i obrzęk ust lub twarzy.

CO MOŻNA ZROBIĆ PO UKĄSZENIU LUB UŻĄDLENIU PRZEZ OWADA?

You have to remove the stinger or tick if it's still in the skin.

Musisz usunąć żądło lub kleszcza, jeśli nadal jest w skórze.

- **Then wash the affected area with soap and water.**

Następnie umyj zaatakowany obszar wodą z mydłem.

- **The next step is to apply a cold compress for at least 10 minutes.**

Następnym krokiem jest nałożenie zimnego kompresu na co najmniej 10 minut.

- **You have to avoid scratching the affected area. This will reduce the risk of infection.**

Musisz unikać drapania zaatakowanego obszaru. Zmniejszy to ryzyko infekcji.

JAK UNIKAĆ UKĄSZEŃ I UŻĄDLEŃ PRZEZ OWADY?

- **You should remain calm and move away slowly if you encounter bees, wasps or hornets.**

Powinieneś zachować spokój i powoli się oddalać, jeśli napotkasz pszczoły, osy lub szerszenie.

- **You should wear long sleeves and trousers to cover exposed skin.**

Powinieneś nosić długie rękawy i spodnie, aby zakryć odsłoniętą skórę.

- **You should apply insect repellent to exposed skin.**

Powinieneś zastosować środek odstraszaający owady na odsłoniętą skórę.

- **You should be careful around rubbish, flowering plants and in outdoor areas where food is served.**

Należy uważać w okolicach śmietników, kwitnących roślin i na zewnątrz, gdzie podaje się jedzenie.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Jakie są objawy ukąszeń i użądleń przez owady?

.....

.....

2) Co można zrobić po ukąszeniu lub użądleniu przez owada?

.....

.....

3) Jak unikać ukąszeń i użądleń przez owady?

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 42

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie podjęto temat ukąszeń i użądleń przez owady. Wymieniono leki, jakie można stosować w przypadku dokuczliwych objawów po ukąszeniu lub użądleniu przez owada. Wytłumaczono także, kiedy można zgłosić się do lekarza po poradę medyczną, Omówiono objawy, po wystąpieniu których należy niezwłocznie zadzwonić po karetkę.

LEKI, JAKIE MOŻNA STOSOWAĆ W PRZYPADKU DOKUCZLIWYCH OBJAWÓW PO UKĄSZENIU LUB UŻĄDLENIU PRZEZ OWADA

- **If you experience pain or discomfort, you can take painkillers, such as paracetamol or ibuprofen.**

Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort, możesz zażyć środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol lub ibuprofen.

- **If you feel itchy, you can ask your pharmacist about hydrocortisone cream or ointment and antihistamine tablets.**

Jeśli poczujesz swędzenie, możesz zapytać farmaceutę o krem lub maść hydrokortyzonową i tabletki przeciwhistaminowe.

- **If you have swelling, you can apply a cold compress or an ice pack to the affected area.**

Jeśli masz obrzęk, możesz zastosować zimny kompres lub okład z lodu na zajęty obszar.

- **If these treatments don't help, see your doctor. He/She may prescribe stronger medicines such as steroid tablets.**

Jeśli te zabiegi nie pomogą, skontaktuj się z lekarzem. Może przepisać silniejsze leki, takie jak tabletki sterydowe.

Kiedy można zgłosić się do lekarza po poradę medyczną?

- **You can contact your doctor if you're concerned about a bite or sting.**

Możesz skontaktować się z lekarzem, jeśli martwisz się ugryzieniem lub użądleniem.

- **You can see your doctor if your symptoms don't start to improve within a few days or they get worse.**

Możesz skontaktować się z lekarzem, jeśli objawy nie ustąpią w ciągu kilku dni lub się pogorszą.

- **You should see your doctor if you've been stung or bitten in your mouth, throat, or near your eyes.**

Powinieneś skontaktować się z lekarzem, jeśli zostales ukąszony lub ugryziony w ustach, gardle lub w pobliżu oczu.

- **You should see your doctor if you have symptoms of a wound infection. Symptoms include pus, increasing pain, swelling or redness.**

Powinieneś skontaktować się z lekarzem, jeśli masz objawy infekcji rany. Objawy te obejmują ropę, nasilający się ból, obrzęk lub zaczerwienienie.

- **You should see your doctor if you have symptoms of a more widespread infection. Symptoms include, for example, fever or swollen glands.**

Powinieneś skontaktować się z lekarzem, jeśli masz objawy bardziej rozpowszechnionej infekcji. Objawy obejmują na przykład gorączkę lub obrzęk gruczołów.

OBJAWY, PO WYSTĄPIENIU KTÓRYCH NALEŻY NIEZWŁOCZNIE ZADZWONIĆ PO KARETKĘ

wheezing or difficulty breathing – świszczący oddech lub trudności w oddychaniu

a fast heart rate – szybkie tętno

a swollen face, mouth or throat – obrzęk twarzy, ust lub gardła

dizziness – zawroty głowy

difficulty swallowing – trudności z połykaniem

loss of consciousness – utrata przytomności

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Jakie leki jakie można stosować w przypadku dokuczliwych objawów po ukąszeniu lub użądleniu owada?

.....

.....

2) Kiedy można zgłosić się do lekarza po poradę medyczną po ukąszeniu lub użądleniu owada?

.....

.....

3) Jakie są objawy po ukąszeniu lub użądleniu owada, po wystąpieniu których należy niezwłocznie zadzwonić po karetkę?

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 43

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat skaleczeń i otarć. Wymieniono sposoby samodzielnego leczenia w domu skaleczeń i otarć. Wyjaśniono, kiedy można zgłosić się do lekarza oraz jakie są oznaki zakażenia rany.

JAK SAMEMU W DOMU LECZYĆ SKALECZENIA I OTARCIA?

• **First you need to stop the bleeding.**

Najpierw musisz zatrzymać krwawienie.

• **The next step is to apply a dressing to the wound.**

Kolejnym krokiem jest założenie opatrunku na ranę.

• **Apply pressure to the area with a clean, dry absorbent material for a few minutes.**

Uciskaj obszar przez czysty, suchy materiał chłonny przez kilka minut.

• **Raise your hand or arm above your head to help reduce blood flow if the cut is to your hand or arm.**

Podnieś dłoń lub ramię nad głowę, aby zmniejszyć przepływ krwi, jeśli cięcie dotyczy dłoni lub ramienia.

• **Lie down and raise the lower limb above heart level if the lower limb is injured.**

Położ się i podnieś kończynę dolną powyżej poziomu serca, jeśli kończyna dolna jest kontuzjowana.

• **When the wound is no longer bleeding, you need to clean it under drinking-quality running tap water and cover it with a dressing to prevent infection.**

Kiedy rana już nie krwawi, należy ją umyć pod bieżącą wodą z kranu zdatną do picia i przykryć ją opatrunkiem, aby zapobiec infekcji.

• **You can take painkillers such as paracetamol or ibuprofen if the wound is painful for the first few days.**

Możesz zażyć leki przeciwbólowe, takie jak paracetamol lub ibuprofen, jeśli rana jest bolesna przez kilka pierwszych dni.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ Z RANĄ DO LEKARZA?

• **You should see your doctor if the wound is at risk of becoming infected.**

Powinieneś skontaktować się z lekarzem, jeśli rana jest zagrożona zakażeniem.

There is a risk of infection if – istnieje ryzyko infekcji, jeśli:

• **the wound has been contaminated with dirt**

rana została zanieczyszczona brudem

• **there was something in the wound before it was cleaned**

było coś w ranie, zanim została oczyszczona

• **the wound is longer than 5 cm and has a jagged edge**

rana jest dłuższa niż 5 cm i ma poszarpaną krawędź

• **the wound was caused by an animal bite**

rana została spowodowana ugryzieniem zwierzęcia

OZNAKI ZAKAŻENIA RANY

You may suspect a wound has become infected if – możesz podejrzewać, że rana została zainfekowana, jeśli:

• **you feel swelling, redness and increasing pain in the wound area**

odczuwasz obrzęk, zaczerwienienie i nasilający się ból w okolicy rany

• **you can see pus forming in or around the wound**

możesz zobaczyć ropę tworzącą się w ranie lub wokół niej

• **you have a fever**

masz gorączkę

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Powiedz, jak samemu w domu leczyć skaleczenia i otarcia.

.....

.....

2) Powiedz, kiedy należy zgłosić się z raną do lekarza w przypadku skaleczenia lub otarcia.

.....

.....

3) Wymień oznaki zakażenia rany.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 44

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat trądziku. Przedstawiono ogólne informacje na temat trądziku oraz wyjaśniono, co można samodzielnie zrobić pacjent, żeby nieco złagodzić trądzik.

ODSŁUCHAJ PODKAST

OGÓLNE INFORMACJE O TRĄDZIKU

- **Acne can start at any age, but is most commonly associated with changes in hormone levels during puberty.**

Trądzik może się pojawić w każdym wieku, ale najczęściej wiąże się ze zmianami poziomu hormonów w okresie dojrzewania.

- **Acne occurs mainly in younger adults and teenagers.**

Trądzik występuje głównie u młodszych dorosłych i nastolatków.

- **Most people have acne for several years before symptoms begin to improve with age.**

Większość ludzi ma trądzik przez kilka lat, zanim objawy zaczynają ustępować wraz z wiekiem.

- **Adult acne is more common in women than in men.**

Trądzik dorosłych występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn.

- **This is due to the changes in hormone levels that many women have at certain times, for example: menstruation, pregnancy and polycystic ovary syndrome.**

Wynika to ze zmian poziomu hormonów, które wiele kobiet ma w pewnych okresach, na przykład: podczas miesiączki, w ciąży, a także w przypadku zespołu policystycznych jajników.

- **Other possible causes of acne flare-ups include: certain cosmetics, smoking, and certain medications, such as steroids, lithium, and some medications used to treat epilepsy.**

Inne możliwe przyczyny zaostrzeń trądziku to: używanie niektórych kosmetyków, palenie i stosowanie pewnych leków, takich jak sterydy, lit i niektóre leki stosowane w leczeniu padaczki.

- **Acne most commonly develops on the face, back and chest.**

Trądzik najczęściej rozwija się na twarzy, plecach i klatce piersiowej.

KILKA WSKAZÓWEK, CO MOŻNA ROBIĆ SAMEMU, ŻEBY NIECO ZŁAGODZIĆ TRĄDZIK

- **Do not wash the affected areas of skin more than twice a day as this may irritate the skin.**

Nie myj zajętych obszarów skóry częściej niż dwa razy dziennie, ponieważ może to podrażnić skórę.

- **Very hot or cold water can worsen acne, so only use lukewarm water.**

Bardzo gorąca lub zimna woda może pogorszyć objawy trądziku, więc używaj tylko letniej wody.

- **Do not try to squeeze spots as this can cause permanent scarring.**

Nie próbuj wyciskać wyprysków, ponieważ może to spowodować trwałe blizny.

- **Avoid applying too many cosmetics or makeup, and completely remove makeup before going to bed.**

Unikaj nakładania zbyt dużej ilości kosmetyków lub makijażu i całkowicie usuń makijaż przed pójściem spać.

- **If acne cannot be cured, see your doctor.**

Jeśli trądziku nie można wyleczyć, skontaktuj się z lekarzem.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka ogólnych informacji na temat trądziku.

.....

.....

.....

2) Wymień wskazówki, co można robić samemu, żeby nieco złagodzić trądzik.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 45

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat trądziku. Przedstawiono leki stosowane miejscowo na trądzik, takie jak nadtlenek benzoilu, miejscowe retinoidy, kwas azelainowy oraz antybiotyki miejscowe.

KILKA OGÓLNYCH INFORMACJI O LEKACH NA TRĄDZIK

- **If your acne is moderate or severe, you will need to see your doctor, for prescription medications.**

Jeśli twój trądzik jest umiarkowany lub ciężki, będziesz musiał udać się do lekarza po leki na receptę.

Prescription medicines include – leki na receptę obejmują:

- **topical retinoids or topical antibiotics** – miejscowe retinoidy lub miejscowe antybiotyki
- **antibiotic tablets** – antybiotyki w tabletkach
- **azelaic acid** – kwas azelainowy
- **combined an oral contraceptive pill for women** – złożona doustna pigułka antykoncepcyjna dla kobiet

- **In the case of severe acne, your doctor can refer you to a dermatologist.**

W przypadku ciężkiego trądziku lekarz może skierować cię do dermatologa.

- **The first treatment option for severe acne is usually a combination of topical treatments with antibiotic tablets.**

Pierwszą opcją leczenia ciężkiego trądziku jest zwykle połączenie leczenia miejscowego z antybiotykiem w tabletkach.

KRÓTKIE OMÓWIENIE, JAK DZIAŁAJĄ POSZCZEGÓLNE LEKI NA TRĄDZIK

- **Nadtlenek benzoilu**

- **Benzoyl peroxide acts as an antiseptic. It can reduce the number of bacteria found on the skin's surface.**

Nadtlenek benzoilu działa antyseptycznie. Może zmniejszyć liczbę bakterii znajdujących się na powierzchni skóry.

- **Using too much benzoyl peroxide can irritate the skin, so use it sparingly.**

Używanie zbyt dużej ilości nadtlenu benzoilu może podrażniać skórę, więc używaj go oszczędnie.

- **Benzoyl peroxide makes the face more sensitive to sunlight.**

Nadtlenek benzoilu sprawia, że twarz jest bardziej wrażliwa na światło słoneczne.

- **Miejscowe retinoidy**

- **Topical retinoids work by exfoliating the skin.**

Miejscowe retinoidy działają poprzez złuszczenie skóry.

- **Examples are tretinoin and adapalene.**

Przykładami są tretinoina i adapalen.

- **When applying retinoids topically, it is important to use them sparingly and avoid overexposure to sunlight and UV radiation.**

Przy miejscowym stosowaniu retinoidów ważne jest, aby stosować je oszczędnie i unikać nadmiernej ekspozycji na światło słoneczne i promieniowanie UV.

- **Do not use retinoids during pregnancy.**

Nie stosować retinoidów w czasie ciąży.

- **Kwas azelainowy**

- **Azelaic acid works by exfoliating dead skin. It also kills bacteria.**

Kwas azelainowy działa poprzez złuszczenie martwego naskórka. Zabija również bakterie.

- **Azelaic acid does not sensitize the skin to sunlight. The patient does not need to avoid sun exposure.**

Kwas azelainowy nie uczula skóry na światło słoneczne. Pacjent nie musi unikać ekspozycji na słońce.

- **Antybiotyki miejscowe**

- **Topical antibiotics help kill bacteria that appear on the surface of the skin.**

Miejscowe antybiotyki pomagają zabijać bakterie pojawiające się na powierzchni skóry.

- **It prevents bacteria from infecting clogged hair follicles.**

Pozwala to zapobiec zainfekowaniu zatkanych mieszków włosowych przez bakterie.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

- 1) Podaj kilka ogólnych informacji na temat leków na trądzik.

.....

.....

- 2) Omów leki na trądzik takie jak: nadtlenek benzoilu, miejscowe retinoidy, kwas azelainowy oraz antybiotyki miejscowe.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 46

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat trądziku. Przedstawiono leki stosowane na trądzik, takie jak antybiotyki w tabletkach oraz terapię hormonalną.

ODSŁUCHAJ PODKAST

ANTYBIOTYKI NA TRĄDZIK W TABLETKACH

• **For the treatment of more severe acne, oral antibiotics are usually used in combination with topical treatments.**

W leczeniu cięższego trądziku antybiotyki doustne są zwykle stosowane w połączeniu z leczeniem miejscowym.

• **The most commonly prescribed antibiotic is tetracycline.**

Najczęściej przepisywanym antybiotykiem jest tetracyklina.

• **Tetracyclines are contraindicated in pregnant and lactating women.**

Tetracykliny są przeciwwskazane u kobiet w ciąży i karmiących piersią.

• **Tetracyclines can make the skin sensitive to sunlight and UV radiation.**

Tetracykliny mogą sprawić, że skóra będzie wrażliwa na światło słoneczne i promieniowanie UV.

• **During the first few weeks of treatment, tetracyclines may reduce the effectiveness of an oral contraceptive pill.**

W ciągu pierwszych kilku tygodni leczenia tetracykliny mogą zmniejszać skuteczność doustnych pigułek antykoncepcyjnych.

• **It usually takes about 6 weeks before you notice your acne getting better.**

Zwykle mija około 6 tygodni, zanim zauważysz, że Twój trądzik się poprawia.

• **Women who are pregnant or breastfeeding are usually advised to take erythromycin.**

Kobietom w ciąży lub karmiącym piersią zazwyczaj zaleca się przyjmowanie erytromycyny.

TERAPIA HORMONALNA W LECZENIU TRĄDZIKU

• **If acne worsens around your period or is related to a hormonal condition such as polycystic ovary syndrome, hormone therapies may be useful.**

Jeśli trądzik pogarsza się podczas okresu lub jest związany ze stanem hormonalnym, takim jak zespół policystycznych jajników, przydatne mogą być terapie hormonalne.

• **Your doctor may advise you to take a combined oral contraceptive pill even if you are not sexually active.**

Lekarz może zalecić stosowanie złożonej doustnej pigułki antykoncepcyjnej, nawet jeśli nie jesteś aktywna seksualnie.

• **For more severe acne that doesn't respond to antibiotics, your doctor may recommend Co-cyprindiol.**

W przypadku cięższego trądziku, który nie reaguje na antybiotyki, lekarz może zalecić Co-cyprindiol.

• **Co-cyprindiol helps reduce sebum production.**

Co-cyprindiol pomaga zmniejszyć produkcję serum.

• **It is believed that taking Co-cyprindiol is not safe if you are pregnant or breastfeeding.**

Uważa się, że przyjmowanie Co-cyprindiolu nie jest bezpieczne, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Omów antybiotyki na trądzik w tabletkach.

.....

.....

.....

2) Omów terapię hormonalną w leczeniu trądziku.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 47

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji ponownie omówiono temat trądziku. Zaprezentowano lek stosowany na trądzik: izotretynoinę. Omówiono także temat blizn potrądzikowych oraz przedstawiono przypadek pacjenta.

ODSŁUCHAJ PODKAST

IZOTRETYNOINA W LECZENIU TRĄDZIKU

- **Isotretinoin helps to normalize the secretion of sebum and reduces its production.**

Izotretynoina pomaga normalizować wydzielanie sebum i ogranicza jego produkcję.

- **It also helps prevent clogging of hair follicles, reduces the amount of bacteria on the skin and reduces redness and swelling in and around spots.**

Pomaga również zapobiegać zatykaniu się mieszków włosowych, zmniejsza ilość bakterii na skórze oraz zmniejsza zaczerwienienie i obrzęk w miejscach i wokół plam.

- **Isotretinoin is only recommended for severe acne cases that have not responded to other treatments.**

Izotretynoina jest zalecana tylko w ciężkich przypadkach trądziku, które nie odpowiedziały na inne metody leczenia.

KILKA INFORMACJI NA TEMAT BLIZN POTRĄDZIKOWYCH

- **Acne scars can develop as a complication of acne, and any type of acne can lead to scarring.**

Blizny potrądzikowe mogą się rozwijać jako powikłanie trądziku. Każdy rodzaj trądziku może prowadzić do powstania blizn.

- **Scars can also occur when you squeeze your spots.**

Blizny mogą się również pojawić, gdy wyciskasz swoje pryszcze.

- **Treatments for acne scars are considered a type of plastic surgery.**

Zabiegi na blizny potrądzikowe są uważane za rodzaj chirurgii plastycznej.

- **Dermabrasion is a procedure that involves removing the top layer of skin with a laser or a specially made wire brush.**

Dermabrazja to zabieg polegający na usunięciu wierzchniej warstwy skóry za pomocą lasera lub specjalnie wykonanej szczotki drucianej.

- **After the treatment, the skin will be red and sore for several months.**

Po zabiegu skóra będzie zaczerwieniona i obolała przez kilka miesięcy.

- **Acne scars can be treated with a laser. Laser treatment can be used to treat mild to moderate acne scars.**

Blizny potrądzikowe można leczyć laserem. Leczenie laserowe może być stosowane w leczeniu łagodnych i umiarkowanych blizn potrądzikowych.

- **There are 2 options for laser treatment: ablative laser treatment - where lasers are used to remove a small flap of skin around the scar, and non-ablative - where lasers are used to stimulate the growth of new collagen.**

Istnieją 2 opcje leczenia laserowego: laseroterapia ablacyjna – lasery są używane do usunięcia małego płatka skóry wokół blizny, oraz nieablacyjna – lasery są używane do stymulacji wzrostu nowego kolagenu.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

- 1) Omów izotretynoinę w leczeniu trądziku.
- 2) Podaj kilka informacji na temat blizn potrądzikowych.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.

CASE STUDY

Miss Lauren Tanner is a 20-year-old woman who has regular prescriptions for:

- **Oxytetracycline 250 mg tablets 2 bd**
- **Panoxyl 5% aquagel Apply bd**
- **Cilest tablets 1 od**
- **Multivitamin plus iron tablets 1 om (Lauren purchases these regularly)**

Lauren wants to speak to the pharmacist while her prescription is being dispensed.

She has noticed that her skin is very sensitive and burns easily in the sun.

She would like the pharmacist to recommend something to treat her sensitive skin.

Lauren also wants to know how long she needs to take oxytetracycline for before any improvement is seen in her skin. She has been on oxytetracycline for 3 months. The pharmacist invites her for a chat...

MAIN POINTS

Sensitive skin: Explore Lauren's use of panoxyl aquagel and

advise her to reduce the thickness of the layer of gel applied to the skin.

Lauren may also need to consider suspending the use of panoxyl until her skin sensitivity settles and then re-introduce it gradually.

Length of treatment with oxytetracycline: Advise Lauren that improvement usually happens after 4 to 6 months of treatment and for her to persevere with it.

Multivitamin plus iron: Check Lauren is not taking her multivitamin plus iron tablets at the same time as the morning oxyteracycline dose.

OUTCOMES

Lauren interrupted the use of Panoxyl and her skin is no as longer sensitive as it was.

She mentioned this to her GP at a recent appointment who advised her to stop using the 5% gel and to start using Panoxyl 2.5% gel.

Lauren persevered with the oxytetracycline and noticed a significant improvement after 6 months.

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Miss Lauren Tanner jest 20-letnią kobietą, która regularnie ma recepty na:

- Oksytetracyklina 250 mg tabletki 2 bd
- Panoxyl 5% aquagel stosuj bd
- Tabletki Cilest 1 od
- Tabletki multiwitaminy plus żelaza 1 om (Lauren kupuje je regularnie)

Lauren chce porozmawiać z farmaceutą podczas realizacji recepty.

Zauważyła, że jej skóra jest bardzo wrażliwa i łatwo o oparzenie podczas ekspozycji na słońce.

Chciałaby, żeby farmaceuta polecił jej coś na jej wrażliwą skórę. Lauren chce również wiedzieć, jak długo musi zażywać oksytetracyklinę, zanim pojawi się jakakolwiek poprawa na jej skórze.

Od 3 miesięcy jest na oksytetracyklinie. Farmaceuta zaprasza ją na rozmowę...

GŁÓWNE PUNKTY

Skóra wrażliwa: dowiedz się, jak Lauren stosuje aquagel panoxylowy i doradź jej, aby zmniejszyła grubość warstwy żelu nakładanego na skórę.

Lauren może również rozważyć zawieszenie stosowania panoxylu, dopóki wrażliwość jej skóry nie ustabilizuje się, a następnie może go stopniowo ponownie wprowadzać. Długość leczenia oksytetracykliną: poinformuj Lauren, że poprawa zwykle następuje po 4–6 miesiącach leczenia i zachęć, aby była wytrwała.

Multiwitamina i żelazo: sprawdź, czy Lauren nie przyjmuje tabletek multiwitaminy i żelaza w tym samym czasie, co poranną dawkę oksyteracykliny.

WNIOSKI

Lauren przerwała stosowanie panoxylu, a jej skóra nie jest już tak wrażliwa, jak była.

Wspomniała o tym swojemu lekarzowi rodzinnemu podczas ostatniej wizyty, który poradził jej, aby przestała używać 5% żelu i zaczęła stosować żel Panoxyl 2,5%.

Lauren była wytrwała ze stosowaniem oksytetracykliny i zauważyła znaczną poprawę po 6 miesiącach.



Lesson 48

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat biegunki i wymiotów. Wyjaśniono, jak można samodzielnie leczyć biegunkę i wymioty oraz co zrobić, żeby uniknąć rozprzestrzeniania się infekcji.

ODSŁUCHAJ PODKAST

INFORMACJE OGÓLNE O BIEGUNCE I WYMIOtach

• In adults and children, diarrhea usually resolves within 5 to 7 days and vomiting usually resolves within 1 or 2 days.

U dorosłych i dzieci biegunka zwykle ustępuje w ciągu 5 do 7 dni, a wymioty zwykle ustępują w ciągu 1 lub 2 dni.

• Diarrhoea and vomiting can spread easily, so don't go to school or work until you haven't been sick or had diarrhoea for at least 2 days.

Biegunka i wymioty mogą się łatwo rozprzestrzeniać, więc nie chodź do szkoły lub pracy, dopóki nie ustąpią objawy choroby lub nie bedziesz miał biegunki przez co najmniej 2 dni.

• Your pharmacist may recommend oral rehydration sachets or some medication to help with diarrhea and vomiting.

Twój farmaceuta może zalecić doustne saszetki nawadniające lub niektóre leki, które pomogą przy biegunce i wymiotach.

JAK MOŻNA SAMEMU LECZYĆ BIEGUNKĘ I WYMIOty?

• You should drink plenty of fluids, mainly water. If you feel sick, drink it in small sips.

Powinieneś pić dużo płynów, głównie wody. Jeśli poczujesz się chory, pij małymi łykami.

• If your baby is sick, try to feed him small portions more often than usual.

Jeśli twoje dziecko jest chore, staraj się karmić je małymi porcjami częściej niż zwykle.

• In case of diarrhoea and vomiting, stay home and get plenty of rest.

W przypadku biegunki i wymiotów zostań w domu i dużo odpoczywaj.

• You shouldn't drink fruit juices or fizzy drinks.

Nie powinieneś pić soków owocowych ani napojów gazowanych.

CO ZROBIĆ, ŻEBY UNIKNĄĆ ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ INFEKCJI?

- **You should wash your hands frequently with soap and water.**

Powinieneś często myć ręce mydłem i wodą.

- **Toilet seats, taps and door handles should be cleaned daily.**

Deski sedesowe, krany i klamki należy czyścić codziennie.

- **You shouldn't prepare food for other people.**

Nie powinno się przygotowywać jedzenia dla innych osób.

- **You shouldn't share towels, cutlery or utensils with other people.**

Nie należy wspólnie z kimś innym używać ręczników, sztućców ani naczyń.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

- 1) Podaj kilka informacji ogólnych o biegunce i wymiotach.

- 2) Powiedz, jak można samemu leczyć biegunkę i wymioty.

- 3) Powiedz, co zrobić, żeby uniknąć rozprzestrzeniania się infekcji.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 49

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat opryszczki. Przedstawiono ogólne informacje na jej temat oraz wyjaśniono, co może pomóc w walce z nią.

↻ ODSŁUCHAJ PODKAST

KILKA PODSTAWOWYCH INFORMACJI O OPRYSZCZCE

- **A cold sore is caused by the herpes simplex virus.**

Opryszczka wywołana jest wirusem opryszczki pospolitej.

- **When you get infected with the virus, it will stay in your body for the rest of your life.**

Kiedy zarazisz się wirusem, pozostanie on w twoim ciele do końca życia.

- **Most people are exposed to the virus at a young age after being in close contact with someone who has cold sores.**

Większość ludzi jest narażona na wirusa w młodym wieku po bliskim kontakcie z kimś, kto ma opryszczkę.

- **The virus usually doesn't cause any symptoms until you are older. You won't know if it's in your body unless you develop cold sores.**

Wirus zwykle nie powoduje żadnych objawów, dopóki nie będziesz starszy. Nie będziesz wiedział, czy jest w twoim ciele, chyba że wystąpi u ciebie opryszczka.

- **Cold sores are contagious from the first time you feel the tingling or other signs of an impending cold sore until the cold sore heal completely.**

Opryszczka jest zaraźliwa od pierwszego uczucia mrowienia lub innych oznak zbliżającej się opryszczki aż do całkowitego zagojenia.

- **Cold sores usually begin with a tingling, itchy, or burning sensation and should begin to heal within 10 days.**

Opryszczka zwykle zaczyna się od mrowienia, swędzenia lub pieczenia. Powinna zacząć się goić w ciągu 10 dni.

CO MOŻE POMÓC W WALCE Z OPRYSZCZKĄ?

- **Your doctor may prescribe antiviral tablets if the cold sores are very severe, painful, or recurring.**

Lekarz może przepisać tabletki przeciwwirusowe, jeśli opryszczki wargowe są bardzo ciężkie, bolesne lub nawracające.

- **The pharmacist can recommend creams to relieve pain and irritation, antiviral creams to accelerate healing, and special patches to protect the skin while healing.**

Farmaceuta może polecić kremy łagodzące ból i podrażnienia, kremy przeciwwirusowe przyspieszające gojenie oraz specjalne plastry chroniące skórę podczas gojenia.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka podstawowych informacji o opryszczce.

2) Powiedz, co może polecić farmaceuta w walce z opryszczką.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 50

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat szczepionek przeciwko COVID-19. Przedstawiono procedurę podawania szczepionek oraz najczęstsze działania niepożądane.

ODSŁUCHAJ PODKAST

PROCEDURA PODAWANIA SZCZEPIONEK PRZECIWKO COVID-19

- **Wash your hands before each patient.**

Umyj ręce przed każdym pacjentem.

- **Instruct the patient to sit up straight and relax their arm.**

Poinstruuuj pacjenta, aby usiadł prosto i rozluźnił ramię.

- **Locate the area on the deltoid muscle.**

Zlokalizuj obszar na mięśniu naramiennym.

- **Wipe the injection site with alcohol, and then let it dry.**

Przetrzyj miejsce wstrzyknięcia alkoholem, a następnie pozostaw je do wyschnięcia.

- **Stretch the skin to move the subcutaneous layer and to reduce the sensitivity of the nerve endings.**

Rozciągnij skórę, aby przesunąć warstwę podskórną i zmniejszyć wrażliwość zakończeń nerwowych.

- **Insert the needle into the skin at a 90-degree angle.**

Wkłuj igłę w skórę pod kątem 90 stopni.

- **Push down on the plunger and then remove the needle in a controlled manner.**

Nacisnij tłok, a następnie w kontrolowany sposób wyjmij igłę.

- **Discard the needle into a sharps container and stick the patch over the punctured area.**

Wyrzuć igłę do pojemnika na ostre przedmioty i naklej plaster na nakłuty obszar.

- **Inform the patient, that he must remain in the pharmacy area for 15 minutes.**

Poinformuj pacjenta, że musi pozostać w aptece przez 15 minut.

NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE PO PODANIU SZCZEPIONKI PRZECIWKO COVID-19

The most common adverse effects of vaccine are – najczęstszymi działaniami niepożądanymi szczepionki są:

- **soreness, redness or swelling at the injection site** – bolesność, zaczerwienienie lub obrzęk w miejscu wstrzyknięcia
- **headache** – ból głowy
- **muscle aches** – bóle mięśni
- **fever** – gorączka
- **flu-like illness** – choroba grypopodobna

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Opisz procedurę podawania szczepionek.

2) Podaj, jakie są najczęstsze działania niepożądane po podaniu szczepionki.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



SZCZEPIENIA W APTEKACH

**Sprawdzone
informacje
o szczepieniach
w aptekach
dla Pacjentów
i Farmaceutów**



**przygotowanie
szczepionki**



**schematy
szczepień**



**kwalifikacja
pacjenta**



**wykonanie
szczepienia**



**zdarzenia
niepożądane**

www.szczepieniawaptekach.pl





➔ ODŚLECHAJ PODKAST

Lesson 51

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji w 51. odcinku podcastu Pharmacy Language przeprowadzono rozmowę z dr. Piotrem Merksem. Doktor Merks omówił własne doświadczenia związane z przeprowadzaniem szczepień przeciwko COVID-19 w aptekach oraz przekazał cenne rady zainteresowanym szczepieniami farmaceutom.

WYPOWIEDŹ DR. PIOTRA MREKSA – TEKST

Hello, Wiola!

Thank you very much for your invitation. It's very nice to have a chance to share my experience with all our pharmacist colleagues. Now I will just tell you a few things about vaccines and about my experiences regarding COVID-19 vaccination. One of my first experiences was in the National Vaccination Centre where I administered around 330 vaccines a day. In the pharmacy, I started to give vaccines around the end of May. We give around 50 up to a 100 a week.

Now I will share with you some proper communication with our patients who came to the pharmacy to actually get the vaccine. Most of the time, a lot of our patients want to get the vaccine. I would like to kindly remind you that the average Polish person had their last vaccine in 1991, over 30 years ago. Most of my patients are fine with vaccines. Unfortunately, some of them get scared, especially the youngsters. Most of the time young people, who come to have their vaccination, make some basic mistakes. First of all, they don't drink anything before coming and also they don't eat anything before coming to the pharmacy. So, this is my first question to the patient who just came to the pharmacy: *Have you eaten anything? Have you drunk anything?* Another thing that is very important is to describe the process of getting vaccinated. It depends, because some of the vaccines like Pfizer require proper proportions where we have to add 1,8 ml of normal saline. In this case I'm trying to prepare everything in advance so that the patient doesn't see any kind of needles or syringes in the pharmacy. They are all covered with a kitchen towel.

Communication with foreign patients is especially important. Normally, I just start with a normal conversation: *Hello. How are you? How are you feeling today? Now I will just check your temperature. This is something that we use the thermometer for.* Very often I try to check blood pressure as well, it looks very professional. After that, I ask the patient to fill in a questionnaire. We have several languages available. They are in English, Russian or Ukrainian. One of the most important things regarding the questionnaire is to go through it point by point with the patient. What I especially recommend is to add a telephone number on the top of this questionnaire. It's very helpful when sometimes the internet is down or the software is not working properly. I always describe to the patient what I'm doing. For instance: *Now I will use some sanitizer to clean your arm, second, I will clean my hands, I wash them with soap and water.*

Now I will get out some gloves and after that I will make an injection. It all depends. Some of the patients... it's very nice to warn them that you are going to actually perform the vaccination now. Some of the patients, they don't want to hear about it at all. In general, I always try to have a very nice neat conversation with the patient, talking about the weather for instance. It doesn't add much work to the vaccination. All the syringes are ready to be used. What I do is basically take a syringe and describe to the patient the whole process, after that obviously I ask: *Would you like to have a plaster?* After I'm done with the vaccination, I provide patients with general advice. *First of all: Please, wait with us for at least 15 to 40 minutes, because I would like to check if there are no allergic reactions. Another thing: If you feel bad and you are inside of the pharmacy, you can just take your mask off to breathe better.* For those patients who came to the pharmacy by car, I recommend to stay even a bit longer, around 30 minutes. If it's the first dose of the vaccine, for instance the Pfizer vaccine, it's very important that the patient registers for the second one. Most of the time I also tell the patient what can happen within the next few hours after getting a vaccine. Very rarely we can experience some typical side effects, for instance: a pain in the place where the shot was given or a bit of a fever. Normally it's around 37,8°C. Something you can do to prevent this situation is to just provide the patient with a regular painkiller. Always make sure that you ask the patient whether they're on blood pressure medicines. It means that the classical anasites and non surdical antinflamatory medicines cannot be given. The safest product that can be used in this particular case is Paracetamol - 2 tablets, four times a day.

Another very important thing is that after the patient is vaccinated, he/she should stay away from others for a while. Obviously, in many cases it is impossible. But I always try to warn the patient anyway. Additionally, I always make a very interesting presentation of the UCC app where the patient can confirm their certificate and I also explain that it will take around 14 days before the certificate is valid. This is very brief communication with the patient about the things that should be said before, during and after the vaccination. I hope you enjoy it.

Good luck!

WYPOWIEDŹ DR. PIOTRA MREKSA – TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Witaj, Wiolu!

Dziękuję bardzo za Twoje zaproszenie. Bardzo miło jest mieć szansę podzielić się swoim doświadczeniem z naszymi kolegami farmaceutami. Opowiem wam teraz kilka rzeczy o szczepionkach i moich doświadczeniach dotyczących szczepień przeciwko COVID-19. Jednym z pierwszych doświadczeń była praca w Krajowym Centrum Szczepień, gdzie podawałem około 330 szczepionek dziennie. W aptecę zacząłem wykonywać szczepienia pod koniec maja. Wykonujemy od około 50 do 100 szczepień tygodniowo.

Teraz podzielę się z wami właściwą komunikacją z naszymi pacjentami, którzy przychodzą do apteki w celu wykonania szczepienia. Wielu naszym pacjentom często zależało na tym, aby być zaszczepionymi. Chciałbym wam uprzejmie przypomnieć, że przeciętna polska osoba miała podaną ostatnią szczepionkę w 1991 roku, czyli ponad 30 lat temu. Większość moich pacjentów nie ma problemu ze szczepionkami. Niestety część z nich jest wystraszona. Zwłaszcza małe dzieci. Młodzi ludzie, którzy przychodzą w celu zaszczepienia, przez większość czasu robią kilka ogólnych błędów. Po pierwsze nie piją niczego, jak również nic nie jedzą przed przyjściem do apteki. W związku z tym moim pierwszym pytaniem do pacjenta, który właśnie przyszedł do apteki, jest: *Czy jadłeś coś? Czy piłeś coś?* Kolejną ważną rzeczą jest opisanie procesu wykonania szczepionki. Jest ono różne, ponieważ część szczepionek, jak np. Pfizer, wymaga odpowiednich proporcji – używamy 1,8 ml rozcieńczalnika. W tym przypadku staram się unikać czynności skomplikowanych, tak żeby pacjent nie widział żadnych igieł ani strzykawek w aptecce. Są one zakryte ręcznikiem.

Komunikacja jest bardzo ważna, zwłaszcza w przypadku pacjentów innej narodowości. Normalnie przez większość czasu spotkanie rozpoczynam od właściwej rozmowy: *Witaj. Jak się masz? Jak się dzisiaj czujesz? Teraz sprawdzę Twoją temperaturę. Mamy od tego termometr.* Bardzo często staram się także sprawdzić ciśnienie krwi. Wygląda to bardzo profesjonalnie. Po tym proszę pacjenta o wypełnienie kwestionariusza. Mamy dostępnych kilka języków. Między innymi to angielski, rosyjski lub ukraiński. Jedną z najważniejszych rzeczy dotyczących kwestionariusza jest przejście go punkt po punkcie razem z pacjentem. Rekomenduję dodanie numeru telefonu na górę kwestionariusza. Jest to bardzo pomocne, kiedy czasami internet jest wyłączony lub oprogramowanie nie działa prawidłowo. Zawsze opisuję pacjentowi to, co robię.

Na przykład: *Teraz użyję odkażacza do przetarcia ręki. W drugiej kolejności umyję ręce wodą z mydłem, a teraz włożę rękawiczki, natomiast po tym wykonam zastrzyk.* Wszystko tutaj jest zależne. Czasem bardzo dobrze jest ostrzec niektórych pacjentów, że masz zamiar wykonać teraz zastrzyk. Niektórzy pacjenci jednak nie chcą w ogóle o tym słyszeć. Zawsze staram się mieć bardzo miłą rozmowę z pacjentem, rozmawiając na przykład o pogodzie. Nie dodaje to jednak dużo do szczepienia. Wszystkie strzykawki są już gotowe do wykonania szczepienia i tym, co robię później, jest wzięcie strzykawki i opisanie pacjentowi całego procesu. Następnie pytam: *Czy nakleić Panu/Pani plaster?* Kiedy skończę szczepienie, daję pacjentowi ogólne porady. *Po pierwsze: zostań z nami około 15 do 40 minut, ponieważ chciałbym sprawdzić, czy nie wystąpiły żadne reakcje alergiczne. Inna kwestia: Jeśli się czujesz źle i jesteś w środku apteki, to możesz zdjąć maskę, aby oddychać lepiej.* Tym pacjentom, którzy przyjeżdżają do apteki samochodem, zalecam pozostanie w niej dłużej, nawet około 30 minut. Jeśli jest to pierwsza dawka szczepionki, np. firmy Pfizer, bardzo ważne jest, aby pacjenci zapisali się na drugą dawkę. Często też mówię pacjentom, co może się wydarzyć przez kilka następnych godzin po szczepieniu. Bardzo rzadko możemy doświadczyć typowych skutków ubocznych, np. bólu w miejscu podania szczepionki lub niewielkiej gorączki. Normalnie jest to około 37,8. Tym, co możesz zrobić, żeby zapobiec takiej sytuacji, jest zapewnienie pacjentowi zwykłego środka przeciwbólowego. Zawsze się upewniam, czy zapytałeś pacjenta o przyjmowane leki regulujące ciśnienie krwi. Jeśli je przyjmuje, oznacza to, iż leki przeciwzapalne nie mogą mu być podawane. Najbezpieczniejszym produktem, który może być podany w tym przypadku, jest paracetamol: 2 tabletki, 4 razy dziennie.

Kolejną bardzo ważną rzeczą po wykonaniu szczepienia jest konieczność pozostania pacjenta z dala od innych ludzi przez krótki czas. Oczywiście w wielu przypadkach jest to niemożliwe, jednakże i tak zawsze staram się przestrzec przed tym pacjenta. Dodatkowo zawsze bardzo interesująco prezentuję aplikację UCC, gdzie pacjent może potwierdzić swój certyfikat, jak również mówię, że musi minąć około 14 dni, aby certyfikat pacjenta był ważny. Jest to bardzo zwięzły opis komunikacji z pacjentem lub rzeczy, które powinny zostać powiedziane przed, podczas i po podaniu szczepionki. Mam nadzieję, że wam się to podobało.

Powodzenia!

93

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości:

1) Przysłuchaj wypowiedzi dr. Piotra Merksa po angielsku i powiedz, jakie przydatne informacje z niej uzyskałeś.

[illegible]

Odpowiedź do ćwiczenia znajduje się w treści danej lekcji



Lesson 52

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat cukrzycy. Przedstawiono jej główne typy, objawy oraz najważniejsze leki stosowane podczas leczenia. Omówiono także dwa przypadki pacjentów.

ODSŁUCHAJ PODKAST

GŁÓWNE TYPY CUKRZYCY

The 2 main types of diabetes are – 2 główne typy cukrzycy to:

- **Type 1 diabetes – involves attacks by the body's immune system and destruction of insulin-producing cells.**

Cukrzyca typu 1 – obejmuje ataki układu odpornościowego organizmu i niszczenie komórek produkujących insulinę.

- **Type 2 diabetes – is associated with a lack of sufficient insulin production or a lack of response of the body's cells to insulin.**

Cukrzyca typu 2 – wiąże się z brakiem dostatecznej produkcji insuliny lub brakiem odpowiedzi komórek organizmu na insulinę.

- **Gestational diabetes – occurs during pregnancy when some women have blood glucose levels so high that their bodies cannot make enough insulin to absorb it all.**

Cukrzyca ciążowa – występuje w czasie ciąży, gdy u niektórych kobiet poziom glukozy we krwi jest tak wysoki, że ich organizm nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości insuliny, aby to wszystko wchłonąć.

GŁÓWNE OBJAWY CUKRZYCY

The main symptoms of diabetes are:

feeling thirsty – uczucie pragnienia

peeing more frequently than usual, especially at night – siusianie częściej niż zwykle, zwłaszcza w nocy

tiredness – zmęczenie

weight loss – utrata wagi

wounds or cuts that heal slower – rany lub skaleczenia, które goją się wolniej

LEKI STOSOWANE W LECZENIU CUKRZYCY

- **In type 1 diabetes, patients take long-acting or fast-acting insulin.**

W cukrzycy typu 1 pacjenci przyjmują długo działającą lub szybko działającą insulinę.

- **Long-acting insulin is taken once or twice a day and provides the body with the insulin it needs, regardless of food or drink.**

Insulina długo działająca jest przyjmowana raz lub dwa razy dziennie i dostarcza organizmowi potrzebnej insuliny, niezależnie od jedzenia lub picia.

- **Fast-acting insulin is taken with food or drink and helps to reduce the increase in blood glucose caused by food or drink.**

Insulina szybko działająca jest przyjmowana z jedzeniem lub picciem i pomaga zmniejszyć wzrost stężenia glukozy we krwi spowodowany jedzeniem lub picciem.

- **The main medicine used in the treatment of type 2 diabetes is Metformin.**

Głównym lekiem stosowanym w leczeniu cukrzycy typu 2 jest metformina.

- **Patients should take metformin with food to reduce side effects.**

Pacjenci powinni przyjmować metforminę z jedzeniem, aby zmniejszyć skutki uboczne.

- **The most common side effects of metformin are: nausea, diarrhoea, stomach ache, heartburn and physical weakness.**

Najczęstsze działania niepożądane metforminy to: nudności, biegunka, ból brzucha, zgaga i osłabienie fizyczne.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Jakie są główne typy cukrzycy?

.....

.....

2) Jakie są główne objawy cukrzycy?

.....

.....

3) Jakie leki są stosowane w leczeniu cukrzycy?

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.

CASE STUDY 1

Miss Donna Botham is a 26-year-old woman who requested an MUR. She has type 1 diabetes and is on the following medication:

- **Simvastatin 40 mg tablet 1 on**
- **Novorapid flexpen insulin 100 u/ml 3ml pens mdu**
- **Insulin glargine (optiset) 3 ml pen mdu**
- **Aviva test strips mdu**
- **Microfine 8 mm/12 g Needles mdu**
- **Multiclix lancets mdu**

She has some hard lumps on her tummy that she would like to show the pharmacist.

She admits that she does not rotate the site of insulin injection and prefers to use the same part of her tummy.

During the chat she also tells the pharmacist that she has been disposing of her needles and test strips in her kitchen bin.

She also wants you to recommend a product for her chesty cough.

MAIN POINTS

Hard lumps on tummy: Likely to be due to lack of insulin injection site rotation.

Advise Miss Botham on the importance of rotating the injection site.

Check how often she is testing her glucose levels. Miss Botham tells you that she only does this before meals so she can adjust her insulin dose according to the meal she will have.

Encourage safe disposal of needles and testing strips in a sharps bin. Contact her surgery and ask for a sharps bin to be prescribed. Inform Miss Botham to return the full sharps bin for safe disposal at the GP surgery.

OUTCOMES

Miss Botham rotates the insulin injection site and no longer has hard lumps on her tummy.

A sharps bin is on her repeat prescription and she disposes of her needles and test strips in this.

Once this is full, she returns it to her GP surgery.

A sugar free cough mixture was recommended for her chesty cough.

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Panna Donna Botham jest 26-letnią kobietą, która prosi o MUR. Ma cukrzycę typu 1 i przyjmuje następujące leki:

- Simvastatin 40 mg tabletki 1 wł.
- Novorapid flexpen insulina 100 u/ml 3 ml wstrzykiwacze mdu
- Insulina glargine (optiset) 3 ml wstrzykiwacz mdu
- Paski testowe Aviva mdu
- Igły Microfine 8 mm/12 g mdu
- Nakłuwacze Multiclix mdu

Na brzuchu ma twarde guzki, które chciałaby pokazać farmaceutyce.

Przyznaje, że nie zmienia miejsca wstrzyknięcia insuliny i woli korzystać z tej samej części brzucha.

Podczas rozmowy mówi też farmaceutyce, że wyrzuca swoje igły i paski testowe do kuchennego kosza.

Chce również, aby polecić jej produkt na kaszel.

GŁÓWNE PUNKTY

Twarde guzki na brzuchu: prawdopodobnie spowodowane brakiem zmiany miejsca wstrzyknięcia insuliny.

Wyясnij pannie Botham, jak ważna jest zmiana miejsca wstrzyknięcia.

Sprawdź, jak często bada poziom glukozy. Panna Botham mówi, że robi to tylko przed posiłkami, aby mogła dostosować dawkę insuliny do posiłku, który będzie jadła.

Zachęcaj do bezpiecznego wyrzucania igieł i pasków testowych do pojemnika na ostre przedmioty. Skontaktuj się z jej gabinetem i poproś o przepisanie pojemnika na ostre przedmioty. Poinformuj pannę Botham, aby zwróciła pełny pojemnik na ostre przedmioty do bezpiecznego usunięcia w przychodni lekarza rodzinnego.

WNIOSKI

Panna Botham zmienia miejsce wstrzyknięcia insuliny i nie ma już twardych guzków na brzuchu.

Na jej powtórzonej receptce znajduje się pojemnik na ostre przedmioty, do którego wyrzuca swoje igły i paski testowe. Kiedy pojemnik się zapełni, zwraca go do swojej przychodni lekarskiej.

Na kaszel piersiowy zalecono jej syrop na kaszel bez cukru.

CASE STUDY 2

Mrs. Martina Zudavic is a 55-year-old woman on the following medication:

- **Metformin 500 mg tablets 2 bd (breakfast and evening meal)**
- **Losartan 100 mg tablets 1 od**
- **Amlodipine 5 mg tablets 1 od**
- **Gliclazide 80 mg tablets 1 with breakfast**
- **Atenolol 50 mg tablets 1 om**
- **Aspirin 75 mg tablets 1 od**

MAIN POINTS

Continual "tummy upset": This may be due to the metformin. Mrs. Zudavic is advised to take metformin after food to help minimize this.

Glucose testing machine: As Mrs. Zudavic has type 2 diabetes, she does not need to routinely test her glucose levels.

Information on how the glucose testing machine works is provided.

Weight gain: This may be due to a combination of factors e.g. her gliclazide and her dietary habits.

Healthy lifestyle and dietary advice are offered to encourage her to try to lose weight.

OUTCOMES

Mrs. Zudavic returns to her diabetic nurse as the "tummy upsets" are not improving.

Her prescription is altered to metformin 500 mg modified release tablets which she appears to tolerate better than metformin.

Mrs. Zudavic decides to buy the glucose testing machine despite your advice against it.

She starts to keep a diary of her results and returns in 2 months with a series of glucose results that she would like to check with the pharmacist.

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI

Pani Martina Zudavic jest 55-letnią kobietą, która przyjmuje następujące leki:

- Metformina 500 mg tabletki 2 razy dziennie (śniadanie i kolacja)
- Losartan 100 mg tabletki 1 od
- Amlodypina 5 mg tabletki 1 od
- Gliklazyd 80 mg tabletki 1 ze śniadaniem
- Atenolol 50 mg tabletki 1 om
- Aspiryna 75 mg tabletki 1 od

GŁÓWNE PUNKTY

Ciągły „rozstrój żołądka” może być spowodowany metforminą. Pani Zudavic powinna przyjmować metforminę po jedzeniu, aby to zminimalizować.

Urządzenie do sprawdzania poziomu glukozy: ponieważ pani Zudavic ma cukrzycę typu 2, nie musi rutynowo sprawdzać poziomu glukozy.

Podana jest informacja o sposobie działania maszyny do testowania glukozy.

Przyrost masy ciała: może to wynikać z kombinacji czynników, np. jej gliklazu i jej nawyki żywieniowe.

Oferowane są porady dotyczące zdrowego stylu życia i diety, aby zachęcić ją do odchudzania.

WNIOSKI

Pani Zudavic wraca do swojej pielęgniarki diabetologicznej, ponieważ „rozstrój żołądka” nie ustępuje.

Jej recepta została zmieniona na metforminę w tabletkach o zmodyfikowanym uwalnianiu 500 mg, które wydaje się tolerować lepiej niż metforminę.

Pani Zudavic postanawia kupić urządzenie do badania glukozy, pomimo odradzania jej tego.

Zaczyna prowadzić dziennik wyników i wraca za 2 miesiące z serią wyników glukozy, które chciałaby sprawdzić u farmaceuty.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 53

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat bólu zęba. Wyjaśniono, kiedy należy zgłosić się do dentysty, opisano porady, których może cierpiącemu pacjentowi udzielić farmaceuta, a także wymieniono przyczyny bólu zębów oraz sposobów im zapobiegania.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO DENTYSTY?

- **If the toothache lasts more than 2 days, you should see a dentist.**

Jeśli ból zęba trwa dłużej niż 2 dni, należy udać się do dentysty.

- **You should also go to the dentist if the pain does not go away after taking painkillers, you have a fever or a swollen cheek.**

Do dentysty należy udać się również wtedy, gdy ból nie ustępuje po zażyciu środków przeciwbólowych, masz gorączkę lub opuchnięty policzek.

CO MOŻE DORADZIĆ PACJENTOWI FARMACEUTA W PRZYPADKU BÓLU ZĘBA?

- **The patient may take painkillers such as ibuprofen or paracetamol. As a pharmacist, you should remember to tell your patients that children under 16 should not take aspirin.**

Pacjent może przyjmować leki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen lub paracetamol. Jako farmaceuta powinienes pamiętać, aby powiedzieć swoim pacjentom, że dzieci poniżej 16. roku życia nie powinny brać aspiryny.

- **The patient can buy a pain-relieving mouth gel at the pharmacy.**

Pacjent może kupić w aptece żel do jamy ustnej, uśmierzający ból.

- **You can also advise the patient to eat soft foods such as yogurt or scrambled eggs. He/She should also try to avoid chewing.**

Możesz również doradzić pacjentowi spożywanie miękkich pokarmów, takich jak jogurt lub jajecznica. Powinien także starać się unikać żucia.

- **The patient should not eat sweet, very hot or very cold food.**

Pacjent nie powinien jeść słodkich, bardzo gorących ani bardzo zimnych potraw.

- **He/She should also not smoke as it can worsen some dental problems.**

Nie powinien też palić, ponieważ może to pogorszyć niektóre problemy z zębami.

JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY BÓLU ZĘBA?

- **A toothache can be caused by tooth decay, a cracked or damaged tooth, an infection or problems with braces.**

Ból zęba może być spowodowany próchnicą, pękniętym lub uszkodzonym zębem, infekcją lub problemami z aparatami ortodontycznymi.

JAK MOŻNA ZAPOBIEGAĆ BÓLOM ZĘBÓW?

- **To prevent toothache, the patient should have regular dental check-ups, limit the consumption of sweet food and drinks, brush their teeth twice a day for about 2 minutes with fluoride toothpaste, clean the space between their teeth with dental floss.**

Aby zapobiec bólom zębów, pacjent powinien regularnie poddawać się przeglądowi stomatologicznemu, ograniczać spożycie słodkich pokarmów i napojów, myć zęby 2 razy dziennie przez około 2 minuty pastą z fluorem, czyścić przestrzeń międzyzębową nicią dentystyczną.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości odpowiedz na pytania:

1) Co może doradzić pacjentowi farmaceuta w przypadku bólu zęba?

.....

.....

2) Jakie mogą być przyczyny bólu zęba?

.....

.....

3) Jak można zapobiegać bólom zębów?

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 54

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat zgagi i refluksu. Przedstawiono krótko, czym jest zgaga i refluks oraz opisano leki na te schorzenia: leki zobojętniające kwas żołądkowy i inhibitory pompy protonowej.

➞ ODSŁUCHAJ PODKAST

CZYM SĄ ZGAGA I REFLUKS?

• **Heartburn is a burning sensation in the chest caused by stomach acid flowing up the throat (acid reflux).**

Zgaga to uczucie pieczenia w klatce piersiowej spowodowane spływaniem kwasu żołądkowego do gardła (refluks żołądkowy).

• **If heartburn keeps recurring, it is called gastroesophageal reflux disease.**

Jeśli zgaga się powtarza, nazywa się to chorobą refluksową przełyku.

LEKI ZOBOJĘTNIAJĄCE SOK ŻOŁĄDKOWY

• **These are medications that neutralize the acid in the stomach, soothe indigestion and heartburn.**

Są to leki neutralizujące kwas w żołądku, łagodzące niestrawność i zgagę.

• **Common types of antacids are: aluminum hydroxide, magnesium carbonate, magnesium hydroxide, calcium carbonate, sodium bicarbonate.**

Typowe rodzaje środków zobojętniających kwas to: wodorotlenek glinu, węgiel magnezu, wodorotlenek magnezu, węgiel wapnia, wodorowęglan sodu.

• **Antacids should be used when the patient has symptoms or suspect they will develop soon.**

Leki zobojętniające sok żołądkowy należy stosować, gdy pacjent ma objawy lub podejrzewa, że wkrótce się rozwiną.

• **The best time to take antacids is with or shortly after meals and just before going to bed.**

Najlepszą porą na przyjmowanie leków zobojętniających sok żołądkowy jest branie ich z posiłkami lub krótko po posiłkach i tuż przed pójściem spać.

INHIBITORY POMPY PROTONOWEJ

• **Proton pump inhibitors include: omeprazole and lansoprazole.**

Inhibitory pompy protonowej to omeprazol i lansoprazol.

• **Proton pump inhibitors reduce the amount of stomach acid that is produced.**

Inhibitory pompy protonowej zmniejszają ilość wytwarzanego kwasu żołądkowego.

• **They are usually taken once a day in the morning.**

Zazwyczaj przyjmuje się je raz dziennie rano.

• **In case of severe illness, they can be taken twice a day, in the morning and in the evening.**

W przypadku ciężkiej choroby można je przyjmować dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

• **Common side effects may include: stomach pain, headache and diarrhoea.**

Częste działania niepożądane mogą obejmować: ból brzucha, ból głowy i biegunkę.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Powiedz, czym są zgaga i refluks.

.....

.....

2) Wymień leki zobojętniające sok żołądkowy.

.....

.....

3) Podaj kilka ogólnych informacji o inhibitorach pompy protonowej.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



ODSŁUCHAJ PODKAST

Lesson 55

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat zapalenia pęcherza moczowego. Przedstawiono ogólne informacje dotyczące tego schorzenia oraz wymieniono jego objawy i opisano porady, jakich można udzielić cierpiącemu na tę przypadłość pacjentowi.

KILKA OGÓLNYCH INFORMACJI O ZAPALENIU PECHERZA MOCZOWEGO

♦ **Cystitis is an inflammation of the bladder that is usually caused by an infection of the bladder.**

Zapalenie pęcherza moczowego to zapalenie pęcherza, które jest zwykle spowodowane infekcją pęcherza.

♦ **Cystitis is a common type of urinary tract infection. It usually occurs in women, and is very disruptive.**

Zapalenie pęcherza moczowego jest częstym rodzajem infekcji dróg moczowych. Zwykle występuje u kobiet i jest bardzo uciążliwe.

♦ **Mild cases of cystitis often resolve on their own within a few days.**

Łagodne przypadki zapalenia pęcherza często ustępują samoistnie w ciągu kilku dni.

♦ **If symptoms persist it is important to see your doctor as there is a possibility that inflammation of the bladder could lead to a more serious kidney infection.**

Jeśli objawy się utrzymują, ważne jest, aby skontaktować się z lekarzem, ponieważ istnieje możliwość, że zapalenie pęcherza moczowego może prowadzić do poważniejszego zakażenia nerek.

OBJAWY ZAPALENIA PĘCHERZA MOCZOWEGO

The main symptoms are – główne objawy to:

- ♦ **pain, burning or prickling when peeing** – ból, pieczenie lub kłucie podczas sikania

- ♦ **more frequent pee** – częstsze sikanie
- ♦ **pain in the abdomen** – ból brzucha
- ♦ **fatigue** – zmęczenie

PORADY, JAK MOŻNA ZAPOBIEGAĆ ZAPALENIU PĘCHERZA

♦ **The patient has to go to the toilet whenever he/she wants to pee and always empty his/her bladder completely.**

Pacjent musi iść do toalety, kiedy tylko chce mu się sikać i zawsze całkowicie opróżnić pęcherz.

♦ **The patient must drink plenty of fluids as this may stop bacteria from multiplying in the bladder.**

Pacjent musi pić dużo płynów, ponieważ może to powstrzymać namnażanie się bakterii w pęcherzu.

♦ **The patient should wear underwear made of cotton and not synthetic materials such as nylon.**

Pacjent powinien nosić bieliznę wykonaną z bawełny, a nie z materiałów syntetycznych, takich jak nylon.

♦ **The patient should empty their bladder as soon as possible after intercourse.**

Pacjentka powinna opróżnić pęcherz jak najszybciej po stosunku.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Podaj kilka ogólnych informacji o zapaleniu pęcherza moczowego.

.....

.....

2) Powiedz, jakie są objawy zapalenia pęcherza moczowego.

.....

.....

3) Wymień porady, jak można zapobiegać zapaleniu pęcherza.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 56

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat infekcji dróg moczowych. Przedstawiono objawy tych infekcji wraz z poradami, co można zrobić, aby złagodzić objawy infekcji dróg moczowych.

➞ ODSŁUCHAJ PODKAST

OBJAWY INFЕКCJI DRÓG MOCZOWYCH

Urinary tract infections affect the urinary tract, including the bladder, kidneys, or urethra.

Infekcje dróg moczowych wpływają na drogi moczowe, w tym na pęcherz, nerki lub cewkę moczową.

Symptoms of a urinary tract infection include – objawy infekcji dróg moczowych:

- **feeling pain or burning when you pee** – uczucie bólu lub pieczenia podczas sikania
- **you need to pee more than usual at night** – musisz częściej niż zwykle sikać w nocy
- **you need to pee suddenly** – musisz sikać nagle
- **there is blood in the urine** – w moczu jest krew
- **pain in the lower abdomen** – odczuwasz ból w podbrzuszu
- **high temperature** – masz wysoką temperaturę

CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY ZŁAGODZIĆ OBJAWY INFЕКCJI DRÓG MOCZOWYCH?

- **To reduce pain and fever, patients should take paracetamol up to 4 times a day.**

W celu zmniejszenia bólu i gorączki pacjenci powinni przyjmować paracetamol do 4 razy dziennie.

- **Children can take liquid paracetamol.**

Dzieci mogą przyjmować płynny paracetamol.

- **The patient should urinate regularly throughout the day, so he/she should drink enough fluids.**

Pacjent powinien regularnie oddawać mocz przez cały dzień, więc powinien pić wystarczającą ilość płynów.

- **Your doctor can give you a prescription for the appropriate antibiotics.**

Twój lekarz może wypisać ci receptę na odpowiednie antybiotyki.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Powiedz, jakie są objawy infekcji dróg moczowych.

.....

.....

2) Powiedz, co można zrobić, aby złagodzić objawy infekcji dróg moczowych.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 57

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat nietrzymania moczu. Wymieniono i opisano rodzaje i przyczyny nietrzymania moczu oraz podano sposoby łagodzenia objawów nietrzymania moczu.

ODSŁUCHAJ PODKAST

RODZAJE NIETRZYMANIA MOCZU

- **Stress urinary incontinence – when urine leaks when your bladder is under pressure; for example, when you cough.**

Wysiłkowe nietrzymanie moczu – kiedy mocz wycieka, gdy pęcherz jest pod ciśnieniem; na przykład, kiedy kaszlesz.

- **Overflow incontinence – when the patient is unable to completely empty the bladder, which causes frequent leakage.**

Nietrzymanie moczu z przepełnienia – gdy pacjent nie jest w stanie całkowicie opróżnić pęcherza, co powoduje częste wycieki.

- **Urinary urge incontinence – when urine is leaking, when the patient has a sudden, intense need to urinate or shortly thereafter.**

Nietrzymanie moczu z parcia – mocz wycieka, gdy pacjent ma nagłą, intensywną potrzebę oddania moczu lub wkrótce potem.

- **Complete urinary incontinence – when your bladder cannot store urine at all, causing you to urinate continuously or leak out frequently.**

Całkowite nietrzymanie moczu – kiedy pęcherz w ogóle nie może przechowywać moczu, co powoduje ciągłe oddawanie moczu lub częste wyciekanie.

PRZYZYNY NIETRZYMANIA MOCZU

- **Stress urinary incontinence is the result of weakness or damage to the muscles used to prevent urination.**

Wysiłkowe nietrzymanie moczu jest wynikiem osłabienia lub uszkodzenia mięśni zapobiegających oddawaniu moczu.

- **Overflow incontinence is often caused by an obstruction in the bladder, preventing it from emptying completely.**

Nietrzymanie moczu z przepełnienia jest często spowodowane niedrożnością pęcherza, która uniemożliwia jego całkowite opróżnienie.

- **Complete urinary incontinence can be caused by a bladder problem from birth or a spinal injury.**

Całkowite nietrzymanie moczu może być spowodowane problemem pęcherza moczowego istniejącym od urodzenia lub urazem kręgosłupa.

JAK MOŻNA ŁAGODZIĆ OBJAWY NIETRZYMANIA MOCZU?

- **The patient can do pelvic floor exercises.**

Pacjent może wykonywać ćwiczenia dna miednicy.

- **The patient can do bladder training where he/she learns to wait longer between needing to urinate and urinating.**

Pacjent może wykonać trening pęcherza, podczas którego uczy się czekać dłużej między potrzebą oddania moczu a oddaniem moczu.

- **Your doctor may also recommend surgery.**

Twój lekarz może również zalecić operację.

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

- 1) Wymień i opisz rodzaje nietrzymania moczu.

- 2) Powiedz, jakie są przyczyny nietrzymania moczu.

- 3) Powiedz, jak można łagodzić objawy nietrzymania moczu.

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 58

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat infekcji przenoszonych drogą płciową. Wymieniono objawy takich infekcji oraz rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową. Podano także czynniki ryzyka mogące prowadzić do infekcji przenoszonych tą drogą.

ODSŁUCHAJ PODKAST

OBJAWY INFЕКCJI PRZENOSZONYCH DROGĄ PŁCIOWĄ

Symptoms of sexually transmitted infections may include –

objawy infekcji przenoszonych drogą płciową:

- **pain when urinating** – ból podczas oddawania moczu
- **a rash** – wysypka
- **an unusual discharge from the vagina, penis or anus** – nietypowa wydzielina z pochwy, penisa lub odbytu
- **unusual vaginal bleeding** – nietypowe krwawienie z pochwy
- **warts around the genitals or anus** – brodawki wokół genitaliów lub odbytu
- **feeling itchy in the genitals or the anus** – uczucie swędzenia w genitaliach lub odbycie
- **skin lumps or growths around the genitals or anus** – grudki skóry lub narośle wokół genitaliów lub odbytu
- **having blisters and wounds around the genitals or anus** – posiadanie pęcherzy i ran wokół genitaliów lub odbytu

RODZAJE CHOROBY PRZENOSZONYCH DROGĄ PŁCIOWĄ

The most common types of sexually transmitted infections may include –

najczęstsze rodzaje infekcji przenoszonych drogą płciową:

- **genital warts and genital herpes** – brodawki narządów płciowych i opryszczka narządów płciowych
- **chlamydia** – chlamydia
- **gonorrhoea** – rzeżączka
- **trichomoniasis** – rzęsistkowica
- **syphilis** – syfilis

- **human papillomavirus (HPV)** – wirus brodawczaka ludzkiego (HPV)
- **pubic lice** – wszy łonowe
- **scabies** – świerz

Certain infections, such as gonorrhea, chlamydia, HIV, and syphilis, can be passed on from mothers to babies during pregnancy or childbirth. Sexually transmitted infections in infants can cause serious problems. All pregnant women should be screened for these infections.

Niektóre infekcje, takie jak rzeżączka, chlamydia, HIV i kiła, mogą zostać przeniesione z matki na dziecko w czasie ciąży lub porodu. Infekcje przenoszone drogą płciową u niemowląt mogą powodować poważne problemy. Wszystkie kobiety w ciąży powinny być badane pod kątem tych infekcji.

CZYNNIKI RYZYKA MOGĄCE PROWADZIĆ DO INFЕКCJI PRZENOSZONYCH DROGĄ PŁCIOWĄ

- **having unprotected sex** – uprawianie seksu bez zabezpieczenia
- **maintaining sexual contact with multiple partners** – utrzymywanie kontaktów seksualnych z wieloma partnerami
- **having a history of sexually transmitted infections** – posiadanie historii infekcji przenoszonych drogą płciową
- **misuse of alcohol** – nadużywanie alkoholu
- **injecting drugs** – wstrzykiwanie narkotyków

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Wymień objawy infekcji przenoszonych drogą płciową.

.....

.....

2) Wymień rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową.

.....

.....

3) Wymień czynniki ryzyka mogące prowadzić do infekcji przenoszonych drogą płciową.

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.



Lesson 59

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W TEJ SEKCJI

W tej sekcji omówiono temat nowotworu. Wyjaśniono, czym jest rak, oraz wymieniono najczęstsze rodzaje i objawy nowotworów. Opisano także rodzaje terapii stosowanych w leczeniu raka.

ODSŁUCHAJ PODKAST

CZYM JEST RAK?

• **Cancer is a condition in which cells in a specific part of the body grow and multiply out of control. Cancer cells can attack and destroy surrounding healthy tissue, including organs.**

Rak to stan, w którym komórki w określonej części ciała rosną i rozmnażają się w sposób niekontrolowany. Komórki rakowe mogą atakować i niszczyć otaczającą zdrową tkankę, w tym narządy.

• **Metastasis is when the cancer spreads to other areas after it begins in one part of the body.**

Przerzuty występują, gdy rak rozprzestrzenia się na inne obszary po pojawieniu się w jednej części ciała.

NAJCZĘSTSZE RODZAJE RAKA

The four most common types of cancer are – cztery najczęstsze rodzaje raka to:

breast cancer – rak piersi

lung cancer – rak płuc

bowel cancer – rak jelita

prostate cancer – rak prostaty

OBJAWY, NA KTÓRE TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ, BO MOGĄ ŚWIADCZYĆ O WYSTĄPIENIU NOWOTWORU

unexplained bleeding – niewyjaśnione krwawienie

a lump that suddenly appears on the body – guzek, który nagle pojawia się na ciele

changes in bowel habits – zmiany nawyków jelitowych

LECZENIE NOWOTWORÓW

The types of therapies used to treat cancer are – rodzaje terapii stosowanych w leczeniu raka to:

• **surgery – solid tumours can be surgically removed**

chirurgia – guzy twardzie można usunąć chirurgicznie

• **chemotherapy – strong anti-cancer medicines**

chemioterapia – silne leki przeciwnowotworowe

• **radiotherapy – the controlled use of high-energy X-rays**

radioterapia – kontrolowane wykorzystanie

wysokoenergetycznych promieni rentgenowskich

ĆWICZENIA

Na podstawie poznanych podczas lekcji wiadomości wykonaj polecenia:

1) Powiedz, czym jest rak.

.....

.....

2) Wymień najczęstsze rodzaje raka.

.....

.....

.....

3) Powiedz, jak można leczyć nowotwory.

.....

.....

.....

Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się w treści danej lekcji.

BIBLIOGRAFIA

- British National Formulary (BNF). Pharmaceutical Press, London 2020.
- National Health Service (NHS). Strona dostępna pod linkiem: <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/treatment/> (dostęp on-line 7.01.2021).
- National Health Service (NHS). Strona dostępna pod linkiem: <https://www.nhs.uk/our-policies/terms-and-conditions/> (dostęp on-line 7.01.2021).
- National Health Service (NHS). Strona dostępna pod linkiem: <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/> (dostęp on-line 7.01.2021).
- Youssef S., Medicines Use Reviews. Pharmaceutical Press, London 2010.
- National Health Service (NHS). Strona dostępna pod linkiem: <https://www.nhs.uk/> (dostęp on-line 7.01.2021).
- 5th Edition Clinical Pharmacy and Therapeutics. R. Walkers, C. Whittlesea, Churchill Livingstone, Edinburgh, London, New York, Oxford, Philadelphia, St. Louis, Sydney, Toronto 2012.
- Centers for Disease Control and Prevention. Strona dostępna pod linkiem: <https://www.cdc.gov/> (dostęp on-line 7.01.2021).
- Ministerstwo Zdrowia. Strona dostępna pod linkiem: <https://www.gov.pl/web/zdrowie> (dostęp on-line 7.01.2021).
- Gajewski P., *Interna Szczeklika – mały podręcznik 2014/2015*; Medycyna Praktyczna, Kraków 2014.
- Indeks Leków Medycyna Praktyczna. Dostępny pod linkiem: <http://indeks.mp.pl>. (dostęp on-line 7.01.2021).
- National Institute for Health and Care Excellence: Guidances; dostępne po adresem: <https://www.nice.org.uk/guidance>. (dostęp on-line 7.01.2021).
- NHS Pharmacists Formulary For Minor Ailments Scheme; Adapted from the Borders Joint Formulary, May 2006 (dostęp on-line 7.01.2021).
- Patient. Health information. Dostępne pod adresem: <http://patient.info/health> (dostęp on-line 7.01.2021).
- Patient. Medicines & Drugs. Dostępne pod adresem: <http://patient.info/medicine> (dostęp on-line 7.01.2021).
- Rutter P., *Opieka farmaceutyczna*. Elsevier Urban & Partner. Wrocław 2006, wyd.1.
- Stan Zdrowia Ludności Polski w 2009 roku, Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Społecznych, Warszawa 2011.
- Urzędowy Wykaz Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, według stanu na dzień 1 stycznia 2022 r. Dostępny pod linkiem: <http://bip.urpl.gov.pl/pl/biuletyny-i-wykazy/urzedowy-wykaz-produktow-leczniczych>. (dostęp on-line 7.01.2021).
- Charakterystyki Produktów Leczniczych wybranych leków.

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI



Właścicielu Apteki, Farmaceuto, Techniku Farmaceutyczny!

Dołącz do

KLUBU FARMACEUTY

miejsca, które zrzesza środowisko aptekarskie z całej Polski.

**Bierz udział w różnorodnych aktywnościach,
rozwiązuj quizy i zdobywaj cenne nagrody!**



Co jeszcze zyskasz jako członek Klubu?



Dodatkowe korzyści
ze współpracy z Polską
Grupą Farmaceutyczną.



Dostaniesz zniżki
na szkolenia.



Będziesz mógł wygrać
nagrody za udział
w konkursach, quizach
i innych aktywnościach.



Będziesz miał możliwość
udziału w przygotowanych
specjalnie dla Członków
Klubu wydarzeniach
branżowych.



Możesz zamówić imienną
prenumeratę magazynu
Recepta.pl.

www.klubfarmaceuty.pl