

ABCzdravja

April 2018

Leto 13
Številka 4

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

**Klopni
meningitis**

**Ostra bolečina
v mišicah**

**Najpogostejše
ginekološke
težave**

**Demenca in
dostopnost
zdravljenja**

**Ko si posteljo
delite s
kosmatincem**



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Ozelenimo

vaše ideje

www.greenmodul.com



Pomladni Unikat je na voljo!

Naročilo na
WWW.UNIKAT.SI

Več informacij na strani 45!



Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma® 600mg **POMAGA*** tioktinska kislina



**Zdravilo vam lahko olajša tegobe in
pomaga pri bolezni že od prvih simptomov.**

- manj otrplosti, mravljinčenja nog in rok
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

**IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH
PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.**

*** Nove slovenske smernice za
klinično obravnavo sladkorne
bolezni tipa 2, 2016 priporočajo
uporabo TIOKTINSKE KISLINE pri
zdravljenju diabetične nevropatije.**



www.woerwagpharma.si

**Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.**

*Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.*



Hospic
Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

TQM
Tajnik za kakovost in skladnost
116 111
Odgovor je pogovor.


Zavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066

 **salomon**
PRINT

Vsebina revije

- 4 Alergijska kontaktna preobčutljivost
- 7 Posledice kajenja v ustni votlini
- 10 Dieta pri akutni driski preživeta?
- 12 Klopni meningitis
- 14 Tetanus, nevarna okužba
- 18 Vstavev brez kirurškega reza
- 20 O virusnem hepatitisu
- 22 Izjemen dosežek očesne kirurgije
- 24 Multipla skleroza – dobro obvladljiva
- 26 Ostra bolečina v mišicah
- 29 Najpogostejše ginekološke težave
- 32 Demenca in dostopnost zdravljenja
- 34 Ko srce začne popuščati
- 36 Brez mineralov ni življenja
- 39 Pomagajmo telesu z razstrupljanjem
- 42 Ko si posteljo delite s kosmatincem
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Kolofon

Letnik 13, številka 4,
april 2018
Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni stra-
ni www.abczdravja.si.

Opozorilo, ki velja za članke o
zdravilih, ki se izdajajo le na
zdravniški recept:

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko preso-
ja le pooblaščen zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine,
ki so navedene v oglašnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njih-
vih mnenj ne odgovarja.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Alergijska kontaktna preobčutljivost se izrazi na koži ali sluznicah na mestu neposrednega stika s kontaktnim alergenom.

B Diagnoza se postavi na podlagi podatkov, ki jih pridobimo od bolnika, videza kože in izvida testov alergije.

C Senzibilizacija v večini primerov vztraja vse življenje.

Alergijska kontaktna preobčutljivost



Intervju: Mojca Bizjak, specialistka dermatovenerologije

Poznamo številne alergijske bolezni, o katerih se govori vse več in več. Njihova pojavnost se namreč povečuje. Kaj pa je alergijska kontaktna preobčutljivost? Kakšne so njene posledice? Je ozdravljiva? Kako pogosto se pojavi? Tematiko nam je osvetlila **Mojca Bizjak, specialistka dermatovenerologije s Klinike Golnik.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek najprej pojasniva, kaj pravzaprav je kontaktna preobčutljivost.

O preobčutljivosti na splošno govorimo, ko neka snov pri določeni osebi povzroči ponovljive simptome in klinične znake po izpostavi

vljenosti v količini, kakršno zdrave osebe brez težav prenesejo. Alergijsko kontaktno preobčutljivost posreduje imunski sistem, ki reagira na določen kontaktni alergen.

Kakšni so simptomi, kako se bolezen izrazi?

Alergijska kontaktna preobčutljivost se izrazi na koži ali sluznicah na mestu neposrednega stika s kontaktnim alergenom. To so običajno majhne snovi, ki so sposobne prehajati skozi vrhnji sloj kože. Preobčutljivost se na koži najpogosteje pokaže kot alergijski kontaktni dermatitis. Gre za vnetno reakcijo, pri kateri je koža pordela, srbeča in se lušči. Srbenje je lahko zelo moteče. Pri izrazitejših oblikah se lahko pojavijo še oteklina, mehurji ter rosenje s predeli ranjene kože. Zaradi praskanja se lahko razvije tudi bakterijska okužba. Če stik kože z alergenom vztraja, lahko dermatitis preide v kronično fazo, v kateri se poleg zadebeljenih srbečih predelov kože pojavi tudi grobo luščenje z bolečimi razpokami.

Alergijski kontaktni dermatitis se lahko pojavi kjerkoli na telesu. Običajno je nesimetričen. Večinoma nastopi 24 do 48 ur po izpostavitvi alergenom. Treba pa ga je ločiti od bolezni, kot so atopijski dermatitis, seboroični dermatitis, glivična okužba kože, luskavica in mnoge druge. Kontaktna alergija se lahko pojavi tudi kot zaplet pravkar naštetih bolezni.

Poseben primer kontaktne preobčutljivosti je kontaktna urtikarija, pri kateri določene beljakovine v hrani, ki so bistveno večje od »običajnih« kontaktnih alergenov, po stiku s kožo povzročijo takojšnji nastanek kratkotrajne srbeče otekline, ki se imenuje urtika ali koprivka. Če se kontaktna urtikarija večkrat ponovi, lahko nastane tudi dermatitis.

Kateri so tisti alergeni, ki jo povzročajo?

Alergijsko bolezen izzove že nizka količina alergena, ki se običajno nahaja v našem vsakdanjem okolju. Pri bolnikih, ki smo jih na Kliniki Golnik zadnja leta testirali z našo rutinsko uporabljen osnovno serijo kontaktnih alergenov, prevladujejo pozitivni testi na kovini nikelj ter kobalt (nahajata se v pirsingu in drugem nakitu, kovancih in številnih drugih predmetih), dišave (v kozmetiki in čistilih), parafenilendiamin (v tetovažah, barvah za lase in drugih virih), določene konzervanse (v kozmetiki, izdelkih za gospodinjstvo ter industrijskih izdelkih), propolis in nekatere snovi, ki se nahajajo v rastlinah, pacienti pa prihajajo v stik z njimi tudi preko tako imenovane »naravne« kozmetike. Ob tem beležimo še pozitivne teste na sestavine gume, lokalna zdravila in druge.

Kako se postavi diagnoza?

Diagnozo postavimo na podlagi podatkov, ki jih pridobimo od bolnika (kaj nanaša na kožo, kakšen poklic opravlja, kateri so njegovi hobiji ...), videza kože in izvida testov alergije. Na vzročni alergen lahko posumimo

že na podlagi lokacije vnetja. Dermatitis v predelu popka lahko povzroči na primer kovine (v gumbu, pasu ...), dermatitis na stopalih snovi v čevljih (sestavine gume, sestavine lepil, barve, krom v usnju ...), dermatitis na obrazu pa sestavine kozmetike (dišave, konzervansi metilizotiazolinon ...).

Kako poteka testiranje na kontaktne alergene?

Vzročni alergen lahko potrdimo z epikutanim oziroma krpičnim testiranjem, ki se ga opravlja v mnogih dermatoloških ambulantah oziroma ustanovah po Sloveniji. Opravljamo ga tudi na Kliniki Golnik. Običajno uporabimo približno 30 vnaprej pripravljenih pripravkov kontaktnih alergenov. Glede na osumljeni alergen lahko uporabimo tudi druge pripravke (npr. dentalne). Opravimo lahko še testiranje z alergeni, ki jih posamezniki prinesejo iz domačega ali delovnega okolja, za katero pa obstajajo omejitve. Neznanih snovi ne smemo testirati. Testiranje zahteva vsaj tri obiske v sedmih dneh. Do tretjega obiska mora koža na testiranem predelu ostati suha. Na hrbet se nalepi posebne obliže s pripravki alergenov. Po 48 urah se jih odstrani, testirani predel pa nato dvakrat vrednoti zdravnik. Pri pozitivnem testu se pojavi srbeča vnetna reakcija kože. Poudariti je treba, da s testi alergije le potrdimo prisotnost za alergen specifičnih imunskih celic (senzibilizacijo). Pozitiven test brez ustrezne klinične slike ne potrdi diagnoze alergijske bolezni.

Kaj pa zdravljenje? Je odvisno od posameznika do posameznika, je odvisno od točno določenega alergena?

Prvi korak je popolno izogibanje vzročnemu alergenju, kar pa ni vedno enostavno. Bolnik mora poznati, kje se alergen nahaja, kateri so navzkrižni alergeni ter se jim strogo izogibati. Na deklaracijah kozmetike so alergeni navedeni z oznakami INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*). S protivnetnim zdravljenjem je treba začeti ob prvih znakih vnetja in nadaljevati do popolnega izboljšanja. Osnovna protivnetna zdravila so lokalni glukokortikoidi, ki obstajajo v različnih oblikah. Vrsto zdravila izbere zdravnik na podlagi jakosti in lokacije dermatitisa. Vrsta alergena običajno ne vpliva na izbor zdravila. Za obraz, pazduhe in dimlje se predpiše le najšibkejša lokalna glukokortikoide. Pretiran strah pred neželenimi učinki teh zdravil, ki pogosto ni utemeljen, pa lahko povzroči nezadostno zdravljenje pri mnogih bolnikih. Pri hujših težavah je včasih potrebno zdravljenje v obliki tablet. Ta zdravila običajno predpisujejo specialisti v bolnišničnih dermatoloških ustanovah. Pri dlje časa trajajočem dermatitisu je še posebej pomembna tudi zaščita kože pred nepotrebnim draženjem ter reden nanos negovalnih mazil.

Je možna popolna ozdravitev?

Senzibilizacija v večini primerov vztraja vse življenje. Metode specifične desenzibilizacije, kot jih izvajamo na primer pri preobčutljivosti za kože krilce ali cvetni prah, niso učinkovite.



laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ



PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

- LJUBLJANA**
ŠESTOVA ULICA 2 **NOVO**
- CELJE**
VODNIKOVA ULICA 3
- MARIBOR**
ŽELEZNIKOVA ULICA 4 **NOVO**

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444

»Alergijsko bolezen izzove že nizka količina alergena, ki se običajno nahaja v našem vsakdanjem okolju.«

Obstajajo določeni poklici s povečanim tveganjem za razvoj tovrstnih težav. Nam lahko izpostavite kakšen primer?

Osebe, ki so pogosto izpostavljene vodi, kemičnim dražljivcem (milom, detergentom, oljem ...) ter fizikalnim dejavnikom (drgnjenju kože, vročini, mrazu ...), še posebej pa tisti z atopijskim dermatitisom, imajo zaradi okvarjenega vrhnjega sloja kože povečano tveganje za razvoj alergijskega kontaktnega dermatitisa. Kontaktni alergeni namreč lažje prehajajo skozi kožo, kar omogoča razvoj prve faze bolezni, v kateri nastanejo za alergen specifične imunske celice (senzibilizacija). Ker je koža rok med

najpogostejše izpostavljenimi lokacijami, je bolezen pogosta med frizerji, mehaniki, gradbenimi delavci, cvetličarji, kuharji, peki in mnogimi drugimi poklici. Neredko morajo zaradi težav s kožo celo zamenjati svoj poklic.

Za konec nemara ne bi bilo odveč, da izpostaviva še nekaj dejstev o pogostosti, tudi glede na starost ter spol.

Alergijski kontaktni dermatitis je pogosta bolezen, ki se lahko pojavi v vseh življenjskih obdobjih. Kronični dermatitis rok prizadene 1–4 % populacije. Pri naših testirancih v zadnjih letih ni statistično značilnih razlik v obolevnosti glede na spol.

Odpravite srbenje in rdečico!

Pomaga lajšati simptome atopijskega in druge vrste dermatitisa
PRIMEREN TUDI ZA OTROKE OD 7 MESECA DALJE!

Pediacyn™ ima naslednje lastnosti:

- Zmanjšuje srbenje
- Zmanjšuje rdečico
- Ne peče
- Protivneten
- Zmanjšuje število bakterij
- Stabilen pH
- Varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- Netoksičen
- Ne vsebuje kortikosteroidov!

Pediacyn™

ADVANTA

ADVANTA d.o.o.
Tel: 01/810 9504 | email: sales@advanta.si | www.advanta.si | Oculus Innovative Sciences Netherlands B.V.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

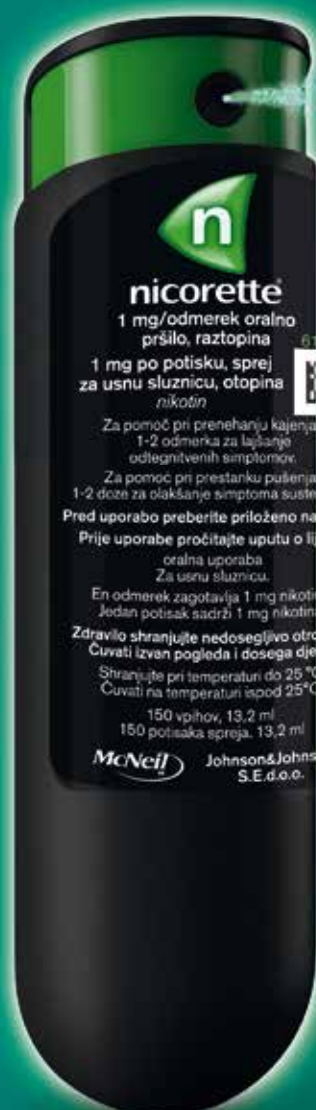
04/51 55 880

www.abczdravja.si

Nicorette® oralno pršilo NOV način, kako prenehati kaditi

nicorette

Inovativna
oblika - pršilo



Hitro zmanjša željo po
kajenju in s tem pomaga
prenehati kaditi

Zmanjša potrebo po kajenju
v samo 60 sekundah



Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in nezaželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

NIC-SLO-AD-1/1-18



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018





ABC

A Kajenje povzroča vsaj deset bolezni ustne sluznice.

B Težke kadilce lahko prizadene tudi nikotinski stomatitis, ki poteka tiho ali agresivno – z bolečimi razjedami na nebu žrela.

C Prenehanje kajenja je edini ukrep, ki povsem pozdravi določene bolezni, tudi nikotinski stomatitis.

Posledice kajenja v ustni votlini



Intervju: doc. dr. Rok Gašperšič, dr. dent. med.

Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu. Povzroča številne vrste raka, bolezni srca in ožilja in bolezni dihal. Manj znano pa je, da povzroča še številne druge bolezni, med drugim sladkorno bolezen, revmatoidni artritis, bolezni oči (tudi slepoto), motnje erekcije, motnje imunskega sistema in številne bolezni v ustni votlini. **Doc. dr. Rok Gašperšič, dr. dent. med.,** s Centra za ustne bolezni in parodontologijo na Stomatološki kliniki UKC Ljubljana, pojasnjuje, kaj vse se zaradi kajenja dogaja tam, kjer cigaretni dim najprej vstopi v telo – v ustni votlini. Med številnimi ustenimi boleznimi kot posledico kajenja omenja tudi redko bolezen – nikotinski stomatitis, ki spada med bolezni ustne sluznice in prizadene hude kadilce.

Avtorica: **Petra Bauman**

Katere so posledice kajenja v ustni votlini?

Najresnejša posledica kajenja v ustni votlini je brez dvoma pojav rakavih obolenj. V ustni votlini kadilca pa se pojavijo še črna ali temno rjava zabarvanja na zobnih vratovih, ki nastanejo zaradi nalaganja katranov in drugih proizvodov izgorevanja tobaka. Na dlesni se pojavlja *kadilska melanoza*, prav tako rjavo zabarvanje, ki nastane zaradi povečanega nastajanja pigmenta melanina v povrhnjih plasteh dlesni. Na dlesni kadilcev se v kombinaciji s slabo ustno higieno zaradi okvare prekrvljenosti dlesni včasih razvije zelo agresivno vnetje, ki povzroči odmrtnje najbolj prizadetih področij dlesni, imenovano *akutni ulceronekrotični gingivitis*. Bolezen zelo spremeni obliko dlesni, najbolj pa prizadene področja dlesni med zobmi, kjer kot posledica bolezni v tkivu nastanejo kraterji, na zunaj je to videti kot pojav črtnih trikotnikov med zobmi. Mnogo pogostejše se na dlesni kadilcev pojavi *parodontalna bolezen*, saj je kajenje med najpomembnejšimi poznanimi dejavniki tveganja za njen nastanek. Še pomembneje je vedeti, da kajenje zelo oteži učinkovito zdravljenje parodontalne bolezni, saj denimo onemogoča dobro celjenje tkiva po kirurških posegih. In na koncu najdemo posledice kajenja tudi na drugih področjih ustne sluznice. Značilne, s kajenjem povezane spremembe so področja povečanega poroženjevanja (*keratoze*) sluznice na mestih, kjer je posameznik navajen kaditi cigareto, in se najpogostejše pojavijo na ustni-cah, temna zabarvanja oz. *melanoza sluznice*,

kar se najpogostejše pojavi na lični sluznici in na nebu, *lasast jezik*, ki nastane zaradi podaljšanja nitastih jezičnih brbončic, in *nikotinski stomatitis*, ki se najprej pokaže kot močnejše pordela sluznica trdega neba, kasneje pa se barva spremeni v sivo-belo, značilen je še pojav drobnih vozličkov na površini sluznice in majhnih rdečih pikic, ki predstavljajo vneta in razširjena izvodila drobnih žlez slinavk. Na koncu je potrebno povedati še, da se na ustni sluznici kadilcev pogostejše kot pri nekadilcih najde bele spremembe, imenovane *levkoplakije*, znotraj katerih pogostejše kot v nespremenjeni sluznici najdemo prve znake spreminjanja v rakavo obolenje.

Ali so vse te spremembe dobro vidne?

Vse te spremembe se zlahka opazi, čuti pa se le nekatere. Najbolj boleč od naštetih bolezni je akutni ulceronekrotični gingivitis, pri

air-lift

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.

Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

katerem dlesen postane močno občutljiva, lahko celo boleča sama od sebe. Pojav te bolezni spremlja močan ustni zadah in blaga splošna prizadetost, podobno kot pri virozah. Lasast jezik prizadetega prav tako lahko moti v smislu žgečkanja ali neprijetnega občutka v grlu ob stiku izrastkov na površini jezika in mehkega neba. Večina ostalih sprememb pa poteka tiho in se jih prizadeti niti ne zaveda. Med te zagotovo lahko prištejemo keratične spremembe sluznice, levkoplakije, melanozo in parodontalno bolezen, v večini primerov pa tudi nikotinski stomatitis. Včasih pri slednjem nastanejo boleče razjede sluznice neba in takrat je gotovo nemogoče, da bi prizadeti to spregledal.

Kako pogoste so te spremembe in ali so vsi kadilci enako podvrženi tem posledicam?

Spremembe so v splošnem odvisne od količine pokajenih cigaret in tudi od sočasnega vpliva drugih škodljivih razvad, npr. prekomernega uživanja alkohola. Nekatere posledice so zelo pogoste, denimo kadilska melanoza, ki se pojavi pri 25–30 % kadilcev. Pogosti spremembi sta še keratoze in parodontalna bolezen. Akutni ulceronekrotični gingivitis in nikotinski stomatitis se pojavljata bolj redko in v povezavi z dobro poznanimi dodatnimi dejavniki tveganja. Nikotinski stomatitis denimo prizadene samo starejše, res hude kadilce, še pogostejše kadilce cigar ali pip, saj je povezan z dolgotrajnim učinkom povišane temperature v kombinaciji s strupi cigaretnega dima. Akutni ulceronekrotični gingivitis pa prizadene večinoma mlade osebe, ki imajo že prisotno, s slabim čiščenjem povezano blago vnetje dlesni in pri katerih se zaradi nekega dodatnega dejavnika, denimo stresa ali virusne okužbe, poslabšajo imunološki mehanizmi, ki zagotavljajo učinkovito borbo z mikroorganizmi našega okolja.

Ali lahko znake nikotinskega stomatitisa zamenjamo za kakšno drugo bolezen?

Večino bolezni, celo nikotinski stomatitis, ki jih povezujemo s kajenjem, lahko opazimo tudi pri nekadilcih, vendar mnogo manj pogosto in v bolj blagih oblikah. Določene, s kajenjem povezane bolezni ustne sluznice imajo maligni potencial. Zato je potrebno pri kadilcih še posebej natančno opredeliti vse razjede in bele spremembe na sluznici, še posebej če so trdovratne, prisotne na visoko rizičnih področjih ustne sluznice, denimo na jeziku ali ustnem dnu. Samo na osnovi pregleda pa ni mogoče natančno opredeliti nevarnosti, povezane s posamezno spremembo, za to je potreben natančen mikroskopski pregled tkiva, ki je edino vodilo, ali se določeno spremembo na ustni sluznici lahko samo opazuje, ali jo je treba odstraniti. Podobno velja za pigmentne spremembe, ki po videzu prav tako lahko spominjajo na nekatera rakava obolenja.

Edini način preprečevanja in zdravljenja je prenehanje kajenja cigaret. Kaj pa drugi načini uživanja tobaka?

Vedno bolj je razširjena uporaba tobaka za njuhanje v ustih (*snuff dipping*). To se na prvi pogled morda zdi dobra rešitev, treba pa se je zavedati, da varnega načina uživanja tobaka ni in da tudi njuhanec vsebuje nikotin, katran in druge kancerogene snovi, ki se absorbirajo in delujejo na oddaljena mesta, na ustno sluznico pa učinkujejo še močnejše. Poleg tega njuhanec mehansko poškoduje ploskve zob in dlesni, s katerimi pride v stik, kar potem zahteva zahtevne obnovitvene postopke na zobeh in dlesni, da se tako nastala škoda popravi.

Kam se odpraviti po pomoč?

Edini pravi strokovnjaki, ki se ukvarjajo s prepoznavo s kajenjem povezanih sprememb ustne sluznice in njihovega zdravljenja, so zobozdravniki. Večina ljudi zobozdravnika obišče vsaj enkrat letno, zobozdravniki pa se dobro zavedamo škodljivih posledic kajenja in dobro poznamo posledice, ki jih najdemo v ustni votlini kadilcev. Drugega strokovnjaka na »prvi bojni liniji« žal ni. Za prepoznavo potencialno malignih sprememb žal samo pregled pri zobozdravniku ni dovolj, v takšnih primerih je potrebna napotitev k specialistu oralne in maksilofacialne kirurgije ali v nekaterih primerih k parodontologu, ki bo spremembo delno ali v celoti odstranil in

tkivo poslal na pregled k specialistu patologije. Prenehanje kajenja je edini ukrep, ki povsem pozdravi določene bolezni, denimo nikotinski stomatitis, ter zmanjša možnost razvoja ostalih posledic kajenja v negativni smeri. Kot parodontolog bi še posebej poudaril, da brez prenehanja kajenja tudi ni možno pričakovati uspešnega zdravljenja parodontalne bolezni in da je morda ravno soočenje s prvo škodljivo posledico kajenja lahko za prizadega dodatna motivacija, da to škodljivo navado povsem opusti in na ta način pri sebi močno zmanjša možnost nastanka usodnih posledic.

Opuščanje kajenja

Opustitev kajenja je koristna za zdravje v katerem koli starostnem obdobju, največje koristi za zdravje posameznik izkusi, če kajenje opusti pred 40. letom starosti. Za uspešnost opustitve kajenja so zelo pomembne tri stvari: želja in odločitev prenehati kaditi, uporaba ustreznih strategij za spoprijemanje s skušnjavo v situacijah, ko bi po stari navadi običajno prižgali cigareto, in temeljna zavezanost osebe, da se tobačnemu izdelku odreka ne glede na okoliščine.

Ena od vrst brezplačnih pomoči kadilcem, ki želijo opustiti kajenje ali potrebujejo pomoč pri vzdrževanju abstinence, je svetovalni telefon na številki 080 27 77, ki je objavljena tudi na embalaži tobačnih izdelkov. Na tem telefonu svetovanje izvajajo usposobljeni svetovalci, uporabniki pa dobijo informacije o škodljivostih kajenja, prednostih nekajenja, metodah opuščanja kajenja, ki so v Sloveniji na voljo, kam se obrniti po pomoč, informacije o tem, kako opustiti kajenje, izvaja se tudi podpora v času opuščanja kajenja in podpora v času vzdrževanja abstinence. Podobni programi potekajo tudi v zdravstveno-vzgojnih centrih (ZVC), ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, ne potrebujejo napotitve osebnega zdravnika. Lahko izbirajo med skupinskim in individualnim svetovanjem za opuščanje kajenja. Kontakti ZVC-jev so dostopni na:

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/seznam_zvc.pdf.

Po podatkih za leto 2017 se je oblik svetovanja za opuščanje kajenja v ZVC udeležilo 454 oseb.

Kajenje je opustila približno četrtna (24 %) udeležencev skupinske oblike svetovanja za opuščanje kajenja oziroma približno tretjina (31 %) oseb, ki so se odločile za individualno obliko podpore. Približno polovica jih je znatno zmanjšalo število pokajenih cigaret (delna uspešnost).

Število kadilcev (po podatkih Inštituta za javno zdravje)

V Sloveniji kadi 24 % prebivalcev, starih nad 15 let, kar nas po podatkih Inštituta za javno zdravje uvršča v evropsko povprečje. Več od Slovencev kadijo le še Bolgari (35 %), Grki (33 %) in Turki (33 %), najmanj kadilcev je na Švedskem in v Združenem kraljestvu, kjer kadi 17 % oseb, starih nad 15 let. Do razlik prihaja zaradi tradicije in kulturnih značilnosti, različnega vpliva tobačne industrije in lobiranja, razlik v programih nadzora nad tobakom (zakonodajo) ter razlik v obsegu financiranja programov opuščanja kajenja. Države z najnižjimi deleži kadilcev imajo praviloma visoke cene tobačnih izdelkov in strogo zakonodajo na področju nadzora nad tobakom. V Sloveniji kadi približno 10 % nosečnic, kar pomeni, da je vsako leto tobačnemu dimu izpostavljenih več kot 2000 še nerojenih otrok. Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, umreta dve tretjini kadilcev (oz. 3.600 prebivalcev Slovenije na leto ali deset na dan), ki v povprečju izgubijo od 10 do 15 let življenja, mnoga leta pred smrtjo pa preživijo z zelo slabo kakovostjo življenja. Pljučni rak je skoraj v 90 % posledica kajenja tobaka. Po zadnjih podatkih je v letu 2014 za pljučnim rakom v Sloveniji zbolelo 1327, umrlo pa 1181 prebivalcev.



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018





AFRODITA
COSMETICS

AGELESS

NOVO

Leta so samo številka.
Kar je resnično pomembno, si ti!

Kdo pravi, da staranje ni graciozno? **Kozmetika Afrodita** presega meje ANTI-AGEINGA ter napoveduje novo dobo WELL-AGEINGA! Z inovacijo obrazne nege AGELESS za zadovoljno kožo ne glede na leta!

IZBOLJŠANA KAKOVOST ZRELE KOŽE

Aktivna PRO-AGEING nega **bistveno** izboljša kakovost zrele kože (55+), podvržene **hormonskemu neravnovesju**. Z izoflavoni - močnimi fitoestrogeni okrepi vse fiziološke funkcije kože ter posledično izboljša njeno strukturo tako na dermalni kot tudi epidermalni ravni. **Od znotraj navzven!**

ZNANSTVENO DOKAZANO DELOVANJE

Izboljšana:

- **čvrstost:** + 27 %,
- **gladkost:** + 26 %,
- **navlaženost:** + 29 % in
- **debelina:** + 17 % kože*.

*IN VIVO študija na 20 prostovoljkah po 3-mesečni uporabi 2-x dnevno

MOČ ISOFLAVONOV

Izoflavoni - ključna aktivna sestavina linije AGELESS - so močni **rastlinski estrogeni**, ki stimulirajo sintezo kolagena (+ 53 %*) in elastina ter preprečujejo njuno degradacijo. Še več, so tudi **intenzivni antioksidanti!**

*IN VITRO študija

7 nasvetov za graciozno staranje

1. Hiti počasi.
2. Sanjaj na veliko.
3. Misli pozitivno.
4. Pozabi na lepotne ideale.
5. Živi 50-ta kot nova 30-ta.
6. Ljubi življenje z vsem srcem.
7. Vsak dan se nauči nekaj novega.

promocijsko sporočilo

VISOKO KONCENTRIRANE KAPLJICE

s 100% čistimi naravnimi olji
belega limnanta in sončnice

Za doseganje optimalnih rezultatov Dnevno in Nočno kremo uporabljajte v kombinaciji z **OLJNO ESENCO**. Z **intenzivnim negovalnim, obnovitvenim in zaščitnim učinkom** zahtevni zreli koži zagotovi vso udobje, ki ga potrebuje ter krepi njeno moč in vitalnost. Nepogrešljiva za suho in zelo suho kožo.



**ODPRAVLJEN
neprijeten občutek
zategovanja kože
pri 93 % testirank.***

*samooceena 30 prostovoljk

AH, TI HORMONI!

Vroče - hladno,
vzneseno - melanholično,
polno energije - utrujeno...
Hormoni pa ne nagajajo samo
našemu počutju, temveč tudi koži.
Zmanjšana produkcija estrogena
upočasni njene naravne funkcije,
posledično oslabi njeno strukturo ter
pospeši sam proces staranja.

REŠITEV: izoflavoni
- naravna alternativa
estrogenu!

   www.kozmetika-afrodita.com
webshop.afrodita cosmetics.com

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Pri akutni driski se izogibamo zgolj težki, mastni hrani, sicer jemo, kar nam »paše«.

B Najnevarnejša pri driski je dehidracija; priskrbite si oralno rehidracijsko raztopino.

C Primerni probiotiki skrajšajo trajanje akutne infekcijske driske v povprečju za en dan.

Dieta pri akutni driski preživeta?

kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Poudaril je, da lahko pri akutni driski jemo bolj ali manj vse, kar nam »paše«, medtem ko pri nekaterih kroničnih driskah velja pravilo, da se je treba, držati predpisane diete za posamezno bolezen.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**



Intervju: prof. dr. Rok Orel, dr. med.

Kadar se sprašujemo, kaj jesti, da se bo naše črevesje ob driski čim prej umirilo, je najprej treba vedeti, kakšne vrste drisko imamo. Pri driskah je treba ločiti med akutnimi in kroničnimi driskami. Povzročitelji akutnih drisk so v glavnem okužbe, kronične driske pa so redko infekcijskega izvora. »Povzročajo jih sicer lahko tudi kakšni zajedavci, na primer amebe in lamblije, ampak tega je v razvitem svetu malo. Večinoma pri nas kronične driske povzročajo kronična vnetja črevesa,« je razložil prof. dr. Rok Orel, dr. med., predstojnik

v zelo blagi obliki. Sicer pa poleg rotavirusov povzročajo drisko še mnogo drugih virusov. Okoli 10 do 20 % drisk povzročajo različne patogene bakterije, v tem primeru govorimo o bakterijski okužbi. Najmanj pogoste so parazitske driske, teh je okoli odstotek ali dva.

Najbrž to velja za naše, evropsko okolje?

Tako je. Če potujemo v kraje z nižjimi higien-skimi standardi, se to razmerje prevesi v smer bakterijskih in parazitnih drisk. Različni povzročitelji imajo različne mehanizme delovanja. Pri koleri in nekaterih drugih bakterijskih driskah, na primer, bakterije izločajo toksin, ki povzroči, da naše črevesne celice izločijo velike količine tekočine v črevo. Temu rečemo sekretorna driska, za katero je značilna izjemno velika izguba tekočine. Velika večina drugih virusov in bakterij pa povzroči vnetje, poškoduje črevesno sluznico in zaradi tega vnetja pride še do driske.

Kdaj je v primeru akutne driske pri otroku treba obiskati zdravnika?

Kadar ocenimo, da gre za hujšo drisko, je smiselno obiskati zdravnika. Najpomembnejši podatek je, koliko je otrok dehidriran. Dehidracija je dejansko daleč najnevarnejša stvar pri driski. Mlajši kot je otrok, hitreje pride do dehidracije. Kadar ima majhen otrok močno

drisko, ob tem pa še močno bruha, lahko zelo hitro pride do dehidracije. Pozorni moramo biti torej na tekoče blato, če je odvajanje pogosto, če otrok bruha in ne pije. Ob tem je dobro preverjati tudi, koliko odvaja seča. Kadar je otrok ob tem prizadet še na način, da je zelo utrujen, zaspan ali nenormalno razdražljiv, so to prav tako znaki za alarm. Ti znaki lahko opozarjajo na močno dehidracijo, lahko pa tudi na resnejšo sistemsko okužbo.

Kako pa o dehidraciji otroka presojaate zdravniki?

Če poznamo otrokovo težo pred začetkom driske in potem lahko izračunamo razliko v teži, ampak to je redko. Sicer pa štejemo med blage znake dehidracije odsotnost apetita, suho kožo, suha usta, utrujenost in izločanje malo in običajno temnejšega urina. Resnejši znaki dehidracije so zmanjšanje turgorja kože, hiter pulz, hitro dihanje, halonirane oči – vdrte s temnejšimi kolobarji, ni urina, jok brez solz, temperatura je lahko zvišana, pojavi se lahko skrajna utrujenost, celo motnje zavesti.

Kako v bolnišnici ukrepate pri hujši obliki dehidracije?

Nekaj ur nadomeščamo tekočine v obliki intravenske infuzije, v tem času dobimo izvide krvnih preiskav, po potrebi z nadomeščanjem popravljamo tudi elektrolitne motnje. Ko otrok okrevi in ne bruha več, ga z navodili odpustimo v domačo oskrbo. Pri blagi oziroma zmerni dehidraciji, sploh če otrok ne bruha močno, je lahko dovolj že oralna rehidracijska raztopina, ki jo kupimo v lekarni. Primerna je tako za odrasle kot tudi za otroke. Vsekakor je kakšno vrečko smiselno imeti vedno doma pri roki. Bistvo te raztopine je, da vsebuje elektrolite in glukozo. Glukoza pospeši resorpcijo vode.

Kadar je otrok v takšnem stanju, ga je najbrž težko pripraviti do tega, da bi naredil kakšen požirek?

Starši naj poskusijo otroka motivirati, da bo začel postopoma piti. Postopno naj mu dajejo piti po žlički, po slamici ali z injekcijsko bri-

zgo. Potem pa naj poskusijo še s pitjem iz kozarčka. Če se je otrok pripravljen hraniti, naj starši nadaljujejo tudi s hranjenjem. Dojeni otroci ostanejo dojeni, otroci na mlečni formuli nadaljujejo s tem, otroci, ki že jedo mešano hrano, pa naj jedo, kar jim v tistem trenutku najbolj »paše«.

Se je pri akutni driski treba izogibati kakšni posebni vrsti hrane?

V prvih dneh driske se odsvetuje mastna, težka hrana, sicer pa velja, da naj človek uživa, kar hoče. Včasih so bile znane diete pri driski, kot na primer prepečenec, postana naribana jabolka ali prežganka. Vendar se je izkazalo, da takšna prehrana diete nič ne skrajša, niti ne olajša driske.

Kaj pa probiotiki?

Absolutno priporočamo uporabo probiotikov, prav tako jih priporočajo tudi mednarodne smernice. Dodajati jih je treba čim prej, že ob začetku pojava driske. Zelo pomembno pa je, katere probiotike jemljemo. Vsaka vrsta oziroma sev probiotikov ima namreč specifične mehanizme delovanja in zato tudi specifične učinke. Pri študijah akutnih infekcijskih drisk sta se najbolj izkazala dva seva, probiotična gliva *Saccharomyces boulardii* in bakterija *Lactobacillus rhamnosus* GG. Verjetno so učinkoviti tudi nekateri drugi probiotični sevi, a največje število raziskav potrjuje učinkovitost prej omenjenih. Omenjena seva tudi zmanjšujeta pojavnost driske ob jemanju antibiotikov. Probiotiki skrajšajo trajanje akutne infekcijske driske, ki sicer traja nekaj dni, v povprečju za en dan. Oba seva zmanjšata tudi potrebe po infuziji, hospitalizacijah in prineseta pomembno izboljšanje bolnikom.

Kako učinkoviti pa so probiotiki v živilih?

Če izberemo pravega za pravi problem oziroma težavo, je lahko zelo učinkovit. Vendar to ni tako preprosto. Zgornja dva, ki sem ju navedel, sta recimo odlična pri akutni driski in še kakšni indikaciji, pri čem drugem pa sta povsem neučinkovita. Zato je najpo-

membnejše izbrati pravi probiotik za specifičen namen. V Inštitutu za probiotike in funkcionalno hrano redno organiziramo izobraževanja za različne strokovne skupine s področja zdravstva, zdravnike različnih specialnosti, farmacevte, farmacevtske tehnike itd., ki naj bi na podlagi tako pridobljenega znanja pravilno svetovali končnim laičnim uporabnikom, kdaj poseči po probiotikih in katere specifične probiotike uporabiti za specifičen namen oziroma indikacijo. Kar pa se tiče probiotikov v živilih, npr. v jogurtih, je tako, da je njihova trajnost oz. zanesljivost, da bomo zaužili dovolj živih bakterij precej manjša, kot pri, recimo preprosto, farmacevtskih pripravkih, ki jih kupimo v lekarni. V živilih so probiotične bakterije v veliko bolj »ranljivi« obliki in lahko hitro poginejo, zlasti če pri skladiščenju živila ne zagotovijo optimalnih pogojev. Res pa je, da tudi veliko probiotičnih preparatov v lekarnah ne vsebuje niti ustreznih probiotičnih sevov niti ustreznih količin živih bakterij. Regulativa na področju tega je precej ohlapna. Zato je zelo pomembno, da osebe v lekarnah poleg tega, katere seve je smiselno uporabiti pri specifičnem problemu, pozna tudi, kako zanesljiv je posamezen proizvajalec, kako strogo kontrolo izdelkov ima.

Je še kaj takšnega, kar pomaga pri akutni driski?

Zdravilo racecadotril je včasih tudi indicirano za simptomatsko zdravljenje akutne driske, vendar ga mora predpisati zdravnik. Zdravilo deluje na sekrecijo vode s strani črevesnih celic; zato se zmanjša izločanje vode in s tem nevarnost dehidracije. Niso pa vsi strokovnjaki zagovorniki zmanjševanja driske za vsako ceno in v vsakem primeru. Driska je na neki način tudi obrambni odgovor organizma, da se povzročitelji čim hitreje izločijo iz črevesa.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

NAPIHNJENOST, NAPENJANJE?

Prehransko dopolnilo na osnovi
7 prebavnih encimov in encijana

Že na voljo v vaši lekarni

Fitofarmako d.o.o. T:040/896-546
E: info@fitofarmako.com
www.fitofarmako.com



Vsebuje
ENZYMIK® –
patentirana
formulacija z
edinstveno
kombinacijo 7
prebavnih
encimov iz
glive
*Aspergillus
oryzae*.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A Slovenija sodi med evropske države z najvišjo obolevnostjo za KME.

B Cepivo proti KME je varno in zelo učinkovito.

C Zdravila, ki bi delovala proti virusu KME, nimamo.



Klopni meningitis

Virusna bolezen osrednjega živčevja, ki jo večina med nami pozna, saj se o njej relativno veliko govori, je klopni meningoencefalitis oziroma klopni meningitis. Pa res poznate vsa dejstva? Veste, da jo lahko preprečite? Kdo pa je najbolj ogrožen, kako se bolezen prenaša in kako zdravi, smo vprašali **mag. Petro Bogovič, dr. med.**, s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Glede na to, da govorimo o klopem meningitisu, je jasno, da se ta prenaša z vbodom okuženega klopa. Je nujno, da nas slednji okuži ali lahko to preprečimo, če ga denimo pravočasno odstranimo?

Večina ljudi se okuži z virusom klopnega meningoencefalitisa (KME) z vbodom okuženega klopa, ki ga približno tretjina ljudi ne zazna. Virus se lahko prenese na človeka iz sline okuženega klopa že v nekaj minutah po tem, ko se je klop prisel. Zato zgodnje odstranjevanje priselanega klopa ni posebej učinkovit ukrep pri preprečevanju okužbe. Možen način okužbe z virusom KME, čeprav mnogo redkejši, je tudi z uživanjem toplotno neobdelanega mleka oziroma mlečnih izdelkov. Okužene domače živali (ovce, koze, krave), virus lahko izločajo v mleko, kjer lahko preživi tudi teden dni. Virus uniči pasteurizacija.

Bolezen pogosto poteka dvofazno. Kakšni so simptomi prve faze?

Pri približno dveh tretjinah evropskih bolnikov bolezen poteka v dveh fazah, pri čemer se prizadetost osrednjega živčevja pojavi v drugi fazi

bolezni. Prvo bolezensko obdobje se v povprečju pojavi 7 do 14 dni (lahko od 2 do 28 dni) po vbodu okuženega klopa in traja 2 do 7 dni. Kaže se z neznačilnimi bolezenskimi simptomi in znaki, kot so povišana telesna temperatura, utrujenost, slabo počutje, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih. Lahko so prisotni blagi prehladni znaki, bolečine v trebuhu, bruhanje in driska.

Kakšni pa so simptomi druge faze?

Druga faza bolezni se pojavi po prehodnem izboljšanju, ki traja v povprečju teden dni (1 do 20 dni); v tem obdobju so nekateri bolniki povsem brez težav. Za drugo fazo bolezni je značilna visoka telesna temperatura (praviloma je višja kot v prvi fazi bolezni), pojavijo se simptomi in znaki prizadetosti osrednjega živčevja; najpogostejše so to glavobol, slabost in bruhanje, relativno pogosto je prisotno tudi tresenje prstov rok in jezika, včasih motnja zavesti in zmedenost. Pri do 10 % bolnikov pride do ohromitev različnih mišičnih skupin (udov in trupa), ki pri polovici njih ostanejo trajne.

Je res, da na mestu vboda klopa pri KME praviloma ni opaznih sprememb na koži?

V nasprotju z okužbo z borelijami lymske boreliozе, kjer se na mestu vboda klopa najpogostejše pojavi značilna kožna sprememba (*Erythema migrans*), pa pri okužbi z virusom KME na mestu vboda klopa na koži ni opaziti nobenih sprememb.

Posameznik lahko poskrbi za preventivo, pa ne z izogibanjem zdravim sprehodom v naravi, ampak obstaja cepivo. Kateri ljudje so najbolj ogroženi?

Slovenija sodi med evropske države z najvišjo obolevnostjo za KME. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje število prija-

vljenih primerov bolezni iz leta v leto precej niha; v zadnjih petih letih je bilo prijavljenih med 62 (leta 2015) in 309 (leta 2013) primerov bolezni letno. Endemično področje je večji del Slovenije, razen predela tik ob morju. Regiji z največjo obolevnostjo sta Koroška in Gorenjska, visoka pojavnost bolezni je tudi v osrednjeslovenski in celjski zdravstveni regiji. Bolezen se pojavlja sezonsko, z večino primeri med aprilom in novembrom, kar je povezano z biološko aktivnostjo klopov.

Tveganju okužbe so izpostavljeni vsi, ki se veliko zadržujejo v naravi, opravljajo dejavnosti na prostem oziroma je njihov poklic povezan z delom na prostem. Zbolevajo osebe vseh starosti, tudi otroci. Med zbolelimi je vsako leto nekaj več moških kot žensk.

Komu potemtakem res priporočate cepljenje?

V Sloveniji je cepljenje obvezno za osebe, ki so okužbi izpostavljeni pri svojem delu (gozdni delavci, poklicni vojaki ...) ter tudi za dijake in študente, ki so med šolanjem, pri praktičnem pouku, izpostavljeni okužbi. Priporočila pa se vsem osebam od dopolnjenega enega leta starosti naprej, ki se gibljejo ali živijo v območju, kjer je KME endemičen. Za popolno osnovno cepljenje so potrebni trije odmerki cepiva, za ohranjanje imunosti pa so potrebni poživitevni odmerki na tri oziroma pet let.

Obstajajo tudi drugi ukrepi?

Da, vendar gre za nespecifične ukrepe, ki so bistveno manj učinkoviti. Med njimi je najpomembnejši izogibanje vbodom klopov. V praksi to pomeni izogibanje listnatim in mešanim gozdom z bogato podrastjo, kjer



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



se klopi najpogosteje zadržujejo. Ker pa to vedno ni možno, so pomembni še drugi ukrepi. Priporoča se nošenje svetlih oblačil (klopa lažje opazimo) iz gladkih tkanin (klop se jih težje oprime), ki naj pokrivajo čim večji del telesne površine (klopu otežimo dostop do kože), ter uporaba repelentov.

Vemo, da nasprotniki cepljenj velikokrat z vso vnemo opozarjajo na negativne posledice vnosa cepiv. Prav je, da govorimo tudi o stranskih učinkih cepiv, da lahko posamezniki sami pretehtajo prednosti in slabosti. Kakšni so torej negativni učinki cepiv proti KME?

Cepivo je varno in zelo učinkovito (zaščita po cepljenju je vsaj 98 %). Neželeni učinki so redki in kadar se pojavijo, večinoma blagi. Še največ jih je po prvem odmerku cepiva. Najpogostejše se pojavita lokalna bolečina in bolečina na pritisk na mestu aplikacije cepiva, redkeje otekline in rdečina. Kratkotrajna povišana telesna temperatura se pri odraslih pojavi redko, nekoliko pogosteje pri majhnih otrocih. Nevrološki zapleti so izjemno redki.

Kako pa se meningitis zdravi, če do njega vendarle pride? Koliko časa traja zdravljenje?

Vzročnega zdravljenja nimamo. Pri obravnavi bolnikov smo omejeni zgolj na simptomatsko ukrepanje, kar v večini primerov pomeni lajšanje simptomov z uporabo

zdravil proti povišani telesni temperaturi, bolečinam in slabosti. Po potrebi bolnikom, ki so huje prizadeti, nadomeščamo tekočine in urejamo elektrolitsko ravnovesje. Nekateri bolniki s težjo obliko bolezni potrebujejo zdravila za zmanjševanje možganskega edema, redko so potrebna zdravila proti krčem. Zaradi nepredvidljivega poteka bolezni praviloma vse bolnike s KME sprejememo v bolnišnico. Od 5 do 10 % bolnikov potrebuje podporno zdravljenje v enoti intenzivne terapije. Glavna razloga za sprejem v enoto intenzivnega zdravljenja sta potreba po umetnem predihavanju zaradi odpovedi dihanja in potreba po nadzoru življenjskih funkcij pri bolnikih s hudo motnjo zavesti. Pri bolnikih, pri katerih se pojavijo ohromitve, je pomembna zgodnja rehabilitacija s pomočjo ustrezne fizioterapije. Pri bolnikih z blago obliko bolezni je bolnišnično zdravljenje praviloma kratkotrajno, nasprotno pa so bolniki s hudo boleznijo v bolnišnici zdravljeni tudi mesec dni ali celo več.

Je bolezen povsem ozdravljiva ali lahko pusti trajne posledice?

V akutnem obdobju bolezni v Evropi umre slab odstotek obolelih, pri približno 5 % ostanejo trajne ohromitve različnih mišičnih skupin, tretjino bolnikov pa po preboleli bolezni pesti postencefalitisni sindrom. Ta se najpogosteje kaže z glavobolom, utrujenostjo, sla-

»Možen način okužbe z virusom KME, čeprav mnogo redkejši, je tudi z uživanjem toplotno neobdelanega mleka oziroma mlečnih izdelkov.«

bim počutjem, tresenjem, slabšim sluhom in motnjami ravnotežja, težavami z zbranoostjo in spominom, z motnjami razpoloženja. Težave lahko trajajo od več mesecev do več let ali celo doživljenjsko; včasih so blage, pogosto pa vplivajo tudi na kakovost življenja ali pa je zaradi njih celo potrebna sprememba oziroma prilagoditev načina življenja.

Ali ste zaščiteni?

Klopni meningoencefalitis lahko povzroči poškodbe možganov, paralizo in celo smrt.^{1,2}



O najbolj učinkoviti zaščiti proti klopnemu meningoencefalitisu se posvetujte z zdravstvenim osebjem.

KME (klopni meningoencefalitis) je **huda, akutna virusna bolezen centralnega živčnega sistema**. Na človeka se prenaša preko vboda klopa.³



Pfizer Luxembourg SARL,
GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51,
Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana,
Letališka cesta 3c, Ljubljana

VIRI: 1. Lindquist L et al. Tick-borne encephalitis. Lancet (2008); 371:1861-71 2. Haglund M et al. Tick-borne encephalitis-pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. Vaccine (2003); 21:S11-11-S1/18. 3. Kollaritsch H et al. Background Document on Vaccines and Vaccination against Tick-borne Encephalitis (TBE). Dostopno na: http://www.who.int/immunization/sage/6_TBE_backgr_18_Mar_net_apr_2011.pdf. 27. 2. 2018

PF-15-18

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Tetanus, nevarna okužba

Tetanus. Bolezen, ki je bila za kar dvajset let izbrisana s seznama otroških bolezni, se je pred letom dni spet prikradla v zdravstveno ustanovo. Lanskega oktobra je namreč za tetanusom zbolel necepljeni otrok, pred tem pa se je kar dve desetletji bolezen primerila le starejšim, ki še niso bili vključeni v sistematično cepljenje, otroci pa so bili pred njo vse od uvedbe obveznega cepljenja varni. V zadnjem času je polemika vnovič aktualna, tudi zaradi padanja precepljenosti proti nalezljivim boleznim.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so ob številkah zaskrbljeni, število precepljenih otrok proti boleznim, kot so davica, tetanus ali oslovski kašelj, namreč pada. Starši so do cepljenja zadržani, vedno več pa jih pri-sega na zdravilne metode naših prednikov. Številni zdravniki se z njihovimi zadržki ne strinjajo, nekateri so šli celo tako daleč, da necepljenih otrok v svoje ordinacije ne sprejemajo. Prav zato se je polemika iz zdravniških ordinacij razširila tudi v javnosti. Tetanus vsekakor ni nedolžna bolezen, za njim pa lahko zbolijo tudi tisti, ki so bolezen že preboleli. Okužbo povzroča razrast nevrotoksina bakterije *Clostridium tetani*, čigar sledi lahko zavoljo živalskih iztrebkov najdemo tudi v zemlji, živalskem gnoju ali črevesju živih bitij, tudi človeka. Za svoje razmnoževanje bakterija potrebuje prav posebne pogoje, tkiva, kjer ni dostopnega kisika.

In kako do okužbe pride?

Človek se lahko okuži preko globoke rane, ki ni bila primerno oskrbljena, saj se tako v njej ustvarijo anaerobne razmere, ki jih bakterija potrebuje za razrast. Tako se prične razraščati in izločati toksin, ki preko krvi zajame celotno telo ter doseže tudi osrednji živčni sistem. Izloček bakterije v živčnem sistemu povzroči krče, najprej v žvekalnih mišicah, sledi otrdelost vratu, ob napredovanju bolezni pa tudi oteži dihanje ter požiranje. Tetanus se lahko razširi po celotnem telesu. Okužba lahko povzroči podaljšanje krčenja vlaken skeletnega mišičja, najpogostejše pa so prizadete prečno progaste mišice, udeležene v hoteno gibanje, kljub temu pa ne vpliva na delovanje srčne mišice. Med simptomi, ki se ob okužbi lahko pojavijo, uvrščamo še razdražljivost, pretirano potenje,

pospešen srčni utrip ter zožene žile. Bolezen pri otrocih najpogostejše opazimo zaradi odsotnosti sesanja in prenehanja pridobivanja teže ter otrdelosti telesa, pojavu krčev. To lahko vodi tudi v zlom hrbtenice, pojavijo pa se lahko tudi motnje srčnega ritma, med sekundarnimi okužbami je tudi pljučnica. Prav zaradi številnih simptomov, ki doletijo novorojenčke, se okužba najpogostejše konča s smrtjo.

Z odkritjem cepiva je število obolelih močno upadlo

Inkubacijska doba bolezni lahko znaša tudi več mesecev, običajno pa okoli pet do deset dni po okužbi rane. Zdravniki bolezni ne diagnosticirajo s pomočjo krvnih testov, temveč diagnoza temelji na prisotnosti znakov in na osamitvi bakterije. Tetanus ne glede na stopnjo bolezni zahteva nujno bolnišnično obravnavo, bolnik pa mora biti pod stalnim nadzorom. Bolezen lahko preprečimo s cepljenjem, ki je na voljo že vse od leta 1951, odkar je število obolelih tudi močno upadlo. V cepivu, ki ga zdravniki vbrizgajo v naše telo, so spremenjeni tetanusni toksini, imenovani toksoidi, ki naj bi poskrbeli za obrambo pred okužbo, čeprav nekateri imunologi še vedno dvomijo o njihovi učinkovitosti. Cepljenje se izvaja v rednem programu za otroke in odrasle, tako je okuženost najpogostejša med tistimi, ki cepivo odklanjajo, in starejšimi, ki niso bili cepljeni.

Poživitveni odmerki na vsakih deset let

Kljub prvotnemu cepljenju pa je za zaščito potrebno postopek ponavljati. Otroke prvič cepijo pri prvem letu starosti, ko so deležni prvih treh odmerkov kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence tipa B in otroški paralizi. Ostale tri odmerke dobijo v starosti od enega do dveh let, v tretjem razredu osnovne šole ter med 16. in 18. letom starosti ob sistematskem pregledu v srednji šoli. V naslednjih letih zdravniki priporočajo požitveni odmerki na vsakih deset let oziroma ob poškodbi. Pri tveganih poškodbah se zdravnik po preverjanju zaščite proti tetanusu lahko odloči tudi za morebitno zaščito s humanim tetanusnim imunoglobulinom (TIG). Slednjega strokovnjaki pacientu po že oskrbljeni rani ali pa ob sumu bolezni vbrizgajo v mišico. TIG namreč tako kot cepivo vsebuje tetanusni toksoid, ki povzroči razrast protiteles, še preden bi toksin uspel doseči centralni živčni sistem.

V tretjem svetu so številke še vedno skrb vzbujajoče

Bolezen je še danes močno prisotna v državah tretjega sveta, kjer tako zaradi slabih higienskih razmer kot tudi pomanjkanja cepiva še vedno kosi med prebivalstvom. Največji delež statistike smrtnosti so primeri neonatalnega tetanusa, ki se bi jim bilo mogoče izogniti z izboljšanjem higienskih razmer pri porodih in v prvih dneh po rojstvu. Tudi zaradi ravnanja z nesterilnimi in okuženimi instrumenti, s katerimi ob porodu preprežejo popkovnico, pa tudi zaradi neustrezne nege popka že ob samem porodu umre 14 odstotkov novorojenčkov. Vendar pa se stanje izboljšuje, leta 2013 je po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije zaradi tetanusa umrlo 49.000 novorojenčkov, starih manj kot 28 dni, medtem ko je leta 1988 zaradi te iste bolezni umrlo kar 787.000 dojenčkov, starih manj kot mesec dni. Zaradi izboljšanja razmer in cepljenj ter tudi oskrbe globokih ran pa v razvitih državah ostaja redkost, omejena zgolj na nekaj primerov letno. Kljub temu so še vedno na udaru starejši, ki proti tetanusu morda niso cepljeni, saj se zaradi slabe prekrvavljenosti tkiv pri njih okužba razvije dosti hitreje, s tem pa je lahko dosti hujša tudi intenziteta. Bolezen moramo vsekakor jemati skrajno resno in odgovorno, toda o tem, ali smo kot družba razvili prave pristope k njenemu preprečevanju in zdravljenju, je mogoče preko soočenja študij in mnenj strokovnjakov resno podvomiti.

Zaradi izboljšanja razmer in cepljenj ter tudi oskrbe globokih ran tetanus v razvitih državah ostaja redkost, omejena zgolj na nekaj primerov letno. Kljub temu so še vedno na udaru starejši, ki proti tetanusu morda niso cepljeni, saj se zaradi slabe prekrvavljenosti tkiv pri njih okužba razvije dosti hitreje, s tem pa je lahko dosti hujša tudi intenziteta.

Za tetanusom lahko obolijo ljudje vseh starosti, vendar pa je bolezen po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) najpogostejša in najnevarnejša med novorojenčki in njihovimi materami, če te niso ustrezno zaščitene.



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



Koristni napotki za lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatonevrologije, dermatološka ambulantna Klinike Doktor 24

Lokalno zdravljenje glivične okužbe je povsem varno. Ne povzroča sistemskih neželenih učinkov kot zdravila, ki jih zaužijemo v obliki tablet ali kapsul. Primerno je, kadar je prizadeta majhna površina nohta – ne večja od 75 % in nohtna lunica ni obolela. Obstaja veliko lokalnih pripravkov pa tudi domačih zdravil, vendar je težava večine njihova slaba učinkovitost. Za učinkovito lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov uporabljamo zdravilni lak za nohte, ki vsebuje antimikotik, na primer ciklopiroks. Ta učinkovina ubija glivice in zavira njihovo razmnoževanje, lak pa omogoča, da je stik zdravila z nohtom dolgotrajen in se v njegovi notranjosti nakači v zadostni koncentraciji.

Začeti je treba zgodaj

Nezdravljena glivična okužba nohtov se bo počasi, a vztrajno širila. Na spontano

ozdravitev ne moremo računati. Pri zdravljenju smo veliko uspešnejši, če je površina obolelega nohta majhna, zato moramo z njim začeti čim prej. Če odlašamo, se lahko zgodi, da nohta nikoli ne bomo pozdravili.

Z zdravljenjem moramo dolgo vztrajati

Ker nohti rastejo zelo počasi, je tudi učinek zdravljenja počasen, zato mora biti zdravljenje dolgotrajno, vse dokler zdrav noht ne izpodrine bolnega. Lokalno zdravljenje z zdravilnim lakom traja najmanj šest mesecev, še bolje je, če z njim vztrajamo celo leto. Če bomo prehitro obupali, ne bomo uspešni.

Zdravilni lak moramo uporabljati redno

Da v nohtu zagotavljamo stalno koncentracijo protiglivičnega zdravila, moramo zdravilni lak s ciklopiroksom na obolele nohte nanašati redno, vsak večer, in odmer-

kov ne smemo izpuščati. Zdravljenje mora postati rutina kot večerno umivanje zob.

Obolele nohte sproti tanjšamo in strižemo

Z odstranjevanjem obolele nohtnine zmanjšamo obremenitev nohta z glivicami, to pa zdravilu olajša delovanje in poveča možnosti za uspeh. Obolele nohte redno krajšamo s striženjem in čim tanjše zbrusimo s pilico ali brusnim papirjem. Za obolele nohte uporabljamo poseben pribor, sicer lahko glivice kaj hitro prenesemo na zdrave nohte.

Skrbimo za higieno stopal

V bazenih, savnah, skupinskih garderobah in kopalnicah hodimo v natikačih. Skrbimo, da je koža med prsti suha. Nosimo bombažne nogavice in udobno, zračno obutev, ki ne sme pritiskati na nohte. Če je koža med prsti stopal pordela, razpokana ali luščeca, uporabimo protiglivične kremne gele ali praške.

Onytec

ciklopiroks

Zdravi glivične okužbe nohtov



LOKALNO ZDRAVLJENJE
Zdravilo v obliki laka za nohte, ki deluje na mestu okužbe



DOBRO PREHAJANJE V NOHT
Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht



1 NANOS NA DAN
Lak je treba nanesti na umite in posušene nohte 1-krat na dan, najbolje zvečer pred spanjem



ENOSTAVNA UPORABA
Brez piljenja, zdravilnega laka ni treba odstranjevati



PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE
Brez vonja in barve



ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



KLJUČNO JE SODELOVANJE S PACIENTOM



Dr. Maxim Krylov

Max Medico, Center za alternativno medicino, že 25 let pomaga svojim pacientom z najrazličnejšimi alternativnimi metodami. Vodi ga Maxim Krylov, dr. med., nevrolog s specializacijo za akupunkturo in manualno medicino. V Rusiji, od koder prihaja, so homeopatija, akupunktura in manualna terapija del uradne medicine. Pri nas je od teh kot komplementarna metoda priznana le akupunktura.

Avtorica: **Maja Korošak**

Dr. Maxim Krylov na prvo mesto postavlja odnos do pacienta. »Za zdravnika pacient ne sme biti le številka, ampak predvsem človek, vse je treba dati od sebe in ga obravnavati strokovno.« Zato vsakega pacienta najprej temeljito pregleda in se z njim pogovori. Pomembno se mu zdi to, da zdravnik s pacientom vzpostavi stik, ki je osnova za to, da mu pacient zaupa.

Ali ima pri vsakem pacientu enak postopek? »Zgodi se, da težavo vidim takoj. Zelo pomembno pa je, da se najprej temeljito posvetim postavljanju diferencialne diagnoze.« Kaj to pomeni? »To je skupek vseh diagnoz, ki jih je možno postaviti glede na klinično sliko. Le tako lahko najdemo prave vzroke bolečine ter tako dosežemo pravi učinek.« Navede primer bolečine v glavi – njihov vzrok so lahko težave pri prekrvavitvi, tumor, težave v vratnem delu hrbtenice ali pa možganski živci. Tudi pri bolečini v hrbtenici je treba pogledati različne simptome. Vzrok za bolečino v križnem delu je

lahko vnetje mehurja ali pa izvira iz debelega črevesa, pri moških je lahko vzrok bolezen prostate, pri ženskah bolezen rotil. Izvirni vzrok je lahko pritisk diska na zadnji ligament (vzdolžno vez). Ob tem bolečino dodatno povzroča napetost mišic, istočasno disk za kri nastopi kot antigen. V krvi se v tem primeru sproščajo antitelesa, pride do alergijske reakcije in kot posledica nastane vnetje in oteklina.

V omenjenem centru uporabljajo več alternativnih metod: akupunkturo, zdravljenje z magnetno resonanco, manualno terapijo, udarnovalovno terapijo, aurikuloterapijo, magnetno terapijo, akustično-vibracijsko terapijo, refleksoterapijo stopal, mikroakupunkturo in klasično masažo.

VEČ TEŽAV HKRATI

Kako še ugotavlja vzroke dr. Maxim Krylov? »Če je težava povezana z lokomotornim sistemom, potem najprej pogledam reflekse, opravi nevrološke teste. Ugotovim tudi, na katerem nivoju je težava – ob katerem hrbteničnem vretencu se pojavlja. Za natančnejšo diagnozo pacienta napotimo na rentgensko slikanje ali še natančnejšo magnetno resonanco ali CT-slikanje. V tem trenutku lahko povem, ali s svojimi metodami dela lahko pomagam ali ne. Moja terapija je zadnja stopnica pred operacijo.«

Zgodi se, da zdravi več težav naenkrat. Če imamo namreč problem s hrbtenico, potem imamo lahko težavo tudi s katerim od notranjih organov. Zato z zdravljenjem hrbtenice hkrati zdravijo tudi notranji organ, ki je povezan s tistim delom hrbtenice. Podobno je pri metodi akupunkture, kjer se ob zdravljenju živčnega sistema prav tako vpliva na notranje organe. Zato pri pacientih po takšnem zdravljenju ne preneha samo bolečina, pač pa je boljše tudi njihovo splošno počutje.

SODELOVANJE S SPLOŠNIMI ZDRAVNIKI

Dobro je, če pacient s sabo prinese vse izvide, ki jih ima, tudi rentgenske slike, poučarja dr. Krylov. To mu olajša delo. Če gre

Max Medico, Center za alternativno medicino

na primer za težave s hernijo diska, pa je pacient že bil na pregledu pri nevrokirurgu in mu je ta rekel, da stanje ni primerno za operacijo, ga lahko vzame v svojo terapijo. »Z dodatnimi preiskavami dobimo celotno sliko zdravstvenega stanja pacienta. Na tak način lahko najbolje pomagamo pacientu in se odločimo bodisi za konservativno zdravljenje bodisi za operacijo, pove dr. Krylov in še doda, da ima zelo dobre izkušnje s sodelovanjem s splošnimi zdravniki v Sloveniji. »Običajno napišem obvestilo splošnemu zdravniku in svoje mnenje, kaj pacient potrebuje. Imam svoj žig in sem član Zdravniške zbornice Sloveniji.«

PREVENTIVNI NASVETI

Velik poudarek dajejo preventivi, ključno pri tem pa je sodelovanje bolnika. Vsakega mu pove, katere vaje naj dela in katerih ne sme. Zelo pogosto si moški izberejo taiči, ženske pa pilates. Oboje je vadba tako za dušo kot tudi telo. Svetuje glede tega, kateri šport je za nekoga najprimernejši in kateri mu škoduje. Če pacient upošteva nasvete in začne telovaditi, potem okrepi tudi mišice trupa. Vadba zelo dobro vpliva tako na hrbtenico kot na notranje organe, imunski sistem in živčevje, na koncu še poudari dr. Krylov.

MAX MEDICO d.o.o.

Kersnikova 5, 1000 Ljubljana
t: 01 231 60 86, 01 231 17 62
e: info@maxmedico.si

Maxim Krylov, dr.med., specialist nevrolog.

Manualna terapija in akupunktura, udarnovalovna terapija, elektromagnetno-resonančna terapija.

Zdravljenje in odpravljanje bolečin v vratnem, prsnem, ledvenem in križnem delu hrbtenice, sklepov, pri migreni, vrtoglavici, psihičnih težavah, težavah v notranjih organi, po poškodbah (koleno, gleženj, komolec,...)

En-dva-tri do lahkih nog!

Balzam za noge iz Favna:

- 1 hladi otekle in utrujene noge,
- 2 neguje predele, prizadete s krčnimi žilami,
- 3 povrne koži prožnost in mehkobo.



ZA BREZPLAČNI VZORČEK
POKLIČITE
059 050 051

Balzam za noge s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.favn.si.
Iz narave v zdravje vaših nog.

favn[®]
Zdravilna moč zelišč

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Za poseg so na ljubljanskem UKC uporabili najmanjše srčne spodbujevalnike MICRA.

B Naprava tehta zgolj 2,3 grama in s tem pomeni manjšo obremenitev za srce.

C V srce ga vstavijo preko vene v dimljah s pomočjo punkcije.

Vstavitev brez kirurškega reza

V ljubljanskem Univerzitetnem kliničnem centru so vstavili prve najmanjše srčne spodbujevalnike MICRA na svetu. Poseg, pri katerem kirurški rez ni več potreben, pa je nastal kot plod sodelovanja specialistov kardiologije in kardiovaskularne kirurgije UKC Ljubljana. Strokovnjaki v Sloveniji letno vstavijo približno 1100 srčnih spodbujevalnikov, od tega je 20 % pacientov takšnih, ki bi potrebovali MICRO, zato v letošnjem letu načrtujejo kar trideset vstavitve tovrstnih spodbujevalnikov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V zadnjih dneh starega leta so v največji slovenski zdravstveni ustanovi predstavili vstavitev srčnega spodbujevalnika, pri katerem uporaba kirurškega reza ni več potrebna. Gre za novost na tem področju, do zdaj je namreč sam postopek potekal povsem drugače.

Manj tveganj pri vstavitvi srčnih spodbujevalnikov

Pred tem je strokovnjak mesto vstavitve omrtvičil, nato je zdravnik preko velike vene vstavil do srca elektrode ter z nekaj centimetrskimi rezi na koži pripravil prostor, v katerega je vstavil srčni spodbujevalnik, zatem pa ga prikloplil na prej vstavljene elektrode. Z novim posegom, ki je nastal v sodelovanju specialistov kardiologije in specialistov kardiova-

skularne kirurgije UKC Ljubljana, je vstavitev srčnega spodbujevalnika manj tvegana. Srčni spodbujevalnik je sicer najbolj izpopolnjen računalnik v prsni votlini, saj srcu omogoča, da ujame svoj ritem in nadaljuje z opravljanjem svoje funkcije. Potrebujejo ga povečini bolniki, katerih srce bije prepočasi, običajno pod 60 utripov na minuto. Normalna srčna frekvenca znaša od 60 do 100 utripov v minuti. Prav zato se bolniki hitreje utrudijo, občutijo omotičnost, vse to pa lahko pripelje tudi do krajše izgube zavesti.

Najmanjši spodbujevalnik, najsodobnejša tehnologija

Pri posegu so na ljubljanskem UKC uporabili srčne spodbujevalnike MICRA. Gre namreč za najmanjši srčni spodbujevalnik z najsodobnejšo tehnologijo. Prav to nudi pacientom številne prednosti, saj je sam poseg pri vstavitvi dosti manj invaziven od klasične, do zdaj znane kirurške metode. Za sam poseg je potrebna zgolj plitva narkoza, saj se ga v srce vstavi preko vene v dimljah s pomočjo punkcije, tako da se pritrdi na mišico v desnem ventriklu. Kljub temu je pacient med posegom ves čas pod nadzorom specialistov anesteziologije. Spodbujevalnik je na srce tako pritrjen s pomočjo drobnih kovinskih zank, na koncu pa je elektroda, ki omogoča oddajanje impulzov in posledično delovanje srca. Prednosti novega, manjšega srčnega spodbujevalnika je veliko. Poleg tega da se tako v telesu pacienta nahaja

manj tujega materiala, saj ne vsebuje kovine, gre le za kapsulo v velikosti vitaminske kapsule, ob samem posegu ni motečih estetskih posledic, vdelava posebnega podkožnega žepa za baterijo ni potrebna, manjša pa je tudi verjetnost za razjede in infekcije. Polega tega naprava tehta zgolj 2,3 grama in s tem pomeni manjšo obremenitev za srce. Prav tako je mogoča uporaba v magnetnem okolju, srčni spodbujevalnik se prilagaja bolnikovim potrebam, primeren je tudi za tiste z alergijo na kovino, za kar doslej ni bilo prave alternative.

MICRA še ni programirana za otroke

Klasični srčni spodbujevalnik ima baterijo, ki jo je mogoče menjati, ta pa ostane v telesu tudi po desetih letih, kolikor je življenjska doba najmanjšega srčnega spodbujevalnika. Tehnologija je na zdravstvenem področju precej nova, po besedah **prof. dr. Igorja Zupana, dr. med.**, s kliničnega oddelka za kardiologijo Interne klinike UKC Ljubljana, je v svetovnem merilu še v razcvetu: »Prvi poskusi na pacientih segajo v leto 2013, v EU so ga certificirali lani. Je eden redkih posegov v telo, ko pacient po posegu v celoti funkcioniра in prinaša popolno ozdravitev ter vrnitev v vsakdanje življenje.« Zadovaljni niso le strokovnjaki, temveč tudi pacienti. Do zdaj so vstavitev opravili le na peščici, vendar pa se številni počutijo mnogo bolje kot poprej. Vendar pa tovrstna metoda ni

za vsakogar, kot je pojasnil predstojnik Kliničnega oddelka za kirurgijo srca in ožilja Kirurške klinike, **prof. dr. Tomislav Klokočevnik, dr. med.**, tehnologija še ni prilagojena najmlajšim: »Primerna je za starejše bolnike in tiste, ki imajo težave s klasično vstavitvijo spodbujevalnika. To so na primer dializni bolniki, ki nimajo žilnega dostopa. MICRA še ni programirana za otroke, po desetletju se je ne odstrani, ampak se doda baterijo. Je čudo tehnike tega časa, ki je vstavev spremenilo v rutinski poseg, za katerega je potreben le en šiv v dimljah. Pri klasičnih spodbujevalnikih največji problem predstavlja prav elektroda, ker se mora prepogibati. Pri novih spodbujevalnikih pa je vse združeno, tudi baterija in elektroda.«



Pri posegu so na ljubljanskem UKC uporabili srčne spodbujevalnike MICRA. Gre namreč za najmanjši srčni spodbujevalnik z najsodobnejšo tehnologijo. Prav to nudi pacientom številne prednosti, saj je sam poseg pri vstavitvi dosti manj invaziven od klasične, do zdaj znane kirurške metode. Za sam poseg je potrebna zgolj plitva narkoza, saj se ga v srce vstavi preko vene v dimljah s pomočjo punkcije, tako da se pritrdi na mišico v desnem ventriklu.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

OMRON M6 AC

Družinski merilnik krvnega tlaka z manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter priloženim AC usmernikom.



**Zaznava in opozori na vse
vrste motenj srčnega ritma.**



diaFit



*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846
E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Simptomi in znaki so pri virusnih hepatitisih enaki.

B Akutni virusni hepatitis običajno ne zahteva zdravljenja, z izjemo težko potekajočega akutnega hepatitisa B in hepatitisa E.

C Učinkovita zaščita pred okužbo s hepatitisoma A in B je cepljenje.



O virusnem hepatitisu

O vsem, kar je pomembno vedeti o okužbi, zdravljenju in preprečevanju okužbe z virusnimi hepatitisi A, B, C in E, smo se pogovarjali s **prof. dr. Mojco Matičič, dr. med., spec. internistko in spec. infektologinjo**, vodjo ambulate za virusni hepatitis s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Nam za začetek lahko poveste kaj več o tem, kaj pravzaprav je hepatitis? Katere so glavne razlike med virusnimi hepatitisi A, B, C in E?

Hepatitis je vnetje jeter, ki ga povzročajo različni dejavniki, kot so okužbe, pretirano uživanje alkohola, razna zdravila, kemične snovi in strupi, motnje v presnovi ali celo spremenjen lasten imunski odziv. Najpogostejši vzrok so hepatotropni virusi, ki primarno povzročajo vnetje jeter. Kljub številnim preventivnim in kurativnim ukrepom je virusni hepatitis v svetu še danes pomemben javnozdravstveni problem. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je v svetu leta 2013 število smrtnih primerov zaradi virusnega hepatitisa prvič preseglo število smrtnih primerov zaradi HIV/aida.

Poznamo pet glavnih povzročiteljev virusnega hepatitisa: virus hepatitisa A (HAV), virus hepatitisa B (HBV), virus hepatitisa C (HCV), virus hepatitisa D (HDV), ki je izključno pridružen virusu hepatitisa B, ter virus hepatitisa E (HEV). Vsem je skupno, da prizadenejo jetra, na splošno pa se razlikujejo po načinu prenosa okužbe in možnosti za razvoj kronične okužbe. Klinični simptomi in znaki akutnega virusnega hepatitisa so večinoma enaki ne glede na povzročitelja, diagnozo pa razkrije šele ustrezno mikrobiološko testiranje. HAV in HEV ne povzročata kronične okužbe in sta samoozdravljivi bolezni. Izjema so redki imunsko oslabljeni bolniki, pri katerih so dokazali kronični hepatitis E. Medtem ko sta okužbi s HAV in HEV akutni, pa sta okužbi s HBV ali HCV lahko kronični in privedeta do kroničnega vnetja jeter, ciroze, zunajjetrnih manifestacij bolezni, odpovedi delovanja jeter in primarnega raka na jetrih. Ta je tretje najpogostejše rakavo obolenje s smrtnim izhodom.

Kako se okužimo z virusi hepatitisa A, B, C in E?

Hepatitis A in E sta večinoma bolezni potnikov, ki potujejo v endemična, tropska in subtropska območja, saj se prenašata z okuženo hrano in vodo v deželah s slabo higieno. HAV se lahko prenaša tudi spolno med moškimi, ki

imajo odnose z moškimi (MSM). V razvitih državah obstaja tudi avtohtoni hepatitis E kot posledica okužbe z uživanjem toplotno neobdelanega ali slabo obdelanega okuženega mesa nekaterih živali (svinje, govedo, drobnica, srnjad, divji prašiči, zajci). HBV in HCV se prenašata z okuženo krvjo preko kože in sluznic (menjava pribora pri injiciranju ali njuhanju drog, neprofesionalna tetovaža, pirsing ali akupunktura, menjava osebnega pribora z okuženim, transfuzija krvi ali večji operativni poseg pred letom 1993), z nezaščitenim spolnim stikom z okuženo osebo ali z okužene matere na plod oziroma novorojenca.

Obdobje od okužbe do pojava prvih bolezenskih znakov je različno dolgo, odvisno od povzročitelja. Pri okužbah s HAV in HEV je krajše (od 15 do 45 dni), pri okužbah s HBV, HCV in HDV pa precej daljše (od meseca in pol do šest mesecev).

Kako prepoznamo, da imamo akutni virusni hepatitis?

Akutni virusni hepatitis poteka enako pri vseh povzročiteljih. Pri treh četrtinah okuženih poteka brez znakov bolezni. Če se pojavi, akutna bolezen poteka v štirih obdobjih. Okužbi sledi obdobje inkubacije, ko simptomi in znaki še niso izraženi. Nato nastopijo neznačilni simptomi, kot so splošno slabo počutje, utrujenost in oslabeledost, siljenje na bruhanje,

bruhanje, lahko driska, izguba teka in pogosto tiščeča bolečina pod desnim rebrom lokom, lahko tudi gripi podobni simptomi s povišano telesno temperaturo, glavobolom ter bolečinami v mišicah in sklepih. Po štirih do desetih dneh se pojavi rumenica kože in sluznic (zlatenica). Seč se obarva temno, blato pa je blede sivkasto. Poleg rumenice so lahko povečana in na otip rahlo boleča jetra ter nekoliko povečana vranica, povečane so lahko tudi bezgavke na vratu in drugje po telesu. Prisotna je lahko izrazita srbečica in rdeč izpuščaj na dlaneh. Povprečno po dveh do treh tednih sledi obdobje okrevanja, ki traja od dveh do 12 tednov.

Kateri so možni zapleti pri akutni bolezni? Kako zdravimo akutne hepatitis A, B in C?

V poteku akutnega hepatitisa so lahko poleg jeter prizadete tudi žile, predvsem pri hepatitisu B, in ledvice (pri hepatitisih B in C). Potek akutnega hepatitisa pri manj kot 1 % bolnikov poteka burno, kar privede do odpovedi delovanja jeter in lahko povzroči tudi smrt. Kaže se z zelo izraženo rumenico kože, izrazitim otekanjem v trebuh in noge, krvavitvami po koži in v prebavilih, zaspanostjo, zmedenostjo, vznemirjenostjo in celo komo, končno pa z motnjami dihanja ter motnjami v delovanju srčno-žilnega sistema in ledvic.

Akutni virusni hepatitis običajno ne zahteva zdravljenja. Izjema sta težko potekajoč akutni hepatitis B, ki ga zdravimo s protivirusnimi zdravili, in akutni hepatitis E z nevrološki zapleti, ki ga zdravimo z ribavirinom. Pri akutnem hepatitisu C z zdravljenjem lahko preprečimo prehod v kronično okužbo. Bolnišnično zdravljenje potrebujejo bolniki z zelo oslABLJENO funkcijo jeter, vendar so ti maloštevilni, saj večina odraslih virusni hepatitis spontano preboli in (razen pri hepatitisu C) odstrani virus iz telesa. Potrebni so počitek in redna, zdrava in uravnotežena prehrana v več manjših obrokih, izogibanje alkoholu in vsem, jetrom škodljivim snovem. Buren potek akutnega hepatitisa zahteva podporno zdravljenje v enoti intenzivne terapije, pri odpovedi delovanja jeter pa je potrebna presaditev organa.

Kako se zdravita kronični hepatitis B in C?

Določeni bolniki s kroničnim hepatitisom B potrebujejo zdravljenje s protivirusnimi zdravili, saj s tem zmanjšamo tveganje za pojav ciroze in raka na jetrih, žal pa ne omogočajo popolne ozdravitve. Bolniki s kroničnim hepatitisom B morajo biti pod rednim nadzorom specialista za virusni hepatitis, ki po potrebi uvede in vodi zdravljenje. To je običajno dolgotrajno, lahko tudi doživljenjsko. V primerih, ko hepatitis B ogroža življenje, je rešitev lahko le transplantacija jeter.

Hepatitis C je mogoče pozdraviti, če ga odkrijemo dovolj zgodaj v poteku bolezni. Je prva kronična virusna bolezen, ki je ozdravljiva. Sodoben način zdravljenja z zdravili, delujočimi neposredno na virus, je učinkovit pri skoraj vseh bolnikih, zdravljenje pa je varno in bolnikom prijazno, brez izrazitejših neželenih učinkov.

Kako lahko preprečimo okužbo z virusi hepatitisa A, B, C in E?

Najboljši način za preprečevanje hepatitisov A in B je cepljenje. Okužbo s HAV in HEV lahko preprečimo tudi z ustrežno higieno in pozornostjo pri uživanju hrane in pijače na potovanju v endemična področja, kot tudi v domačem okolju.

Okužbo s HBV, HCV in HDV preprečujemo s pravilno in dosledno uporabo kondoma pri spolnih odnosih (vaginalnih, analnih in oralnih), z uporabo lastnega osebne pribora (zobne ščetke, britvice, manikirnega pribora), pazljivostjo pri izbiri salona za tetoviranje in pirsing, uporabo sterilnih igel in pribora za injiciranje ter njuhanje.

Kako je s cepljenjem proti hepatitisoma A in B?

Okužbo s HAV lahko preprečimo s cepljenjem, ki nudi zaščito pred hepatitisom A v več kot 90 %, če ga opravimo vsaj en mesec pred izpostavitvijo. Cepivo zaščiti že nekaj tednov po prejemu prvega odmerka. Za dolgotrajnejšo, najverjetneje doživljenjsko zaščito, je potreben ponovni odmerek cepiva čez 6 do 12 mesecev. Cepljenje proti hepatitisu A svetujemo predvsem potnikom, ki potujejo v kraje z visoko pojavnostjo okužbe s HAV. Preventivno cepljenje se uporablja tudi za preprečevanje spolno prenesenega hepatitisa A, poekspozicijsko cepljenje pa znotraj 14 dni po spolni izpostavitvi.

Cepljenje je tudi najboljši način za preprečitev hepatitisa B. Od leta 1998 je cepljenje otrok proti hepatitisu B pred vstopom v šolo del nacionalnega programa cepljenja – cepljeni so vsi, rojeni po letu 1992. Cepljeni morajo biti tudi vsi odrasli, ki imajo večje tveganje za okužbo s HBV (zdravstveni delavci, spolni partnerji/-ice in ožji družinski člani okuženih s HBV, moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, osebe, ki uporabljajo droge, osebe, ki živijo v skupnem gospodinjstvu z okuženimi). Cepljenje vključuje tri odmerke cepiva, po zadnjem pa je priporočljivo preveriti njegovo učinkovitost. Po letu 1994 so vse nosečnice rutinsko pregledane glede okužbe s HBV. Če je nosečnica kronično okužena s HBV, je treba novorojenca v prvih 12 urah po rojstvu cepiti in mu hkrati dati tudi zaščitna protitelesa. Po tveganem spolnem stiku z okuženo osebo je priporočljivo poekspozicijsko cepljenje v 14 dneh po izpostavitvi, če izpostavljena oseba ni bila predhodno uspešno cepljena.

Na voljo imamo tudi kombinirano cepivo proti hepatitisoma A in B.

Razširjenost okužbe s HBV v Sloveniji je med splošnim prebivalstvom manj kot 0,5 %, s HCV pa okoli 0,3 %. Pri nas so nedavno prvi v svetu odpravili okužbo s HCV pri hemofilikih, ki so pred letom 1990 predstavljali skupino z velikim tveganjem za okužbo.

»Obdobje od okužbe do pojava prvih bolezenskih znakov je različno dolgo, odvisno od povzročitelja. Pri okužbah s HAV in HEV je krajše (od 15 do 45 dni), pri okužbah s HBV, HCV in HDV pa precej daljše (od meseca in pol do šest mesecev).«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

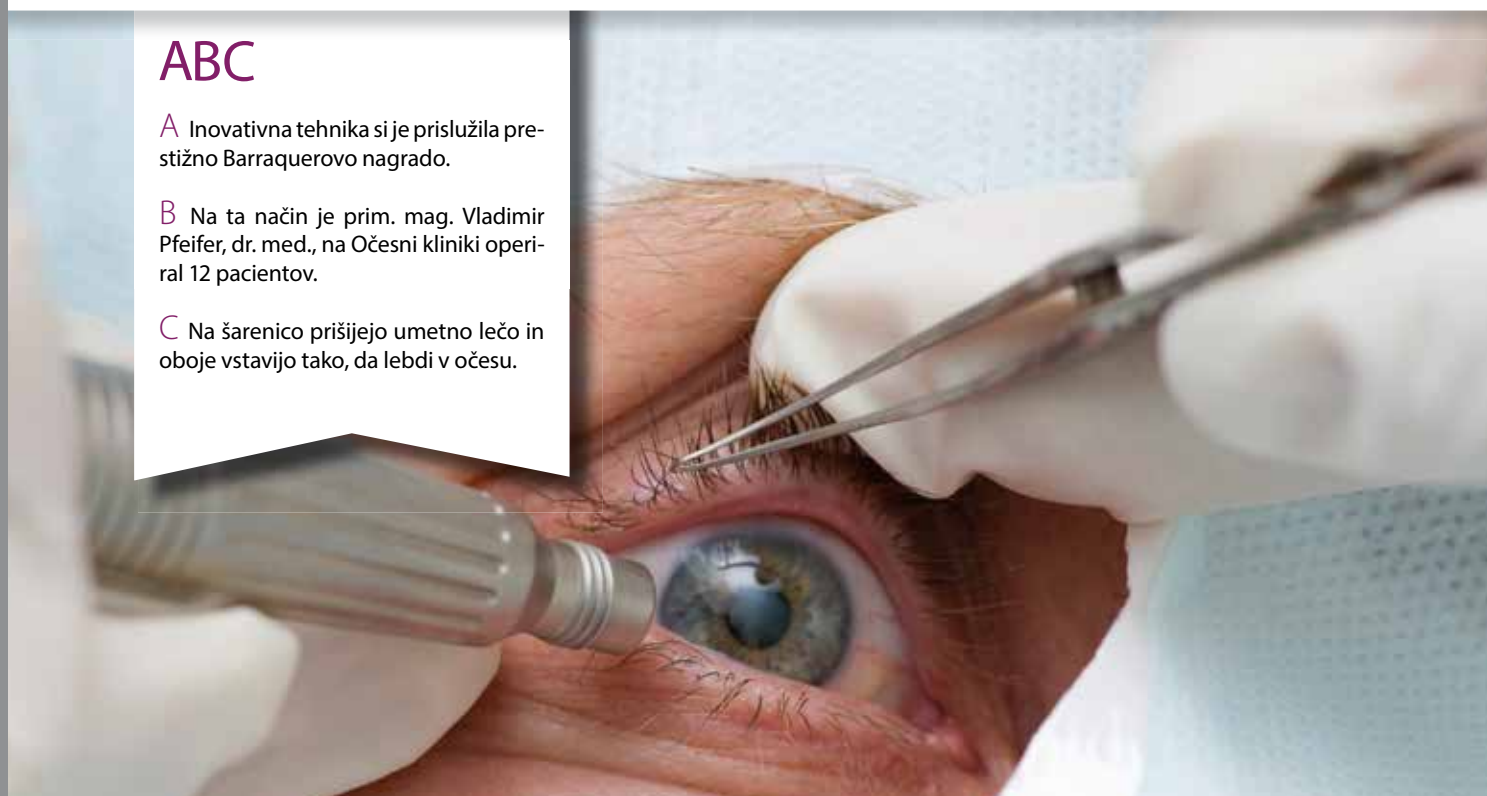
www.abczdravja.si

ABC

A Inovativna tehnika si je prislužila prestižno Barraqueroovo nagrado.

B Na ta način je prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., na Očesni kliniki operiral 12 pacientov.

C Na šarenico prišijejo umetno lečo in oboje vstavijo tako, da lebdi v očesu.



Izjemen dosežek očesne kirurgije

Slovenija se lahko pohvali z resnično odlično usposobljenimi strokovnjaki, ki žanjejo nagrade za svoje delo in dosežke tudi v tujini. Na oftalmološkem kongresu Video Cataratta Refrattiva v Milanu si je tako prestižno Barraqueroovo nagrado prislužil **prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med.**, ki je na Očesni kliniki Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani z inovativno tehniko vstavitve umetne šarenice po hudih očesnih poškodbah ali prirojeni odsotnosti šarenice operiral že kar nekaj pacientov, s tem pa si je prislužil tudi pozornost širše zdravstvene srenje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Šarenica je krožna mišica na prednjem delu očesa, ki se nahaja za roženico in tik pred lečo. Poleg obarvanja očesa ima za naše oko zelo pomembno vlogo, saj nadzira količino svetlobe, ki v oko vstopa skozi zenico. Naše oko za vid potrebuje zadostno mero svetlobe, ki jo uravnava šarenica. Ob poškodbi šarenice tako pride do neznosnega bleščanja in neizostrežnega vida. Medtem ko je manjše

poškodbe šarenice mogoče odpraviti s šivi, je težje potrebno reševati s pomočjo umetno obarvanih kontaktnih leč ali umetno šarenice, pri tem pa je očesni strokovnjak razvil novo inovativno tehniko implantacije umetne šarenice. Z njo je prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., na Očesni kliniki UKC Ljubljana operiral 12 pacientov po hudih očesnih poškodbah ali prirojenem manku šarenice. Umetna šarenica namreč reši bolnika pred neznosnim bleščanjem in mu izostri vid, ob istočasni presaditvi roženice pa omogoči čisto vidno os in povrne vid. Izjemen je tudi učinek na videz obraza. Prim. mag. Pfeifer sicer velja za velikega strokovnjaka in dobitnika najvišjih priznanj za očesno kirurgijo tako v Evropi kot tudi v Ameriki. V svoji dolgoletni karieri se je odzval že številnim vabilom in predaval ter tudi operiral pred občinstvom v dvorani, vodi pa tudi številne delavnice in tečaje o novih očesnih kirurških tehnikah. Za svojo inovativno tehniko operacije sive mreže je prejel najvišje priznanje tako evropskega kot ameriškega združenja za kataraktno in refraktivno kirurgijo (ESCRS in ASCRS). Leta 2013 je prvič izvedel implantacijo umetne šarenice na pacientu, ki si je oko poško-

doval z zamaškom šampanjca. Pri tem je skorajda oslepel, takrat se je strokovnjaku očesne kirurgije porodila ideja o inovativni implantaciji. Pred tem je namreč enega izmed pacientov poslal v tujino na operacijo, ki pa je povzročila močna vnetja, v nekaterih primerih pride tudi do neostrega vida, tako je pomislil, da je vzrok v dotikanju umetne šarenice in drugih znotraj očesnih tkiv. Presaditev umetne šarenice je izvedel tako, da je nanjo prišil še umetno lečo in to potem vstavil v oko tako, da oboje lebdi samo na štirih šivih. S tem je preprečil dotikanje in drgnjenje umetne šarenice, metodo pa je že ponesel v svet, kjer bo veliko prispevala k nadaljnjemu razvoju očesne kirurgije.

Presaditev umetne šarenice je izvedel tako, da je nanjo prišil še umetno lečo in to potem vstavil v oko tako, da oboje lebdi samo na štirih šivih. S tem je preprečil dotikanje in drgnjenje umetne šarenice, metodo pa je že ponesel v svet, kjer bo veliko prispevala k nadaljnjemu razvoju očesne kirurgije.



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone

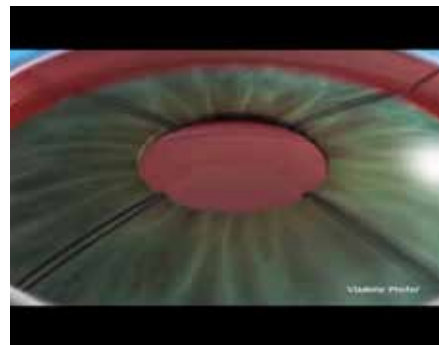


Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018

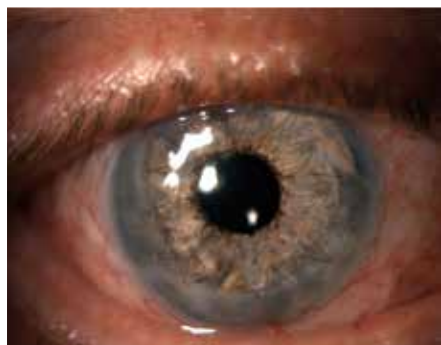




Po poškodbi je oko ostalo brez leče, s poškodovano roženico in šarenico.



Prikaz inovativne kirurške tehnike, ki jo je razvil prim. mag. Pfeifer.



Med operativnim posegom je bila presajena roženica, vstavljena umetna šarenica in znotrajočesna leča.



Vstavljena je bila umetna šarenica in na njo prišita znotrajočesna leča.



Prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., v družbi sodelavcev, ki so sodelovali pri posegu.

TERME  KRKA

Živeti zdravo življenje



Ugodnosti za seniorje:
nižja cena ob bivanju
najmanj 5 noči!

Pomlad v Termah Krka

Če bi zdravniki lahko izdali recept za premagovanje pomladne utrujenosti, bi na njem pisalo: nordijska hoja, plavanje v toplih vrelih, savnanje, vitaminsko bogata prehrana ter sproščujoče terapije – masaže, kopeli in jutranje vaje.

Vse to in še več vam je na voljo med oddihom v Termah Dolenjske Toplice in v Termah Šmarješke Toplice.

08 20 50 300
booking@terme-krka.si

www.terme-krka.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Multipla skleroza – dobro obvladljiva



Intervju: Jožef Magdič, dr. med.

V Sloveniji je okoli 2500 oseb z multiplo sklerozo, avtoimunsko boleznijo osrednjega živčnega sistema. Bolezen resda še ni ozdravljiva, je pa v zadnjih desetih letih zaradi sodobnih, visoko učinkovitih zdravil dobro obvladljiva. Najpogosteje prizadene ljudi med 20. in 40. letom, saj je takrat imunski sistem najbolj dejaven, buren. Specialist nevrologije Jožef Magdič, dr. med., z Oddelka za nevrološke bolezni UKC Maribor, je povedal, da je situacija v primerjavi s tisto izpred 20 let zelo optimistična, na voljo je več zdravil, še letos v Sloveniji v »orožarni« za zdravljenje multiple skleroze pričakujemo dve novi zdravili.

Avtorica: **Petra Bauman**

Bolezen številnih obrazov

Multipla skleroza (v nadaljevanju MS) je avtoimunska bolezen, kar pomeni, da človekov imunski sistem začne napadati in uničevati lastne zdrave celice, ki jih napačno prepozna kot škodljive. V primeru MS gre za napad na mielinsko ovojnico živčnih celic v osrednjem živčevju, ki posledično ne prevajajo signalov dovolj učinkovito. Gre za vnetje, ki prizadene več različnih predelov možganov, zato multipla. Skleroza pa pomeni zatrdle, zabrazgotinjene spremembe po možganih, ki so posledica vnetja in celjenja in jim pravimo tudi plaki ali lezije.

Vzroki

Pravi vzrok bolezni ni znan oz. ni en sam, saj gre pri večini obolelih za kombinacijo dedne zasnove (nagnjenosti), okužbe z virusi (eden

takšnih je verjetno Epstein-Barrov virus), na vse skupaj pa pomembno vplivajo okoliščine, kot so spol (2/3 pacientk je žensk), starost, prehrana (konzervansi), kraj bivanja (bolezen je značilna za sodobni, razviti svet, v plemenskih skupnostih je ni).

Od zdravnika do zdravnika

Pot do prave diagnoze, ki jo postavi nevrolog, je danes krajša kot pred leti, ko so pacienti zaradi nerazložljive utrujenosti, mravljinčenja in občasne izgube ravnotežja tavalili od splošnega zdravnika do številnih specialistov. Ob blažjih, prehodnih in neznatnih začetnih simptomih, kot so motnje ravnotežja in občasna odreenelost, oseba niti ne posumi na kaj resnejšega. Bolj prepričljivi in za bolezen značilni simptomi pa so izguba občutka za dotik po trupu, motnje vida (dvojni vid, zamegljeni vid na eno oko), oslabele udov, težave z zadrževanjem vode in spolna disfunkcija. Kadar se bolezen pojavi z značilnimi nevrološkimi simptomi, je po navadi hitro diagnosticirana. Dobra dostopnost do nevrologa in preiskav, kot je magnetna resonanca možganov, dandanes marsikomu skrajša pot do diagnoze, ki jo lahko potrdijo že ob prvem pojavu značilnih simptomov.

Potek bolezni

MS je bolezen, ki najpogosteje poteka v zagonih, to pomeni z izmeničnimi poslabšanji in izboljšanji. To je recidivno-remitentna oblika bolezni, ki jo ima večina bolnikov na začetku in se lahko z leti spremeni v sekundarno napredujočo obliko. Za slednjo je značilno postopno napredovanje nevrološke prizadetosti z zagoni ali brez. Zdravstveno stanje bolnika po zagonu se nikoli ne povrne na stanje pred zagonom. Možen je tudi benigni potek bolezni, ko tudi po več kot 15 letih od začetka bolezni ne pride do ponovnih zagonov in napredovanja nevrološke prizadetosti. Takšnih bolnikov je žal razmeroma malo, okoli 15 % vseh obolelih. Ima pa podoben delež bolnikov primarno napredujočo obliko MS, kjer se nevrološka prizadetost stopnjuje brez zagonov in vmesnih izboljšanj.

Ali multipla skleroza povzroča stigma?

Diagnoza multiple skleroze je šok. Vendar Jožef Magdič pojasnjuje, da prava diagnoza tako za obolelega kot zdravnika vseeno

lahko pomeni olajšanje, saj končno »vemo, pri čem smo«. Največji problem MS je njena nepredvidljivost, zato velja za neprijazno bolezen. Čeprav mnogi z njo živijo povsem običajno življenje, lahko novi zagon bolezni zelo omeji obolenega. Za mladega človeka, denimo študenta, polnega elana ter življenjskih ciljev, ali produktivnega zaposlenega, je seveda zelo hudo, ko se sooči s hudo utrujenostjo, težavami s koncentracijo in pomnjenjem. Če so prisotne še motorične težave (težave s hojo) in motnje ravnotežja, se lahko pojavi stigma. Številni oboleli tako svoje stanje, tudi zaradi strahu pred manjšo možnostjo zaposlitve ali celo izgube te, skrivajo. Zato je pomembno, da nevrolog poleg dejstev obolemu vlije tudi poguma in optimizma s pojasnitvijo, da številni danes kljub bolezni živijo kakovostno in tako rekoč običajno življenje.

Pomembno vlogo ima seveda tudi družina, ki je enako kot oboleli, sprva nad diagnozo šokirana, jezna in žalostna, vendar lahko odigra pomembno vlogo pri sprejemanju in razumevanju sprememb, ki bi lahko sčasoma nastopile zaradi bolezni. Ker do teh sprememb pri MS vendarle prihaja počasi, se sprva spremeni samo zavedanje in priznanje, da je bolezen prisotna. Svojci so lahko pri tem v veliko pomoč, še zlasti, kadar je potrebno tudi nudenje fizične pomoči. Jožef Magdič poudarja, da lahko mnogo obolelih vseeno živi brez večjih omejitev in resnejša oskrba s strani družine ni potrebna.

Multipli pristop k zdravljenju

Prva in najpomembnejša preiskava je magnetna resonanca možganov in hrbtenjače, ki je tako diagnostična kot prognostična, saj pokaže število lezij, njihovo starost (predvsem nedavno nastale lezije) in njihovo lokacijo – t. i. razsoj v času in prostoru. Nevrolog lahko uporabi tudi nevrofiziološke preiskave (vidni izvajaljeni izzivi – z bliski in vzorci pred očmi izmerijo prevajanje vidnega dražljaja vzdolž vidne poti) in preiskavo možganske tekočine – likvorja. Pri tej se v področju ledvene hrbtenice odvzame vzorec (nekaj mililitrov) tekočine, ki oblika možgane in hrbtenjačo.

Kadar bolezen prizadene še druge telesne in umske funkcije, lahko v diagnostiki in zdravljenju sodelujejo še drugi specialisti; urolog (zdravljenje inkontinence), uroinekolog, psi-



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



holog, psihiater (zdravljenje utrujenosti, depresije), fiziater (zdravljenje spastičnosti), okulist. Protivnetnemu zdravljenju se tako pridruži še simptomatsko.

Zdravila

Še pred dvajsetimi leti zdravil tako rekoč sploh ni bilo na voljo, zdaj pa je bolnikom na voljo več kot deset zdravil, ki z delovanjem na imunski sistem vplivajo na potek bolezni (imunomodulatorna zdravila). Zdravila se razlikujejo po učinkovitosti, varnosti, obliki (tablete, injekcije, infuzije) in prenosljivosti (kako jih bolniki prenašajo). Prva zdravila, ki so upočasnila potek bolezni, so se pojavila pred dvajsetimi leti, gre za interferon beta in glatirameracetat, s katerimi se zmanjša število zagonov bolezni za približno 30 % in upočasni njeno napredovanje. Ta zdravila so učinkovita torej pri recidivno-remitentni in sekundarno napredujoči obliki bolezni, kadar to spremljajo še zagoni. S tem ko se zmanjša število zagonov, se lahko upočasni tudi napredovanje bolezni.

Ta zdravila, ki si jih bolnik vbrizga sam v podkožje (trikrat tedensko/enkrat na teden/enkrat na dva tedna), so še vedno na voljo, neprijetna stran tega načina so reakcije na mestu vbodov. Danes injekcijsko zdravljenje v veliki meri nadomešča zdravljenje s table-

tami, kapsulami in z zelo potentnimi biološkimi zdravili v obliki infuzije. Slednje bolnik prejme na štiri tedne ali pa zgolj dvakrat v prvem letu, nato pa le še v primeru aktivnosti bolezni. Če so zdravila prvega reda (injekcijska in peroralna zdravila) zmerno učinkovita in zelo varna, imajo visoko učinkovita zdravila (zdravila drugega reda) lahko tudi določene neželene učinke. Slednja lahko v primeru zelo aktivne bolezni uporabimo že na samem začetku (t. i. indukcijsko zdravljenje), saj imajo takojšnji učinek, ki temelji na ponovni vzpostavitvi imunskega sistema. Pri tem se upa na ponovno vzpostavitev imunskega sistema brez »napačne kode«, ki je doslej uničevala možganske celice.

Zdravljenje se ukine samo v primerih nosečnosti in ob dojenju, in kadar dokazano ni učinkovito in gre za napredujočo obliko bolezni, v praksi pa je velikokrat tudi tako, da bolniki zdravljenje sami opustijo.

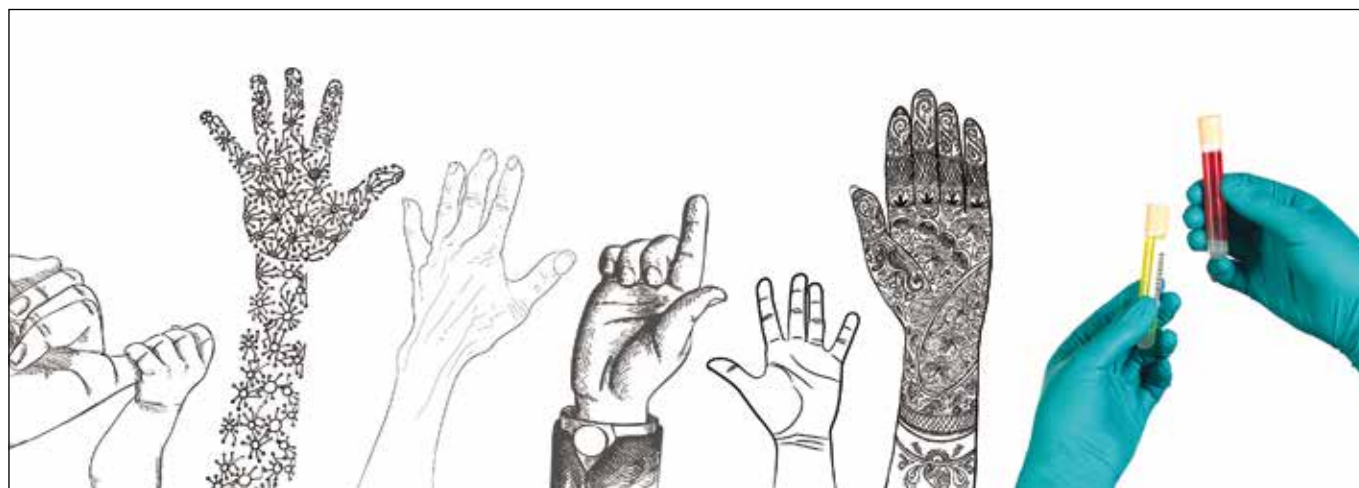
Stranski učinki

Bolj kot je zdravilo potentno, več ima možnih stranskih učinkov. Najučinkovitejša zdravila torej sprva uničijo del imunskega sistema, ko se ta ponovno vzpostavi, se lahko pojavi avtoimunska reakcija »v drugo smer«, kar lahko povzroči težave z ledvicami, ščitnico, krvnimi celicami ... Zato so pacienti deležni zelo pogo-

stih preiskav krvi. Na dolgi rok se zdravniki bojijo tudi pojava rakavih bolezni, saj začasno oslavljen imunski sistem ne more uničevati rakastih celic. Ker so nova zdravila na trgu šele zadnje desetletje, o vseh posledicah tudi še ni mogoče govoriti.

Škode, ki jo naredi multipla skleroza v možganih, ni več mogoče odpraviti, vendar če dovolj odločno nastopimo po odkritju bolezni, dolgoročno zdravljenje po besedah dr. Magdiča morda več ne bo potrebno. V nekaj letih bi z biološkimi zdravili dosegli, da se imunski sistem povsem umiri in doživljenjsko zdravljenje ne bi bilo več potrebno. Po njegovih besedah bodo današnja zdravila zelo spremenila pogled na to bolezen.

Jožef Magdič še poudarja, da so slovenskim pacientom na voljo vsa imunomodulatorna zdravila, ki so trenutno registrirana. Kot rečeno, zadnji dve pričakujemo še letos. Zdravljenje z zdravili prvega reda stane od 600–800 € na mesec, z zdravili drugega reda pa tudi 20.000–60.000 € na leto. Slednje in dejstvo, da čakalnih dob pri tako resni simptomatiki, kot jo povzroča multipla skleroza, ni, kaže, da je za te bolnike v slovenskem zdravstvenem sistemu dokaj dobro poskrbljeno, bolje pa bi bilo treba poskrbeti še za rehabilitacijo.



Ljudje smo različni. Naše bolezni tudi.

Zato smo predani odkrivanju in razvoju posamezniku prilagojenih zdravil in diagnostičnih testov, ki pomagajo ljudem živeti bolje in dlje.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Mišični krč nastane, ko se mišica krčevito skrči in ostane skrčena.

B Načrtujmo dejavnosti skladno s svojimi zmožnostmi.

C Zagotovimo si dovolj elektrolitov in nadomestimo izgubljeno tekočino.

Ostra bolečina v mišicah



Ostra, pekoča nenadna bolečina, ki se zdi, kot bi zarezali v tkivo. Bolečina, ki zaustavi dih in povzroči vrtoglavico ... Vsak, kdor se je že kdaj srečal z njo, ve, da je skrajno neprijetna in neobvladljiva. Pomagajo čas, počitek in rahla masaža obolelega dela. Tako bi krč v nogi opisali laiki, kako pa o njem razmišljajo strokovnjaki, smo povprašali **doc. dr. Natašo Kos, dr. med.**, in predstojnico Inštituta za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Vsi ljudje krčem niso enako izpostavljeni, saj so nekateri dovzetnejši zanje kot drugi. Nekateri se lahko izčrpajo do onemoglosti, pa ne

poznajo krčev, medtem ko drugi dobijo napad krčev takoj, ko za malo precenijo svoje sposobnosti. Samo malo hitrejši tek, kolesarjenje, plavanje, smučanje, hoja ali plezanje, posebej po prstih z nekoliko višjim tempom, kot dovoljuje telesna pripravljenost, že lahko povzročijo krč.

Kaj pravzaprav so mišični krči, kako bi jih opisali?

Naše mišice, predvsem skeletne, delujejo tako, da se zavestno skrčijo, ko želimo narediti neki gib, prav zato so za nas še kako pomembne, saj omogočajo gibanje in ohranjanje telesne drže. Nehoteno, nenadno, močno skrčenje skeletne mišice privede do tako imenovanega »spazma«, ko je spazem zelo boleč in močan, pa govorimo o mišičnem krču. Lahko bi rekli, da se mišica krčevito skrči in ostane skrčena,

se ne more sprostiti. Čutimo ga kot hudo bolečino, s trdo, napeto mišico, ki se ne sprosti.

Kateri so vzroki za pojav? Sta to lahko dehidriranost, utrujenost ali morda mišični krči celo nakazujejo na kakšno obolenje?

Pravega razloga, zakaj nastane krč, niti ne poznamo. Najgostejše se moteči, boleči krči v mišicah pojavljajo kot posledica dejavnosti oz. pretiranega obremenjevanja mišic ali pa povsem iznenada čez noč. Obstaja več teorij o nastanku mišičnih krčev. Ena najstarejših je teorija, po kateri naj bi prišlo do pojava mišičnih krčev zaradi elektrolitskih motenj (pomanjkanja magnezija, kalcija, klora ali natrija) in dehidriranosti (pomanjkanja tekočin) ob povečanih dejavnostih. Takrat se več potimo, zaradi česar potrebni elektroliti izginjajo skozi kožo.

samo
1 tableta
dnevno

MAGNEX

375 mg MAGNEZIJA + vitamin B6

MADE IN FINLAND

✓ **ZA MIŠICE**

✓ **ZA ŽIVČNI SISTEM**

✓ **PRI UTRUJENOSTI**

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. IZDELANO NA FINSKEM.

Na voljo v obliki tablet, šumečih tablet z okusom limone ali praška za pripravo napitka z okusom maline.

Magnezij prispeva k delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vitabalans

www.vitabalans.si
Tel: 01-560 97 90

Vendar ta teorija v zadnjem času ni več tako sprejemljiva, pojavljajo se tudi druge, med katerimi se poudarja pomen spremembe v delovanju centralnega živčnega sistema, ki nadzoruje raztezanje in krčenje mišice. Ob pretiranem dolgotrajnem naporu pride v živčnem sistemu do napak v nadzoru mišic, kar povzroči krčenje mišice brez sprostitve in vodi do pojava bolečih krčev. Krči so lahko tudi znak obolenja, vendar so takrat nekoliko drugačni. Poznamo obolenja, ki jih lahko spremljajo krči in so nevrološkega izvora, tudi kakšne hujše degenerativne okvare v področju hrbtenice se lahko kažejo na način, da se mišice zaradi slabše inervacije hitreje utrudijo, kar privede do krča. Ljudje, ki se soočajo z ostro bolečino v križu, ki se preko medenice širi na predel zadnjice in nog (številni jo bolje poznajo pod imenom išias – so lahko veliko dovzetnejši za mišične krče posebej v nogah).

Kako do mišičnih krčev pride, na katerih predelih se pri telesni dejavnosti najpogosteje pojavijo?

Krči nastanejo v povezavi z neko dejavnostjo. Predvsem gre za dejavnosti, ki so »predozirane« oz., za katere nismo dovolj pripravljeni in so za nas prenaporne. S tem gremo preko svojih meja in dosežemo, da se mišica krči, vendar se ni več sposobna sproščati. Krči se najpogosteje pojavljajo na tekmovanjih, ko tekmovallec deluje na meji svojih telesnih sposobnosti, in v zaključnih delih tekmovanja, ko je utrujenost največja. Najpogostejši so krči v mišicah nog: mečih, stegnih, tudi podplatih in na prstih. Pogostejši so pri mišicah, ki gredo čez dva sklepa, saj se te med dejavnostjo znajdejo v skrajšanem položaju, tako se zmanjša dejavnost golgijevih kitnih organov in s tem poveča dejavnost motoričnih nevronov, ki stimulirajo krčenje mišice. Najpogostejši so pri mišicah, ki so najdejavnejše in se najbolj utrudijo. Krči v zgornjem delu telesa niso pogosti.

Kakšne so posledice in ali na dolgi rok lahko povzročijo obolenja?

Dolgoročnih posledic mišičnih krčev ni. Mišični krč je kratkotrajen in mine dokaj hitro. V primeru močnega krča lahko bolečino v

mišici čutimo še nekaj dni, vendar posamezniki v teh primerih običajno pravilno ukrepajo, tako se krči ne pojavljajo prepogosto oz. ob vsaki močnejši telesni dejavnosti. Je pa seveda možno, da ob izredno močnem krču počita kita, vendar so taki primeri zgolj izjema. Če se krči ponavljajo, lahko to povzroči mikrotravme v mišicah. Mišična vlakna se lahko natrgajo in mišica dalj časa boli, primera, da bi se mišica čisto strgala, pa se ne spomnim.

Ali je pojav mišičnih krčev odvisen tudi od starosti?

Tudi, saj je s starostjo teh krčev več, predvsem pojavov mišičnih krčev v nočnem času, kar je lahko povezano s starostnimi spremembami, ki se dogajajo v mišičnem tkivu. Mišice se v procesu staranja skrajšujejo in mogoče zato prej zakrčijo. Mogoče so razlog tudi elektrolitske motnje, ki so značilne za obdobje staranja.

Kako mišične krče lahko preprečimo, kaj priporočate športnikom pred dejavnostjo, med njo in po njej?

Ko se pripravljamo na telesno dejavnost, je predvsem pomembno, da se dobro poznamo in jo načrtujemo skladno s svojimi zmognostmi. Prava ocena telesne pripravljenosti in upoštevanje te pri načrtovanju treninga in tempa je zato bistvenega pomena pri preprečevanju pojava mišičnih krčev. Običajno je za krč kriv hud napor in zato je mišice nanj treba pripraviti. Pomembno je raztezanje mišic pred naporom, utrjevanje mišic za napor in pravi način izvajanja, kot npr. pravilni korak in obremenitev mišic pri teku, pravilna podlaga, pravilno konstantno raztezanje mišic pred vadbo in mera »zdrave pameti«.

Kako lahko krče preprečimo ali omilimo z različnimi vitamini, hrano ali počitkom?

Predvsem je pomembno, da si pred vadbo zagotovimo dovolj elektrolitov, najpogostejše magnezija. V hrani naj bo več sadja in zelenjave, ki vsebujejo elektrolite, na splošno pa se poslužimo zdrave prehrane z žitaricami, oreški ... Pomembno je tudi nadomeščanje vseh tistih snovi, ki jih ob dejavnosti izgubimo,

**LETNA NAROČNINA
na revijo ABC
zdravja samo
18,90 €
04/51 55 880**

še posebej nadomestitev izgubljene tekočine. V prvi vrsti se moramo zavedati, da je mišični krč kombinacija različnih dejavnikov: kako se poznamo, kakšno dejavnost izvajamo in kaj vnašamo vase v obliki hrane in pijače.

Kaj lahko storimo sami, če se med treningom ali ponoči pojavi krč?

Če se pojavi krč med samo dejavnostjo, je zelo pomembno, da z njo prenehamo. Mišico v krču poskušamo zelo počasi raztegniti, s tem krč počasi popusti. Rahlo jo pomasirajmo, z dejavnostjo pa lahko v zmanjšanem tempu, po popustitvi krča, nadaljujemo. Če je krč močan, je treba dejavnost opustiti in narediti daljši premor. Krči ponoči niso nujno povezani s prekomernimi dejavnostmi čez dan. Razlogi so lahko drugi: stresna situacija, motnje v prehrani, elektrolitske motnje, težave s cirkulacijo, s presnovo, hormoni ... Če se ti krči ponoči pojavljajo, je treba razloge poiskati z laboratorijskimi raziskavami, sicer pa ukrepamo enako kot pri krču med dejavnostjo.

Najpogostejši so krči v mišicah nog: mečih, stegnih, tudi podplatih in na prstih. Pogostejši so pri mišicah, ki gredo čez dva sklepa, saj se med dejavnostjo znajdejo v skrajšanem položaju. Ker so mišice skrajšane, se zmanjša dejavnost golgijevih kitnih organov in s tem poveča dejavnost motoričnih nevronov, ki stimulirajo krčenje mišice. Najpogostejši so pri mišicah, ki so najdejavnejše in se najbolj utrudijo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €**

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**ZA OGREVANJE PRED
IN REGENERACIJO
PO ŠPORTU!**

PERNATON®

Na voljo v lekarnah, prodajalnah
Sanolabor, specializiranih prodajalnah,
drogerijah TUŠ in v Hervisu.

 Pridružite se nam na
facebook.com/PernatonSlovenija

www.pernaton.si

SWISS MADE 



URADNI
REGENERACIJSKI
GEL



Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

Kronična venska bolezen prizadene več kot polovico odraslih

Venska bolezen se najpogosteje začne z **občutkom težkih in bolečih nog**, bolečinami vzdolž ven ali večernim otekanjem na hrbtnišču stopal ali okrog gležnjev. Ko je vreme toplo, se omenjene težave stopnjujejo. Razvijejo se lahko zelo tanke, rdeče-modre majhne žilice, ki jih imenujemo mrežaste vene, če pa se vene razširijo, zvijugajo in izbočijo, nastanejo prave varice (**krčne žile**). Posledica napredovanja venskega popuščanja so zapleti na koži goleni.

Venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku. Do motenj pride, ko zaradi **daljšega stanja ali sedenja** teža krvi povzroči širjenje ven. Stena in venske zaklopke v zdravih venah se takšnemu pritisku zlahka upirajo in se vene ne širijo, ko pa zaklopke in stene vene slabijo, pride do razširitve ven. To oteži pretok krvi nazaj proti srcu in venska kri zastaja. Ko takšno stanje postane kronično in začne povzročati težave, govorimo o kronični venski bolezni (KVB). Pride do **vnetja venskih sten in obdajajočih tkiv**. Ker v venah na nogah kri zastaja, prehajajo tekočina in bele krvničke skozi vensko steno v tkiva (mišičje, maščevje, kožo), kjer sproščajo snovi, ki povzročajo kronično vnetje tkiv. To **povzroča bolečine v nogah, otekanje gležnjev in goleni** in postopne spremembe na koži ter podkožnem tkivu. KVB lahko zdravimo na različne načine; s kompresijo, zdravili in različnimi operativnimi posegi. Več o bolezni si lahko preberete na www.bolezni-ven.si.

DETRALEX je edino zdravilo, ki vsebuje kombinacijo različnih flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar, zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito zmanjša občutek težkih, bolečih in oteklih nog ter zmanjša pogostost krčev v mečih.



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



LAHKOTNO, brez
bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

Detralex, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih**.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.





ABC

A Glivično vnetje nožnice in zunanjega spolovila sodi med najpogostejše ginekološke težave.

B Pogoste so bolečine in krči ob menstruaciji, bolečine zaradi vnetja rodir, endometrioze.

C Ob nenadni močni krvavitvi iz nožnice je treba takoj poklicati nujno medicinsko pomoč.

Najpogostejše ginekološke težave

Ženske obiskujejo ginekologa preventivno enkrat na leto ali ko se pojavijo ginekološke težave. »Najpogostejše ginekološke težave žensk so boleče in neredne menstruacije, izvensiklične krvavitve brez hormonske terapije ali z njo, izostanek menstruacije, bolečine v spodnjem delu trebuha, vnetje nožnice in zunanjega spolovila, predmenstrualni sindrom (PMS), neplodnost, težave, povezane z menopavzo, nehoteno uhajanje seča ter druge,« sta povedali **Špela Bricl, dr. med., spec. gin. in por.**, in **Urška Gruden, dr. med., spec. gin. in por.**, ki sta našteje težave tudi podrobneje opisali in razložili.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Ob pojavu katerih težav bi morala ženska takoj obiskati ginekologa?

Sem uvrščamo krvavitev iz nožnice in bolečine v trebuhu kadar koli med nosečnostjo, nenadne hude bolečine v spodnjem delu trebuha, slabost in bruhanje, povišano telesno temperaturo nad 38 °C, krvavitev ali obarvan izcedek iz nožnice v menopavzi, nenadne vnetne spremembe z bolečino v predelu zunanjega spolovila, poškodbe s krvavitvijo v predelu spolovila, krvavitve zaradi hormonskih motenj (disfunkcijske krvavitve), nepojasnjeno odsotnost menstruacije (amenoreja) več kot dva meseca ter druge.

Katere so najpogostejše ginekološke težave žensk?

Boleče in neredne menstruacije, izvensiklične krvavitve brez hormonske terapije ali z njo, izostanek menstruacije, bolečine v spodnjem delu trebuha, vnetje nožnice in zunanjega spolovila, predmenstrualni sindrom (PMS), neplodnost, težave, povezane z menopavzo, nehoteno uhajanje seča ter druge.

Kaj so vzroki za glivična obolenja in kakšno preventivo priporočate?

Glivično vnetje nožnice in zunanjega spolovila sodi med najpogostejše ginekološke težave. Glive so sestavni del običajne nožnične flore. Optimalen kisel pH v nožnici vzdržujejo mlečnokislinske bakterije. Če se gliva kvasovka z latinskim poimenovanjem *Candida albicans* pretirano namnoži in izpo-

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

POSKRBITA ZA VAJINO PLODNOST

POTENZA
MEDICA

DOKAZANO IZBOLJŠA:

- motnje ovulacije
- motnje implantacije
- možnost zanositve
- kakovost zarodkov
- kakovost semena



Na voljo v lekarnah in na www.potenza-medica.si





Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



MICOVAG PLUS®
vaginalne globule



- hitro vzpostavijo fiziološko kislost nožnice
- pomirjajo, odpravljajo moteče srbenje in pekoč občutek



+ vaginalne kapsule **GYNOPHILUS®**
... za obnovo vaginalne flore in
preprečevanje ponovitev
vnetja 😊

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

25 let
Dr. Gorkič

drine mlečnokislinske bakterije, nastopi vnetje, ki se kaže z močno izraženo srbečico, pekočo bolečino, gostim belim izcedkom skutaste ali kosmičaste strukture in redkeje s pekočimi razjedami. Izcedek običajno nima vonja, lahko pa smrdi po plesni ali glivah. Pojavijo se tudi bolečine pri spolnem odnosu. Ginekolog pri pregledu opazi pordečo in otečeno sluznico nožnice in zunanje spolovilo. Maternični vrat pri okužbi ni spremenjen.

Glivice imajo rade vlažno in toplo okolje, ki spodbuja pretiran porast telesu lastnih glivic. Takšno okolje omogočajo tudi pretesna oblačila, ki niso dovolj zračna (sintetično spodnje perilo in ostali materiali, ki ne prepuščajo zraka, in je koža zato v njih prej vlažna), ter pretirana uporaba odisavljenih mil in kopeli. Dodatni vzroki, ki vodijo k okužbi so še obremenitev in stres, oslavljen imunski sistem (imunosupresivna zdravila, kronične bolezni), prehrana s preveč ogljikovimi hidrati, slabo nadzorovana ali nezdravljena sladkorna bolezen, zdravljenje s širokospektralnimi antibiotiki. Opažamo tudi pogostejšo pojavnost glivičnih vnetij pri ženskah, ki jemljejo oralno hormonsko kontracepcijo ali pa hormonsko nadomestno zdravljenje v menopavzi ter tudi pri nosečnicah.

Kako lahko poskrbimo za preventivo?

Preventivno se lahko izogibamo vlažnim in toplim razmeram, ki bi utegnile vplivati na razraščanje glivic. Po umivanju zunanje spolovilo temeljito osušimo, po plavanju čim prej oblečemo suhe kopalke. Nosimo raje bombažno spodnje perilo, ohlapna oblačila in bombažne higienske vložke. Odsvetuje se tudi uporaba dražečih mil, izpiranje nožnice z vodo in uporaba dezodorantov. Najprimernejša so mila z nizkim pH in brez dodatka dišav. Priporočamo dodajanje koristnih mlečnokislinskih bakterij za normalizacijo nožnične flore v obliki kapsul, ki so na voljo v lekarni, ali naravnih sredstev (jogurt, sirotka ...). Pri prehrani omejimo alkohol, kofein in pretirano uživanje ogljikovih hidratov. Opustimo kajenje. Dobro je uživati veliko zelenjave, agrumov, vpliv glivic pa naj bi zmanjševali tudi sirotka, zeleni čaj, česen in čebula ter fermentirani mlečni izdelki (probiotični jogurt, kislo mleko), ki vsebujejo uporabne mlečnokislinske bakterije. Ti ne vplivajo blagodejno le na prebavo, pač pa pomagajo tudi pri vzdrževanju normalne nožnične flore. Pomembno je tudi obvladovanje vsakodnevnega stresa, ki je glavni sprožilec vnetij pri sicer zdravih ženskah.

Zakaj so glivična obolenja včasih tako trdovratna in jih je tako težko odpraviti?

Zelo trdovratna, dolgotrajna in ponavljajoča se glivična okužba nožnice, ki je ne uspemo pozdraviti z običajnimi načini zdravljenja, lahko nastopijo zaradi naravno odpornih sevov proti antimikotičnim preparatom ali pa se odporni sevi razvijejo skozi čas. Vzrok temu je lahko predhodno prekratko zdravljenje ali prenizke doze zdravila. Prav tako glivično vnetje vztraja ali se ponavlja, če ne delu-

jemo preventivno in ne spremenimo življenjskih navad, ki vzpodbujajo razrast glivic.

Omenili ste tudi nožnične krvavitve. Kakšne krvavitve – kako pogoste, močne – so lahko vzrok za alarm?

Nepravilne krvavitve iz nožnice so vse tiste krvavitve, ki odstopajo od značilnosti normalne menstruacije po rednosti, pogostosti, trajanju ali volumnu menstruacijske krvi oziroma jakosti krvavitve. Vzroki so številni. Pogostost posameznih vzrokov je v različnih starostnih obdobjih različna. Akutna nepravilna krvavitev je epizoda krvavitve, ki je tako obilna, da zahteva takojšnje ukrepanje. Ob nenadni močni krvavitvi mora ženska oziroma tisti, ki jo spremlja, poklicati nujno medicinsko pomoč in nemudoma obiskati najbližjo urgentno ginekološko ambulanto. Takrat najprej izključimo nosečnost oziroma z njo povezane težave (grozeči splav, nepopolni in popolni spontani splav, izvenmaternična nosečnost, trofoblastna bolezen, zaostali del nosečnosti ...). V drugi vrsti ugotavljamo organski vzrok, ki bi lahko povzročil večjo izgubo krvi (miomi in polipi maternice, rak maternice ali materničnega vratu, napredovali rak nožnice in zunanega spolovila, adenomioza, poškodbe, okužbe ...). V primeru izključitve vseh zgoraj omenjenih vzrokov pa so vzrok za pogoste in močnejše krvavitve lahko tudi hormonske motnje (disfunkcijske krvavitve) in sistemske bolezni (motnje v strjevanju krvi, motnje v delovanju ščitnice, bolezni ledvic in jeter, uporaba antikoagulacijskih zdravil ...).

Najbrž je vsaka ženska že kdaj trpela zaradi bolečin v medenici in krčev. Kaj so vzroki, kdaj k zdravniku?

Tudi tu so vzroki številni in se deloma prekrivajo z že omenjenimi težavami s krvavitvijo iz rodir, pa tudi težavami s sečili. Bolečine v medenici so posledica bolezni različnih organskih sistemov. Pojavijo se bolečine zaradi driske, zaprtja, vnetja slepiča in drugih težav, povezanih s prebavo, že omenjene bolečine zaradi vnetja spodnjih sečil. Pogoste so bolečine in krči ob menstruaciji, bolečine zaradi vnetja rodir, endometrioze, izvenmaternične nosečnosti, spontanega splava. Omenimo lahko tudi prenesene bolečine ob bolečinah v križu, kolku. K zdravniku moramo v primeru nenadne hude bolečine v trebuhu, ki jo spremljajo drugi telesni simptomi, kot so mrzlica, povišana telesna temperatura, splošna prizadetost, krvavitev iz nožnice. Prav tako je potreben čimprej obisk pri zdravniku v primeru dlje časa trajajoče nejasne bolečine, ki jo spremljajo izguba teka, hujšanje, krvavitev iz nožnice, kri na blatu ali seču.

NADH – življenjska energija celic

Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hidrid (NADH), znan tudi kot koencim 1, je telesu lastna molekula, ki se v procesu celičnega dihanja pretvarja v ATP (adenozintrifosfat) – kemijska oblika celične energije, ki je posredno ali neposredno udeležena v vseh telesnih procesih. Brez NADH in ATP ni življenja.

Avtor: **Dr. Žiga Bolta**

Ko je prof. Birkmayer leta 1961 na svoji kliniki na Dunaju potrdil in objavil terapijske možnosti L-DOPA, je nastalo zdravilo za parkinsonovo bolezen, ki je v uporabi še danes. V istem času je ugotovil, da tudi NADH vpliva na sintezo dopamina in adrenalina in posledično na izboljšanje simptomov različnih demenc, pa tudi drugih bolezni. Ker je NADH izjemno nestabilna molekula, jo je bilo takrat možno vnašati v telo le intravenozno. Šele po letih poskusov in testiranj je v laboratorijih prof. Birkmayerja nastala oralna formulacija, ki je stabilna in ima dokazano prehajanje v kri, tako da se raztopi pod jezikom in prisotni NADH iz tablete preko ustne sluznice preide neposredno v krvni obtok.

NADH ščiti in obnavlja celice

Celice našega telesa se ves čas obnavljajo in NADH je kot vir energije odgovoren tudi za procese regeneracije. Kadar v celici primanjkuje energije, se ta najprej porabi za osnovne procese, za bolj kompleksne pa energije zmanjka. Posledično se, na primer regeneracija ne izpelje v celoti in v takšni celici zaostajajo toksini, prosti radikali, oksidacijsko aktivne snovi in drugi razkrojni produkti, ki obremenjujejo sistem in celice hitreje propadajo. V poskusu so pokazali, da NADH zmanjša poškodbe, ki nastanejo ob obsevanju z rentgenskimi žarki, popravlja poškodbe zdravih celic, ki nastanejo zaradi terapij s citostatiki, prav tako pa z izboljšano regeneracijsko sposobnostjo v prisotnosti NADH razlagajo zmanjšanje simptomov parkinsonove in alzheimerjeve bolezni.

NADH popravlja napake DNK

Tkiva našega telesa nastanejo, se razvijajo in se obnavljajo z delitvijo celic. Delitev celic je eden najzahtevnejših korakov v življenju celice, zato proces podvajanja dednega materiala budno spremljajo encimski kompleksi, ki na mestu samem popravljajo

nastale napake. Poleg spontan napak, dedni zapis lahko poškodujejo tudi prosti radikali, sevanje, oksidativne in druge kemijske agresivne molekule, kar lahko izzove razvoj rakastega tkiva. Delitev celice in nadzor podvajanja DNK je intenziven in energetsko zahteven proces, zato ne preseneča ugotovitev znanstvenikov, da NADH sproži popraviljanje sprememb DNK.

NADH je najmočnejši celični antioksidant

Nekontrolirana oksidacija poškoduje snovi, membrane in občutljiva tkiva, zato so antioksidativni biološki sistemi pomembni za preživetje in kakovost življenja. NADH je znan kot najmočnejša antioksidacijska molekula v celici, sledijo znani antioksidanti, kot so glutathion, koencim Q10, vitamin C in drugi. Znanstveniki v različnih delih sveta so večkrat potrdili, da NADH zmanjša oksidativni stres, kar se je npr. izkazalo tudi pri zmanjšanju oksidativnih poškodb pljuč kadilcev, ki so uživali NADH.

NADH stimulira tvorbo dušikovega oksida

Dušikov oksid (NO) je dobro znan po ugodnem fiziološkem vplivu na ožilje, proces celjenja ran, imunski sistem pa tudi na izboljšanje moške erekcije in splošno izboljšanje libida pri obeh spolih. NADH katalizira enega od ključnih biosinteznih korakov pri tvorbi NO. Znano je, da NADH katalizira enega od ključnih biosinteznih korakov pri tvorbi NO. V obsežni ameriški študiji so pokazali odvisnost nastajanja NO od NADH, tako so pri višjih koncentracijah NADH zabeležili tudi višje koncentracije NO.

NADH in anti-aging

Vsi bi želeli živeti dolgo in kakovostno življenje in staranje čim bolj odložiti. Današnja znanost o človeku še nima recepta za brezsmrtnost, pozna pa ključne od nekaterih temeljnih procesov v celici in gotovo je eden takšnih procesov pretvarjanja energije preko molekul, kot sta NADH in ATP.

Prof. Birkmayer je pokazal, da lahko nivo energije ATP v celici dvignemo z dodajanjem NADH. Srčne celice, ki so jim dodali NADH, so imele večjo sposobnost preživetja in so dejansko živele dlje od celic, ki dodatka NADH niso prejele. Tudi drugi testni modeli potrjujejo te rezultate: preskrbljenost celic z NADH neposredno vpliva na življenjsko dobo takšnih celic in tkiv, ki ga tako preskrbljene celice sestavljajo.

Cellergie® NADH DIRECT

Več **NADH**-a je organizmu na razpolago, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

Ljudje, ki uživajo **Cellergie® NADH Direct** že v kratkem času občutijo izboljšave v pozornosti, koncentraciji, vzdržljivosti in splošno boljšem počutju.

Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.



www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni **www.eubiosa.si** ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.



517 409 710 841

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Do leta 2050 naj bi število ljudi z demenco preseglo 115 milijonov.

B Potek bolezni je odvisen od zgodnjega zdravljenja.

C Druženje je eden najpomembnejših preventivnih dejavnikov pri demenci.



Demenca in dostopnost zdravljenja



Intervju: prim. asist. Mojca Muršec, dr. med.

Ob obilici informacij, potuhi tehnologije in s hitrim življenjskim tempom ljudje vse manj pomnimo in vse bolj pozabljamo. Težave s spominom. Nič takega, boste rekli, vsem nam se dogaja. Kdaj pa obstaja nevarnost, da trpimo za demenco? Prim. asist. **Mojca Muršec, dr. med., psihiatrinja** z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, nam je podrobneje osvetlila to tematiko.

Avtorica: **Katja Štucin**

Je demenca težava starostnikov ali lahko zbolijo tudi mlajši?

Po oceni je bilo po svetu ljudi z demenco v letu 2010 kar 35,6 milijonov. Število bolnikov se bo vsakih 20 let podvojilo in do leta 2050 preseglo 115 milijonov. V to so všteti vsi bolniki z demenco, ki je sindrom, ne bolezen in se lahko pojavlja pri številnih boleznih, najpogosteje z deležem okrog 60 % pri alzheimerjevi bolezni. Med pogostejšimi so še vaskularna demenca

(VaD), demenca z Lewyjevim telesci (LBD) in frontotemporalna demenca (FTD). Po oceni mednarodnega združenja za alzheimerjevo demenco se v svetu vsake tri sekunde pojavi nov bolnik. Bolnikov z alzheimerjevo demenco je veliko tudi v Sloveniji, več kot 30.000, z vsemi drugimi demencami skupaj pa že skoraj 50.000. Delež starejših nad 65 let v Sloveniji narašča hitreje kot v primerljivih državah v sosesčini in trenutno znaša 19,1 %. Čeprav iz različnih razlogov, predvsem genetskih ali žilnih, za demenco lahko zbolijo tudi mlajši, je ta pri mladih ljudeh redka.

Kakšni so prvi znaki demence, ki jih lahko opazimo?

Klinični znaki različnih bolezni z demenco se razlikujejo predvsem po začetnih simptomih. Pri alzheimerjevi demenci je pozabljenost eden prvih znakov, pri VaD je lahko ob težavah s spominom v ospredju čustveno nihanje, pri demenci z LBD težave s hojo, spanjem ali prividi in pri FTD izrazite osebnostne spremembe z neustreznim vedenjem. Ob teh razlikah je vsem demencam skupen neopazen začetek, težave na kognitivnem področju (spomin, mišljenje, računanje, logičnost, presoja, razsojanje, abstraktno in logično razmišljanje, koncentracija, pozornost ...) in to, da vse vodijo v izgubo samostojnosti in v odvisnost od drugih.

Je pomembno, da čim prej reagiramo in se odločimo za zdravljenje?

Osnovna težava je v tem, da bolniki v začetku pozabljenosti ne pripisujejo posebnega pomena ali pa so celo prepričani, da je to sestavni del staranja, kar pa seveda ne drži. Res je, da se tudi v starosti lahko pojavi občasna pozabljenost, vendar je ta kratkotrajna, obi-

čajno povezana z utrujenostjo, obremenjenostjo ali zamišljenostjo in ne posega v običajne dnevne dejavnosti. Pozabljenosti se zdravi starostniki (in tudi mlajši) zavedajo, in čeprav je to neprijetno in jih spravi v stisko, se spontano ali po premisleku kasneje vsega spomnijo. Bolniki z alzheimerjevo demenco se pozabljenega včasih spomnijo ob namigu, praviloma pa ne. Zaradi težav se pretirano ne obremenjujejo, saj se ne zavedajo, da so kaj pozabili, večkrat povprašali isto ali povedali enako zgodbo istim ljudem. Če so na to opozorjeni, običajno težave zanikajo ali pa se jezijo na druge. Iz tega razloga sami le redko poiščejo pomoč in je toliko pomembnejše, da jih o tem prepričajo njihovi najbližji ali ljudje, ki jim zaupajo. To je pomembno, saj je potek bolezni odvisen od zgodnjega zdravljenja.

Kdaj pravzaprav ljudje z demenco pridejo po pomoč? Jih torej največkrat pripelejo svojci?

Svojci začnejo iskati pomoč zaradi vedenjskih in duševnih simptomov ob demenci. Na svojega osebnega zdravnika ali psihiatra se najpogosteje obrnejo takrat, ko postanejo bolniki nemirni, nespečni, ko se jim pojavi pozno popoldanska zmedenost, so blodnjava, ko imajo privide in prisluhe ali so že povsem nemočni. To je v poteku bolezni relativno pozno in povezano z dodatnim psihofarmakološkim zdravljenjem, ki ga bolniki z demenco vsaj po začetku uvajanja zdravil težko prenašajo, povezano pa je tudi z različnimi zapleti, ki nemalokrat zahtevajo bolnišnično obravnavo. To je za bolnike dodaten stresni dejavnik, saj se v zanje neznano okolju še toliko težje znajdejo. To pa vpliva na prehodno poslabšanje bolezni in zviševanje zdravil in znajdemo se v začaranem krogu. Ob

tem so bolniki v bolnišničnem okolju izpostavljeni različnim okužbam, kar je ob oslabelem imunskem odzivu bolnikov z demenco še dodatna težava. Za bolnike z demenco je najbolje, da ostajajo v domačem okolju in da so njihovi družinski člani ali negovalci dovolj dobro poučeni, da poiščejo pomoč zgodaj v poteku bolezni, najboljša pa ob prvih znakih pozabljenosti ali ob spremenenem razpoloženju, saj je takrat pomoč še mogoča.

Kakšne načine zdravljenja imajo na voljo?

Na voljo so zdravila, s katerimi vplivamo na kognitivni upad, tako da ostajajo bolniki dalj časa osebno neodvisni. Z zdravili sicer bolezni še ne moremo pozdraviti, upočasnimo pa njen potek. Ob tem so nujni nefarmakološki ukrepi. Med njimi je najpomembnejše druženje. Dokazano je namreč, da je to eden najpomembnejših preventivnih dejavnikov pri demenci. Druženje znatno vpliva na samopodobo, daje življenju smisel in veselje in to ne glede na telesne sposobnosti. Svetujemo obiskovanje prijateljev, prisotnost na družabnih dogodkih, sodelovanje pri verskih obredih ali celo nakupovanje. Pomembne so tudi dejavnosti, ki prinašajo ne le zadovoljstvo, ampak dajejo tudi občutek potrebnosti in koristnosti, ter dajejo življenju smisel. Dobro učinkuje ples, poslušanje glasbe, opravljanje v gospodinjstvu, svetujemo pa tudi gledanje zanimivih televizijskih oddaj, branje, reševanje križank, risanje ali brskanje po albumih. Vedno ob obravnavi

bolnikov z demenco svetujemo še 30 minut zmernih dejavnosti na dan ali vsaj 20 minut težjih telesnih vaj trikrat na teden toliko časa, kot to še zmorejo, kasneje pa predlagamo preprostejša telesna dejavnosti, kot so vrtnarjenje, hoja, vzpenjanje po stopnicah ... Ob vsem tem svetujemo še zdrav način prehranjevanja, opustitev kajenja ali pretiranega uživanja alkohola ter družinskemu članom, da poskrbijo za varnost bolnikov.

Novost je, da lahko zdravila za pomoč pri demenci predpiše tudi osebni, splošni zdravnik. Vam je poznano, zakaj se je stroka tako odločila?

To, da lahko kognitivne modulatorje od 1. 2. 2018 v skladu s Slovenskimi smernicami za obravnavo pacientov z demenco uvedejo tudi družinski zdravniki, se je zgodilo iz več razlogov. Prvi je nedvomno argument zdravstvene zavarovalnice, da zdravila nimajo več patentne zaščite in so bistveno cenejša kot pred nekaj leti. Drug pomemben razlog je najverjetneje sprejetje Strategije obvladovanja demence do leta 2020, ki ga je naša država sprejela na pobudo združenja za alzheimerjevo demenco in Svetovne zdravstvene organizacije. Strategija namreč izhaja iz problema naraščajočega deleža bolnikov z demenco povsod po svetu in med drugimi zastavljenimi cilji priporoča diagnostiko demence že na primarni ravni, z namenom, da bi bilo čim več bolnikov z demenco pravočasno diagnosticiranih in zdravljenih, saj je dostop do specialističnih psihi-

atričnih ali nevroloških ambulant zaradi dolgih čakalnih dob v naši državi otežen. Tretji in verjetno najpomembnejši razlog pa je zagotovo dejstvo, da osebni zdravniki diagnostiko poznajo in so o demenci dobro poučeni, poznajo pa tudi svoje bolnike in so dejansko tisti, ki lahko bolnikom z alzheimerjevo demenco najhitreje pomagajo. Diagnostika in uvedba zdravljenja ostalih oblik demence je še vedno v domeni specialistov in na tem področju za zdaj ni sprememb.

Koliko sploh pomaga zdravljenje? Kakšna so lahko realna pričakovanja bolnikov?

Čeprav bi si bolniki ter njihovi bližnji in na drugi strani tudi terapevti želeli, da bi bila alzheimerjeva demenca in vse ostale oblike demencega procesa ozdravljive, žal ni tako. Še vedno je mogoče bolezen le omiliti in upočasniti njen potek. Ne glede na to pa je zdravljenje smiselno, saj lahko z njim bolniki še dolgo ohranjajo svojo samostojnost. Bolj optimistične so napovedi. Raziskovalci po vsem svetu si prizadevajo najti zdravilo, ki bi delovalo vzročno na bolezenske spremembe v možganih, jih odpravljale ali preprečevale nastanek novih. Raziskav je zelo veliko. Prvi preliminarni rezultati nekaterih od njih so vzpodbudni, in čeprav bo zagotovo potrebnih še nekaj let, da bodo zdravila uvrščena v klinično prakso, to daje bolnikom novo upanje, da bo tudi demenca morda nekoč ozdravljiva in vse težave v zvezi z njo preteklost.

Acutil® prehransko dopnilo z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminoma E in B12.

Acutil® vsebuje: nenasičene omega-3 maščobne kisline, izvleček ginka, fosfatidilserin, folno kislino ter vitamina E in B12.



Omega-3 maščobne kisline so sestavni del membran živčnih celic, ki so bistvenega pomena za obdelavo informacij v možganih. DHK ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopnila Acutil).



Izvleček ginka je izvleček iz listov rastline *Ginkgo Biloba*.



Fosfatidilserin je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.



Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Folna kislina prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

ANGELINI

PR/ANGSI/IACU/2018/002

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Bolniki s srčnim popuščanjem imajo raznolike simptome, vodilna pa je težka sapa.

B Napredovalo srčno popuščanje vodi v nižjo kakovost življenja bolnika.

C Razvoj sodobnejših metod zdravljenja srčnega popuščanja vodi v boljšo prognozo.

Ko srce začne popuščati



Intervju: Andraž Cerar, dr. med., spec. kardiolo. in vaskularne med.

V Evropi živi približno 10 milijonov ljudi s srčnim popuščanjem, v Sloveniji okoli 30.000. V večini primerov gre za kronično bolezen in zato ni povsem ozdravljiva. Simptomi in znake te bolezni omilimo s spremembo življenjskega sloga, zdravili ter medicinskimi posegi. Petletno preživetje bolnikov, ki jim diagnosticiramo srčno popuščanje, je le 50-odstotno; številka govori za večjo umrljivost kakor pri večini rakavih bolezni. V pogovoru nam je podrobno orisal **Andraž Cerar, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine**, zaposlen na Oddelku za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije v UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

O bolezni srca govorimo, kadar srčna mišica zaradi različnih vzrokov ni več sposobna prečrpati zadostne količine krvi celotnemu organizmu. Kakšni so glavni vzroki za nastanek?

Vzrokov za nastanek bolezni srca je mnogo. V grobem jih delimo v več skupin. Pogoste so bolezni same srčne mišice oz. miokarda, kot so posledice bolezni srčnih žil, vnetja srčne mišice, toksične okvare srčne mišice (škodljivi učinki zdravil, predvsem kemoterapije, tudi alkohola) in nekaterih drugih (lahko tudi dednih) bolezni mišice. V srčno popuščanje lahko vodijo tudi aritmije – tako tahikardije (prehitro srčni utrip) kakor bradikardije (prepočasen srčni utrip). Vzrok srčnega popuščanja je lahko še nenormalna obremenitev srčne mišice, ki jo povzročajo povečan krvni tlak, bolezni srčnih zaklopk, bolezni srčne ovojnice (perikarda) in drugi vzroki, ki povečajo pretok krvi skozi srce (npr. nosečnost ...). Vsi vzroki ne okvarjajo srčne mišice v enakem obsegu – nekateri procesi so škodljivejši, spet drugi dolga leta škode ne povzročajo. Pogosto se kardiologi soočamo tudi z več procesi hkrati – njihovi škodljivi učinki se pogosto ne le seštevajo, temveč množijo.

Kako hitro nastane srčno popuščanje? Najbrž ne kar čez noč?

Čas napredovanja bolezni do prvih znakov ali simptomov je zelo različen. Žal se simptomi in znaki srčnega popuščanja lahko razvijejo tudi »čez noč«, kot na primer pri velikem srčnem infarktu, ko zaradi zapore ene od srčnih žil odpove pomemben del srčne mišice. Bolezenski procesi (v opisanem primeru je to ateroskleroza oz. naplavitve žil) v ozadju sicer trajajo dlje, vendar jih bolnik ne občuti. V drugih primerih je nastanek in napredovanje bolezni počasnejši in nam omogoča več časa za pravilno ukrepanje ali vodi v boljšo prognozo.

Izpostaviva nekaj besed o simptomih in znakih srčnega popuščanja. Kako lahko posamezniki prepoznajo to, sicer dokaj pogosto bolezen?

Bolniki s srčnim popuščanjem imajo številne simptome srčnega popuščanja, o katerih nam povejo med pregledom. Najznačilnejši so predvsem postopoma vedno hitrejša zadihanost ob naporih, ki so jih nedavno še dobro zmogli. Zaradi zastajanja tekočine ponoči ne morejo ležati vzravnano in potrebujejo dodatna vzglavja, občutijo otekanje v spodnje okončine, lahko celo v trebuh. Hitreje so utrujeni, izgubijo apetit. Tisti z ishemično boleznijo srca opisujejo tudi tiščanje v prsih ob naporih. Med pregledom takšnih bolnikov opisujemo številne znake srčnega popuščanja. Ugotavljamo prekomerno polnjene vene (predvsem vratne), hitrejši srčni utrip, ugotavljamo nenormalne srčne tone in šume z oslušovanjem srca. Nad pljuči ob zastoju tekočine slišimo inspiratorne pike (torej med vdihom), vidimo jasne vtisljive oteklino spodnjih okončin ali celo trebuha. V primeru opisanih najdb je seveda potrebna nadaljnja kardiološka diagnostika, saj opisani simptomi in znaki niso vedno specifični le za bolezen srca.

Kako zelo je pomembno, da bolniki čim hitreje prepoznajo omenjene simptome in do oskrbe ne pridejo prepozno?

Skrb za zdravje je vedno bistvenega pomena. Izjemno pomembno in žal zapostavljeno je v prvi vrsti preprečevanje vzrokov srčnega popuščanja. Ne le razvade (kajenje, alkohol ...), temveč tudi premalo telesne dejavnosti, nepravilen slog prehranjevanja in slabo obvladovanje stresov vodijo v hitrejšo procese, ki telesu škodijo. Žal pa pogosto do bolezni srca in ožilja pride kljub zglednemu slogu življenja. Takrat je najpomembnejše, da pravočasno reagiramo na omenjene težave, ki nastajajo. V primeru nastanka teh težav ni nikoli odveč obisk pri zdravniku – bolje je

opraviti "brezpredmeten" obisk pri svojem zdravniku, kakor zamujati pri čimprejšnjem zdravljenju srčnega popuščanja.

Kako pa srčno popuščanje vpliva na kakovost življenja bolnika? Sklepam, da je to odvisno tudi od stopnje napredovale bolezni srca?

Povsem logično je, da bolj napredovalo srčno popuščanje vodi v slabšo kakovost življenja bolnika. Zaradi številnih težav bolniki ne morejo preprosto na daljša potovanja, na aktivne počitnice, težave imajo lahko že pri preprostejših opravilih, kot je denimo nakupovanje. Najbolj bolni s težavo urejajo že osnovne življenjske potrebe. Žal bolezen ne prizanaša niti mladim – takrat kakovost življenja nižajo tudi težave pri delazmožnosti, načrtovanju družine, morda celo intimnem življenju.

Kakšni pa so načini zdravljenja srčnega popuščanja?

V prvi vrsti, po postavljeni diagnozi srčnega popuščanja, skušamo čim prej odkriti vzrok in ga odpraviti. Nekaterih vzrokov žal še vedno ne znamo odpraviti. Nato sledi uvedba ustreznega zdravljenja z zdravili, s katerimi skušamo procese, odgovorne za napredovanje srčnega popuščanja, zavreti ali celo odpraviti. Izjemno pomembni so tudi t. i. nefarmakološki ukrepi, torej ustrezna telesna dejavnost, prekinitev razvad, pre-

hrana ... Če je zdravljenje z zdravili manj uspešno in bolezen kljub vsemu napreduje, nam je sodobna medicina s svojim skokovitim napredkom v zadnjih letih omogočila številne sodobnejše metode zdravljenja srčnega popuščanja. Bolnikom lahko pomagamo s posebnimi spodbujevalniki, vedno novejšimi zdravili; če je bolezen izjemno huda, lahko srcu pomagamo tudi s posebnimi mehanskimi podpornimi sistemi, kjer srce razbremeni posebna črpalka in iz srca prečrpa večji del krvi v telo. Zadnja in s tem dokončna možnost zdravljenja srčnega popuščanja je presaditev srca. V Sloveniji smo na oddelku, kjer delam, prav na tem področju ena vodilnih ustanov na svetu, saj imamo zadnje desetletje največje število presaditev srca na milijon prebivalcev na svetu.

Znano mi je, da je pri nas že uveljavljena metoda zdravljenja srčnega popuščanja s presaditvijo matičnih celic v srce. Kakšne so vaše izkušnje na tem področju?

Zdravljenje srčnega popuščanja s presaditvijo matičnih celic je za zdaj še povsem raziskovalno in ne priznan način zdravljenja. Tudi matične celice še ne »ustvarjajo« nove srčne mišice, na mestu vbrizgavanja v srčno mišico delujejo protivnetno in omogočajo nastanek drobnih novih žilic ter tako verjetno vodijo v izboljšanje. Imam neizmerno

srečo, da sem del ekipe Oddelka za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije, ki ga vodi prof. dr. Bojan Vrtovec. Na oddelku smo doslej zdravili že več kot tristo bolnikov s presaditvijo matičnih celic, sodelujemo tudi v pomembnih multicentričnih mednarodnih raziskavah na področju matičnih celic. Tako, pa čeprav iz majhne Slovenije, obstajamo na svetovnem kardiološkem zemljevidu.

Kako pa je z uvajanjem še dodatnih novosti na področju zdravljenja? Se kaže še svetlejša prihodnost?

Znanost, posebej medicinska, resnično hitro napreduje. Poleg novih zdravil, tako za zdravljenje, kakor preprečevanje bolezni, ki vodijo v srčno popuščanje, so nam na voljo tudi vedno novejša metoda zdravljenja. Prej omenjene črpalke za zdravljenje srčnega popuščanja so prav tako vedno učinkovitejše, varnejše in trajnejše. Velik up se polaga tudi na nadaljnji razvoj t. i. regenerativne medicine, kamor sodi predvsem zdravljenje z matičnimi celicami – predvsem, da čim prej postane del »vsakdanjega« zdravljenja srčnega popuščanja. Prihodnost zdravljenja srčnega popuščanja vsekakor ni temna, bi bila pa zagotovo bistveno svetlejša, če bi ljudje tudi kljub vedno hitrejšemu tempu vsakdana skušali zase narediti čim več in tako razvoj srčnega popuščanja v prvi vrsti preprečevali.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

**SRČNO POPUŠČANJE?
POSLUŠAJTE SVOJE
SRCE IN MU POMAGAJTE.**



Občutek
težke sape
ponoči?



Otečene
noge?



Utrujenost?



Vam hoja
po stopnicah
predstavlja
napor?

Če opazite simptome, kot so občutek težke sape, otečene noge ali utrujenost, obiščite svojega zdravnika.

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z



ZASRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Datum priprave informacije: marec 2018. SI-2018-HF-001



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Minerali so nepogrešljivi pri razvoju in ohranjanju zdravih mišic, kosti in živčnega sistema.

B Vitamini brez mineralov v telesu ne morejo delovati, pa tudi telo jih brez mineralov ne more sprejeti.

C Tudi ob ustrezni prehrani nam lahko katerega od mineralov včasih primanjkuje.

Brez mineralov ni življenja

Minerali imajo pomembno funkcijo pri delovanju našega organizma. So snovi anorganskega izvora, ki jih najpogosteje najdemo v obliki soli. Nujni so za sintezo vitaminov v organizmu in so del encimskih procesov ali pa v njih tudi sodelujejo. Minerali so nepogrešljivi pri razvoju in ohranjanju zdravih mišic, kosti in živčnega sistema.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zanimivo je tudi to, da vitamini brez mineralov v telesu ne morejo delovati, pa tudi telo jih brez mineralov ne more sprejeti. In medtem ko nekaj vitaminov telo lahko tvori samo, ne more tvoriti nobenega minerala. Dobi jih samo s hrano. Tudi ob ustrezni prehrani pa nam lahko katerega od mineralov včasih primanjkuje. Vzrok za to je lahko presežek določenega minerala, ki povzroči pomanjkanje drugega. Drugi vzroki so lahko kajenje, pitje alkohola, jemanje kontracepcijskih tablet, intenzivna športna dejavnost, aditivi v prehrani, antidepresivi, čaj in kava, odvajala ...

Poglejmo torej nekaj najpomembnejših mineralov in njihove »naloge«.

Natrij

Natrij je odgovoren za tekočinsko, elektrolitsko in kislinsko-bazno ravnotežje in je nujno potreben za vzdrževanje normalnih celičnih funkcij, uravnavanje krvnega tlaka, transport hranil in metabolitov. Kljub nepogrešljivosti natrija pri normalnem delovanju telesa je ključni problem razvitih držav predvsem prekomerno uživanje

natrija oziroma kuhinjske soli. Odrasli prebivalci Slovenije dnevno zaužijemo povprečno 11,8 grama soli, to je okoli 135 odstotkov več od še sprejemljivih 5 gramov dnevno.

Prekomeren vnos soli oz. natrija lahko pri posameznikih povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Za 5 gramov previsok vnos soli predstavlja kar 23-odstotno večje tveganje za srčno kap. Povečano izločanje natrija z urinom kot posledica povečanega uživanja kuhinjske soli je povezano tudi s povečanim izločanjem kalcija z urinom, kar lahko škodi zdravju okostja, še posebej pri občutljivejših skupinah. Pri ženskah po menopavzi lahko npr. previsoki vnosi kuhinjske soli zaradi višjega izločanja kalcija pospešijo procese razgradnje kosti in s tem prispevajo k zmanjšanju mineralne gostote kosti, kar predstavlja tveganje za razvoj osteoporoze in zlome.

Kako vemo, da nam natrija kljub vsemu primanjkuje? Znaki so dehidracija, vrtoglavica, glavobol, pomanjkanje koncentracije, nizek krvni pritisk.

Cink

Prisoten je v vseh telesnih tekočinah in tkivih. Pomemben je za normalno rast in razvoj organizma, nevrološke funkcije, reproduktivne funkcije, za celjenje ran in normalno delovanje imunskega sistema. Cink ima pomembno vlogo pri rasti in razvoju telesa, potreben je za okušanje in vonjanje ter prispeva k ohranjanju zdravih kosti, vida, las, nohtov in kože. Sodeluje tudi pri vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi ter ima vlogo pri plodno-

sti in reproduktivnih funkcijah. V vrsti živil se nahaja naravno, mnoga pa so z njim tudi obogatena. Cink najdemo v morski hrani, ostrigah, pšeničnih kalčkih, jetrih, bučnih semenih, sardinah, soji, leči.

Znaki pomanjkanja cinka so hrapava koža, pomanjkanje apetita, zaostajanje v rasti, bele pike na nohtih, slabljenje voha in okusa, pomanjkanje koncentracije, počasno celjenje ran, neplodnost pri moških.

Jod

Je sestavni del naše prehrane, kjer se nahaja v oblikah jodida ali jodata. Je ključni sestavni del ščitničnih hormonov, ki imajo vpliv na metabolizem, razvoj in rast, obenem pa je pomemben za razvoj možganov, predvsem med nosečnostjo in otroštvom. Zato ima jod pomembno vlogo pri kognitivnih funkcijah, normalnemu delovanju ščitnice, ohranjanju zdrave kože in pri sproščanju energije pri presnovi.

Znaki pomanjkanja so hladne okončine, težave s ščitnico, pomanjkanje koncentracije, boleče dojke, slab spomin, utrujenost.

Priporočen dnevni vnos joda za odraslega človeka je okrog 150 µg. Noseče in doječe ženske potrebujejo večje količine joda zaradi povečanih lastnih potreb in potreb zarodka. Jod je namreč nujno potreben za razvoj otrokovih možganov. Prav tako doječe ženske potrebujejo večji vnos joda, saj se ta izloča z materinim mlekom.

Tudi pri kadilcih so potrebe po jodu večje, prav tako tudi pri tistih, ki uživajo večje količine kapusnic – pri slednjih naj bo dnevni vnos joda med 200 in 300 µg.

Kalcij

Ključen je za razvoj in ohranjanje normalne mineralne gostote kosti, potreben pa je tudi za celično signalizacijo, za delovanje mišic in mnoge druge funkcije v organizmu. Ustrezna preskrbljenost s kalcijem je še posebej pomembna v zgodnjem otroštvu in med adolescenco, ko je rast telesa (in okostja) najhitrejša, ter pri starejših odraslih, ko se kostna gostota začne zmanjševati. Posebej občutljivo obdobje pri ženskah je menopavza, saj zaradi hormonskih sprememb vpliva tudi na absorpcijo in metabolizem kalcija. Kalcij ima pomembno vlogo tudi pri strjevanju krvi.

Znaki pomanjkanja kalcija so boleče, trzajoče mišice, nespečnost, osteoporoza, rahitis, aritmija.

Priporočen dnevni vnos kalcija za odraslega človeka je okrog 800 mg. Takšno količino kalcija v telo vnesemo, če čez dan zaužijemo tekoči jogurt, jajce, 150 g kuhane špinače ali 30 g sira.

Še posebej pomemben je zadosten vnos kalcija med adolescenco, saj se v tem času zgradi večina maksimalne mineralne kostne gostote. V tretjem desetletju starosti se proces izgrajevanja okostja zaključí, okoli štiri-desetega leta pa že lahko opazimo zmanjševanje kostne gostote. Zadosten vnos kalcija je zelo pomemben tudi v tem obdo-

bju, da se vzpostavi ustrezno ravnotežje med vgradnjo in resorpcijo kalcija. Količina kalcija v celičnih tekočinah je namreč skrbno regulirana in ob prenizkem prehranskem vnosu se ustrezna koncentracija doseže z resorpcijo kalcija iz okostja. Na ta način telo zagotovi ustrezno količino kalcija za normalno delovanje telesnih funkcij, vendar pa ta proces zmanjšuje mineralno gostoto kosti.

Magnezij

Sodeluje pri sintezi beljakovin, delitvi celic, delovanju mišic, živčnih celic in srca, uravnavanju glukoze v krvi ter krvnega tlaka. Sodeluje pri ohranjanju zdravih kosti in zob, delovanju živčnega sistema ter normalnem duševnem delovanju, elektrolitskem ravnotežju, obenem pa je pomemben za normalno tvorbo DNK in RNK.

Znaki pomanjkanja so aritmija, pomanjkanje apetita, oslabeledost, drhtenje, krči v mišicah, utrujenost.

Priporočen dnevni vnos za magnezij je 375 mg; ženske ga običajno potrebujejo nekoliko manj kot moški. To količino vnesemo, če čez dan zaužijemo približno 100 gramov ovsenih kosmičev, skodelico kuhane špinače, dve rezini rženega kruha, kavo ter skodelico kuhane divjega riža. Potrebe po magneziju so odvisne od starosti posameznika, obdobja rasti, telesne dejavnosti, nosečnosti ali doje-

nja, izpostavljenosti stresu, količine zaužite tekočine, pa tudi od uživanja nekaterih zdravil in zdravstvenega stanja. Večje potrebe se lahko pojavijo zaradi diareje, bruhanja, uživanja odvajal in diuretikov, zlorabe alkohola, sladkorne bolezni tipa II.

Železo

Železo ima veliko pomembnih vlog v organizmu – sodeluje pri prenosu in hrambi kisika, sodeluje pa tudi pri metabolizmu nekaterih hranil.

Znaki pomanjkanja železa so izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje koncentracije, krhki nohti, izpadanje las, kratka sapa, blehost. Priporočen dnevni vnos železa za odraslega človeka je 14 mg. Takšno količino vnesemo, če čez dan zaužijemo skodelico kuhane špinače, 30 gramov ovsenih kosmičev, eno jajce, 40 gramov sojinega sira ali telečji zrezek.

Ženske v rodni dobi imajo zaradi izgube krvi med menstruacijo večje potrebe po železu (15 mg), po obdobju menopavze pa se potrebe zmanjšajo na okoli 10 mg. Potrebe po železu so povečane tudi med nosečnostjo in dojenjem, saj je ta element nujno potreben za normalen razvoj in rast ploda oz. otroka. Večje potrebe po železu imajo tudi ljudje, ki se prehranjujejo izključno z vegetarijansko prehrano.



MAGNEZIJ JE KLJUČNEGA POMENA ZA NAŠE ZDRAVJE



Magnesium-Diasporal® vsebuje organsko, visoko biološko razpoložljivo obliko magnezija - magnezijev citrat.



Naročite brezplačen vzorec na www.magnezij.si

Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

LASERSKO ZMANJŠEVANJE OBSEGA Z ZERONO™



Lucija Kračun, dr. med., specialist družinske medicine in strokovnjak za estetsko medicino (diploma AAAMED)

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da laserska terapija Zerona® pospešuje emulgiranje (utekočinjenje) maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Venus Legacy še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?

Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zerona® je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na želene površine telesa. Po opravljenem tretmaju



Prej

Potem

lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi brez bolečin, oteklin ali nelagodja.

Ali moram med terapijo Zerona® upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katere ne?

Ne. Med terapijo lahko nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujete, nadaljujete z ustrezno telesno dejavnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zerona®?

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni dejavnosti. Prav tako na rokah, trebuhu in zadnjici. Učinkovito deluje na »love handles«.

Ali je laser varen?

Da. Pri uporabi Zerone® ni nevarnosti, saj je gre za neinvaziven aparat, ki predstavlja varno alternativo invazivnim postopkom, kot so liposukcija, lipoliza in drugi



Prej

Potem

neinvazivni pripomočki za oblikovanje telesa.

Kakšni so stranski učinki?

Stranskih učinkov ob upoštevanju kontraindikacij ni.

Ali je terapija učinkovita?

Da. Z uporabo terapije Zerona® in upoštevanjem priporočil v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to po šestih obiskih. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob zdravi prehrani in telesni dejavnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona® je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in imajo zdrav življenjski slog in si želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati indeks telesne maščobe, ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone® in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Katere so kontraindikacije za postopek?

Bolezni imunskega sistema, kot je HIV, rak (aktivni ali do enega leta remisije), hude bolezni jeter in ledvic, nosečnice, hepatitis A B in C, bolniki s srčnim spodbujevalnikom, bolniki, ki jemljejo kortikosteroide, bolniki s hudimi oblikami srčnega popuščanja in ledvične insuficience...



MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si

T: 00386 031 343 006, 03 7590608



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018





ABC

A Po končanem razstrupljanju se bomo počutili prerojeni.

B Telo zastrupljamo z nepravilno prehrano, premalo gibanja, alkoholom in cigaretami, pesticidi v hrani, aditivi, klorirano vodo, zdravili in preobilico stresa.

C V prvi fazi diete telo pripravimo na razstrupljanje, v drugi fazi poteka intenzivno izločanje strupov, v tretji fazi pa dieta pripomore k izločanju strupov iz jeter in ledvic.

Pomagajmo telesu z razstrupljanjem

Pomlad je pravi čas za to, da za svoje telo naredimo nekaj dobrega. Čas je, da telesu pomagamo pri izločanju strupov, ki so se v njem nabrali čez zimo. Naše telo se seveda razstruplja tudi samo, vendar se velikokrat nabere preveč odvečnih snovi, da bi jih lahko telo izločilo brez pomoči.

Avtorica: **Maja Korošak**

Alergije, omedlevica, glavobol, prebavne težave, izpuščaji, solzne ali srbeče oči, zamašen nos, zvonjenje v ušesih, obilno nastajanje sluzi, čezmerno znojenje, nepravilen srčni ritem, okorelost udov, nihanje razpoloženja – vse to so lahko znaki, da je z našim telesom nekaj narobe.

Z različnimi načini lahko pomagamo našim organom, da se očistijo in tako okrepijo svoje delovanje. Lahko se postimo na različne načine, lahko si pomagamo s čaji, dodatki k prehrani, ki pomagajo pri čiščenju telesa, ali posebnimi dietami. Po končanem razstrupljanju se bomo počutili prerojeni, poleg tega bomo opazili, da tudi lažje in hitreje mislimo, se lažje gibamo, lažje prenašamo vsakdanje napore, bolje spimo in imamo lepšo kožo.

Z **Marijo Merljak**, univerzitetno diplomirano živilsko tehnologinjo, smo se pogovarjali o tem, kako telesu pomagati pri razstrupljanju.

Svetuje posebno dieto, ki poteka v treh zaporednih fazah. Živila v tej dieti so skrbno izbrana tako, da delujejo postopno. V prvi fazi telo pripravimo na razstrupljanje, v drugi fazi poteka intenzivno izločanje strupov, v tretji fazi pa dieta pripomore k izločanju strupov iz jeter in ledvic. V treh tednih te diete se nam bo počutje pomembno izboljšalo.

S čim pravzaprav zastrupljamo naše telo? Marija Merljak: »Telo zastrupljamo z nezdruvim načinom življenja, nepravilno prehrano, premalo gibanja, alkoholom in cigaretami. K temu lahko dodamo še pesticide v hrani, aditive, klorirano vodo, zdravila in preobilico stresa. Črevesna stena je oslabiljena in v krvni obtok spušča nepopolno razgrajene in tudi škodljive snovi. Imunske celice take snovi v krvi zaznajo kot tujke in jih napadajo, pri tem pa nastajajo strupi. Zato so jetra preobremenjena s strupi, ki jih ne morejo sprosti izločiti, ti strupi pa sčasoma okvarijo imunski sistem, živčevje, mišice in sklepe ter porušijo hormonsko ravnovesje.«

Dobra priprava je pol uspeha

Telo moramo torej najprej dobro pripraviti na učinkovito razstrupljanje. »S pravilnim izborom jedi pomagamo prebavilom, da čim učinkoviteje vsrkajo hrano, pripomogli bomo k dobremu delovanju želodca in vranice ter

nadzirali krvni sladkor.« Katera živila so najprimernejša v tej prvi fazi? Naša sogovornica priporoča jajca, ta vsebujejo snovi, ki pomagajo pri presnovi maščob, ter ribe, ker vsebujejo maščobne kisline omega 3 in delujejo varovalno za našo kri. Nadalje svetuje, da v prehrano uvedemo jagnjetino, ker vsebuje malo maščob, veliko cinka ter je najmanj alergena vrsta mesa. Dodajamo pšenične kalčke, ki vsebujejo veliko cinka – ta je ključen za encimske reakcije v telesu. V tej fazi uživajmo tudi fižol, zelenjavo, predvsem ekološko pridelan krompir, ter paradižnik in bučke, ker so antioksidanti in krepijo prebavo. Zelo nam bo koristilo uživanje gomolja janeža, ker pospešuje delovanje prebave, spodbuja delovanje vranice, izločanje seča in maščob, preprečuje napenjanje in zmanjšuje željo po sladkih jedeh. Od sadja so najbolj priporočljive hruške, ker ne povzročajo alergij, uravnavajo krvni sladkor in znižujejo holesterol, pa tudi jagodičevje, ker nevtralizira proste radikale in uravnava krvni sladkor. Ananas bo pospešil izločanje vode iz telesa ter pomagal vsrkavati hranila. Od začimb pa Merljakova priporoča kumino in koper, ker preprečujeta napenjanje in spodbujata razstrupljalne encime k delovanju; koriander, ker pomaga pri prebavi ogljikovih hidratov; ingver, ker odpravlja napihovanje, slabost in drisko ter spodbuja prebavo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»S pravilnim izborom jedi pomagamo prebavlom, da čim učinkoviteje vsrkajo hrano, pripomogli bomo k dobremu delovanju želodca in vranice ter nadzirali krvni sladkor.«



Izločanje strupov

V drugi fazi je telo pripravljeno na izločanje strupov, z izborom pravih živil pa obnovimo tudi sluznico črevesja ter pospešimo prehod hrane skozi debelo črevo ter čistimo limfni sistem in kri. Izbiramo predvsem naslednja živila: med žiti riž, proso, piro in amarant. Riž vsebuje veliko metionina in cisteina. Ti dve aminokislini telo varujeta pred težkimi kovinami ter pred posledicami vnašanja nikotina in alkohola v telo, sodelujeta pri razgradnji maščob in omogočata izločanje sluzi iz pljuč. Proso ne vsebuje glutena in ščiti črevesne stene. Pira in amarant vsebujeta esencialno aminokislino lizin, ki preprečuje spomladansko utrujenost ter pospešuje obnovo črevesne sluznice.

Od zelenjave naj bi po besedah naše sogovornice uživali korenje, ker iz debelega črevesa pomaga odstraniti bakterije, ki povzročijo gnitje, spodbuja izločanje črevesnih zajedavcev in deluje na bakterijo liste-

rijo, ki povzroča zastrupitve s hrano; ohrovt in druge križnice, ker vsebujejo sulforafan, ki ščiti pred prostimi radikali in pred rakom na črevesju; čebulo, ker zaradi fruktooligosaharidov stopnjuje delovanje dobrih bakterij v telesu, podobno učinkujejo tudi vse zelene solate in rdeči radič; šparglje, ker imajo veliko kalija in delujejo odvajalno; česen, ki deluje protivnetno in protivirusno.

Pomaga nam tudi navaden jogurt s čim več probiotičnimi kulturami, saj odpravlja vnetja in podpira izločanje črevesnih zajedavcev, uničuje škodljive bakterije in omogoča rast dobrih.

Priporočljiva sta tudi laneno seme, ki odstranjuje bakterije, in timijan, ker čisti pljuča.

Čiščenje jeter in ledvic

V tretjem delu našega razstrupljanja po besedah Marije Merljak čistimo jetra in ledvice ter izločimo večino strupenih snovi iz telesa.

Spodbujamo delovanje encimov, čiščenje jeter in ledvic ter podpiramo delovanje endokrinih žlez. Živila, ki jih je v tej fazi priporočeno uživati čim več, so naslednja: sadje – limone, ker so pomembne za razstrupljanje jeter, saj vsebujejo limonoide, ki jih je največ v lupini, zato poskrbimo, da uživamo ekološko pridelane limone; jabolka, ki odvajajo strupe in odvečno vodo iz ledvic, njihove kisline pa krepijo jetra ter vežejo nase svinec in živo srebro; brusnice, ker vsebujejo flavonoide, ti pa odstranjujejo škodljive bakterije iz ledvic in mehurja.

Uporabljajmo olja pšeničnih kalčkov in rastlinska olja z visoko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3, omega 6 in omega 9, ki pomagajo ledvicam izločiti odvečno vodo ter podpirajo imunski in endokrini sistem. Takšno je na primer laneno olje, oljčno olje, olje iz avokada, sezamovo olje in orehovo olje. Od zelenjave nam bodo najbolj pomagali brokoli, zelje in brstični ohrovt, saj vsebujejo veliko glutathiona, antioksidanta, ki pomaga jetrom izločati strupe. Brstični ohrovt vsebuje tudi veliko cisteina in metionina, ki lahko uničita predrakave celice v debelem črevesju. Artičoka, avokado in rdeča pesa spodbujajo nastajanje žolča in sodelujejo pri obnavljanju jeter, rdeča pesa pa spodbuja tudi delovanje jeter in ledvic. Rdeča pesa poveča sprejem kisika v celice in je zato eno najboljših čistil za kri.

Tudi začimbe imajo svojo pomembno vlogo – peteršilj, rožmarin in kurkuma spodbujajo nastajanje žolča in krepijo jetra in ledvice. Peteršilj odvaja vodo in strupe iz ledvic in obnavlja jetra, rožmarin spodbuja delovanje jeter in žolčnika, čisti kri in ledvice, kurkuma topi žolčne kamne, odpira žolčne poti in poveča pretok žolča in v kar 75 % prepreči okvare jetrnih celic. Regrat odpravlja težave z žolčnikom, odstranjuje žolčne kamne in zaradi kalija deluje odvajalno.



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



pegasti badelj DOBRA SPODBUDA ZA JETRA.

Jetra so naš največji organ in sodelujejo pri več sto telesnih funkcijah. Spodbudite njihovo delovanje:

- s **pegastim badljem**, ki prispeva k razstrupilni funkciji jeter in
- s **holinom**, ki prispeva k presnovi maščob.

www.medex.si



Zagotovite si večje pakiranje izdelka Pegasti badelj
+ 33 % GRATIS!
Ponudba velja v lekarnah od 3. 4. 2018 dalje do odprodaje zalog.

To je krema proti gubicam, na katero prisega tudi Natalija Verboten

Kljub temu da je konec minulega leta praznovala že 41. rojstni dan, je priljubljena pevka **Natalija Verboten** videti prej kot dvajsetletnica. In njena skrivnost? Krema proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki v samo dveh tednih izboljša videz kože na obrazu, zapolni globoke gube in gubice ter zglati nadležne tanke linije okrog oči, ust in na čelu.

Zakaj krema proti gubicam Lux-Factor 4D?

Krema proti gubicam Lux Factor 4D Hyaluron je profesionalna klinično preizkušena terapija proti gubam in staranju kože. Gre za najučinkovitejšo in obenem varno formulo proti gubam, ki je primerna za vse tipe kože, na katerih opazimo globoke in izrazne gube ter tanke linije. Čudežna kremica, ki z rezultati postreže v izjemno hitrem času, vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Primerna je za vse tipe kože in je hkrati tudi odlična podlaga za ličila.

Kako deluje?

Idealna kombinacija 100-odstotno naravne hialuronske kisline in senzacionalne formule proti gubicam 4D anti-wrinkle zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od



znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni botoks učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža zasije v boljšem tonusu. Idealna kombinacija učinkovin ščiti kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je koža ob redni uporabi kreme napeta in mladostna.

znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni botoks učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža zasije v boljšem tonusu. Idealna kombinacija učinkovin ščiti kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je koža ob redni uporabi kreme napeta in mladostna.



Natalija Verboten

»Že več kot leto dni sem zadovoljna uporabnica kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron. Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je krema proti gubicam 4D Hyaluron zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča. Danes si svojega lepotnega rituala ne morem več predstavljati brez te kremice!«

Preizkusite najboljšo pomlajevalno kremo proti gubicam!

Trenutno najbolj zaželeno pomlajevalno kremo Lux-Factor 4D Hyaluron lahko naročite samo na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07**.

Za še dodatnih
10 % popusta
ob naročilu kreme
Lux-Factor 4D
Hyaluron uporabite
kodo **ABC10**

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik *Motivi in šablone*



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



ABC

A Z deljenjem postelje povečamo tveganje za prenos povzročiteljev z živali na človeka.

B Umivajmo si roke in ne dovolimo ljubljenčkom, da jedo iz naših krožnikov.

C Hišni ljubljenci morajo biti zaščiteni proti notranjim in zunanjim zajedavcem.

Ko si posteljo delite s kosmatincem

Živali že tisočletja veljajo za naše zveste družabnike, najsi bodo to psi, ki nam že od pradednine zvesto služijo in delajo družbo, ali pa mačka, ki so jo že stari Egipčani slavili kot božanstvo. Številni si dandanes življenja brez kosmatih in pernatih ljubljencev skorajda ne predstavljajo več, s sobivanjem v naših stanovanjih in hišah pa se je vez med nami le še bolj utrdila.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Tveganja se razlikujejo glede na vrsto obolenja in vrsto živali

Psi so tako zasedli domače sedežne garniture, ponoči pa mirno počivajo na postelji ob naših nogah. Nič nenavadnega, številne raziskave so namreč dokazale, da živali pozitivno vplivajo tako na telesno kot duševno zdravje lastnikov, izboljšajo kakovost življenja in zmanjšajo občutek osamljenosti. Prisotnost ljubljencev blagodejno vpliva tudi na naše srce, saj živali zmanjšajo učinke stresa na organizem, znižujejo pa tudi krvni tlak, raven holesterola ter srčni utrip. Nič čudnega, da si jih želimo imeti ves čas ob sebi, zato smo jim že pred tisočletji na široko odprli vrata v naše domove. Seveda pa velja biti pri tem previden, naši najboljši prijatelji, najsi bodo pernat ali kosmat, so v naš dom prinesli tudi nepovabljene vlomilce, ki lahko ob nepreviđenosti ogrozijo naše zdravje. »Literatura ne

razlikuje med sobivanjem v stanovanju in dejanskim spanjem v naših posteljah, logično pa je, da se s tako tesnim stikom, kot je skupno spanje, bolj približamo živalskim izločkom in na ta način povečamo tveganje za prenos povzročiteljev z živali na človeka. Večina strokovnih člankov opisuje povečano tveganje za različne bolezni v gospodinjstvih z domačimi živalmi. Tveganja se razlikujejo glede na vrsto obolenja in tudi glede na vrsto živali, ki biva z nami – opisano je večje tveganje za razvoj pljučnih bolezni pri otrocih, vsekar večje tveganje za črevesne parazitarne okužbe, prenos bakterijskih zoonoz, kot je na primer leptospiroza,« pojasnjuje asist. dr. Urša Ravnik Verbič, dr. vet. med., s Klinike za male živali na Veterinarski fakulteti Univerze v Ljubljani, vendar ob tem opozarja, da bivanje z živalmi prinaša tudi številne pozitivne plati. »Po drugi strani pa strokovna literatura opisuje tudi zmanjšanje tveganja za razvoj atopičnega dermatitisa pri odraslih, ki so kot otroci živeli s hišnim ljubljencem, nižje tveganje za razvoj hipertenzije pri otrocih, manjše tveganje za alergijski rinitis pri otrocih, vendar večje pri odraslih.«

Steklina, mikrosporija, bolezen mačke praske ...

Hišni ljubljenci so tako lahko ob neprimerni skrbi in pozornosti vzrok kar nekaterim bolezenskim stanjem. Začnimo s steklino, brez dvoma najbolj znano boleznijo, ki se lahko prenaša z živali na človeka. Prenasa se z oku-

ženo slino, lahko pa tudi z vdihavanjem zraka, v katerem so okuženi delci. Kmalu po okužbi začne virus potovati po živčevju proti hrbtenjači in možganom ter povzroči motnje v delovanju, halucinacije, paralizo, pa tudi oteženo požiranje in govorjenje, v skrajnem primeru celo smrt. Zato velja biti prav posebno pozoren ob stiku z živaljo, za katero sumite, da je okužena, pomoč poiščite pri zdravniku, ki vas bo napotil na cepljenje, četudi ob odsotnosti simptomov. Slednji so namreč znak, da je virus že prodrl globoko v živčevje, zato mora biti cepljenje opravljeno, še preden nastopijo simptomi. Za vse lastnike mačk velja, da naj bodo prav posebej pozorni na bolezen, ki se prenaša s kosmatimi ljubljenci – mikrosporija in bolezen mačke praske. »Mačke so lahko asimptomatske prenašalke mikrosporije, to pomeni, da same ne kažejo kliničnih znakov, a so vseeno vir okužbe za ljudi. Kadar pa tudi same zbolijo, se bolezen večinoma kaže v obliki nesrbečih brezdačnih mest po telesu. Pri človeku se po okužbi (vsak stik z mikrosporično mačko se ne odraža nujno v boleznijo) razvijejo praviloma okrogla, rdeča mesta na koži, predvsem tam, kjer je prišlo do neposrednega stika z mačko – najpogosteje roke, vrat, obraz,« pojasnjuje veterinarica in nadaljuje: »Bolezen mačke praske se pri mački nikoli ne izrazi – gre namreč za prenos bakterije, ki jo mačka nosi pod kremplji. Pri človeku se po praski ali tudi ugrizu najpogosteje v tednu ali dveh pojavi papularna sprememba na mestu praske/ugriza,

povečane regionalne bezgavke, lahko se pojavijo sistemski znaki – povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, zmanjšan apetit. Običajno je bolezen samoomejujoča in izzveni tudi brez zdravljenja.»

Tudi pernati prijatelji lahko širijo bolezni

Še ena nevarnost, ki preži na vse, ki se smukajo okrog mačk in mačkonov, ki so gostiteljice parazita, je toksoplazmoza. Mačke namreč izločajo ciste zajedavca *Toxoplasma gondii*, njihovi iztrebki pa lahko okužijo zemljo, na kateri ležijo. Če tako uživamo v neopranem sadju ali zelenjavi, ki je rastle v teh tleh, se lahko kaj hitro zgodi, da pride do okužbe. Ta se prenaša tudi z uživanjem surovega oz. neprimerno pripravljene mesa živali, ki se lahko okuži preko krme, ki je prišla v stik z iztrebki okužene mačke. Če je naš imunski sistem dovolj močan, okužbe ne zaznamo, najbolj pa so temu izpostavljene nosečnice, ki lahko z okužbo ogrozijo plod, saj toksoplazma povzroča okvare živčnega sistema in slepoto. Pozorni bodite tudi na kriptosporidizo, črevesno okužbo, s katero se lahko okužimo, če pridemo v stik z iztrebki ali okuženo vodo, ki je kot nalašč za parazita *Cryptosporidium parvum*, ki okužbo povzroča. Z njim se lahko okužijo tako mačke, psi, kot tudi konji in druge hišne živali, simptomi pa se izrazijo kot močna vodena driska, trebušni krči, pomanjkanje apetita, bruhanje ter povišana temperatura. S primernim počitkom, prehrano in vitamini bolezen izveni, s preventivo pa se tudi temu lahko izognemo. Umivajte sadje v neoporečni vodi, prekuhajte vodo, za katero menite, da bi bila lahko okužena, po stiku z živalmi pa si skrbno umijte roke.

Tudi naši pernati prijatelji so lahko prenašalci bolezni, papagajska vročica je okužba z eno izmed bakterij iz rodu klamidij, ki se s ptic na človeka prenaša z neposrednim stikom, tudi s kapljičnim prenosom. Nahaja se namreč tudi v ptičjem izcedku iz dihal, v blatu in urinu, bakterije pa se potem izločijo v zrak, ki ga lahko

ljudje v neposredni bližini vdihnejo. Prav zato je okužba najpogostejša med lastniki ptic in zaposlenimi v prodajalnah z malimi živalmi, prepoznamo pa jo po simptomih, podobnih gripi, vse od utrujenosti, bruhanja, suhega kašlja do izgube teka in driske. Zdravi se z antibiotiki, lastniki ptic pa lahko možnosti za nastanek zmanjšate z rednim čiščenjem kletke in prostora, v katerem se nahaja.

Izboljšane socialne veščine in empatija

Tudi v primeru kosmatih hišnih ljubljencev, ki si z nami delijo življenjski prostor, moramo paziti na primerno čistočo, prav tako pa tudi na zaščito proti notranjim zajedavcem. »Poleg načel osnovne higiene – umivanje rok po rokovanju z živaljo, prepoved živalim, da jejo iz naših krožnikov, uporaba rokavic pri pobiranju iztrebkov ali brisanju urina ... moramo skrbeti tudi za to, da so hišni ljubljenci zadostno tretirani proti notranjim in zunanjim zajedavcem. Posebno opozorilo velja tudi za ljubljence, ki so bolni ali se zdravijo, posebej recimo s kemoterapevtiki, saj se zdravila izlo-

čajo z urinom, blatom ali slino,« opozarja asist. dr. Ravnik Verbič, o osnovni čistoči pa moramo podučiti tudi naše najmlajše. Prav slednji naj bi bili sicer po dognanjih nekaterih raziskav zaradi bivanja s hišnimi ljubljenci odpornejši na bakterije, vendar pa nas je sogovornica opozorila, da ta trditev vendarle še nima strokovne podlage: »Ta trditev ni strokovno utemeljena, ampak kot je omenjeno že zgoraj, ima lahko sobivanje predvsem za otroke tudi pozitivne zdravstvene posledice. Predvsem je dokazano, da hišni ljubljenci zelo pozitivno vplivajo na duševno zdravje lastnikov, pri otrocih pa izboljšajo njihove socialne veščine in empatijo tudi do ljudi, sovrstnikov.«

VETERINARSKA KLINIKA PESNICA

Pesnica pri Mariboru 21a,
2000 Maribor
Tel.: 02 654 91 30
www.mzvet.si

Komarji so nadležni tudi psom

Oglasno sporočilo

Piki komarjev so za pse še posebej nevarni, saj komarji prenašajo srčno glisto, ki zraste tudi do 30 cm. Ličinke *Dirofilarie immitis* po piku komarja v nekaj mesecih pridejo do srca in velikih pljučnih žil in kot odrasle gliste lahko povzročijo odpoved srca. Srčno glisto je zato nujno preprečevati, preden se razvije v odraslo obliko – pomembno je preprečiti že pike komarjev! V sezoni komarjev je zato priporočljivo nanašati kožne nanose z repelentnim delovanjem (učinkovina permetrin), ki komarje odganjajo in ubijajo (učinkovina fipronil). Obenem psa zaščitimo tudi pred bolhami in klopi.

Sorodnik srčne gliste *Dirofilaria repens* je lahko nevaren tudi za ljudi. Ta oblika se pojavi pri psih, a zanje ni tako nevarna kot srčna glista. V koži povzroča nastanek granulomov, redkeje tudi v očesu, spolnih organih ali pljučih. Obolevnost pri ljudeh v Evropi pa zadnja leta vztrajno narašča. Ko zboli pes, ga je zato vedno treba zdraviti, saj se bolezen lahko prenese na pse in ljudi.

Maja Stopar, dr. vet. med.

FRONTLINE

TRI-ACT[®] FOR DOGS

Trojna zaščita: bolhe, klopi & leteči insekti
Trojno delovanje: odganja, zdravi, preprečuje

»Preprečuje pike tigrastih komarjev,
ki prenašajo nevarno srčno glisto.«

Pred uporabo natančno preberite navodila!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z veterinarjem ali s farmacevtom.

VETPROMET

www.vetpromet.si

Boehringer
Ingelheim

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala...
Osajnikova cesta 9, Ptuj,
tel.: 02/7800 900, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaž
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02-530-8888, www.oliviers.si

Ortopedija

SAMOPLAČNIŠKA ORTOPEDSKA AMBULANTA DR. KRALJ MARKO
Vodnikova 3A, 1230 Domžale
041/559-640, www.drmarkokralj.com

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
Tel: 031 204 400
www.bkdental.si

Center Hočevar
Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
FB: Center Hočevar

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent
Draga 1, 1292 Ig. tel.: 040/ 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: 04/5131578
v Ljubljani: tel.: 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ
Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, rtg), oralna kirurgija, parodontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

Ginekologija in urologija

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
Ljubljana - Vič; tel.: 040 203 997

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil
Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE SPANJA Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico.

Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in motnje spanja prim. mag. Igor KOREN, dr med, internist in pulmolog Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
www.pulmolog.com ambulanta@pulmolog.com
telefon 059 255 000 GSM 051 623 588

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.
MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC
Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag. Branka Geczy, dr.med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
www.orl-ambulanta.si, Tel.: 064234605

Bioresonanca

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.
Cvelbarjeva ulica 3, Novo mesto
tel.: 07/33 25 840, 031/247 044,
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah, bolečinah, hormonskih motnjah.

MAVRICA ZDRAVJA DOO
LJUBLJANSKA CESTA 26, NOVO MESTO
GSM 040-156-355
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO ZDRAVLJENJE INKONTINENCE Z MAGNETO STYM APARATOM
VEČ NA : www.mavrica-zdravja.si

MOJA BIORESONANCA
Cesta na Brdo 85, Ljubljana
Bioresonanca z aparatom Trikombin, individualno prehransko svetovanje, merjenje mineralov in težkih kovin z Oligoscanom ter izposoja zipperja Diamond Shield.
Naročanje in informacije: 041 651 573;
info@moja-bioresonanca.si, www.moja-bioresonanca.si

Alternativa

Rebika-terapija
Središka ulica 5 Ljubljana, Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900648, www.rebika-terapija.si
Bioterapija, kiropraktika, psihologija, reflexoterapija

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/710829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE
Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Lilekova 2, Celje, tel.: 03/490 01 02
Rimska c. 19, Lj. tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v bolezni z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravljenje.
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

VIKTORIA
Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priloga Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana
Tel.: 059 042 516
www.mitral.si

Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!
Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.
Hrvatski trg 1, Ljubljana,
tel.: 01/43 98 300
www.proloco-medico.si

Optiki**Optika Keber Damjan Keber s.p.**

Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Stihova 9, 051 288 014
optika@irman.si | www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.
ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola
Tel.: (+386) 05/6400-500, fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com

OPTIKA MESEC

C. Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63
Ljubljanska c. 11, Bled, tel.: 08 205 77 97
www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec
tel.: 01 754 33 88
www.optikaplaninsekalah.si

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

ABC mozaik**ACUTIL® prehransko dopolnilo**

ACUTIL® vsebuje: nenasičene omega-3 maščobne kisline, izvleček ginka, fosfatidilserin, folno kislino ter vitamina E in B12.

Prehransko dopolnilo ACUTIL® ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

POMLADNA ŠTEVILKA JE NA VOLJO
v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 11
na spletni strani **www.unikat.si**

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



Naslednja številka izide
25. aprila!

S terapijo miraDry® proti potenju pazduh



Sandi Luft, dr. med., spec. dermatologije,
vodja Derma centra Maribor

Potenje je pravzaprav zelo rafinirano naravno uravnavanje telesnih funkcij. S pomočjo znojenja znižujemo telesno temperaturo. Če nam je toplo, približno dva do štiri milijone znojnic poskrbi za ohlajanje in telo se ne more pregrete. Če je ta funkcija motena, telo izloča pot tudi v sproščenih okoliščinah in ko se ne soočamo s telesnimi napori, s povišano temperaturo okolja ali drugimi okoliščinami.

Ta pojav imenujemo hiperhidroza, ki je za prizadete večinoma precej obremenjujoča, stalno vlažna koža pa lahko tudi pospeši pojav okužbe z bakterijami, glivami ali virusi in draženje kože. Primarna hiperhidroza se po navadi prične že v najstniškem obdobju. Pretirano potenje se pojavi omejeno na določenem področju, npr. na lasišču, obrazu, pazduhah, dlaneh, prsnem košu, dimljah, stopalih ali pa na več mestih hkrati. Vzrok nastanka slednje ni povezan s kakšno boleznijo, pač pa gre za motnjo delovanja centrov za termoregulacijo v možganih. Sekundarna hiperhidroza pa se lahko prične kadarkoli v življenju in je lahko tudi posledica motnje delovanja hipofize ali ščitnice, menopavze, sladkorne bolezni, debelosti, bolezni srca in pljuč, parkinsonove bolezni, bolezni krvotvornih organov, jemanju opiatov, nekaterih zdravil ter stimulansov, kot so kofein, alkohol. Vsekakor je pri hiperhidrozi treba poiskati zdravniško mnenje, kjer vam bodo svetovali, kateri način odpravljanja hiperhidroze je za vas najprimernejši, mi pa vam predstavljamo terapijo miraDry®, s katero boste na varen in učinkovit način zmanjšali potenje pod pazduhami in si povrnili samozavest.

PREDNOSTI IN NAČIN DELOVANJA miraDry®

miraDry® je edina naprava z odobritvijo FDA (Ameriška agencija za prehrano in zdravila) za trajno zmanjšanje potenja pod pazduho. Velika prednost je v neinvazivnosti metode, saj za doseganje trajnega učinka ni

potrben kirurški poseg, in v učinkovitosti, saj v veliki večini primerov zadostuje le ena terapija. Prav tako ne poškoduje kože, pač pa selektivno samo del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni folikli.

KAKO TERAPIJA POTEKA?

Znojnice se večinoma nahajajo na območju dlak, zato priporočamo zadnje britje pet dni pred posegom. Poseg lahko opravimo kadarkoli v letu in ni povezan z določenim letnim časom, saj ne pride do poškodbe vrhnjih slojev kože, rdečine, krast, kar bi bilo ovira polti. Rezultat se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden v nekaj tednih. Redko se nekaj dni po posegu pojavi povečano potenje, ki se nato hitro zmanjša. Po dveh posegih se potenje zmanjša za 82 %, kar ni več moteče. Dezodorante lahko ponovno uporabimo nekaj dni po posegu.

OKREVANJE IN NEGA PO TERAPIJI

Po posegu svetujemo določena mazila in režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje v smislu mirovanja ni potrebno, za vsaj nekaj dni se morate le izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu. Večina pacientov se lahko vrne v službo v dnevni ali dveh. Takoj po posegu priporočamo hlajenje pazduh vsakih nekaj ur s hladilnim gelom in protibolečinske tablete, lahka odprta spodnja oblačila brez rokavov, uporabo krem in gelov s kislim pH pri tuširanju. Svetujemo vsaj dan ali dva počitka.

NA KATERIH DELIH TELES LAHKO Z MIRADRY® ZMANJŠUJEMO POTENJE IN ZA KOGA JE TERAPIJA PRIMERNA?

Tehnologijo miraDry® lahko uporabljamo za predel pazduh in je primerna za vse, ki se občasno potijo v pazduhah ter jih to ovira pri poklicu ali drugih opravkih, predvsem zaradi pojava madežev na oblačilih, neprijetnega vonja in ker ne želijo uporabljati dezodorantov ali antiperspirantov. Poleg tega je primerna za osebe, ki se prekomerno potijo v pazduhah ali imajo primarno hiperhidrozo – prekomerno potenje, ki ni povezano s telesnim naporom ali duševnim stresom. Delovanje antiperspirantov pri teh ljudeh je po navadi precej neučinkovito in kot smo že omenili, potenje pazduh močno vpliva na kakovost družbenega življenja, kar je pri posameznikih s hiperhidrozo še bolj izrazito. V pazduhah se nahaja 2 % vseh znojnic telesa in njihova odstranitev ne vpliva na funkcije potenja, ki je potrebno za normalno funkcioniranje telesa in uravnavanje telesne temperature.



Naslednja številka izide
25. aprila!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priročnik Motivi in šablone



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2018



DERMA CENTER MARIBOR

Poliklinika Spera
Aškerčeva ulica 7, 2000 Maribor
Telefon za naročanje: +386 (0)51 420 165
www.derma-mb.si



Z LJUBEZNIJO
DO SVOJIH ZOB



IZBIRAM
SKRBNO

Za nasmeh, ki očarajo! Elegantne zobne ščetke Jordan Expert Clean s svojo prefinjeno obliko in kakovostnimi ščetinami prepričajo še tako zahtevne uporabnike.

Jordan*

Zobne ščetke Jordan Expert Clean lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si