

ABCzdravja

December 2017

Leto 12
Številka 11

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Izgorelost je treba
zdraviti

Padci pri starejših

Debelost.
Zdravstveno
tveganje?

Kako naprej po
nesreči?

Šumi in piski
v ušesih

Kaj so tiki?



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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



Najugodnejši pooblaščen Škoda servis
v Ljubljani tel: 01 519 15 58
autodelta Celovška 252

Ultralab, ultrazvočna diagnostika
Peričeva 35, Ljubljana Tel. 041 347 444, info@ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija

ULTRAZVOČNI PREGLEDI
• sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci), fetalni
ultrazvok srca • ožilja • dojke • trebuha in trebušnih
organov • testisov • žil pri motnji erekcije

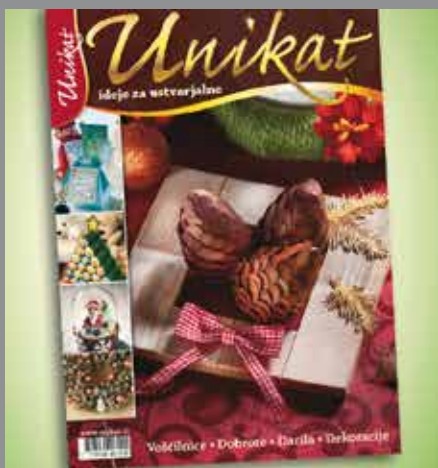


ultralab
ultrazvočna diagnostika
www.ultralab.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2017



MOJA SKRIVNOST?

Krema proti gubicam
Lux-Factor 4D Hyaluron
dela čudeže!

*Natalija ♥
Verboten*

ZA ŠE
DODATNIH
15% POPUSTA
OB NAROČILU
VPIŠITE KODO
ABC15



LUX-FACTOR
COSMETICS

Lux-Factor.com | Tel.: 01 777 41 07 | info@lux-factor.com



Vsebina revije

- 4 Premočno razširjen in težko ozdravljiv
- 6 Pljučna fibroza
- 8 Izgorelost
- 11 Kljub rdečim ličkom z otroki na igrišče
- 14 Bistveno je zgodnje odkrivanje
- 16 Padci pri starejših so lahko usodni
- 18 Hemoroidi
- 21 Debelost. Zdravstveno tveganje?
- 24 Možna posledica prebolelih bolezni
- 26 Kako naprej po nesreči?
- 30 Priporočljivo za vse, zlasti starejše
- 32 Šumi in piska v ušesih!
- 34 Novosti zdravljenja multiple skleroze
- 36 Telesna dejavnost in pljučne bolezni
- 38 Kaj so tiki?
- 40 Sladkor – strup za zobe
- 42 Kaj je beta-(1,3/1,6)-D-glukan?
- 44 Zelene strani


Hospic
 Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
 BREZPLAČNO 24H/DAN


TQM
 Topleto za otroke in mladostnike
 116 111
 Odgovor je pogovor.


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


salomon
 PRINT

Kolofon

Letnik 12, številka 11,
december 2017
 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

Darja Gantar
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 števil. 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 presoja
 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.

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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Pri nas zaradi raka pljuč vsak dan umrejo trije bolniki.

B Kajenje je dejavnik tveganja številka ena.

C Z imunoterapijo dosegajo razmeroma dobre rezultate.

Premočno razširjen in težko ozdravljiv

Pljučni rak je ena najbolj razširjenih rakavih bolezni v Sloveniji in sploh v razvitem svetu. Uvrstil se je na četrto mesto med vsemi raki in pri nas se pojavi 1200 primerov na leto. To nas v svetovnem merilu uvršča na 20. mesto po obolevnosti. Povprečna starost bolnikov je le 33,9 let. Med vsemi rakavimi boleznimi ima najnižjo preživetveno dobo v prvih petih letih po zdravljenju.

Avtorica: **Maja Korošak**

Še nekaj krutih dejstev. Na svetu je vsaki dve minuti in pol nekdo diagnosticiran s pljučnim rakom. Prav danes bo zaradi tega raka umrlo 4600 ljudi na svetu. Ta rak ubije dvakrat več žensk kot rak dojke in trikrat več moških kot rak prostate. Slovenski zdravniki dnevno diagnosticirajo štiri nove primere bolezni in vsak dan pri nas zaradi nje umrejo trije bolniki.

Kaditi ali ne, je to vprašanje?

Med bolniki je več moških. Zakaj? Preprosto zato, ker je poglaviti dejavnik tveganja kajenje in pred desetletji je s kajenjem začelo več

moških kakor žensk. Ta slika se v zadnjih letih nekoliko obrača. Kajenje je torej dejavnik tveganja številka ena in povezava med kajenjem oziroma številom pokajenih cigaret ter pljučnim rakom je jasna: več kot je pokajenih cigaret, večje je tveganje. To je dokazano v številnih raziskavah. Dejavniki tveganja je lahko tudi delovno mesto, na primer frizerski poklic je zelo na udaru, saj zaradi izpostavljenosti različnim aromatskim snovem tveganje za pljučnega raka poraste. Tudi določene bolezni povečujejo možnost za raka pljuč, na primer pljučna fibroza.

Po besedah **dr. Matevža Harlanderja, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za pljučne bolezni in alergijo UKC Ljubljana, se preživetje s pojavom novih zdravil spreminja, statistični podatki pa kažejo, da po petih letih zdravljenja preživi le 11 do 13 odstotkov bolnikov. Dr. Harlander opozori še na posebno težavo pri pljučnem raku: večina bolnikov, ki jim odkrijejo bolezen, ima raka v razširjeni fazi, saj se bolezen zelo težko odkrije v začetni fazi. Bolniki so tudi komorbidni, kar pomeni, da se pljučnemu raku pridružijo tudi druge bolezni, ki si jih prav tako pridelajo s kajenjem, kronično obstruktivna pljučna bolezen je le ena od njih. Dr. Harlander

izpostavi tudi dostopnost do primarnega zdravstva kot zelo pomembno pri pravočasnem odkrivanju pljučnega raka. Trenutno v Sloveniji prav to predstavlja problem.

Potek postavljanja diagnoze

Družinski zdravnik postavi sum na kliničnega raka, bodisi na podlagi klinične slike, lahko pa ga odkrije tudi naključno z rentgensko sliko. Bolnika napoti k pulmologu. Potem gre naprej k ustreznemu terapevtu, v idealnem primeru je to kirurg, v večini primerov pa sta to radioterapevt ali onkolog.

Tisti, pri katerem pljučnega raka odkrijejo naključno, ima večjo verjetnost, da je bolezen v omejenem stadiju, saj simptomi se niso bili vidni. Večina rakov pa žal nastane na obrobju pljuč, kjer ni čutnic, zaradi tega pacienti ne kašljajo in ne čutijo bolečine in rak se nemoteno razrašča naprej. Pogosteje odkrijejo simptomatske bolnike zaradi težav, ki velikokrat že nakazujejo razširitev bolezni. Kateri so simptomi? Dr. Harlander: »Najpogostejši simptom je kašelj. Pogost začetni simptom je tudi zadihanost zaradi tega, ker del pljuč ne deluje več. Bolečina v prsnem košu je prav tako pogost simptom tega, da pljučni rak prerašča v pljučno

votlino. Lahko se pojavi enostransko otekanje obraza, sploh ponoči. Včasih se pojavijo bolečine v roki ali rami ali pa bolečine v kosti, saj pljučni rak pogosto seva v kosti. Kar nekaj pljučnih bolnikov odkrijejo tudi na nevrologiji, saj tja pridejo zaradi nevroloških motenj, ki so posledica metastaz v glavi.«

Kadar koli splošni zdravnik sumi na pljučnega raka, mora bolnika slikati in poslati k pulmologu. Diagnosticanje poteka multidisciplinarno in postopek vodi pulmolog. Cilji diagnostične obravnave so čim prej opredeliti razširjenost bolezni, opraviti verifikacijo tumorja, bolnika je treba oceniti tudi z vidika, koliko je zmožen zdravljenja. Nazadnje bolnika še seznanijo z diagnozo in kakšno zdravljenje ga čaka.

V ZDA so opravili raziskavo, s katero so bolnikom z visokim tveganjem za pljučnega raka delali CT prsnega koša tri leta zapored. Ugotovili so, da so s tem zmanjšali smrtnost zaradi pljučnega raka za 20 odstotkov. Stroški tega presejanja so bili ogromni in vprašanje je, ali ga je mogoče izvajati tudi v drugih okoljih. Dokler se tehnika ne bo izboljšala, aplikacija tega ne bo možna, meni dr. Harlander. Presejalni program mora imeti nizke stroške in dober izplen, da je sprejemljiv in izvedljiv.

Zdravljenje z imunoterapijo

Imunoterapija je novejša metoda zdravljenja, ki preprečuje ali zdravi boleznis s snovmi, ki spodbujajo imunski odziv. Zakaj je tako pri-

vlačna? **Mag. Mojca Unk, dr. med.**, s Sektorja internistične onkologije Onkološkega inštituta v Ljubljani, odgovarja takole: »Stimulira že obstoječo imunost, v primerjavi s kemoterapijo ima zelo malo sopojevov in ker obstaja imunski spomin, obstaja možnost dolgotrajne učinkovitosti,« ter dodatno pojasnjuje, da je mehanizem delovanja imunoterapije tak, da zavre zavoro na imunskih celicah, ki jo povzročajo tumorske celice oziroma da stimulira zavrt imunski sistem. Vsa zdravila niso primerna za vse bolnike. Na voljo so tri vrste zdravil, in sicer pembrolizumab, nivolumab in atezolizumab in na onkološkem inštitutu imajo izkušnje z vsemi tremi: atezolizumab so začeli uporabljati leta 2014, nivolumab leta 2015, pembrolizumab pa leta 2017, kar pomeni, da so bila v Sloveniji ta nova zdravila zelo hitro uvedena. Dr. Unk še pove, da je z imunoterapijo treba začeti pravočasno, ko bolezen še ni napredovala, in dodaja, da za zdaj sicer še ni znano, pri katerem bolniku bo imunoterapija delovala zagotovo. »Lahko pa rečemo, da deluje pri dvajsetih odstotkih bolnikov in to presenetljivo dobro. Spominjam se gospe, ki smo jo zdravili s pembrolizumabom, a se je njeno stanje kljub temu poslabšalo in so jo prestavili v hospic. Čez tri mesece pa me je poklicala z domačega vrta, ki ga je okopavala ... Zdravilo torej potrebuje svoj čas, da polno deluje in na začetku delovanja se stanje bolniku lahko celo poslabša, to je paradoksen odgovor.«

»Slovenski zdravniki dnevno diagnosticirajo štiri nove primere bolezni.«



Trenutno je na onkološkem inštitutu v Ljubljani na zdravljenju z imunozdravili nekaj več kot 60 bolnikov. Kako natančneje poteka zdravljenje? Ko pulmolog bolnika napoti na zdravljenje z imunoterapijo, se z njim najprej pogovorijo in pogledajo podtip raka ter vse molekularne označevalce. To jih vodi k odločitvi, kakšno sistemsko zdravljenje bo bolnik dobil, hkrati pa upoštevajo tudi njegovo starost, pridružene bolezni in splošno zdravstveno kondicijo. Zdravljenje se začne takoj, in sicer (pri pembrolizumabu) gre za infuzijo, ki jo bolniku dovajajo na tri tedne po pol ure, enako pri zdravljenju z atezolizumabom. Z nivolumabom zdravljenje poteka na štirinajst dni in infuzija traja eno uro.

MSD
INVENTING FOR LIFE

ZAKAJ ODKRIVAMO

V DRUŽBI MSD ODKRIVAMO ZA ŽIVLJENJE

Za nas odkrivanje ni samo sebi namen: prizadevamo si najti rešitve, ki pripomorejo k življenju nešteti ljudi po vsem svetu.

Družba MSD se posveča odkrivanju, ker svet še vedno potrebuje načine za ozdravitev raka, Alzheimerjeve bolezni, okužbe s HIV in številnih drugih razširjenih bolezni, zaradi katerih trpijo ljudje in živali.

Raziskujemo področja najzahtevnejših bolezni na svetu, da bi ljudem pomagali neobremenjeno nadaljevati njihovo pot izkušenj, ustvarjanja in doživljanja najboljšega v življenju.

Raziščite našo predanost odkrivanju: obiščite www.msd.si in www.msd.com in se povežite z nami na Twitterju [@MSD_Slovenia](https://twitter.com/MSD_Slovenia).

Copyright © 2017 Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana, tel: 01/5204 201, faks: 01/5204 350, www.msd.si. Vse pravice pridržane. Izdelano v Sloveniji, november 2017. CORP-1217948-0009 11/2019

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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017

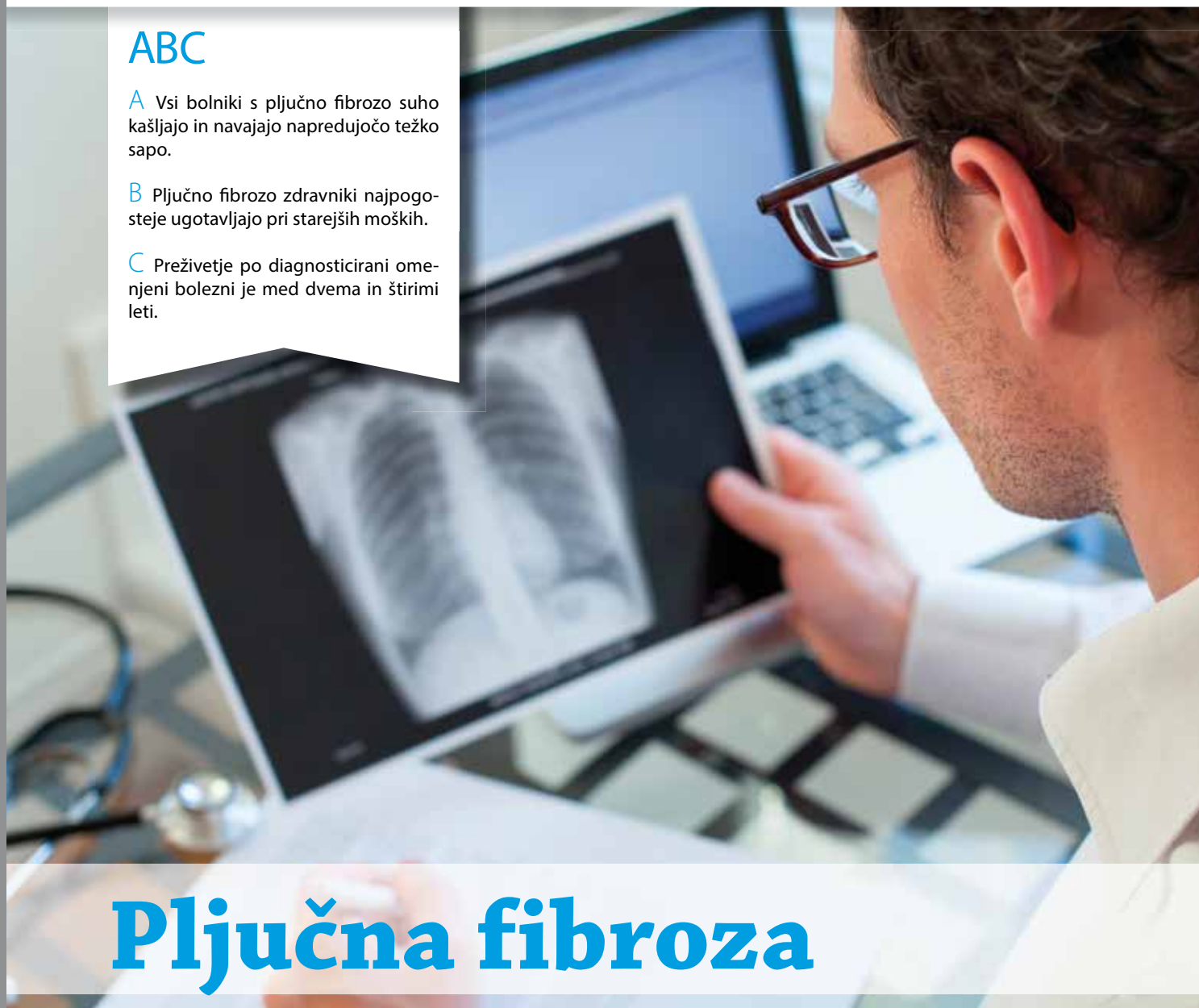


ABC

A Vsi bolniki s pljučno fibrozo suho kašljajo in navajajo napredujočo težko sapo.

B Pljučno fibrozo zdravniki najpogosteje ugotavljajo pri starejših moških.

C Preživetje po diagnosticirani omejnjeni boleznini je med dvema in štirimi leti.



Pljučna fibroza

V reviji *ABC zdravja* pišemo tudi o širši javnosti manj znanih boleznih, med katere bi lahko uvrstili pljučno fibrozo. Fibroza je drugo ime za brazgotinjenje pljučnega tkiva. Koliko ljudi v Sloveniji boleha za tovrstno boleznijo, kako pravzaprav pride do nje in kaj se da storiti, da jo premagamo, smo med drugim povprašali **prim. Katarino Osolnik, dr. med., specialistko pnevmologije in interne medicine**, s Klinike Golnik, ki nam je sicer pojasnila tudi, kakšni so vzroki za njeno pojavnost in kateri so faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka.

Avtorica: **Katja Štucin**

Nam lahko na kratko orišete omenjeno bolezen?

Idiopatska pljučna fibroza (IPF) je bolezen neznanega vzroka, ki povzroča brazgotinjenje pljuč. Fibroza je drugo ime za brazgotinje-

nje pljučnega tkiva. Idiopatska pljučna fibroza je napredujoča bolezen. Naravni potek bolezni se med posameznimi bolniki lahko precej razlikuje, predvsem pa je zelo nepredvidljiv.

Kaj pa simptomi, kaj se dogaja s posameznikom, ki ima pljučno fibrozo?

Bolniki z idiopatsko pljučno fibrozo imajo močno zmanjšano toleranco za napor, kar posledično povzroča pomembno zmanjšanje kakovosti njihovega življenja. Vsi bolniki suho kašljajo in navajajo napredujočo težko sapo, in sicer najprej pri telesnih obremenitvah, nato pa že v mirovanju.

Na kakšen način jo diagnosticirate?

Natančna postavitev diagnoze idiopatske pljučne fibroze je zelo zahtevna. Potrebna je radiološka, včasih tudi histološka potrditev bolezni. Ključno vlogo igra visokoločljivostna računalniška tomografija (HRCT). Postavitev diagnoze temelji tudi na izključitvi vseh možnih znanih vzrokov pljučne fibroze, kot so na primer sistemske bolezni veziva, ki lahko prizade-

nejo pljuča, preobčutljivostna vnetja kot denimo farmarska pljuča, terminalne stadije sarkoidoze. Postavitev diagnoze idiopatske pljučne fibroze je mogoča le s timskim pristopom – nujno je sodelovanje klinika pulmologa, patologa, radiologa. Vsi morajo imeti primerno teoretično znanje in dovolj kliničnih izkušenj na področju intersticijskih pljučnih bolezni.

Kakšni so vzroki za njeno pojavnost in kateri so faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka? Lahko sami vplivamo na to, da jo preprečimo?

Nevarnost nastanka idiopatske pljučne fibroze lahko povečajo genetski dejavniki, kajenje, izpostavljenost kemikalijam ter prahom in izpostavljenost dimu.

Stajata dejavnika za njeno pojavnost morda tudi starost in spol?

Idiopatska pljučna fibroza je najpogostejša med tako imenovanimi difuznimi intersticijskimi pljučnimi boleznimi. Najpogosteje jo ugotavljamo pri starejših moških.

Kakšen je sicer naravni potek bolezni?

Idiopatska pljučna fibroza ima slabo prognozo in zelo omejene možnosti zdravljenja z zdravili. Težko predvidljivo napredovanje bolezni vodi v prezgodnjo invalidnost in smrt. Preživetje je med dvema in štirimi leti po postavitvi diagnoze.

Kaj se zgodi v primeru njene najhujše oblike?

Kako hitro bo napredovanje bolezni, ob postavitvi diagnoze ni mogoče predvideti. Majhen delež bolnikov ima izrazito hiter upad pljučne funkcije. Pri vsakem bolniku individualno presojamo glede zdravljenja, ob upoštevanju potencialnih koristi in stranskih učinkov.

Kako pa poteka zdravljenje? Obstajajo kakšna zdravila? Je res, da so bolniki primorani v trajno zdravljenje s kisikom na domu in da je ena od možnosti za to, da bolnik preživi, presaditev pljuč?

Glavni namen zdravljenja idiopatske pljučne fibroze je upočasnitev njenega napredovanja oziroma upočasnitev slabšanja pljučne funkcije. V Evropi sta registrirani dve zdravili. Le-ti upočasnita brazgotinjenje pljučnega tkiva. Pri večini bolnikov je ob koncu življenja potrebno trajno zdravljenje s kisikom na domu in podporno zdravljenje kašlja ter spremljajočih bolezni – srčnega popuščanja. Za posamezne bolnike, mlajše od 65 let, je edina možnost podaljšanja preživetja presaditev pljuč.

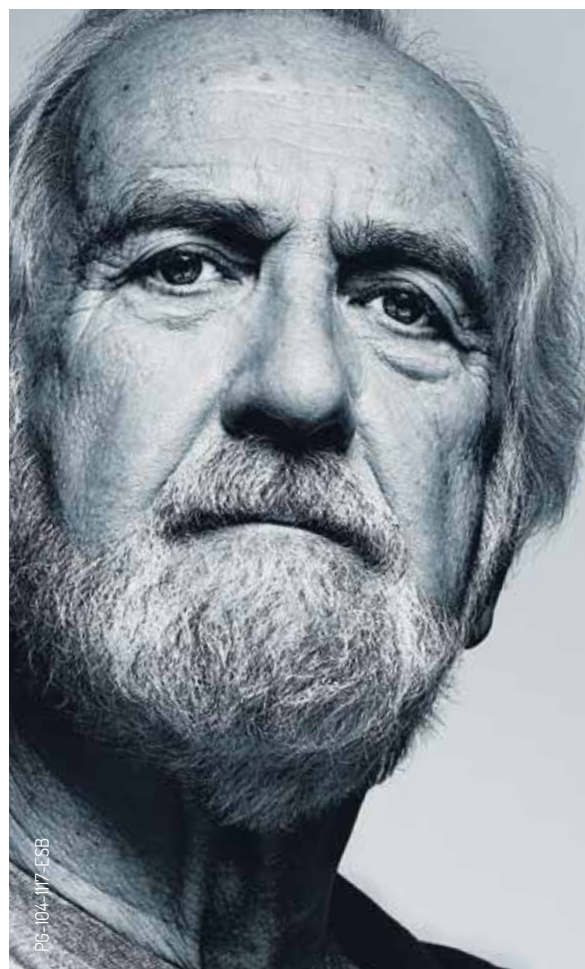
»Pri večini bolnikov je ob koncu življenja potrebno trajno zdravljenje s kisikom na domu in podporno zdravljenje kašlja ter spremljajočih bolezni – srčnega popuščanja. Za posamezne bolnike, mlajše od 65 let, je edina možnost podaljšanja preživetja presaditev pljuč.«

**Morda lahko za konec podava oceno, koliko ljudi v Sloveniji ima omenjeno bolezen?**

Natančnih podatkov o pogostosti in prevalenci idiopatske pljučne fibroze v Sloveniji nimamo. Trenutno zdravimo približno 40 bolnikov z diagnozo te bolezni. V skladu s strokovnimi priporočili je treba v bližnji prihodnosti oblikovati registre bolnikov z boleznimi, kot je pljučna fibroza, zaradi spremljanja tako naravnega poteka bolezni kot tudi uspehov zdravljenja.

Kateri so faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka IPF?

- genetski dejavniki,
- kajenje,
- izpostavljenost kemikalijam in prahom,
- izpostavljenost dimu.



Roche

DANES
JE DAN, KO
STORIM VSE
PROTI IPF*

DANES
JE DAN, KO ZAČNEM PONOVNO
NAČRTOVATI ŽIVLJENJE



fightipf.si

PODPORA BOLNIKOM Z
IDIOPATSKO PLJUČNO FIBROZO

*IPF – idiopatska pljučna fibroza

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

Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



Kako še zmorete?

Preobremenjenost
v službi in doma.
Nočno delo.
Nespečnost
in izčrpanost.
Koliko še,
preden se
zloomite?



Enduranza.®

Najmočnejša in naravna
zaščita proti utrujenosti
in izčrpanosti.

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza.®.** Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza je št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.arspharma.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



ARS PHARMAE

Narava je modra

Izgorelost



Intervju: mag. Uroš Drčič in mag. Maja Bajt

O izgorelosti ali burnoutu se danes veliko govori, žal pa jo še vedno težko prepoznamo. Najtežje je tistim, ki za njo zbolijo, a tudi prenekateri zdravnik izgorelosti ne prepozna ali pa ji ne nameni resne pozornosti. Kaj je to? Gre za sindrom in za stanje izčrpanosti, ki je nastalo v povezavi z delom. Ni nujno, da pri tem gre za poklicno delo, za izgorelostjo lahko obolevajo tudi gospodinje ali pa na primer ljudje, ki negujejo bolnega svojca.

Avtorica: **Maja Korošak**

Vendar pa vsak, ki veliko dela, ne bo nujno tudi izgorel. Iz delovne izčrpanosti lahko izstopimo – preprosto tako, da si vzamemo počitek. Pri izgorelosti je to težko narediti. To je namreč motnja, ki jo je treba zdraviti. Kandidat za izgorelost je tisti, ki se čuti vrednega toliko, kolikor dobi zunanjih potrditev za svoje delo. Ker se boji razočarati sebe ali druge, si nenehno prizadeva za priznanje. Izgorelost je končna posledica tega procesa. Človek se duševno zlomi, ko izčrpa svoje energijske rezerve do te mere, da se ne zmore več truditi.

Spremenjene družbene zahteve

Porast pojavnosti izgorelosti pa korenini tudi v spremenjenih družbenih razmerah. Po besedah mag. Uroša Drčiča, specialista psihoterapije, je pogoj, da se lahko oseba izčrpa do skrajnosti, nevarna kombinacija njegove psihološke strukture in zunanjih okoliščin. »V zadnjih letih sprejemamo popolnoma nove družbene norme. Kot normalno smo sprejeli delovnik do 18. ure, delo ob koncu tedna, popolno podrejenost delodajalcu itd. Kot družba smo se pustili prestrašiti. Družba pa na nas pritiska tudi z drugimi zahtevami, na primer na ženske pritiska z lepotnimi ideali, na starše pa s tem, da moramo vsi imeti superotroke. Zunanje okoliščine so se močno spremenile in za posameznika predstavljajo velik pritisk, ki vodi tudi k izgorelosti.«

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje število odsotnosti za polni delovni čas zaradi diagnoze izgorelosti v zadnjih desetih letih narašča. Medtem ko je bilo leta 2007 zabeleženih 38 primerov, jih je bilo v letu 2016 več kot 400. Tudi mag. Maja Bajt z omenjenega inštituta opozarja, da je izgorelost zaradi številnih in zelo raznolikih simptomov včasih slabo prepoznana, tudi med zdravniki.

Mag. Maja Bajt še pove, da so slovenski zaposleni mnenja, da sta njihovo zdravje in varnost pri delu ogroženi – tako meni tretjina žensk in dobrih 40 odstotkov moških, zaposlenih v Sloveniji. V primerjavi z mnenji državljanov držav EU smo v Sloveniji tudi na tretjem mestu glede občutka, da delo poteka v hitrem tempu, na drugem mestu smo glede dojemanja stresa pri delu in povsem pri vrhu glede vprašanja, ali so se delovne razmere v zadnjih petih letih poslabšale.

Nezavedna prepričanja

Po mnenju Uroša Drčiča je večini oseb, ki se prekomerno izčrpavajo, skupno naslednje nezavedno prepričanje: »Samo če garam, naredim vse čim hitreje in popolno ter ubogam šefa, sem kot oseba nekaj vreden.« To je tragična zabloda, ki je povezana z epidemijo depresije, številnimi samomori in tudi izgorelostjo.

Izgorelost se seveda razlikuje od utrujenosti od dela in ni enaka kot depresija. V čem natančno je razlika? Uroš Drčič: »Utrujenost je normalno začasno stanje po opravljenem naporu. Oseba, ki ni kandidat za izgorelost, bo utrujenost zaznala in ustrezno reagirala s počitkom in zabavo. Drugi, med njimi sem bil tudi sam, pa mogoče utrujenosti sploh ne bodo zaznali. Lahko doživljajo znake skrajne izčrpanosti, pa še vedno ne bodo uvideli resnosti problema. Eden od pokazateljev, da smo izgoreli, je, da pred domačimi tega ne moremo več prikrivati. Ko bližnji izrazijo skrb, je že zelo hudo. Depresija pa je lahko ena od posledic izgorelosti. Nekateri, ki doživijo sindrom izgorelosti, nezavedno zaključijo, da so zaradi tega kot oseba postali ničvredni. Ta nezavedni samoprezir občutijo kot depresijo.«

Zdravljenje traja več let!

Uroš Drčič pove, da so postopki diagnosticiranja in obravnave izgorelosti v okviru javne medicine še v nastajanju. Zato je pomembno, da bolniki vzamejo odgovornost zase v svoje roke. Kaj to pomeni? »Splošni zdravniki in psihiatri v primerih izgorelosti ukrepajo zelo različno. Nekateri predpišejo teden dni bolniške, nekateri pa se zavedajo, da traja rehabilitacija resne izgorelosti od dve do štiri leta!« Bolniki lahko tudi v okviru javnega zdravstva poskrbijo zase, potrebno pa je prevzeti iniciativa, še dodaja Drčič.

Kot psihoterapevt z bolnikom v svetovalnem ali psihoterapevtskem procesu izlušči bistvo problema, potem definirata bolnikov cilj, nato pa bolnik običajno ta cilj tudi doseže. Tudi tukaj ima bolnik vajeti v rokah. »Psihoterapevtski proces je zapleten, pogovor je del tega procesa. Včasih je dovolj, da bolnika samo poslušam, včasih se pogovarjamo o organizaciji vsakodnevnih opravkov, lahko pa tudi o bolnikovih občutkih do njegove mame, ki izvirajo iz ranega otroštva. Vendar pa vse v skladu z bolnikovimi željami, cilji in v njegovo dobro.«

Del rehabilitacije po izgorelosti predstavlja pretečeni čas brez ponovnega izpostavljanja izčrpanju. Svetovalni proces je pri tem le v podporo, da si bolnik vzame čas za regeneracijo. Nekateri se po izgorelosti prehitro vrnejo v isto delovno okolje. S tem le še poglobljajo težavo. Pomembno je tudi to, da se bolnik odloči nekaj spremeniti pri sebi. Faktorjev, ki vplivajo na učinkovitost psihoterapije, je po mnenju našega sogovornika veliko: dejavniki v bolnikovem življenju, terapevtova empatija in sprejemanje bolnika, odnos bolnik-terapevt, strokovnost, bolnikova odločenost itd.

Kaj posemeznik lahko naredi sam?

Kot pove mag. Maja Bajt, za preprečevanje izgorelosti lahko veliko naredi posameznik sam. Da ne bi izgoreli, si lahko pomagamo na naslednje načine:

»Ni nujno, da pri izgorelosti gre za poklicno delo. Lahko obolevajo tudi gospodinje ali pa na primer ljudje, ki negujejo bolnega svojca.«

- Naloge, ki jih moramo opraviti, razvrstimo po pomembnosti in si vsak dan sproti pripravimo dnevni načrt dela.
- Postavimo si realne, dosegljive cilje.
- Privoščimo si redne odmore ter si vzamemo čas za počitek.
- Naučimo se poiskati pomoč sodelavcev.
- Sproti rešujemo morebitne težave v odnosih s sodelavci in nadrejenimi.
- Razmislimo o svojih vrednotah in osebnem poslanstvu.
- Razmislimo, katere dejavnosti nas obremenjujejo in katere razbremenjujejo.
- Postavimo si omejitve in se naučimo reči ne, kadar delo presega našo razpoložljivo energijo.
- Naučimo se pohvaliti sami sebe in se nagraditi za dosežke ter ceniti svoje delo.
- Posvečajmo pozornost temu, kako se čustveno, telesno in duševno odzivamo na obremenitve.

Magnezij je mineral, ki podpira delovanje več kot 300 encimov in je vključen v procese nastajanja in porabe energije. Človeško telo potrebuje približno 300 do 400 mg magnezija na dan, odvisno od starosti, spola in prehrane. V stresnih situacijah, pri športnih aktivnostih in drugih obremenitvah lahko pride do pomanjkanja magnezija v telesu, kar se lahko kaže kot neprijetna utrujenost, brezvoljnost, pomanjkanje energije, nezbranost, glavobol in motnje v delovanju mišic. Telo magnezija ne more izdelovati samo, zato moramo z zadostnim vnosom poskrbeti, da ga telesu ne primanjkuje.

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

BODITE NEUSTAVLJIVI

MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B₂.



Magnezij in vitamin B₂ prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.

- ✓ Okus po pomaranči in limeti.
- ✓ Brez konzervansov.
- ✓ Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- ✓ Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.



KRKA

NOVO

www.magnezijkrka.si



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



Fructal prvi uvaja napitke z visokim sadnim deležem, brez dodanega sladkorja in s funkcionalnimi dodatki

V Fructalu so lansko leto začeli z nadgradnjo blagovne znamke Fructal Superior, ki sicer združuje visokokakovostne sokove in nektarje, ter jo – v skladu s trendi – razširili z lansiranjem 100% BIO sokov. Letos so z razvojem nadaljevali in kot prvi v Sloveniji

potrošnikom predstavili nova proizvoda Fructal Superior z visokim sadnim deležem, brez dodanih sladkorjev ter s funkcionalnimi dodatki, ki imajo ugoden vpliv na posameznikovo počutje. Izdelki z visokim sadnim deležem, brez dodanega sladkorja so novost na

tržišču, Fructal pa je prvi, ki v letošnjem letu na trg uvaja tovrstne izdelke. Tako so že uvdeli nektarje z visokim, kar 80% sadnim deležem, brez dodanih sladkorjev pod blagovno znamko Fructal Pingo, sedaj pa v okviru Fructal Superior uvajajo dva trendovska okusa, in sicer:

Okus IMMUNITY, ki je izdelan iz grozdja, jabolk, borovnic ter granatnega jabolka, kateremu so dodali rastlinski izvleček ameriškega slamnika ter vitamina A in C, ki imata vlogo pri delovanju imunskega sistema*.



Okus RELAX, ki je izdelan iz breskev, jabolk, grozdja in manga ter obogaten z rastlinskimi izvlečki kamilice in melise ter vitamini B2, B3 in B5, ki pripevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti*.



✓ **BREZ DODANIH SLADKORJEV**

✓ **VISOK SADNI DELEŽ**



✓ **S FUNKCIONALNIMI DODATKI:** VSEBUJETA VITAMINE IN RASTLINSKE IZVLEČKE ZA DOBRO POČUTJE (KAMILICA & MELISA, AMERŠKI SLAMNIK)



✓ **ZDRAVSTVENA TRDITEV** ZARADI VSEBNOSTI DOLOČENIH VITAMINOV

✓ **ZA VSE KI SKRBIJO ZA URAVNOTEŽEN ŽIVLJENJSKI SLOG** TER UŽIVAJO V DOBRIH STVAREH

*Poskrbite za uravnoteženo in raznoliko prehrano ter zdrav način življenja.



ABC

A Vsakodnevno umivanje otrok ni težava, predvsem če uporabljamo sintetična mila.

B Mnoga mazila z naravnimi izvlečki so potencialni kontaktni alergeni, predvsem če jih uporabljajo osebe, nagnjene k alergijam.

C Otroci naj na ustnicah uporabljajo kremo za nego otroške kože ali balzam za ustnice.

Kljub rdečim ličkom z otroki na igrišče



Intervju: asist. mag. Mateja Starbek Zorko, dr. med.

Ena skupina staršev zavija z očmi ob misli, da nekateri otroke umivajo vsak dan, drugi skupini pa se zdi to popolnoma samoumevno. Kaj na to pravijo dermatologi? Kakšna mila naj uporabimo pri negi nežne otroške kože, ko pa je na voljo celo morje izdelkov? Naj jih oprhamo zgolj z vodo? Kako ravnati, če na prijetnem zimskem sprehodu naš dojenček dobiva čedalje bolj rdečkasto kožo, posuto z izpuščaji? Imamo torej veliko vprašanj, na katera je strokovno, a razumljivo odgovorila **asist. mag. Mateja Starbek Zorko, dr. med., spec. dermatovenerologije**. Pogovor z njo si preberite v nadaljevanju.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Nekaj najlepšega je pobožati otroško kožo, ker je tako nežna. Verjetno pa je, iz dermatološkega vidika, precej drugačna od odrasle kože, kajne?

Pri dojenčkih je koža tanjša kot pri odraslem človeku. Ko se otrok rodi, sprva še nima aktivnih znojnic in tudi lojnice postanejo v polnosti aktivne šele v puberteti. Zaradi nedejavanja lojnic zgornja plast kože pri otrocih nima zadosti maščob, je navadno predvsem v neugodnih klimatskih pogojih (zima in ogrevanje) nekoliko bolj suha in temu primerno bolj občutljiva na zunanje dejavnike (mraz, vročina, dražilci – npr. tekoča odišavljena mila).

Mladi starši si niso edini glede pogostosti kopanja oz. prhanja manjših otrok – kje je meja, s kakšnimi sredstvi naj jih umivamo?

Če imamo otroka s prizadeto kožo, ki je nagnjena k alergijam, ali otroka z atopijskim dermatitisom, kar v praksi zelo pogosto vidimo, svetujemo vsakodnevno umivanje s sintetičnimi mili. To so mila, ki ne vsebujejo dišav in dražilcev in so na voljo v lekarnah. Pozimi je koža zaradi ogrevanja in zunanjih dejavnikov še bolj nagnjena k temu, da je suha, zato jo je treba redno negovati: hidrirati z umivanjem (kopeli, prhanje) in nado-meščati maščobe v vrhnjih plasteh povrhnjice z rednim vsakodnevnim nanašanjem negovalnih izdelkov.

Bodimo pozorni, da otrok ne umivamo z neustreznimi, preagresivnimi mili. Tovrstna mila lahko še dodatno izsušijo in razdražijo kožo.

So boljša tekoča mila ali mila v kosu?

Tekoča mila se navadno težje sperejo s kože in ostanki mila posledično sušijo in dražijo kožo ter pri povsem zdravih otrocih povzročajo t. i. zimske ekceme. Gre za nespecifični dermatitis, ki nastane kot reakcija na zunanje dražljaje in niso nujno povezani z alergijami.

Mila v kosu se resda lažje sperejo, a lahko tudi bolj izsušijo kožo. Zato še posebej pri atopikih in tudi pri otrocih, ki k alergijam niso nagnjeni, imajo pa bolj suho in občutljivo kožo, svetujemo prej omenjena sintetična mila, ki se jih lahko dobi tako v tekoči kot trdi obliki.

Lahko zaupamo deklaracijam na izdelkih »naravno«, »bio« ipd.?

Če so izdelki narejeni na naravni bazi, to pomeni, da največkrat vsebujejo rastlinske izvlečke, ki jih predvsem pri atopikih odsvetujemo. Atopiki imajo namreč slabšo barierno funkcijo kože, kar pomeni, da jih koža ne varuje pred zunanjimi dejavniki tako, kot tiste, katerih koža ni prizadeta in lahko ob stalnem stiku z izdelki iz rastlinskih izvlečkov, kot je npr. ognjičevo mazilo, razvijejo kontaktno alergijo. Dermatologi opažamo, da je ognjič zelo pogost kontaktni alergen.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

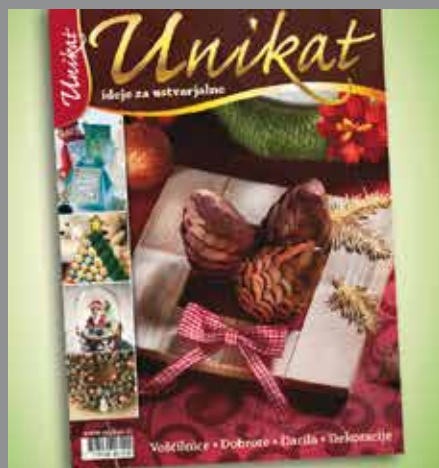


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



»Prav je, da so otroci čim več zunaj, pomembno je le zaščititi kožo pred odhodom na sprehod oz. igrišče.«



Kdo vam lahko pomaga?

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

Panonska ulica 36
9250 Gornja Radgona
031 744 799, info@dermavitalis.si,
www.dermavitalis.si

NOVOST - Solna soba: blagodejno za dihala in kožo, regeneracija, preventiva za dvig odpornosti, naravna limfna drenaža.

V hladnem vremenu na otroških licih opažamo izpuščaje, ki niso simptomi značilnih otroških boleznih. Za kaj gre?

Največkrat to opazimo pri dojenčkih in malčkih, ki s starši veliko časa preživijo zunaj, hladnemu vremenu navkljub. Mrzel zrak in veter prizadeneta del kože, ki je izpostavljen zunanjim dejavnikom, zato tam hitreje opazimo spremembe na koži, kot so suha koža, rdečina, drobne pikice, ki ne srbijo. Manjši otroci hitreje dobijo izpuščaje po licih, pri večjih pa tovrstne spremembe večkrat vidimo po rokah. Kožo je pred izpostavitvijo mrazu treba zaščititi s primernimi zaščitnimi kremami. Po večernem umivanju pa svetujemo kožo namazati z mastnimi mazili, npr. s hladilnim mazilom.

Predvidevam, da je kljub spremembam na koži v hladnem vremenu potrebno peljati otroke na zrak ... Pravilno razmišljam?

Prav je, da so otroci čim več zunaj, pomembno je le zaščititi kožo pred odhodom na sprehod oz. igrišče. Krema naj bo zaščitna, morda z dodatkom cinka, da kožo zaščiti pred zunanjimi dejavniki. Po prihodu domov pa naj starši otrokom po umivanju na kožo naneajo plast mastne negovalne kreme.

Kakšna mazila svetujete? Starši imamo na voljo na desetine izdelkov za nego otroške kože.

Načeloma velja: če ima otrok občutljivo in suho kožo, potrebuje nego. Če ima otrok kožo primerno in brez izpuščaja, redna uporaba izdelkov ni potrebna. Če opazimo izpuščaje, za katere

je značilno, da se pojavljajo predvsem v zimskem času, ko smo izpostavljeni mrazu in vetru, svetujemo uporabo izdelkov, primernih otroški koži.

Otroška mazila so si različna po sestavi, za vse pa velja, da je njihov namen nega suhe in občutljive kože. Če jih pripeljemo iz držav npr. bivše Jugoslavije, lahko določeni izdelki vsebujejo tudi sestavine, ki na deklaraciji niso navedene, npr. steroide, pa ima izdelek podoben videz ali celo poimenovanje, kot če je kupljen pri nas. Slovenski ali tuj izdelek sta si torej lahko po vsebnosti sestavin popolnoma različna, zato svetujemo previdnost pri uporabi izdelkov brez popolnih deklaracij.

Kako moramo majhne otroke oblačiti pozimi? V starševski skrbi, da »ga ne bo zeblo« hitro pride do pregretja.

Če nam otrok pove ali pokaže, da mu je vroče, mu slecimo plast oblačil. Pri dojenčkih, ki se še ne znajo izraziti, pa potipajmo rokice ali nogice in predel za vratom. Če je koža za vratom topla, mu je ravno prav toplo, četudi so roke hladnejše. Roke ali noge se namreč bistveno hitreje hladijo, saj je temperatura oddaljenih delov telesa nižja kot centralno (npr. trup). Povedna pa je centralna temperatura. Pomembno je tudi, da stanovanja ne pregrejemo. Če imamo v stanovanju vroče, otrok seveda ne smemo preveč obleči. Primerna temperatura za ugodno počutje in bivanje v prostorih je nekje med 20 in 23 stopinj Celzija, je pa občutek toplote lahko zelo subjektiven.

Vaš komentar na to, da naj se otroška koža izogiba stiku z volno, ker lahko povzroči ekceme?

Stik z volno je največkrat problematičen pri atopikih, ki so nagnjeni k alergijam in imajo občutljivo kožo, lahko tudi pridružen kronični dermatitis. Svetujemo jim, da niso v stiku z volno, ki dodatno draži neprizadeto kožo ali poslabšuje ekcem. Če otrok pove, da se ob stiku z volno ne počuti prijetno, zamenjajmo majico za bombažno ali pa pod volnenim oblačilom oblecimo bombažni sloj, da volna ne bo prihajala v neposreden stik s kožo.

Odrasli si pogosto mažemo ustnice z negovalnim balzomom. Je balzam za odrasle primeren tudi za naše otroke?

Pri otrocih pogosto vidimo, da ližejo in grizejo ustnice, zato te postanejo suhe in razpokane, okoliška koža pa rdeča in luščeča. V takem primeru svetujemo vsakodnevno redno nego ustnic in okoliške prizadete kože ter opustitev zunanje manipulacije, kot sta lizanje in grizenje. Dermatologi svetujemo uporabo mastnih izdelkov, npr. mazil, ki jih sicer uporabljamo za nego kože. Pri otroku, ki nima kožnih boleznih in ni občutljiv, lahko brez strahu uporabimo klasični balzam za ustnice. Previdni moramo biti pri atopikih, katerim odsvetujemo mazanje z balzami z okusom, dišavami, drugimi dodatki. Ti naj se raje poslužujejo balzama, namenjenim bolnikom z npr. atopijskim dermatitisom, ki jih kupimo v lekarni.

Zakaj sploh pride do intenzivno rdečih ustnic?

Gre za iritativni dermatitis, torej vnetje, ki je posledica zunanjih dejavnikov, ki dražijo kožo (npr. mraz, veter, lizanje, grizenje ...). Dobi ga velika večina ljudi, če je v stiku z dražilcem. Pri stalnem lizanju, draženju in grizenju ustnic se koža brani in posledično se to pokaže kot dermatitis.

Kdaj pride do preobrata, ko postane otroška koža malo manj občutljiva na hladne pogoje?

Vsekakor je preobrat najbolj izražen s puberteto. Bolje pa je lahko tudi z odraščanjem oz. rastjo, npr. ob vstopu otroka v šolo.

V stanovanju imamo pozimi suh zrak. Menite, da je potrebno zrak pozimi v stanovanju vlažiti?

Pri osebah, ki imajo suho in občutljivo kožo, čez zimo svetujemo vlaženje bivalnih prostorov. Tu gre za atopike, ki imajo težave s kožo v sklopu atopijskega dermatitisa, za ljudi s ponavljajočimi se ekcemi, še posebej pa za majhne otroke ali starostnike, ki imajo že v osnovi bolj suho kožo. Zaradi centralne kurjave imamo suho ozračje in posledično se suši tudi koža. Z vlažilcem zraka in zadostnim vlaženjem notranjih prostorov tako preprečimo, da bi se koža še dodatno izsušila.

Ste vedeli, da ...

... koža pri odraslem človeku meri do dva kvadratna metra in tehta do 10 kg? Služi za razmejitev telesa od okolice, kot ščit pred okoljskimi vplivi, za regulacijo temperature telesa, sredstvo sporazumevanja, izmenjavo snovi z okoljem, zaznavanjem dotika, temperature, sintezo vitamina D idr.

... naj bi se prava koža razvila pred 450 milijoni let? To se je dogajalo v času, ko so se razvili vretenčarji (dvoživke, ribe, plazilci, sesalci, ptice). Med evolucijo se je zunanji sloj kože prilagajal okolju, v katerem je neko bitje v glavnem živelo. Zunanji sloj kože vodnih živali je sestavljen iz živih celic, pri kopenskih bitjih pa je sestavljen iz odmrlih celic, ki so nepropustne za vodo.

Spoznajte miraDry® za manj znojenja in neželenih dlačic



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

Človeško telo se ohlaja oziroma uravnava temperaturo z naravnim mehanizmom znojenja, kjer s pomočjo izhlapevanja vode s površine kože odvaja toploto v okolico. Znojenje, sploh izrazito oz. prekomerno, pa je za mnoge moteče, tako pri vsakodnevnih opravilih kot tudi v družbi ali v službi.

V ta namen uporabljajo antiperspirante (blazinice, ki jih nalepijo na notranjo stran oblačil, da vpijajo odvečen znoj) ali pa hodijo na injekcije botulina. Nobena od omenjenih rešitev pa žal ni trajna in povsem zanesljiva. Oziroma ni bila, dokler ni prišla metoda miraDry®.

Kaj je miraDry® in kako deluje?

miraDry® je prva in edina naprava, ki ima odobritev FDA (Ameriške agencije za hrano in zdravila) za trajno odstranitev žlez znojnic v pazduhah brez kirurgije. Po odstranitvi bodo pazduhe suhe. Po dveh posegih se znojenje zmanjša za kar 82 %, zaradi česar znojenje ni več moteče, odpravi pa se tudi neprijeten vonj. Sistem miraDry® deluje s tehnologijo miraWave™, ki je dokazano izredno učinkovita metoda za odpravljanje znoja in neprijetnega vonja žlez znojnic pod pazduho. Energija ustvari nadzorovano toploto na delu pod pazduho, kjer se nahajajo žleze znojnice, in jih varno odstrani. Napredna zasnova sistema miraDry® med postopkom nenehno hladi kožo, zato so terapije varne in ne povzročajo nelagodja.

Ali poseg miraDry® istočasno odstranjuje tudi dlake pod pazduhama?

Tehnologija deluje globoko v podkožju, kjer se nolea znojnic nahajajo tudi dlačni

mešički. Koža pri posegu ni poškodovana. En postopek odstrani 70 % vseh dlak – temnih, svetlih, sivih. Ponekod v svetu se zato uporablja in oglašuje tudi za odpravljanje prekomerne poraščenosti pazduh. miraDry® je pri tem zares učinkovita. Za primerjavo – laser za odstranjevanje dlak odstrani 80 % dlak večinoma šele po šestih terapijah in še to le dovolj temne dlake.

Kolikokrat je treba izvesti poseg z miraDry®?

Osebe z običajnim znojenjem pod pazduhami potrebujejo le eno terapijo. Tisti, ki se pod pazduhami prekomerno potijo in imajo diagnozo hiperhidroze, pa potrebujejo dve ponovitvi terapije z miraDry®. Učinek je v obeh primerih trajen.

Kako dolgo traja poseg?

Postopek traja približno eno uro, takoj po koncu pa so že opazni rezultati. Kot pri vsaki terapiji bo tudi tu zdravnik pripravil najprimernejši protokol nege kože posameznega pacienta in določil morebitne ponovitve postopkov za doseganje zelenih rezultatov.

Za koga je poseg miraDry® primeren?

Poseg je primeren za osebe, ki se prekomerno znojijo pod pazduhami ali imajo hiperhidrozo – prekomerno potenje, ki ni povezano s telesnim naporom ali duševnim stresom. Delovanje antiperspirantov pri teh ljudeh je časovno krajše ali povsem neučinkovito. Potenje pod pazduhami zelo vpliva na njihovo socialno življenje in jih zelo obremenjuje.

Primerna je tudi za osebe, ki se občasno potijo pod pazduhami in jih to ovira pri poklicu ali socialnih stikih, predvsem zaradi pojava madežev na oblačilih, neprijetnega vonja oziroma ker ne želijo uporabljati antiperspirantov.

Je po postopku potrebno okrevanje in kako dolgo traja?

Čeprav se lahko večina pacientov takoj po terapiji vrne k svojim vsakodnevnim dejavnostim, zaradi blažje otekline na območju posega ali v okolici priporočamo dan ali dva počitka. S športnimi ali drugimi intenzivnimi telesnimi dejavnostmi lahko pacienti začnejo že nekaj dni po postopku.

Kakšni so morebitni stranski učinki terapije z miraDry®?


miraDry® odlikuje nenehna skrb za varnost pacientov. Po izvedeni terapiji lahko pride dočasne otekline, bolečine, mravljinčenja ali odrevenelosti na območju, kjer zdravnik izvaja terapijo. Ti občutki običajno izzvenijo v nekaj dneh ali tednih. Za več informacij o terapiji se obrnite na svojega zdravnika.

Se zaradi odstranitve znojnic v predelu pazduh poveča znojenje na drugih delih telesa?

Naše telo potrebuje žleze znojnice za ohlajanje. V telesu najdemo od 2 do 4 milijone znojnic, vendar jih je le okoli 2 % pod pazduhami. Njihova odprava zato ne vpliva na sposobnost ohlajitve telesa. Že po eni terapiji z miraDry® bo odpravljena večina vašega znojenja in s tem neprijetnega vonja pod pazduho, kar dokazuje več kot 70.000 uspešnih terapij po vsem svetu.


SAMOZAVEST

je ključ do spremembe.



TRAJNO ZMANJŠA POTENJE IN VONJ PAZDUH.

- učinkovit že po enem posegu
- neinvaziven
- odobren s strani FDA



DERMA CENTER MARIBOR

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

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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A HIV je virus, ki lahko povzroči neozdravljivo in življenjsko nevarno stanje – aids.

B Ne bo vsak, kdor je okužen, nujno dobil aidsa, če se ne zdravimo, pa zagotovo.

C V Sloveniji število obolelih narašča, nahajamo se v stanju mikroepidemije.

Bistveno je zgodnje odkrivanje

Nacionalni inštitut za javno zdravje ocenjuje, da je v Sloveniji skupno okoli 900 oseb, ki imajo diagnozo HIV, nekaj jih je že umrlo, nekaj se jih je odselilo, nekaj tudi priselilo. Predvidevajo tudi, da je v Sloveniji v resnici vsaj še ena tretjina ali več oseb, ki živijo z virusom HIV, a niso prepoznani. Več kot 25 let pri nas obstaja tudi možnost brezplačnega in anonimnega testiranja. Testiranje poteka vsak ponedeljek med 12. in 14. uro na infekcijski kliniki v Ljubljani. Več o okužbi in o tem, zakaj je zgodnje odkrivanje virusa tako zelo pomembno, nam je povedal **Tomaž Vovko, dr. med.**, s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako se lahko okužimo z virusom HIV?
Humani virus imunske pomanjkljivosti (angl. HIV) se nahaja v telesnih tekočinah. V krvi, spermi, predsemenski tekočini, izločkih nožnice oz. materničnega vratu in v materinem mleku, z omenjenimi tekočinami se lahko okužimo preko stika s sluznico ali vnosom v telo (npr. vbod). Tako je okužba mogoča ne le pri vaginalnem in analnem spolnem odnosu, temveč tudi pri oralno-genitalnem odnosu. Okužbe so lahko povezane tudi s transfuzijo krvi, darovanjem organov in drugimi, z medicino povezanimi prenosi.

Kako pogosta je okužba z virusom HIV v Sloveniji v primerjavi z drugimi evropskimi in drugimi razvitimi državami?

Še vedno velja, da je okužba v Sloveniji v primerjavi z drugimi državami dokaj redka. To pomeni, da je pri nas približno polovico manj okuženih kot drugod, na leto se jih na novo okuži okoli 50. Okužita se dva na sto tisoč prebivalcev. Manjše število gre predvsem na račun tega, da imamo manj okuženih intravenskih uživalcev drog. Prevladujejo okužbe v skupini moških, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM), narašča pa število okuženih heteroseksualnih žensk in moških, ki imajo spolne odnose v državah, kjer je več okuženih z virusom HIV.

So to tiste najbolj rizične skupine?

Kot sem že omenil, je v Sloveniji največje tveganje za prenos okužbe v skupini moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. V Ljubljani jih je okuženih okrog pet odstotkov. V tem primeru bi že lahko govorili o t. i. mikroepidemiji oziroma fokusirani epidemiji.

Kako se virus običajno prenese med lezbničnim oz. homoseksualnim spolnim odnosom? Kaj pa pri odnosu moškega in ženske?

Kadar pride do stika biološke tekočine (semenske, vaginalne, itd.), ki vsebuje virus, s sluznico, lahko pride do prenosa virusa. Manjše oziroma mikro poškodbe sluznice ali kože med samim odnosom povečajo možnosti za prenos okužbe. Analna sluznica danke je lahko pri odnosu večkrat poškodovana in ko pride semenska tekočina v stik s temi majhnimi poškodbami, se s tem povečajo možnosti za okužbo tudi od dva do štiri odstotke na posamezen spolni odnos. Pri spolno prenosljivih okužbah, ko so prisotne razjede na spolovilu, pa je možnost prenosa virusa še večja. Površina sluznice pri moških je manjša kot pri ženskah, zato se ocenjuje, da ima moški, ki ima spolne odnose z žensko, manj možnosti za okužbo, ker ima manj izpostavljene sluznice. Najnevarnejši so homoseksualni spolni odnosi, največja je nevarnost za pasivnega udeleženca (receptivni analni odnos). Pri heteroseksualnih spolnih odnosih se virus nekajkrat bolj učinkovito prenese z moškega na žensko kot obratno. Nepoškodovana koža ne predstavlja tveganja za prenos okužbe.

Nekatere raziskave so pokazale, da lahko obrezovanje moških zmanjša prenos virusa za več kot polovico. Zakaj?
Navedeno drži. Razlog je predvsem v tem, da je površina sluznice pri obrezanem moškem manj.

Kako prepoznamo, da smo okuženi?

Problem HIV-a je v tem, da okužena oseba pogosto ne ve, da je okužena. V treh do šestih tednih po okužbi se pojavi gripi podobna bolezen (brez kašljanja in smrkanja), ki se kaže z visoko telesno temperaturo, povečanimi bezgavkami, glavobolom, bolečinami v žrelu, lahko se pojavi izpuščaj, možna je tudi driska. Če obstaja sum na HIV, je v tem primeru naj-

bolje čim prej opraviti testiranje. Nevarno je, če te prve znake spregledamo, saj bolezen kasneje nekaj časa poteka brez vidnih težav in je ne prepoznamo.

Kje in kako potekajo testiranja?

Testiranja potekajo po vsej Sloveniji, tudi družinski zdravnik lahko pacientu omogoči možnost brezplačnega testiranja. Na Infekcijski kliniki v Ljubljani poteka brezplačno in anonimno testiranje brez napotnice, vsak ponedeljek med 12.00 in 14.00, v ambulanti 4, v pritličju klinike. Na Zavodu za transfuzijo v Ljubljani poteka samoplačniško testiranje vsak delovni dan od 8.00 do 14.00. Možnost testiranja imajo tudi določene nevladne organizacije, kot je na primer Legebitra. Testiranje še posebno priporočamo moškim, ki so imeli ali imajo nezaščiten spolne odnose z moškimi, in tistim, ki imajo spolne odnose z moškimi v državah, kjer je tveganost za okužbo večja. Seveda pa je tudi odgovornost zdravnika, da ob opisanih znakih pomisli na možnost okužbe s HIV in pacientu predlaga testiranje.

Je res, da je zgodnejše odkritje okužbe povezano s pričakovano daljšo življenjsko dobo?

Drži. Kadar začnemo s terapijo okuženih dovolj zgodaj, se njihovo stanje precej hitro popravi. Večina so brez težav, njihova imunost pa se vrne na normalne vrednosti. Njihova pričakovana življenjska doba je običajna, normalna, seveda pa to ne pomeni, da živijo brez težav. Soočajo se z zdravstvenimi, socialnimi in duševnimi težavami, ki so povezane s to okužbo. Nekatere raziskave so celo pokazale, da okuženi (homoseksualni) moški z virusom HIV, ki so se začeli hitro zdraviti, živijo celo dlje od svojih zdravih vrstnikov.

Kakšni previdnostni ukrepi so potrebni, če imamo stik z osebo, ki ima virus HIV ali celo živimo s partnerjem, ki ima virus HIV?

Če oseba ve, da je okužena, je v Sloveniji v 95 odstotkih in več tudi na terapiji, s čimer v 95 odstotkih in več dosežemo, da virus ni zaznaven. Neka angleška raziskava je dokazala, da je za moškega, ki ima spolne odnose z moškimi, najvarneje imeti moškega, ki ima HIV in je na terapiji. Ljudje, ki so na terapiji, so dejansko zelo neproblematični. Vse ostalo razen spolnih odnosov realno ne predstavlja tveganja za možnost prenosa okužbe. Če je okužen nekdo v družini ali delovnem okolju, druženje z njim ne predstavlja nobenega tveganja. Okuženi lahko delajo v zdravstvu, ob pogoju, da hodijo na redne terapije, kontrole in imajo nezaznaven virus, lahko so tudi kirurgi, ki izvajajo zahtevnejše operativne posege. Kadar imajo okužene osebe varne, zaščitene spolne odnose, prav tako ne more priti do prenosa virusa. Še več, če bi dali vse na terapijo, bi lahko popolnoma ustavili prenašanje virusa.

Ali sploh obstajajo popolnoma varni spolni odnosi? Ne nazadnje tudi kondomi niso 100-odstotna zaščita, kondom lahko tudi počí ...

»Okuženim bolnikom svetujemo, naj ne razglašajo javno svoje bolezni, saj se okuženi v družbi še vedno srečujejo s strahom, stigmo, celo izobčenjem.«

Po študijah, ki so bile delane v Afriki na heteroseksualnih parih, so svetovali uporabo kondoma in pri običajni uporabi ni prišlo do nobenega prenosa z okužene na zdravo osebo, pri tem, da je bil okuženi že šest mesecev uspešno na terapiji. V resnici so bili ti odnosi varni, kolikor je pač varen tudi kondom. Kondom, kot vemo, ni 100-odstotna zaščita, niti pred nosečnostjo niti pred spolnimi boleznimi. Govori se o 97-odstotni zaščiti, ko gre za preprečevanje z okužbo virusa HIV, pa je ta odstotek še nekoliko nižji. Terapija okuženega je veliko bolj učinkovita kot pa sam kondom. Glede na to je v resnici bistveno bolj »nevaren« tisti, ki ima virus HIV, pa tega ne ve. Zato so izjemno pomembna testiranja in hitro odkrivanje okužbe.

Koliko letno stanejo v Sloveniji zdravila za okužene?

Natančno ne vem, približna ocena pa je 600 do 700 evrov na mesec oziroma okoli 10 tisoč evrov na osebo za zdravljenje in verjetno nekoliko manj za diagnostiko. Treba pa je poudariti, da ti bolniki hodijo v službo, so dejavni, niso na bolniškem dopustu in prispevajo družbi tudi finančno. Drugače je v primeru, ko se okužbi z virusom pridruži še kakšna druga bolezen, rak ali hude bakterijske glivične bolezni. V teh primerih je zdravljenje seveda veliko dražje in lahko stane več tisoč evrov dnevno.

Koliko traja oz. kaj je potrebno, da od okužbe z virusom HIV pride do razvoja aidsa?

Načeloma sama bolezen vodi v padec imunskega sistema, običajno se to zgodi v petih do sedmih letih po okužbi. Lahko se zgodi že v roku enega leta, lahko pa se 15 let nič ne zgodi. Nekoliko je to odvisno od genetike, pa tudi od drugih okužb.

Kako lahko pomagamo obolelemu, kakšno podporo potrebuje?

Vsak, ki se okuži, ima več težav. Kar se tiče medicinskih problemov, lahko zdravniki hitro pomagamo, kmalu pa se pojavijo tudi psihosocialni problemi, na primer izolacija. Okuženim bolnikom svetujemo, naj ne razglašajo javno svoje bolezni, saj se okuženi v družbi še vedno srečujejo s strahom, stigmo, celo izobčenjem. Kadar se tak človek razkrije prijatelju, gotovo potrebuje in pričakuje predvsem podporo in sprejemanje. Imamo tudi psihologe in psihiatre, ki pomagajo tem bolnikom, pomoč pa nudijo tudi nevladne organizacije. Vsi skupaj skušamo obolelemu predstaviti dejansko stanje, hkrati pa ga pripravimo tudi na potek bolezni, kolikor je to mogoče. Želim si, da bi v Sloveniji bolj razumeli in sprejemali te bolnike, na ta način bi posledično prišlo tudi do več razkritij.



DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

www.synlab.si

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/436 00 23
pon. - pet.: 6:30 - 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03/492 31 10
pon. - pet.: 7:30 - 14:30

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Vsak tretji starostnik vsaj enkrat v letu pade.

B Padci botrujejo tudi namestitvi v dom ostarelih.

C Za preprečevanje padcev lahko veliko storimo sami.

Padci pri starejših so lahko usodni



Intervju: dr. Marija Tomšič

Zimski čas nam postreže z mnogimi nevšečnostmi. Ena od teh je veliko število padcev, ki so še posebej nevarni pri starejših ljudeh, morda celo usodni. Slabo očiščena tla, drseče površine in neprava obutev so v pretekli zimski sezoni botrovali nadpovprečno velikemu številu poškodb zaradi padca ter tudi obiskov na urgenci. Upajmo, da letos ne bo tako.

Avtorica: **Maja Korošak**

Dr. Marija Tomšič, predavateljica na Zdravstveni fakulteti in delovna terapevtka, ki se že vrsto let ukvarja s preučevanjem padcev starejših in njihovim preprečevanjem, svetuje, naj starejši v primeru poledice ne hodijo ven, če ni res nujno. »Bolje je poklicati taksi ali sorodnika, da nas pelje, kakor pa da pademo. Če pa že mislimo, da moramo nujno ven, potem bodimo dobro obuti in imejmo pohodne palice, ki imajo na dnu gumo ali kovinsko ost. Priporočljive so tudi pohodne dereze.«

Vendar so vzroki in tveganja za padce številni in raznoliki, in če jih poznamo, jih lahko v veliki meri tudi preprečimo. Po statističnih podatkih vsaj enkrat letno pade 30 odstotkov prebivalcev, starejših od 65 let. Z višjo starostjo se tudi pogostost padcev poveča. Seveda pa to ne pomeni, da so padcem podvrženi samo starostniki: padajo vse starostne skupine ljudi. Le dramatičnost padca v starosti je večja: zaradi osteoporoz, pogostejših in hujših poškodb in tudi zato, ker se težje poberejo po padcu. Hujše posledice pa so to, da se starejši bojijo ponovnega padca in zaradi tega kolikor se da zmanjšajo

svoje gibanje in se ujamejo v začarani krog vse večjega tveganja za padce. Postanejo socialno izolirani, nekompetentni v mnogih dejavnostih ter odvisni od drugih. Padci so pogosto vzrok za namestitve v dom ostarelih, saj v domačem okolju sami ne morejo več funkcionirati.

Kaj povečuje verjetnost za padec

Kot je povedala naša sogovornica, obstajajo številni dejavniki tveganja, nekateri so osebni, drugi so iz okolja. Prva dejavnika sta zgodovina padcev v preteklem letu in starost (pri starosti nad 70 let je dejavnik tveganja višji). Dejavniki tveganja so tudi jemanje različnih zdravil, zmožnost za telesno ravnotežje in pa kognitivno stanje osebe. Če je na primer nekdo zmeden, ima slabo orientacijo v času in prostoru, če slabo presoja, je depresiven ali impulziven, je verjetnost padca večja. Na pogostost padcev močno vplivata tudi splošno zdravstveno stanje in prehrana. Če se nekdo prehranjuje redno, je tveganje manjše, kakor pa če se neustrezno in neredno prehranjuje, ima očitne znake podhranjenosti,

izgublja težo, ima slabo držo. Dr. Marija Tomšič: »Mnogi starostniki prenehajo jesti raznoliko hrano in se prehranjujejo zelo enolično. Hrana mora biti pestra, s tem izboljšamo svoje zdravstveno stanje in počutje ter zmanjšujemo tveganje za padce.« Med osebnimi dejavniki tveganja Tomšičeva navaja še slab vid, zato, poudarja, je zelo pomembno, da imamo dobra očala. »Mnogi starejši ljudje ne hodijo redno k okulistu in to ni dobro. Tveganje za padec pa povečujejo tudi bifokalna očala.«

Če nekdo živi z drugimi, je tveganje najmanjše. Če živi sam in ima prilagojeno stanovanje, je tveganje že višje, najvišje pa je, če živi sam in je potrebna prilagoditev domačega okolja. Tveganje za padec predstavljajo tudi boleča stopala in neustrezna obutev. Z leti loki stopala popustijo in ta postajajo boleča. Ko začnejo boleti stopala, pogosto začnemo nositi čevlje in copate večjih števil, kar zahteva boljšo koncentracijo in pazljivost pri hoji, pove dr. Tomšič.

V domačem okolju

Tudi v okolju, kjer živimo, torej doma, na starejše preži precej nevarnosti. Predvsem so to lahko predpražniki in tekači, še posebej če so slabo pritrjeni. Če so talne površine v slabem stanju, potem lahko botrujejo padcem, prav tako kakor drsnost tal. V kopalnicah je običajno drsnost zaradi mokrih ploščic velika. Zelo velik dejavnik tveganja je kopanje v kadi in zelo veliko starostnikov ima za kopanje na voljo le kad in ne kabine za prhanje, ki je varnejša. Vendar niso vse kabine varne: če so preozke, če nimajo nameščene nedrsljive podlage in pa ročnih opor. Marija Tomšič svetuje, naj si ročaje za oporo v kabini za prhanje in kadi namestimo in jih začnemo uporabljati že davno prej, preden ostarimo. Zato da se jih naučimo uporabljati.

Dejavnik tveganja pa je tudi to, kako gremo v posteljo in iz postelje. Iz nizke postelje star človek zelo težko vstane, še

posebno ponoči. Običajno starejši težko vstanejo tudi iz naslanjača. Zelo pomembna je osvetljenost prostorov, tudi na hodnikih in v kopalnici. Zanimivo je, da zelo veliko starih ljudi iz postelje ne doseže lučke, da bi jo lahko prižgali, preden vstanejo, kar več kot 43 odstotkov pa jih lučk ob postelji sploh nima. Pri nas je precej padcev z višine, ko na primer stopamo na stol ali pručko, da nekaj dosežemo ali želimo pomiti okna. Previdno torej!

Tudi neposredna okolica doma je pogosto slabo osvetljena, na primer okoli hiše ali na ulici. Ograja stopnišča v hiši in zunaj nje mora biti v dobrem stanju, veliko hiš pa žal sploh nima ograje. Robovi stopnic morajo biti označeni. Če niso in če je obutev prevelika, to predstavlja velik dejavnik tveganja. V okolici doma precejšnje tveganje predstavljajo makadamske poti, če so asfaltirane, pa vdolbine in izbokline v njih.

Preprečevanje padcev

Mnoge države imajo na nacionalni ravni program preprečevanja padcev. Avstralija je bila pri tem vodilna in je zelo zmanjšala število padcev, celo do 40 odstotkov, s tem ko je delovala na dejavnike tveganja in jih zmanjševala. V evropskem prostoru imajo podobne programe skandinavske države, Anglija in Irska, Nizozemska, Belgija. v Sloveniji pa padce samo evidentiramo, sistematično se s preprečevanjem padcev ne ukvarjamo. Na Nizozemskem so v preteklosti le za en dan skrajšali ležalno dobo v bolnišnici. V nadomestilo za en dan manj v bolnišnici pa so bolniki dobili deset obiskov delovnega terapevta in deset obiskov fizioterapevta na domu. S tem ukrepom so zelo izboljšali kakovost življenja teh starostnikov, preventivno pa vplivali tudi na število padcev.

Zelo veliko pa lahko za to, da padec prepreči, naredi človek sam ali mu pri tem pomagajo svojci. Delujemo lahko na omejenjene dejavnike v domačem okolju in jih

prilagodimo. Vplivamo lahko na kognitivno stanje in redno izvajamo miselni trening: reševanje križank, sudoka, kvizov ... »Tisti, ki so vse življenje miselno dejavni, tudi v starosti lahko vplivajo na svoje kognitivno stanje in delujejo v smeri duhovne čistosti,« zatrjuje dr. Tomšič in dodaja, da lahko sami zelo izboljšamo tudi svoje ravnotežje – s tem da redno telesno vadimo. Ples je na primer dejavnost, ki zelo izboljšuje ravnotežje. Prav tako sedenje na žogi. Ali pa delo na vrtu.

Na boleča stopala in obutev lahko vplivamo tudi z ortopedskimi vložki in dobro obutvijo, ki daje dobro oporo nogi. Marija Tomšič svetuje, naj ima čevlji jeseni in pozimi tudi dobro oporo za gleženj. Dovolj je, da malo slabše stopimo, in če nimamo opore v gležnju, lahko pademo. Sami lahko vplivamo tudi na kronične bolezni. Če ima nekdo več kroničnih bolezni in mora jemati več različnih zdravil, se lahko zgodi, da imajo zdravila nasprotujoče učinke. Jemanje terapij je torej treba pregledati.

Vrste poškodb in kdaj k zdravniku?

Najpogostejše poškodbe pri padcih starejših so zlomi kolka in zapestja. Prihaja tudi do poškodb glave, raztrganin mišic, do zvinov gležnja ali zlomov gležnja. Zaradi osteoporoze v starosti, posebno pri ženskah, se kosti hitreje lomijo in težje celijo.

Dogaja se, da starostnik ne ve natančno, ali je pri udarcu kost zlomljena ali gre le za udarnino. »Včasih udarnina boli močneje kakor zlomljena kost,« pove naša sogovornica. V katerih primerih pa je dobro iti k zdravniku? Marija Tomšič: »Vedno takrat, kadar človek po padcu ne more vstati brez pomoči. Seveda tudi takrat, kadar čuti hude bolečine ali kadar se po padcu slabše počuti in na primer bruha. K zdravniku naj se odpravi tudi takrat, kadar ima po padcu težave z ravnotežjem, če ni več zanesljiv v hoji, če ima vrtočlavice po tem, ko se je z glavo udaril v kakšen predmet.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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



NARAVNO NAD STRES!

Zeliščni napitek iz tradicionalnih zelišč

- Proti stresno delovanje
- Omiljuje nemir, razdražljivost in nespečnost
- Pripomore k boljšemu počutju
- 100% naravni izdelek

Na voljo na www.nutrislim.com ali na 015653040.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
Ideje za ustvarjalne

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Hemoroidi niso nevarna, pač pa zelo neprijetna bolezen.

B Poznamo notranje in zunanje hemoroide.

C Zdraviti se moramo pravilno, da preprečimo zaplete.



Hemoroidi



Intervju: Boštjan Mlakar, dr. med.

V sodobnem času vse več časa preživimo v službi, kjer ogromno ur skupaj presedimo, zmanjka nam časa za zadostno gibanje, naša prehrana pa je tudi nekoliko vprašljiva, večinoma jo zaužijemo v naglici, saj se nam vedno mudi. Posledica so lahko hemoroidi. No, in ob tem še odlašamo z obiskom zdravnika in posledično smo lahko kaj kmalu v velikih težavah. O simptomih, preventivi, zdravljenju smo se med drugim pogovarjali z direktorjem klinike Zdrav splet Boštjanom Mlakarjem, dr. med., specialistom kirurgije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj so pravzaprav hemoroidi?

Poznamo notranje in zunanje hemoroide. Notranji hemoroidi so normalna anatomska struktura znotraj zadnjikovega kanala. Gre za vensko-arterijski preplet žil, ki je prekrit s sluznico in kot nekakšna blazinicica pomaga pri zadrževanju vetrov, sluzi in tekočega blata. Zunanji hemoroidi so ob vhodu v zadnjikov kanal in so pokriti s kožo.

Zakaj pa nastanejo?

Pravi vzroki za nastanek hemoroidalne bolezni še niso povsem poznani, nedvomno pa k nastanku obolenja pripomore naš način življenja, prehranjevanja in način odvajanja blata. Zaprtje in dolgotrajno posedanje na straniščni školjki gotovo doprineseta svoj delež pri razvoju obolenja. Pomembni so tudi dedni dejavniki, debelost in nosečnost.

Kakšni so simptomi?

O notranji hemoroidalni bolezni začnemo govoriti, ko se notranji hemoroidi vnamejo, začnejo krvaveti, se povečajo in postopno pričnejo tudi izpadati iz notranjosti zadnjikovega kanala. Notranjih hemoroidov v začetnih stopnjah obolenja ne vidimo in jih s prstom ne zatipamo. Nanje pomislimo ob sveži krvavitvi na blato brez spremljajočih bolečin. Svežo svetlo kri opazimo najpogosteje na koncu odvajanja, bodisi na blatu,

papirju ali pa kri še nekaj časa kaplja v školjko. Pri odvajanju je namreč trdo blato ranilo povečane hemoroidne vozličke in iz njih je prišla kri. Krvavitve se praviloma spontano ustavi, dolgotrajno obolenje pa lahko privede do slabokrvnosti. Če hemoroidov ne zdravimo pravilno in pravočasno, se ti vedno bolj raztegujejo in pričnejo izstopati. V začetku se še spontano vrnejo nazaj v črevo, kasneje si morajo bolniki hemoroidne vozličke z roko potisniti nazaj, včasih pa to ni več mogoče. Pri hemoroidalni bolezni tretje stopnje jih bolnik po odvajanju potisne nazaj v zadnjik, pri četrti stopnji pa to ni mogoče.

Kakšne težave povzročajo zunanji hemoroidi?

Pogost vzrok bolečin je nenadno nastala oteklina ob vhodu v zadnjik. Večinoma gre za okroglo oteklino, ki nastane zaradi strditve krvi (tromboze) v enem od zunanjih hemoroidnih vozlov. Zunanji hemoroidi so manjši žilni pleteži v zunanjem delu zadnjikovega kanala. V primerjavi z notranjimi hemoroidi redkeje povzročajo težave. Najpogosteje pride do tromboze enega zunanjega hemoroidnega vozla. Bolnik opazi bolečo zatrdlino v zadnjiku, ima bolečine pri sedenju in odvajanju. Vzrok za nastanek tromboze so vnetja, drobne razpoke ali razjede v zadnjikovem

kanalu. Zunanji hemoroidi lahko otečejo tudi po telesnih obremenitvah in športnih dejavnostih (kolesarjenje ...). Če imamo takšne težave pogosto, svetujemo preventivno jemanje mikroniziranih flavonoidov že nekaj dni pred načrtovano telesno dejavnostjo.

Najbrž se večina posameznikov pri težavah s hemeroidi najprej zateče v lekarno po mazila, svečke ..., želijo si pomagati kar sami. Je tovrstna tegoba še vedno tabu tema ali ljudje pridejo pravočasno in vam zaupajo svoje težave?

Čeprav hemoroidalna bolezen ni nevarna, je pomembno, da se v primeru težav z zadnjikom odpravimo k zdravniku. Vsako krvavitev ob odvijanju je namreč treba razjasniti, saj ni nujno, da krvavimo le iz hemoroidov. Težave, podobne hemoroidalni bolezni, lahko povzročajo tudi polipi ali rak zadnjika in danke. Pa tudi če gre le za hemoroidalno bolezen, je pomembno, da ne čakate predolgo, ko lahko pomaga le operacija, temveč poiščete pomoč prej, ko je zdravljenje enostavno, hitro in neboleče. Sicer je res, da se v začetni fazi otekanja zunanjega hemoroida res lahko poskusi z uporabo mazila in mikroniziranih flavonoidov, večinoma pa je edina rešitev majhen kirurški poseg. Kadar je prišlo do tromboze zunanjega hemoroidnega vozla, je treba poiskati zdravnika, ki z majhno operacijo odstrani strdek in bolnik je hitro rešen težav.

» Pravi vzroki za nastanek hemoroidalne bolezni še niso povsem poznani, nedvomno pa k nastanku obolenja pripomore naš način življenja, prehranjevanja in način odvajanja blata.«

Poudariva pomen rektalnega pregleda pri splošnem zdravniku, da lahko potem bolnika napoti k proktologu. Razlogi za krvavitve so namreč lahko tudi drugi. kateri?

V primeru krvavitve iz zadnjika je treba določiti njen izvor, saj za postavitev diagnoze ni dovolj le opis krvavitve. Večina krvavitev sicer nastaja zaradi notranje hemoroidalne bolezni in razpoke zadnjika (70–80 odstotkov bolnikov). Ker so tudi blage krvavitve iz zadnjika

lahko posledica resnih težav, kot so rak širokega črevesja, danke in zadnjika, je treba vsako krvavitev pojasniti z dodatnimi preiskavami.

Če se pojavi krvavitev zaradi neke druge bolezni sočasno z značilno hemoroidalno krvavitvijo, je velika nevarnost, da ta prvotni vzrok krvavitve ostane neopažen oziroma prikrit zaradi krvavečega hemoroida. Zato je treba opraviti rektalni pregled s proktoskopijo ali brez nje. V nejasnih pri-

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

LAHKOTNO, brez
hemoroidov!



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

DETRALEX je venoaktivno zdravilo, ki s protivnetnim delovanjem učinkovito premaga vaše težave s hemoroidi.

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





PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



»Notranje hemoroide lahko zelo uspešno zdravimo in pozdravimo. Pred zdravljenjem jih je nujno potrebno potrditi s pregledom in izključiti resnejša obolenja.«



merih, pri starejših od 50 let, in v primeru družinske anamneze polipov ali rakavih obolenj širokega črevesja in danke, pa tudi koloskopijo.

Kako poteka pravilno zdravljenje hemoroidov in kako uspešno je?

Notranje hemoroide lahko zelo uspešno zdravimo in pozdravimo. Pred zdravljenjem jih je nujno potrebno potrditi s pregledom in izključiti resnejša obolenja. Nikoli se ne zdravimo »na pamet«, saj je lahko krvavitev – kot rečeno – ob odvajanju tudi posledica drugih obolenj v danki. Začetne oblike hemoroidov lahko zdravimo z uporabo raz-

ličnih zdravil (tablete, svečke in mazila). Pri začetnem izpadanju hemoroidnih vozlov, tega zgrabimo s posebno prijemalko in čezenj izstrelimo elastični obroček. Podvezani vozle odmre in odpade. Kadar so vozli preveliki za elastični obroček in močno izpadajo, je potrebna operacija. Operacija je najboljši način zdravljenja obsežnejših izpadajočih hemoroidnih vozlov, vsekakor pa takšnih hemoroidov, ki so trajno izpadli. Bolnikom s hemoroidi svetujemo skrb za redno, vsakodnevno odvajanje blata, izogibajo naj se začinjenim jedem, alkoholu in predolgem posedanju na straniščni školjki. Hemoroidi niso nevarna, pač pa zelo neprijetna bolezen. Zdraviti se moramo pravilno, da preprečimo zaplete.

Če smo nagnjeni k hemoroidalni bolezni, je možno, da se težave čez čas ponovijo. Z nobenim zdravljenjem namreč ne smemo hemoroidov v celoti odstraniti, temveč jih zmanjšamo do te mere, da ne povzročajo težav.

Za konec velja še enkrat več izpostaviti preventivo, kajti sami lahko preprečimo, da so obravnavanih tegob ne pride.

Pomembno je, da poskrbimo za redno odvajanje, da se izogibamo dolgemu posedanju na straniščni školjki, da se izogibamo dolgotrajnemu čepenju in pretiranemu uživanju alkohola in preveč začinjeni hrani. Gotovo pa je zelo pomembna tudi genska predispozicija za to obolenje, na kar pa nimamo vpliva.





ABC

A Med dejavnike tveganja za številne bolezni štejejo tudi debelost.

B Poleg številnih škodljivih posledic za zdravje ima debelost tudi duševne in socialne negativne učinke.

C Vzdrževanje normalne telesne teže je ključno za naše zdravje.

Debelost. Zdravstveno tveganje?

Že daljše obdobje poslušamo informacije, da je v razvitem svetu ogromno predebelih ljudi. Na debelost pa zagotovo ne smemo gledati zgolj z estetskega vidika, predvsem se moramo zavedati, da se zaradi debelosti poveča zdravstveno tveganje. Kako prekomerna povišana telesna teža vpliva na naše zdravje?

Avtorica: **Katja Štucin**

Ob lepotnih kriterijih, ki jih vsiljujejo mediji, marsikdo ali bolje rečeno marsikatera ženska predstavica meni, da je predebela, vendar normalna teža ali nekaj kilogramov pre-

več najbrž še ni razlog za paniko. Kdaj smo pravzaprav prekomerno težki? Po besedah **dr. Milene Blaž Kovač, dr. med., spec.**, je bolj kot podatek o telesni teži pomemben podatek o sestavi telesa, o deležu maščob. »Vemo, da sta lahko dva posameznika enako težka, pa ima eden mišice, drugi pa ne. V zdravstvenih domovih so na voljo tehtnice, ki vas bodo razsvetlile, v katero skupino spadate. Pri ženskah se denimo pri 50. letu zaradi hormonskih sprememb začne nižati delež mišične mase. Torej je ključnega pomena gibanje. Zelo pomemben pa je tudi podatek obsega okoli trebuha. V mejah normale je od 94 do 102 centimetra za moške in od 80 do 88 centimetrov za žensko. Če je večji, se poveča tveganje za metabolne zaplete.«

Debelost ogroža

Debelost je v razvitem svetu najpogostejša kronična presnovna bolezen in predstavlja za kajenjem drugi najpomembnejši preprečljivi vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti. Je posledica tako genetskih dejavnikov kot dejavnikov okolja, izpostavlja v Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Kot pa so zapisali predstavniki Službe Vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezivsko politiko v okviru projekta *Uživajmo v zdravju s prehrano in telesno dejavnostjo* je debelost psihosomatska in hkrati sodobna civilizacijska bolezen, ki nastane kot posledica evolucijske neprilagojenosti na preobilje hrane in pomanjkanje telesne dejavnosti. Predstavlja dejavnik tveganja za številne kro-

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin®** z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA).

Phytopin® je popolnoma naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



NutriLAB
www.nutrilab.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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

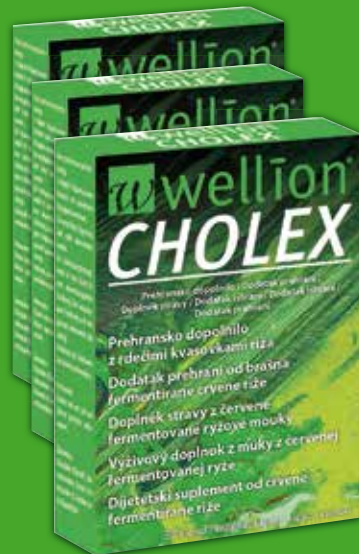


Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017




wellion
CHOLEX
Vaša AVSTRIJSKA
blagovna znamka
za zdravje

**KO GRE ZA VAŠE
VREDNOSTI
HOLESTEROLA**



**Prehransko dopnilo
z rdečimi kvasovkami riža**

Akcija 2+1!

**Kupiš 2 dobiš 3 pakiranja.
V lekarnah in specializiranih
trgovinah.**

**Prehransko dopnilo ni
nadomestilo za uravnoteženo
in raznovrstno prehrano.**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.
Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana
Tel.: 01 513 47 80
e-pošta: info@medtrust.si
www.medtrust.si

»Debelost je v razvitem svetu najpogostejša kronična presnovna bolezen in predstavlja za kajenjem drugi najpomembnejši preprečljivi vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti.«



nične nenalezljive bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, koronarne bolezni srca, povišan krvni tlak, obolenje žolčnika, možganska kap, določene vrste raka, poveča pa se tudi pogostost kostno-mišičnih težav in težav z dihanjem. Debelost je sicer uvrščena tudi na seznam bolezni. Leta 1997 je Svetovna zdravstvena organizacija potrdila, da je debelost bolezen, ki se kaže kot zelo povečana telesna teža glede na telesno višino in spol.

Prehranjumo se zdravo

V okviru rehabilitacij pri številnih boleznih se priporoča zdrav življenjski slog, denimo tudi po srčnem infarktu. »Eden od temeljnih ciljev rehabilitacije je po besedah **prim. Matija Cevca, dr. med.**, tudi spodbujanje bolnikov, da spremenijo nezdrav življenjski slog. Sem spada predvsem odvajanje od kajenja, spodbujanje k trajni redni telesni dejavnosti in upoštevanje priporočil zdravega mediteranskega načina prehranjevanja ter tudi življenja. Vse več izsledkov raziskav namreč nakazuje, da ni dovolj le upoštevanje priporočil mediteranske prehrane, ampak je treba sprejeti mediteranski življenjski slog, v sklop katerega spada tudi umirjen način življenja, ko si vzamemo čas za počitek, hrano in se izogibamo nepotrebni stresnim situacijam. Seveda predebelim svetujemo tudi zdravo hujšanje, ki ni koristno le za obvladovanje srčno-žilnih bolezni, ampak tudi za preprečevanje mišično-skeletnih težav (npr. obraba kolkov, kolen ipd.). Ob koncu rehabilitacije bolnikom svetujemo še, kako naj s telesno dejavnostjo nadaljujejo, kaj je zanje koristno in česa naj se izogibajo. Seveda je športna dejavnost lahko koristna, a to velja le za rekreativno dejavnost in ne za tekmovalno. Pretiravanja pa so škodljiva.«

Imamo dve vrsti debelosti, periferno in centralno, pove Urbančičeva. »Prva oblika je bolj vizualna, maščevje je povečano na stegnih, bokih in rokah, pri centralnem pa se odvečni kilogrami nabirajo okoli trebuha in

Debelost pri otrocih

*Slaščice, sladki napitki z mehurčki, slani prigrizki ... so pogosto zelo priljubljena hrana otrok. Kako je s povečano težo pri najmlajši populaciji, smo med drugim vprašali **Magdaleno Urbančič, dr. med.**, specialistko pediatrije, direktorico Centra za zdravljenje bolezni otrok Šentvid pri Stični.*

v trebušni votlini. Ta dela veliko težav, saj se maščoba nabira okoli vseh notranjih organov, kar pomeni moteno delovanje prebavil, jeter, ledvic, notranjih genitalij, ožilja, srca ... Po splošnih priporočilih se morajo otroci držati osnovnega principa prehranjevanja, kar pomeni štiri do pet dnevni obrokov na približno tri do štiri ure, pri čemer je zajtrk obvezen, medtem ko se včasih večerjo lahko tudi izpusti. Zajtrk je po besedah Urbančičeve sicer pomemben zato, ker je treba začeti dan z novo energijo. »Otrok je po nočni pavzi začel nov dan z vsemi dejavnostmi in je zato porabil precej energije. Namesto da bi bil prvo uro v šoli najbolj pripravljen in produktiven, nima energije za miselno delo. Reakcija telesa je sporočilo v obliki lakote, ki narekuje možganom, da nekaj potrebujejo in posledično v večini primerov otrok kaj kmalu poje več, kot v resnici potrebuje.«

Zakaj so otroci debeli?

Debelost nastane, ker ni ravnotežja med kalorijami, ki jih otrok zaužije, in tistimi, ki jih porabi, vključno z rastjo in dejavnostmi, pojasnjuje Urbančičeva. »Otrok je predebel v tistem trenutku, ko njegov indeks telesne mase naraste nad 95 percentilov za njegovo starost in velikost.« Seveda pa vsaka debelost nosi s seboj negativni prizvok in zdravstvene težave. Slednje nastanejo pri otrocih z debelostjo hitreje kot pri ostali populaciji. »Prihaja do predčasnih nenalezljivih kroničnih bolezni: srce in ožilje sta dodatno obre-

»V primeru debelosti poskrbimo, da otroci uživajo raznovrstno hrano v primernih količinah, z omejitvami vnosa ogljikovih hidratov. Otroke, ki imajo izrazito povečano telesno težo, ne smemo takoj obremeniti z intenzivno vadbo, ampak morajo postopno pridobivati kondicijo.«



menjena zaradi povečane mase telesa in povečanih maščob v krvi, ventilacija pljuč je zmanjšana zaradi slabše gibljivosti trebušne prepone, pojavljajo se predstopnje sladkorne bolezni, prav tako zamaščena jetra, moteno je delovanje hormonov in pojavijo se ortopedske težave zaradi spremenjene fizionomije telesa. V hrbtenici se začnejo pojavljati obrabe sklepov, prihaja do prezgodnjih bolečin v križu, kolkih, kolenih in stopalih, zato veliko otrok toži o teh bolečinah. Kasneje, v procesu zniževanja telesne teže in povečane telesne dejavnosti mišice prevzamejo večjo vlogo in tako težave počasi izginevajo.«

Kakšno je stanje v Sloveniji?

Pri nas se trend naraščanja otrok s povečano težo umirja oziroma ostaja na istem nivoju. Pred leti smo govorili, da pri nas ni ekstremne debelosti, vendar v zadnjih letih ugotavljamo, da se tudi pri otrocih pojavlja ekstremna debelost, ko je otrokova telesna teža dva- do trikrat večja od idealne teže za njegovo starost in višino. »Večina otrok, ki se zdravi pri nas, ima nekí zmeren presežek do 20 kg. Torej, če pri izgubi telesne mase gledamo na hitrost, ki jo zagovarjamo, je to od pol do enega kilograma na mesec. Če vzamemo v obzir še, da je otrok v rastni dobi in zraste od pet do sedem centimetrov na leto, v roku enega leta dosežemo primerno stanje, ko rečemo, da lahko otrok težo vzdrži glede na višino,« pojasnjuje Urbančičeva in dodaja, da je čas izgube zelo pomemben. »Pri počasnem zniževanju telesne teže se znižuje masa maščobe, pri hitrem pa se vključijo mehanizmi stradanja, kar lahko povzroči nepopravljivo škodo. To je motnja pubertetnega razvoja in rasti.«

Pomembni so hitri ukrepi

Velikokrat rečemo, da se nam dogajajo ameriški vzorci, zato moramo tudi glede debelosti delovati čim bolj preventivno, preden se pojavijo ekstremi. »Za otroke v fazi razvoja

je zelo pomembno, da dobijo raznovrstno hrano. V osnovi smo ljudje vsejedi, zato je treba poskrbeti, da otroci uživajo vsakega malo. V odrasli dobi pa se ljudje lahko odločijo za enostranske diete. V primeru debelosti poskrbimo, da otroci uživajo raznovrstno hrano v primernih količinah, z omejitvami vnosa ogljikovih hidratov. Otroke, ki imajo izrazito povečano telesno težo, ne smemo takoj obremeniti z intenzivno vadbo, ampak morajo postopno pridobivati kondicijo. Pozorni moramo biti tudi na vrste dejavnosti, predvsem tiste, ki preveč obremenijo sklepe. Vse pa je potrebno uvajati počasi in postopoma v odvisnosti od presežka telesne teže. Zaradi vsega tega naj bi otroci zniževali težo pod zdravniškim nadzorom, poudarjam pa, da je v program treba vključiti celo družino.«

Debelost večja holesterol

Količina holesterola v krvi se lahko poveča zaradi različnih vzrokov, med drugim je lahko krivec tudi debelost. Povedano drugače, prekomerna telesna teža in debelost odsevata v maščobah v krvi, zvišujeta skupni holesterol ter hkrati znižujeta zaščitni holesterol. Povišan skupni holesterol pa je eden od dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Najboljši način za urejanje holesterola v krvi je torej zagotovo zdrav življenjski slog, kar v osnovi pomeni raznovrstna, kakovostna prehrana, zadostno pitje in prava mera gibanja oziroma telesne dejavnosti. Velja, da lahko za svoje zdravje veliko naredimo sami. Poskrbimo, da bomo zdravi in polni energije.



Pravočasno
poskrbite
za svoje
srce in
ožilje

NOVO

Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija naravnih hranil, ki podpirajo delovanje vašega srca in ožilja.



[razvito v Sloveniji]

Visoka vsebnost omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov.

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*. **Abigenol** je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov. **Koencim Q10** je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

- ♥ Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.
- ♥ Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.
- ♥ Omega-3 najvišje kakovosti.
- ♥ Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.
- ♥ Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- ♥ Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- ♥ Brez GSO in dodanih arom.

* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com T 080 8766

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE

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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Vnetje ledvic je pogostejše pri bolnikih, ki imajo anatomske in funkcijske motnje sečil.

B Pojavi se lahko po ginekoloških in uroloških operativnih posegih.

C K vnetju ledvic so bolj nagnjeni tudi sladkorni bolniki.

Možna posledica prebolelih bolezni

»Vnetje ledvic je pogostejše pri bolnikih, ki imajo določene anatomske in funkcijske motnje sečil, ki motijo odtekanje seča. Med te sodijo sečni kamni, zapora toka seča, zožitev sečnice, tudi tumorji v sečilih. Pri otrocih je pogost vzrok ponavljajočih se okužb ledvic vezikouretralni refluks, kakor imenujemo retrogradno zatekanje seča iz sečnega mehurja v zgornja sečila – sečevod in ledvice. Redko vodi v brazgotinjenje ledvic, nastanek arterijske hipertenzije ali ledvične okvare.« je razložila **Ana Travar, dr. med.**, iz Splošne bolnišnice Jesenice. Podrobneje pa v nadaljevanju.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Po katerih znakih prepoznamo vnetje ledvic?

Vnetje ledvic, kar strokovno imenujemo pielonefritis, uvrščamo med okužbe zgornjih sečil. Poteka z značilno klinično sliko – bolniki zbolijo s povišano telesno temperaturo, mrzlico, ledvenimi bolečinami. Spremljajo jih težave ob odvajanju seča, ki je pekoče, bolnike neprestano tišči na vodo, urin je lahko krvav in zaudarja. Dogajanje lahko spremlja tudi bruhanje ali driska. Vsi simptomi niso vedno prisotni, posebej pri bolnikih s sladkorno boleznijo zaradi prizadetosti živčevja ob sladkorni bolezni bolečine niso prisotne, tudi pri otrocih in starostnikih okužba poteka

z netipično klinično sliko. Tako si pri diagnosticiranju pomagamo s preiskavami urina in krvi.

Kaj so najpogostejši vzroki za vnetje ledvic?

Do okužbe pride zaradi vdora ter razmnožitve mikroorganizmov v sečilih. Povzročitelji so najpogostejše bakterije, redkeje glive in virusi. Do prodora mikroorganizmov v zgornja sečila najpogostejše pride preko sečnice v mehur, od koder se nato po sečevodih razširijo v ledvice. Ker je sečnica pri ženskah krajša, je vstop mikrobov tako lažji in so okužbe sečil pri ženskah mnogo pogostejše kot pri moških. Na ta način pride do vstopa med uriniranjem, urološkimi posegi ter ob vstavitvi urinskega katetra. Redkeje pa mikroorganizmi vstopijo v sečila iz krvi ob zastrupitvi krvi (sepsi), kar je pogostejše pri hudo bolnih ter bolnikih, ki imajo zavrt imunski sistem. Najpogostejši povzročitelji so bakterije, od teh največkrat E.coli, ki je prisotna v urogenitalnem predelu. Pri bolnikih, kot so starostniki, nosečnice, sladkorni in ledvični bolniki ter tisti z okrnjenim imunskim sistemom, pa vnetja povzročajo tudi druge bakterije. Pri teh je zdravljenje navadno podaljšano, o izbiri antibiotične terapije pa se odločamo glede na to, katero bakterijo dokažemo ob mikrobioloških preiskavah urina (urinokultura). Kadar izbira antibiotične terapije ni ustrezna, predvsem zaradi odpornosti bakterij, lahko pride do ponavljajočih se vnetij, pogostejše so ponovitve tudi pri tistih, ki imajo dolo-

čene anatomske in funkcionalne nepravilnosti v poteku sečil. Pri teh moramo opraviti dodatne slikovne preiskave, kot je na primer ultrazvok trebuha.

Vnetje ledvic je lahko tudi posledica prebolelih bolezni. Katerih?

Vnetje ledvic je pogostejše pri bolnikih, ki imajo določene anatomske in funkcijske motnje sečil, ki motijo odtekanje seča. Med te sodijo sečni kamni, zapora toka seča, zožitev sečnice, tudi tumorji v sečilih. Pri otrocih je pogost vzrok ponavljajočih se okužb ledvic vezikouretralni refluks, kakor imenujemo retrogradno zatekanje seča iz sečnega mehurja v zgornja sečila – sečevod in ledvice. Redko vodi v brazgotinjenje ledvic, nastanek arterijske hipertenzije ali ledvične okvare. Pri otrocih s ponavljajočimi se vnetji ga potrdimo v približno tretjini primerov, pri odraslih pa le v petih odstotkih. Vnetja so pogostejša pri bolnikih s prirojenimi nenormalnostmi sečil, prirojenimi cistami ledvic, po ginekoloških in uroloških operativnih posegih. Zaradi zmanjšane imunskega odgovora so k vnetju ledvic bolj nagnjeni tudi sladkorni bolniki ter bolniki, ki prejemajo zdravila za zaviranje imunskega sistema.

Kaj pa preventiva? Kako ob pojavu katere od zgoraj omenjenih bolezni poskrbimo, da ne bo prišlo še do vnetja ledvic?

K preprečevanju vnetij lahko pripomoremo tudi sami. Pomembno je, da zaužijemo zadostno količino tekočine, da se tvori dovolj

seča, ki odplakne mikroorganizme in tako prepreči vdor v sečila. Pri zdravih ljudeh tako priporočamo zaužitje približno dveh litrov tekočine dnevno. Uroantiseptično delovanje imajo tudi brusnice ter pripravki iz njih, urši čaj ... Nujni so tudi določeni higienski ukrepi – uriniranje neposredno po spolnem odnosu, pravilno očiščenje po defekaciji (s potegom od spredaj nazaj, da bakterij ne zanesemo v sečnico), uporaba mil za urogenitalno nego, odsvetujemo peneče kopeli, izpiranje nožnice s higienskimi sredstvi, nosimo zračno bombažno in ne sintetičnega perila. K okužbam lahko prispeva uporaba diafragme ter kemičnih spermicidnih sredstev, pri katerih lahko pride do razrasta uropatogenih bakterij. Do razrasta teh lahko pride tudi v menopavzi zaradi spremembe v nožnični flori. Kadar so vnetja zelo pogosta, se odločimo za uvedbo preventivne antibiotične terapije. Kadar pri bolniku potrdimo anatomske ali funkcijske nenormalnosti, jih skušamo odpraviti.

Je tveganje za vnetje ledvic po preboleli boleznii večje pri kakšni specifični skupini ljudi?

Kot že omenjeno, so k ponavljanju vnetij ledvic bolj nagnjeni bolniki, pri katerih obstajajo določene, zgoraj omenjene nepravilnosti v anatomiji ali delovanju sečil.

Koliko lahko k vnetju ledvic prispevajo zdravila, ki jih jemljemo zaradi neke druge bolezni?

Do določene mere lahko k vnetju pripomorejo tudi zdravila. Predvsem tista, ki zmanjšujejo imunski odziv, kot so imunosupresivna

zdravila, kemoterapevtiki. Tudi predhodno antibiotično zdravljenje lahko povzroči odpornost bakterij ter dodatno zaplete zdravljenje. K vnetju lahko pripomorejo tudi tista zdravila, ki motijo praznjenje mehurja, na primer določena protibolečinska zdravila, pomirjevala.

Domača zdravila, ki lajšajo vnetje ledvic

Domačih zdravil, ki lajšajo vnetje zdravil, je med zelišči kar precej. Najprej pomislimo na pripravke iz brusnice, črnega ribeza, čajev iz bezga in šipka. Učinkovit je tudi list koprive, zel njivske preslice, korenina peteršilja, korenina navadnega gladeža, list navadne breze, korenina luštreka in zel golega kilavca. Za blažja vnetja se priporočajo tudi zdravilni pripravki iz vednozelenega gornika in navadne zlate rozge; v lekarnah se čaj iz teh pripravkov imenuje Urši čaj. Zdravilne rastline vednozeleni gornik v različnih pripravkih ne smejo uživati nosečnice, doječe mamice in otroci, mlajši od 12 let. Dnevno je treba popiti veliko vode ali nesladkanega čaja – vsaj dva litra na dan. Če odvajate seč na dve do tri ure, pijete dovolj. Pri tem je treba upoštevati, da ne pijete kave, alkoholnih in gaziranih pijač, pravega čaja in ne uporabljate močnih sredstev za intimno higieno.

Sladkorna bolezen – najpogostejši vzrok kronične ledvične odpovedi

Akutna ledvična okvara pomeni nenadno poslabšanje delovanja ledvic, ki se lahko pojavi že v nekaj urah ali dneh. Največkrat zaradi nje zbolevalo ljudi s sladkorno boleznijo, arterijsko hipertenzijo in tisti z boleznimi srca in ožilja. Do nenadnega poslabšanja delovanja ledvic lahko pride zaradi hude driske ali bruhanja, močnega znojenja ob vročini, če ob tem ne popijemo zadosti tekočine, in zaradi nenadne izgube večje količine krvi. Povzročijo jo lahko razna zdravila, kot so na primer protibolečinska zdravila iz skupine nesteroidnih antirevmatikov ali nekateri antibiotiki, in nekatera vnetja ledvic. Lahko se pojavi pri hudem popuščanju srca.

Kdo vam lahko pomaga?

ZAVOD ZDRAVJE

PREVENTIVNI RAČUNALNIŠKO PODPRTI
PREGLEDI ORGANIZMA. NOVOLETNI POPUST!

info@zavodzdravje.si
040 28 98 00

Bučna semena za zdravje

Bučna semena se tradicionalno uporabljajo pri težavah s sečili, ker krepijo mehur in uravnavajo njegovo delovanje. Bogata so s cinkom, ki podpira delovanje imunskega sistema, pri moških pa pomaga tudi pri vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi. Bučna semena vsebujejo dragocene rastlinske sterole, učinkovite pri zniževanju ravni holesterola LDL in dvigovanju ravni holesterola HDL v krvi. Za moške po 40. letu starosti se uživanje bučnih semen priporoča zaradi pozitivnih učinkov na zdravje prostate.

Oglašeno 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



MOŠKI, POZOR!

Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu

Pretočnost kot v najboljših letih



Primerno tudi za
vegetarijance

NutriLAB

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Težka nesreča s trajnimi posledicami je za poškodovanega in svojce travmatična.

B Cilj dela rehabilitacijskega tima je vsestransko spodbujanje bolnikovega funkcioniranja.

C Bolnik počasi razvija načine, kako nadomestiti izgubljeno zdravje in vlogu v družbi.



Kako naprej po nesreči?

»Težka nesreča s trajnimi posledicami, predvsem če so okvarjene višje duševne dejavnosti, pomeni katastrofalen dogodek za posameznika in njegovo družino in je najhujša stvar, ki se lahko zgodi predhodno zdravi osebi. Zdravljenje in rehabilitacija po težki poškodbi sta dolgotrajna in zelo naporna tudi za bolnikove svojce in bližnje,« je povedal **mag. Klemen Grabljevec, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, z Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS Soča. Še posebej hudo je, kadar se nesreča pripeti otroku. O tem smo govorili z vodjo oddelka za rehabilitacijo otrok pri URI Soča, dr. Katjo Grolegrer Sršen, dr. med.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča je osrednji nacionalni zdravstveni zavod za celostno in interdisciplinarno rehabilitacijo bolnikov s funkcijsko in delovno oviranostjo, ki na sekundarni in terciarni ravni opravlja najzahtevnejše naloge s področja fizikalne in rehabilitacijske medicine, s področja aplikacije tehničnih pripomočkov, s področja psihosocialne rehabilitacije ter s področja poklicne in zaposlitvene rehabilitacije. **Mag. Robert Cugelj**, direktor URI – Soča, je povedal, da rehabilitacija traja od 14 dni pa do šest mesecev in več. Čas trajanja je odvisen od patologije in zahtevnosti pacienta. »Večina pacientov se vključi v eno od oblik terapij, ki jih nudi domače okolje, če še potrebujejo nadaljnjo

obravnavo. Seveda se pacienti tudi vračajo, predvsem takrat, ko se stanje poslabša ali v domačem okolju ne morejo izvajati določenih oblik terapij.«

Poškodbe možganov so najtežji medicinsko-socialni problem

»Krajši odzivni čas nujne medicinske pomoči in vse bolj izpopolnjene metode intenzivnega zdravljenja omogočajo vedno več preživelih, a funkcionalno hudo prizadetih bolnikov po težkih nesrečah, ki jih je treba ustrezno obravnavati,« je povedal **mag. Klemen Grabljevec**. »Izvajamo programe celostne rehabilitacije za osebe s pridobljenimi poškodbami skeleta, hrbtenjače in možganov. Vsaka od omenjenih poškodb zahteva specifične in individualno izdelane programe, saj puščajo tudi specifične posledice. Poškodbe skeleta zahtevajo dolgotrajno celjenje kosti in razbremenjevanje udov pri gibanju, poškodbe hrbtenjače povzročajo para- in tetraplegijo, kar pomeni ohromelost spodnjih ali vseh štirih udov in najpogosteje odvisnost od uporabe vozička. Poškodbe možganov pa danes predstavljajo najtežji medicinsko-socialni problem razvitega sveta in so od vseh poškodb najbolj nepredvidljive. Povzročajo različne oblike gibalne prizadetosti, dodatno pa tudi okvaro kognitivnih (miselnih oz. duševnih) funkcij, ki za bolnika pomenijo še posebno hudo oviranost, saj taka nesreča v trenutku spremeni bolnikovo osebnost in mišljenje, čustvovanje, zaznavanje okolja, sporazumevanje, spomin in vse ostale višje živčne dejavnosti.«

»Klasičnih čakalnih dob ne poznamo«

»Bolnike s težkimi poškodbami že med akutnim zdravljenjem na kirurških in intenzivnih oddelkih spremljajo tamkajšnji kolegi specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki nam vsakega bolnika, takoj ko ima vzpostavljene t. i. rehabilitacijske potenciale, tudi predstavijo in predlagajo nadaljevanje rehabilitacije v naši ustanovi,« pove **mag. Klemen Grabljevec** in doda, da poskušajo na oddelke URI Soča vse bolnike sprejeti takoj, ko so sposobni sodelovanja v dokaj zahtevnih programih celostne rehabilitacije. »Ker gre za neposredne in prioritete premestitve teh bolnikov iz drugih bolnišnic, lahko rečemo, da klasičnih čakalnih dob ne poznamo, občasno oziroma v primeru, da je bolnik nosilec bolnišnične okužbe, pa prihaja do potrebe po čakanju na prosto možnost namestitve v izolacijski sobi.«

Rehabilitacija sloni na trdem delu visoko izobraženih strokovnjakov

»Rehabilitacija ne temelji na uporabi dragih sofisticiranih naprav, ampak na trdem delu visoko izobraženih strokovnjakov, ki individualno obravnavajo vsakega bolnika posebej,« poudari **mag. Klemen Grabljevec**. Rehabilitacijski tim organizacijsko in strokovno vodi in koordinira zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, člani tima pa so fizioterapevt, delovni terapevt, specialist klinične logopedije, specialist klinične psihologije, socialni delavec, diplomirane medicinske sestre in zdravstveni tehniki s posebnimi znanji reha-

bilitacijske nege, respiratorni fizioterapevt in vsi drugi strokovnjaki, ki se v delo tima vključujejo občasno in po potrebi. »Vsak član tima nosi strokovno odgovornost na svojem področju, pogoj za dober rezultat rehabilitacije pa je ustrezna komunikacija med člani tima. To pomeni, da se cilji in potrebe bolnikov pred in med rehabilitacijo določajo znotraj tima. Končni namen in cilj dela rehabilitacijskega tima je spodbujanje bolnikovega telesnega in kognitivnega funkcioniranja, dejavnosti v okolju, sodelovanja v družbi ter prilagajanje bolnikovega okolja njegovim potrebam.«

Vsaka nesreča je šok za udeleženca in celotno družino

»Težka nesreča s trajnimi posledicami, predvsem če so okvarjene višje duševne dejavnosti, pomeni katastrofalen dogodek za posameznika in njegovo družino in je najhujša stvar, ki se lahko zgodi predhodno zdravi osebi,« pove mag. Klemen Grabljevec. Zdravljenje in rehabilitacija po težki poškodbi je dolgotrajno in zelo naporno tudi za bolnikove svojce in bližnje. »Obdobje rehabilitacije sicer prinese določeno olajšanje za svojce, saj je obdobje negotovosti o preživetju že mimo, a vprašanje svojcev o tem, ali bo njihov otrok, oče ali soproj preživel, se umakne vprašanju: kako bomo živeli z njim, ki je sedaj popolnoma drugačen kot pred poškodbo? Vsi člani rehabilitacijskega tima razumemo in znamo sprejeti stiske svojcev, katerih

življenje je ob poškodbi njihovega bližnjega ravno tako trajno spremenjeno. Najpomembnejši dejavnik za sprejemanje življenjske spremembe pa je čas, saj se naravnega poteka žalovanja ne da in tudi ne sme spreminjati.«

Najpogostejše poškodbe otrok

V primerih, ko se pripeti nesreča otroku, je hudo tako za otroka, njegovo družino in širše socialno okolje. Vodja oddelka za rehabilitacijo otrok pri URI Soča **dr. Katja Groleger Sršen, dr. med.**, našteva, da so med vzroki hudih poškodb v zadnjem času padci v globino in poškodbe v prometu zaradi neustrezne rabe otroških avtosedežev (sedež ni bil pripet ali pa je bil otrok pripet le čez pas in ne z uporabo pettočkovnega pasu). V zadnjem letu sta se dva otroka zelo hudo poškodovala, ko so ju stihnila domača garažna vrata. »Predvsem pri vožnji z avtomobilom morajo biti starši še posebej previdni pri ustreznem nameščanju in vpenjanju sedeža za majhnega otroka in uporabi pettočkovnega pasu, poudari dr. Groleger in doda, da je ključna razlika med rehabilitacijo otrok in odraslih ta, da se otroci še razvijajo in učijo in v času poškodbe običajno še ne obvladujejo vseh veščin gibanja, vsakodnevnih dejavnosti, komunikacije. »V času (re)habilitacije se tako najprej učijo veščin, ki so jih že znali, nato pa še ostalih, ki bi se jih morali naučiti v kasnejšem razvoju. Kar nekaj otrok se kljub hudi poškodbi v času

Kdo vam lahko pomaga?

MEDIGO D.O.O.

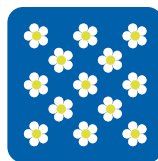
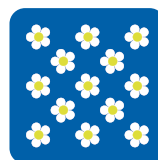
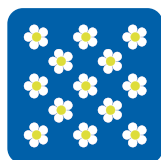
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
tel: 05/330 46 10/11/15
www.medigo.si, info@medigo.si

Izposoja in prodaja medicinskih pripomočkov, tudi na naročilnico: invalidski vozički, sobna dvigala, hodulje, bergle, ortoze, negovalne postelje, antikubitus blazine, postelje, mize, zaščite, inhalatorji.

rehabilitacije vsaj delno osamosvoji pri gibanju in vsakodnevnih veščinah. Vsi pa imajo kasneje težave na področju vzdrževanja pozornosti, spomina, priključa besed, učenja in se v program izobraževanja vključujejo ob izdatni podpori strokovnih sodelavcev tima za rehabilitacijo otrok in strokovnih sodelavcev vrtca ali šole. Otroke je zato treba spremljati še vrsto let po taki poškodbi in sprti reševati težave, s katerimi se soočajo.« Dr. Groleger še opozori, da pri tovrstnih poškodbah delo z otrokom vedno pomeni hkrati tudi delo s sorojenci in otrokovimi starši, ki potrebujejo pomoč pri urejanju socialnih pravic, bolniškega staleža, včasih tudi urejanje stanovanjske problematike.

* * *
Veseli božič in srečno novo leto 2018! * * *

* * *
- naj se vam v novem letu čimveč stvari poveže v smiselno celoto - * * *



V prazničnem času med 22. in 31. 12. 2017
od vsakega vašega nakupa namenjamo 0,20 €
združenju za pomoč pri demenci

 **Spominčica**
ALZHEIMER SLOVENIJA

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!
www.sanolabor.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



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



Upravičenost do medicinskih pripomočkov

»Starši potrebujejo pomoč sprva zaradi šoka in žalosti ob poškodbi, kasneje pa ob soočanju z dolgotrajnimi posledicami poškodbe. Ves čas so vključeni v program rehabilitacije otroka, da se naučijo pomagati otroku pri učenju vsakodnevnih dejavnosti, da se naučijo uporabljati pripomočke za gibanje, skrb zase in komunikacijo. Ob tem imajo priložnost, da se srečajo s starši otrok s podobnimi težavami, ki so jim v oporo v tem težavnem obdobju,« razloži dr. Groleger in doda, da so pripomočki, ki jih predpišejo za otroke po poškodbi, različni in odvisni od stopnje težav. »Najhuje poškodovani otroci potrebujejo negovalno posteljo, individualno izdelan voziček, posebej prilagojen stol, opornice za zgornje ali spodnje ude za preprečevanje razvoja kontraktur (omejena gibljivost v sklepu). Otroci z manj težavami pa pogosto potrebujejo opornice, da lažje hodijo, posebno prilagojeno kolo in voziček.« Vsi ti pripomočki se predpišejo na naročilnico in so v okviru ZZZS določenega cenovnega standarda za otroke dostopni brezplačno. Seznam vseh pripomočkov je dostopen na spletni strani ZZZS. Pri uveljavljanju pravice do medicinskih pripomočkov mora biti zavarovana oseba predhodno tri do šest mesecev prijavljena v obvezno zdravstveno zavarovanje, razen v primeru poškodbe pri delu in poklicne bolezni.

Bolniško nadomestilo in zdraviliško zdravljenje

Urejanje bolniškega staleža je v domeni osebnega zdravnika, ki odloča o prvih 30 delovnih dneh. Kasneje o bolniškem staležu na podlagi priložene medicinske dokumentacije odloča imenovani zdravnik Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. O svoji odločitvi imenovani zdravnik ZZZS izda odločbo, in sicer najpozneje v osmih dneh po prejemu zahteve oziroma predloga osebnega zdravnika. Zavarovanci imajo pravico do nadomestila plače med začasno zadržanostjo od dela, višina nadomestila pa je odvisna od osnove za nadomestilo, razloga (poškodba na delu, poškodba zunaj dela, nega, usposabljanje

za rehabilitacijo otroka, itd.) in trajanja začasne zadržanosti od dela ter načina valorizacije. Zavarovane osebe so upravičene do zdraviliškega zdravljenja pri tistih zdravstvenih stanjih, ki so opredeljena v *Pravilih obveznega zdravstvenega zavarovanja*, če je z izvedbo zdraviliškega zdravljenja pričakovati povrnitev funkcionalnih sposobnosti. V okviru poškodb in operacij na lokomotornem sistemu so to: politravma s težjo funkcionalno prizadetostjo motorike, opeklina s težjo funkcionalno prizadetostjo motorike, zlomi velikih kosti ali hrbtenice, rekonstrukcija križnih vezi kolena, operativna stabilizacija pogačice, operativni poseg na hrbtenici, s težjo funkcionalno prizadetostjo in druge.

Oglasno sporočilo

Zavarovanje Specialisti+ krije stroške specialističnih pregledov, enostavnih diagnostičnih preiskav (laboratorijske preiskave, rentgen, ultrazvok, EKG) in enostavnih ambulantnih posegov (na primer punkcija, odstranitev tujka). Krije tudi zahtevne diagnostične postopke, kot so CT, magnetna resonanca, gastroskopija in kolonoskopija. Z zavarovanjem Specialisti+ so kriti tudi stroški posegov, ki se opravijo v enodnevni obravnavi (na primer artroskopija, operacija sive mreže, operacija kile, operacija halux valgusa), in zdravljenje na beli recept v okviru specialistične obravnave do višine 300 EUR. Z zavarovanjem Specialisti+ je krita tudi ambulantna rehabilitacija, kadar je potrebna za zaokrožitev izven bolnišničnega zdravljenja do višine 300 EUR (fizioterapija, govorna in delovna terapija).

**Do specialista
v manj kot
3 tednih!**

Dobro je biti sam svoj mojster.
A ne, ko gre za zdravje.

Halo zdravje

080 26 64

Sklenite zdravstveno
zavarovanje Specialisti in
si že od 9,43 € na mesec
zagotovite kakovostno
ter hitro specialistično
obravnavo.

V primeru zdravstvenih težav
se spleta imeti zanesljivega
partnerja.

Specialisti

Več informacij vam je na voljo na spletni strani Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, d.d., kjer so dostopni tudi splošni pogoji zdravstvenih zavarovanj.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

Z dobro protezo je lahko življenje skoraj takšno kot pred amputacijo



Intervju: Boštjan Boltežar

Pogovor z Boštjanom Boltežarjem, vodjem protetike v podjetju MOOR Ortotika in protetika, d. o. o.

Leta 2012 je diplomiral na Univerzi Don Bosco, smer Ortotika in protetika, ter opravil mednarodni strokovni izpit v Münchnu po klasifikaciji ISPO. Redno se udeležuje tako domačih kot tujih strokovnih izpopolnjevanj, srečanj in sejmov. Je redni član združenja ISPO.

Kdo vas je navdušil za ta poklic in kako vam je uspelo priti na sam vrh stroke?

Od zgodnjega otroštva sem tako ali drugače vključen v svet protetike in ortotike. Kot dojenček sem spal v svojem sedežu na delovni mizi mame ali očeta. Verjetno se me je že takrat kaj prijelo. Starša Žane Janez Boltežar in Edita Boltežar Smuk sta prva diplomirana inženirja ortotike in protetike v Sloveniji. Na začetku kariere sta nekaj let vodila vsak svoj oddelek na URI Soča. Od leta 1992 sta nadaljevala svojo pot v zasebnem družinskem podjetju. Imel sem vso podporo staršev, ko sem se odločil za poklic protetika. Našli smo najprimernejšo fakulteto, kjer sem pridobil osnovne smernice za delo. Ob tem sem pod mentorstvom očeta in mame nenehno izpopolnjeval svoje znanje.

Kako mi je uspelo priti v sam vrh stroke? Ne bi rekel, da sem na vrhu stroke, vendar se proti temu cilju vsak dan podajam s svojo dušo in telesom. Menim, da je za uspešnost v poklicu pomembna predanost in vztrajnost biti še boljši in rešiti primere, ki so za druge nerešljivi. Potem delo oziroma pacienti sami govorijo, kdo je najboljši.

Kaj predstavlja osnovno vodilo v vašem podjetju?

Vsekakor zadovoljen uporabnik, ki se z dobro izdelano protezo lahko kar najbolje približa kvaliteti življenja pred amputacijo. Vsak pacient, ki prestopi vrata našega podjetja, je vedno

obravnava individualno. Vzamemo si dovolj časa, tudi nekaj ur, za pogovor o željah, pričakovanjih in težavah, s katerimi se je srečeval v preteklosti. Pomembno je, da je vsak uporabnik dobro seznanjen s tem, kaj vse je možno doseči, saj le tako lahko od protetika zahteva dobro ležišče. Vse prevečkrat srečujem ljudi, ki so dali izdelati proteze v različnih državah po Evropi, a ostajajo nezadovoljni in nezmožni normalne hoje. Res je, da so težave ljudi različne in pri nekaterih traja izdelava ležišča dlje časa kot pri drugih, vendar mora biti končni rezultat enak pri vseh uporabnikih. Neopravičljivo je izdelovanje protez, ki žulijo in uporabnikom ne omogočajo normalnega življenja.

Kako se proteza pravzaprav naredi? Kaj je najpomembnejše za uporabnika?

Vsaka proteza se izdelava individualno. Najpomembnejši del proteze je ležišče (del proteze, ki je v stiku z uporabnikovo kožo), saj uporabniku omogoča kontrolo in stabilnost med hojo. Če je ležišče slabo izdelano, lahko proteza povzroča žulje, slabo hojo, lahko se tudi sname s telesa, kar zelo hitro izniči pozitiven učinek dobrih drugih sestavnih delov (kolena, stopala, zapestja). Po pogovoru protetik predlaga najoptimalnejšo protezo za posameznega človeka. Preostanek uda skeniramo s tridimenzionalnim skenerjem, model obdelamo v programu CAD ter izrežemo s pomočjo sedemosnega robota. Na ta model se s posebnim postopkom izdelava karbonsko le-



žišče, ki je izredno lahko in čvrsto. Kasneje protezo sestavimo in uravnovesimo, da lahko uporabnik z njo stabilno hodi.

Omogočate tudi testiranja različnih kolen in stopal. Kar je najpomembnejše, uporabnikom omogočate preizkus obeh komponent v domačem okolju teden ali dva. Da. Pri izdelavi vsake proteze pacientu nudimo preizkus različnih komponent. Menim, da je to izjemnega pomena, saj vsak človek potrebuje določen čas, da se na novost privadi in jo dobro preizkusi. Pojasniti je treba, da najdražji del ni vedno tudi najustreznejši za posameznika. Potrebno je poiskati takega, ki omogoča polno in neovirano aktivnost pri uporabnikovem vsakdanu.

Zunanji videz proteze je mnogim ljudem zelo pomemben. Kakšne rešitve ponujate pri vas?

Izbira kozmetike je različna od človeka do človeka. Nekateri izberejo protezo brez vsakršnih kozmetičnih delov, da se vidijo vse komponente proteze. Drugi se odločijo za bolj naravno obliko svoje protetične noge ali pa za najsodobnejšo tehnologijo 3D-tiskanja. Vsi naštetih tipi estetskih rešitev so na voljo, strankam jih pokažemo, tako da se lažje odločijo. Veliko ženskih uporabnic želi protezo, ki je neopazna, tudi če nosijo zelo oprijete hlače oz. obleke. Večinoma jim pričakovanja uspemo izpolniti.

Ali je pri vas možna izdelava proteze tudi z naročilnico ZZZS?

Da, seveda. Vsak uporabnik proteze je upravičen do izbire pooblaščenega izvajalca doma ali v tujini. V Sloveniji smo trenutno to mi in URI Soča. Postopek je za vse enak. Najprej se naročijo pri osebnem zdravniku, ki napiše napotnico za specialista rehabilitacijske medicine na URI Soča. Tam mu na tiskem pregledu predpišejo ustrezno protezo in naročilnico za izdelavo. Če stranka želi izdelavo proteze pri nas, enostavno zaprosi, da zdravnik izroči naročilnico njej v roke in jo prinese k nam.



Prostori za paciente:
**MOOR ORTOTIKA
IN PROTETIKA d.o.o.**
PE Šiška,
Cesta vstaje 79
1211 Ljubljana Šmartno

Tel: 01 511 62 92
www.moor-op.com
fb: MOOR ortotika in protetika

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



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Pnevmonokokne okužbe preprečimo s cepljenjem.

B Gripa utira pot pnevmokoknim okužbam.

C Pnevmonokokna pljučnica je še vedno lahko tudi smrtna.

Priporočljivo za vse, zlasti starejše

Slovenija se glede pojavnosti pnevmokoknih okužb uvršča med države z največjim bremenom teh bolezni, hkrati pa je precepljenost zelo nizka. V letu 2015 so začeli s sistematičnim prostovoljnim cepljenjem dojenčkov proti pnevmokoknim okužbam, odrasli pa so o možnostih in prednostih tega cepljenja še vedno premalo obveščeni. Prav zato si v Slovenskem društvu za boj proti nalezljivim boleznim prizadevajo ozavestiti javnost o pomenu tega cepljenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Prim. Alenka Trop Skaza, dr. med., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje enote Celje, tudi predsednica omenjenega društva, pove, da pnevmokok lahko povzroča invazivne okužbe, kar pomeni, da je prišlo do razsoja bakterije v kri: sepsa, pljučnica z bakteriemijo in meningitis. Pnevmonokok lahko povzroča tudi lokalne okužbe, med temi je najpogostejše akutno vnetje srednjega ušesa, pa tudi pljučnica brez bakteriemije, sinusitis ... Okužbe s pnevmokokom so najnevarnejše za otroke, mlajše od dveh let, in za starejše od 65 let. Pomemben dejavnik tveganja za pnevmokokno okužbo in za njen težji potek so še kronične bolezni, kolektivno varstvo ali

bivanje (vrtci, šole, domovi za ostarele), prenaseljenost, prenatrpanost, slabše socialne in ekonomske razmere, druge pridružene bolezni, na primer HIV, aids, pa tudi kajenje in alkoholizem ter, kar je po mnenju prim. A. Trop Skaza zelo pomembno, virusne okužbe dihal, predvsem gripa.

Prim. A. Trop Skaza tako doda, da v času povečanega kroženja virusov, ki povzročajo akutna prehladna obolenja, zlasti pa virusov gripe, ti načnejo obrambni sistem zgornjih dihal. Tako odprejo vrata pnevmokokom, ki lahko pridejo iz zgornjih dihal (kjer se že nahajajo) v spodnja dihalna in povzročijo pljučnico. Povečano število obolelih za gripo je torej močno povezano s povečanjem obolelih za pnevmokokno pljučnico. Gripa utira pot bakteriji.

Nevarna pnevmokokna pljučnica

Pnevmonokokna pljučnica se kljub napredku medicine še vedno lahko konča tudi s smrtjo. Kakšen je sploh potek te bolezni? **Prof. dr. Franc Strle** s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja: »Potek bolezni je različen, glede na to, kako hudo poteka in koga prizadene. Klasičen potek je tak, da se nenadoma pojavi mrzlica in povišana telesna temperatura, že po nekaj urah se pojavi kašelj. Nadaljuje se s slabim počutjem, nekateri bolniki

težko dihajo, lovijo sapo. Potek je lahko blag, lahko pa težak.« Dr. Strle še dodaja, da je potek pnevmokokne pljučnice drugačen pri majhnih otrocih in pri starostnikih. Majhni otroci namreč ne znajo izkašljati, v ospredju je povišana telesna temperatura, manjkrat težko dihanje in včasih tudi kašelj, vendar izpljunka ni. Starostniki pa praviloma ne reagirajo s povišano telesno temperaturo, ampak nenadoma postanejo zmedeni in če so bili prej gibljivi, takrat nenadoma obležijo. Zaradi tega je pri njih zdravniku včasih težko ugotoviti, ali gre resnično za pljučnico ali ne.

V Sloveniji je na leto hospitaliziranih od 5000 do 7000 ljudi s pnevmokokno pljučnico. Večinoma gre za odrasle, polovica pa je majhnih otrok in starostnikov. V bolnišnici se bolniki s hujšim potekom bolezni zdravijo na več načinov. Eden je ta, da se podpre splošno stanje bolnika: nekaterim pade krvni tlak, nekateri imajo težave z odvajanjem vode, lahko pride do motenj zavesti ali pa do dehidracije. Če pride do motenj pri izmenjavi plinov (ko je prizadet precejšen del pljuč), pri zdravljenju dodajajo kisik, včasih je potrebno tudi umetno predihavanje. V vsakem primeru pa skušajo delovati proti vzroku, torej proti pnevmokoku, to pomeni, da bolniku dajejo antibiotike. »Če vemo, da gre za pnevmokokno okužbo, potem lahko v bolnišnici damo peni-

cilin v žilo. Dokler na to vrsto pljučnice samo sumimo, pa bolniki dobijo antibiotike s širšim spektrom delovanja. Zdravljenje z antibiotiki ni daljše od sedem dni,« še pove dr. Franc Strle. Še vedno za pljučnico umre več kot 10 odstotkov starejših ljudi.

Kam na cepljenje?

Asist. Zoran Simonovič, dr. med., iz mari-borske enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje pove, da se cepljenje izvaja pri vseh območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje, pa tudi v zdravstvenih domovih in pri zdravnikih koncesionarjih. Dobra novica je, da večina oseb potrebuje le enkratno cepljenje s posamezno vrsto cepiva. Nekateri ljudje pa morajo cepljenje po petih letih ponoviti. »To so ljudje, ki so jim operativno odstranili vranico, cepljenje s 23-valentnim polisaharidnim cepivom pa ponovimo tudi pri ljudeh, ki so prvo cepljenje prejeli pred 65. letom starosti,« pojasnjuje Z. Simonovič, dr. med., ter razloži, da obstajata dve vrsti cepiv: 23-valentno polisaharidno cepivo in pa konjugirano cepivo, in sicer 10- in 13-valentno. Valentnost cepiva pomeni, proti koliko različnim najpogostejšim serotipom (vrstam) pnevmokokov cepivo štiti. Obstaja več kot 90 različnih tipov pnevmokokov. Polisaharidno cepivo daje zaščito proti invazivnim pnevmokoknim okužbam, ki jih povzroča 23 najpogostejših serotipov, in se uporablja pri otrocih, starejših od dveh let, in pri odraslih. 10-valentno konjugirano



Prim. Alenka Trop Skaza, dr. med., prof. dr. Franc Strle, dr. med., in asist. Zoran Simonovič, dr. med. (Foto: Matej Povše)

cepivo je namenjeno preprečevanju invazivnih bolezni, pljučnic in akutnih vnetij srednjega ušesa, ki jih povzroča pnevmokok pri dojenčkih in otrocih do petega leta starosti. 13-valentno konjugirano cepivo pa je namenjeno preprečevanju invazivnih pnevmokoknih okužb, pljučnic in akutnih vnetij srednjega ušesa, ki jih povzroča pnevmokok pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih, ter preprečevanju invazivnih pnevmokoknih okužb in pljučnic, ki jih ta bakterija povzroča pri odraslih.

Nekaterim skupinam pokrije zavarovalnica

Cepljenje je samoplačniško, za določene skupine ljudi pa cepljenje pokrije obvezno zdravstveno zavarovanje. To so osebe po odstranitvi vranice in osebe z okrnjeno imunostjo,

bodisi pridobljeno ali prirojeno. Pa tudi tisti, ki se zdravijo zaradi kronične odpovedi ledvic ali pa imajo zaradi zdravljenja z visokimi odmerki kortikosteroidov, bioloških zdravil ali obsevanja okrnjen imunski odziv. To so tudi dializni bolniki in bolniki po presaditvi organov. Te bolnike na cepljenje napotijo njihovi osebni zdravniki.

Cena enkratnega cepljenja s 13-valentnim cepivom je 64,50 evra. Če je potrebno tudi dodatno cepljenje s 23-valentnim cepivom, pa je za to treba plačati 30 evrov. Po zagotovilih A. Trop Skaza stranskih oziroma neželenih učinkov cepiva proti pnevmokoknim okužbam ni. »V najslabšem primeru pride do lokalne bolečine in rdečine na mestu vboda. Niti iz dela v ambulanti niti iz osebnih izkušenj se ne spomnim, da bi prišlo do katerih koli drugačnih stranskih učinkov.«

Ne ostanite brez sape, ko to najmanj pričakujete.

Od pnevmokokne pljučnice lahko pričakujete nepričakovan izid.

Vas ogroža nekaj, kar vam lahko povzroči težave?

Če ste starejši od 65 let je to lahko pnevmokokna pljučnica.¹

Do 20% odraslih, ki zbolijo za pnevmokokno pljučnico, umre.²

Literatura 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal disease – Risk factors & transmission. Dostop na: <http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html> [Dostop: 9.6.2016]
2 Institute of Medicine. Ranking vaccines: A prioritization software tool: Phase II: Prototype of a decision-support system. 2013. Dostop na: <http://www.nap.edu/catalog/13531/ranking-vaccines-a-prioritization-software-tool-phase-ii-prototype-of> [Dostop: 9.6.2016]

O možnosti zaščite proti pnevmokokni pljučnici se posvetujte z vašim zdravnikom.



Pričakujte nepričakovano

PFI-31-17

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



Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51, Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana



Unikat
Ideje za ustvarjalce

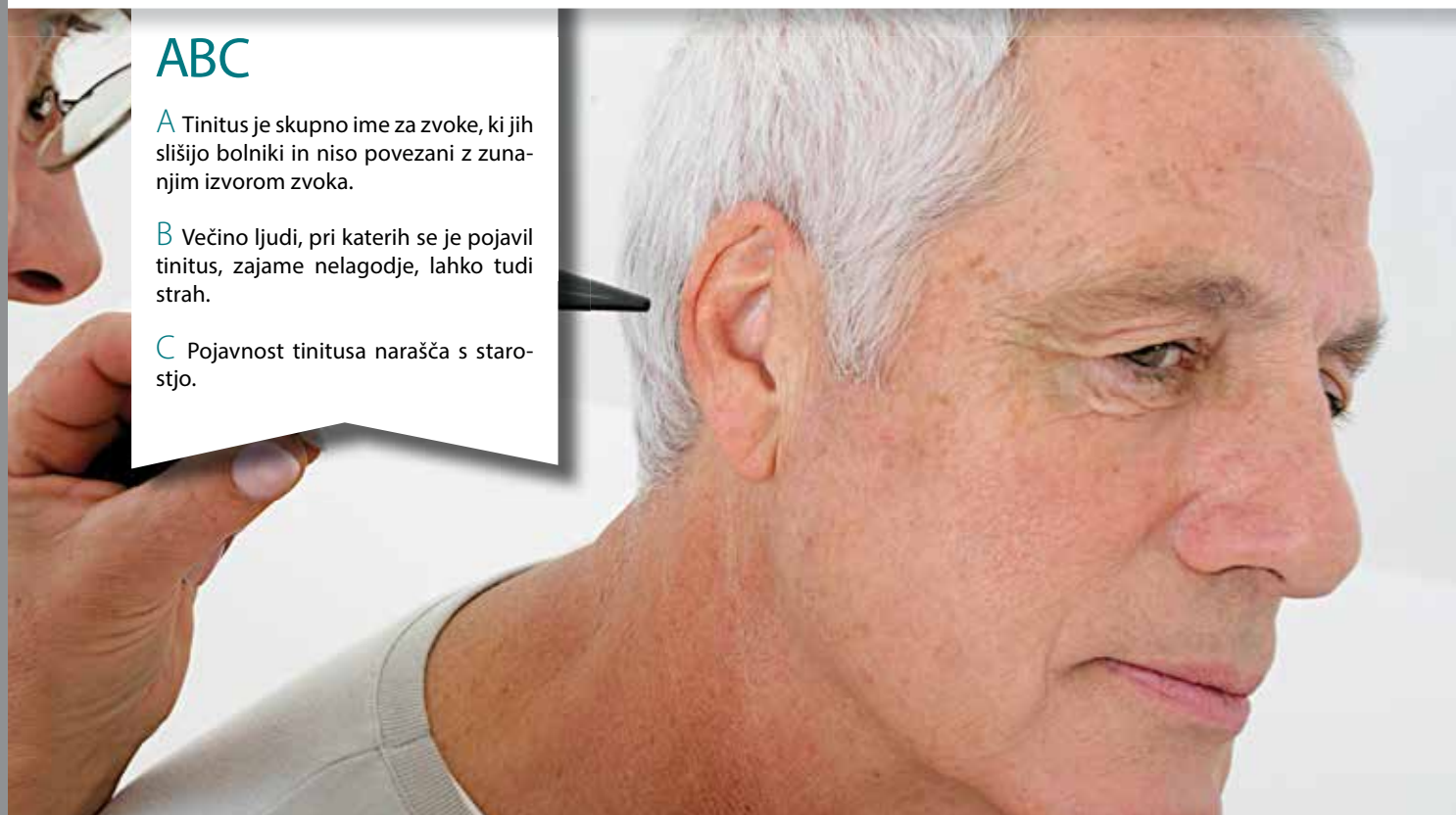
PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017

ABC

A Tinitus je skupno ime za zvoke, ki jih slišijo bolniki in niso povezani z zunanjim izvorom zvoka.

B Večino ljudi, pri katerih se je pojavil tinitus, zajame nelagodje, lahko tudi strah.

C Pojavnost tinitusa narašča s starostjo.

Šumi in piska v ušesih!



Intervju: Aleš Matos, dr. med., spec. otorinolaringologije

Piskanje, šumenje, utripanje ... v ušesih je dokaj pogost pojav. Skoraj vsak med nami je že doživel takšen odziv, denimo po kakšnem glasnem poslušanju glasbe. Težava je, če naštetu ne mine. Obstaja rešitev? Ker so vzroki različni, smo za odgovore prosili **Aleša Matosa, dr. med., spec. otorinolaringologije.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Piskanje, šumenje oziroma različni zvoki so lahko težava. Kako jo imenujemo in kaj se dogaja s posameznikom v teh primerih?

Tinitus je skupno ime za zvoke, ki jih slišijo bolniki in niso povezani z zunanjim izvorom zvoka. Opisujejo jih kot piskanje, zvonjenje, brnenje, šumenje, utripanje, pretakanje tekočine itd. V glavnem gre za neprijetno čutenje in je za osebo moteče. Tinitus največkrat nastane zaradi procesov, ki prizadevajo polža, slušno pot in osrednje živčevje. V ušesih se šumenje lahko sliši tudi zaradi težav z vratno hrbtenico, sklepi, mišicami na glavi in vratu, zaradi bolezni žil in zaradi bolezenskih sprememb možganovine. Tinitus večinoma nastane kot posledica izgube sluha, izpostavljenosti močnemu hrupu, poškodbam ali duševnega in čustvenega stresa.

Obstajata objektivni in subjektivni tinitus. V čem je razlika? Zakaj lahko pride tako do enega kot drugega? Kakšni so možni vzroki?

O objektivnem tinitusu govorimo, kadar piskanje sliši tudi druga oseba, npr. zdravnik. Za primer, žilna nepravilnost povzroči turbulenten pretok krvi, kar sliši bolnik kot pulzirajoči tinitus v ritmu delovanja srca. Podobno lahko sliši pri bolniku, ki je slabokrven ali ima močno povišan krvni tlak. Manj pogosto je objektivni tinitus posledica nepravilnega delovanja čeljustnega sklepa ali nehotenega krčenja, »trzanja« mišic mehkega neba ali sre-

dnjega ušesa, prekomerno odprta Evtahijeva tuba. Objektivni tinitus je redkejši od subjektivnega tinitusa.

Pri subjektivnem tinitusu piskanje, zvonjenje, brnenje zaznava le bolnik. Vzrok za subjektivni tinitus je daleč najpogosteje povezan s slabšim sluhom. Redko so vzrok druge sistemske bolezni, tumorji slušnega oziroma ravnotežnega živca. Tinitus lahko povzroči že z ušesnim maslom zamašen sluhovod, otoskleroza, ki je bolezen slušnih koščic, ali Ménièreova bolezen. Med ostale redke »neušesne« vzroke, ki povzročajo šumenje v ušesih, lahko štejemo še elektrolitske in hormonske motnje, posledice poškodbe glave in vratu, meningitis, multiplo sklerozo, depresijo, določena zdravila, metabolne bolezni ...

So lahko težave s sluhom povezane tudi z duševno obremenitvijo?

Vemo, da stres in povečana duševna obremenitev tinitus ojačata. Ljudje, ki živijo pod večjim stresom in pritiskom obremenjenosti, namreč močnejše zaznavajo tinitus. Pogosto bolniki povejo, da postane piskanje ob povečani službeni obremenitvi ali pa ob stresnem življenjskem dogodku glasnejše, bolj moteče. To kaže na povezanost dožemanja tinitusa z njegovim nastankom oz. vztrajanjem tega. Gre za zanko oz. krog, kjer na eni strani tini-

tus dojemajo osebe kot doživljanje strahu, nelagodja; strah in nelagodje pa obratno povečujeta tinitus.

Je lahko to pokazatelj kakšne resnejše bolezni?

Bralke ter bralce oziroma osebe s tinitusom lahko pomirimo, da v večini primerov tinitus ni simptom, ki bi nakazoval na hujšo bolezen, tumor itd. Običajno imajo tisti s hujšo boleznijo tudi druge, bolj izrazite simptome, ki pomagajo usmeriti izbranega zdravnika, da pošlje bolnika k ustreznemu specialistu. V redkih primerih najdemo osebe, pri katerih gre za začetek duševne bolezni, ali druge, pri katerih najdemo organske vzroke za nastanek tinitusa.

Ob samih pregledih se denimo vedno preveri, ali obstaja možnost obstoja možganskih tumorjev ter žilnih sprememb. Kot rečeno pa so manjkrat vzrok za šumenje, 'neušesni' vzroki, ki lahko sodijo med resnejše bolezni.

Kdo ima zvišano tveganje za pojav tinitusa? Kakšna je pojavnost glede na starost in spol?

Pojavnost tinitusa narašča s starostjo. Pogostejši je pri moških. Najpogosteje se pojavlja pri ljudeh v starostni skupini med 40 in 70 let. Pri otrocih je tinitus redek. Zanj so dovzetnejši tisti, ki so dnevno obremenjeni s hrupom (in niso imeli ustrezne protihrupne zaščite), npr. delavci v težki industriji, vojski ... Večje tveganje za nastanek tinitusa imajo vsi, ki so naglušni. Nimajo pa vsi naglušni tinitusa. Poleg tega je pogostejši pri kroničnih bolnikih s povišanim krvnim tlakom, povišanimi maščobami v krvi, kadičlih.

Zakaj pri osebah, ki so anksiozne ali depresivne, prihaja do piskanja?

Večino ljudi, pri katerih se je pojavil tinitus, zajame nelagodje, lahko tudi strah. Začnejo se spraševati, zakaj in od kod se je piskanje vzelo. Strah, da je z njimi nekaj hudo narobe, pa pri ljudeh, ki so nagnjeni k anksiozni motnji, lahko tinitus še poveča. Gre za začaran krog, ki ga brez pomoči specialista (otorinolaringologa in/ali psihiatra) bolnik ne zmora sam presekati. Podobno je pri bolnikih z depresijo. Pri njih je včasih težko ločiti, ali je tinitus vzrok in je pravzaprav povzročil depresijo. Lahko pa je tinitus pridružen simptom depresije.

Nekajje piskanje, spet drugo čudni zvoki. Kdaj lahko govorimo o prisluhljih?

Prisluhi so zaznavanje zvokov, ki že imajo obliko besed, stavkov, so pomenski. So znak duševne bolezni. V tem primeru bolnika napotimo naprej k psihiatru.

V katerem primeru je treba obiskati zdravnika in v katerem psihiatra?

Osebni zdravnik po pogovoru z bolnikom praviloma dobro oceni, kdaj je potrebna obravnavanje pri otorinolaringologu, kdaj pa pri psihiatru. Včasih tudi mi svetujemo pregled pri psihiatru, tudi zaradi uvedbe antidepressivov ali anksiolitikov, ki lahko umirijo trdovraten tinitus. Lahko pa je tinitus znanilec depresivne motnje, ki potrebuje psihiatrično obravnavo.

Kako pa potem poteka pregled pri otorinolaringologu?

Otorinolaringolog skozi pogovor z bolnikom poskuša najprej ugotoviti vzrok šumenja v ušesu in preveri, ali gre za objektivni ali subjektivni tinitus. Skozi pogovor strokovnjak postopoma izključi ogrožajoče bolezni in stanja, potem sledi še otorinolaringološki pregled in funkcionalne preiskave notranjega ušesa. V okviru pregleda se naredi avdiološka obravnavanje, kar pomeni test sluha in lokalizacija šumenja ter test delovanja ravnotežnega organa. Če gre za subjektivni tinitus in so bila ostala nevarna obolenja izključena, sledi zdravljenje, ki poteka simptomatsko.

Na kakšen način si lahko pomagamo pri tinitusu? Obstaja rešitev?

Tinitus je nelagodno zaznavanje zvoka. Dobra stran te bolezni oziroma simptoma je, da pri večini tinitus preneha ali pa se ga navadijo do te mere, da postane nemoteč in neobremenjujoč. Zdravljenje se začne že z odkrivanjem vzroka piskanja. Če gre za objektivni tinitus, ga lahko rešimo z odpravo vzroka. Če gre za subjektivni tinitus, je začetek zdravljenja že v tem, da bolniku po izključitvi hujših bolezni zagotovimo, da nismo našli organskega vzroka za tinitus. S tem bolnike pomirimo, odpravimo komponento strahu, ki povečuje intenzivnost tinitusa. Zdravnik namreč bolniku posreduje tudi čim več informacij, da čim lažje razume svojo težavo, s tem strah bolnika izgine in se posledično uspešneje spopade z nastalimi težavami. Ob tem velja omeniti, da denimo pri naglušnih lahko pomaga tudi slušni aparat. Poleg tega obstaja več tehnik, kako odpraviti ali zmanjšati tinitus. Bolniku skušamo najti zanj prilagojeno tehniko, npr. »tinnitus retraining therapy«. Pri tej terapiji oseba s tinitusom posluša prijetne zvoke, kot so šumenje morja, piš vetra, v jakosti, ki ravno prekrije njegov lastni tinitus. Možgane s tovrstno stimulacijo prelisičimo, da se jim zdi tinitus »prijeten« oziroma neškodljiv. V izbranih, trdovratnih primerih pomagajo tudi zdravila – anksiolitiki ali antidepressivi.

Lahko optimistično izpostavimo, da je tinitus lažje premagovati, če sta volja in želja bolnika res močni?

Bolnikom se zaradi tinitusa lahko poslabša kakovost življenja. Res pa je, da bolnik lahko marsikaj naredi sam in si kakovost življenja izboljša. Zelo pomembna dejavnika sta motivacija in vztrajnost. Z vztrajnostjo bolnika in dolgotrajnejšim prizadevanjem bolnikov za njegovo premagovanje je tinitus zelo moteč le za manjše število bolnikov. Velja izpostaviti, da obstajajo tudi skupinske obravnave v tako imenovanih »tinitus skupinah«, v katerih sodelujejo bolniki, zdravniki in psihologi. Z boljšo osveščenostjo je tudi premagovanje bolezni lažje.

»Ljudje, ki živijo pod večjim stresom in pritiskom obremenjenosti, namreč močneje zaznavajo tinitus. Pogosto bolniki povejo, da postane piskanje ob povečani službeni obremenitvi ali pa ob stresnem življenjskem dogodku glasnejše, bolj moteče.«

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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A V Sloveniji je več kot 2500 oseb z multiplo sklerozo.

B Pogostnost obolenja z multiplo sklerozo narašča z geografsko širino.

C V zadnjih 20 letih je prišlo do izrazitega napredka pri zdravljenju recidivno remitentne multiple skleroze.



Novosti zdravljenja multiple skleroze

Za multiplo sklerozo (MS) ne poznamo niti vzroka niti zdravila, ni dedna in nalezljiva bolezen, vemo pa, da je najpogostejša bolezen centralnega živčnega sistema pri mlajših osebah, pa tudi, da je avtoimunska bolezen. Več podrobnosti nam je zaupal **Gregor Brecl Jakob, dr. med., s Centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Na začetku vas najprej prosim za oris MS. Marsikdo ne ve veliko o tej hudi bolezni, ki sicer prehaja skozi različne stopnje vse do progresivne oblike MS.

Multipla sklerozna je kronična avtoimuna vnetna bolezen, ob kateri imunski sistem posameznika zaradi različnih, še ne popolnoma raziskanih vzrokov, poškoduje ovojnice lastnih živčnih celic. Zaradi tega prihaja do motenega

prenosa informacij med živčnimi celicami, ki privedejo do simptomov multiple skleroze. Bolezen se najpogosteje kaže z okvarami vida, spremenjenimi občutki ali mravljinčenjem v enem ali več udih, šibkostjo, motnjami ravnotežja, mokrenja in tudi višjih miselnih funkcij. Bolezen pri večini bolnikov poteka z zagoni, ko se dokaj hitro pojavijo poslabšanja, ki navadno trajajo vsaj 24 ur ali več ter v večini primerov v prvih fazah bolezni v nekaj dneh ali tednih praktično v popolnosti izzvenijo. Čez nekaj časa (tedni, meseci, leta) večina bolnikov nato utrne nov zagon bolezni. Takšni obliki bolezni pravimo recidivno remitentna multipla sklerozna. V zgodnjem obdobju bolezni je v ospredju vnetni proces, ki botruje nastajanju lezij v osrednjem živčevju, ki glede na lokacijo povzročijo že omenjene za multiplo sklerozno značilne simptome. V tem obdobju lahko bolezen tudi uspešno zdravimo in tako preprečujemo prizadetost, ki se sicer kopiči z vsakim nadaljnjim zagonom bolezni. Med dolgo-

letnim potekom bolezni se vnetni proces počasi umika degenerativnemu, bolezen pa pri večini bolnikov postopoma preide v progresivno obliko, ko prizadetost počasi napreduje, zagonov bolezni pa ne opažamo več. Zdravila v tej fazi bolezni niso več učinkovita. Manjšina bolnikov že v začetku bolezni zboli s postopnim napredovanjem prizadetosti, čemur pravimo primarno progresivna multipla sklerozna. Za zdaj v Sloveniji učinkovitih zdravil za to vrsto bolezni žal nimamo.

Kaj kaže statistika glede števila pacientov v Sloveniji? Je res vse več mlajših bolnikov z MS?

Pogostnost obolenja z multiplo sklerozo narašča z geografsko širino. Tako največ bolnikov zboli v severnih državah. To opažanje med drugim povezujejo z manjšo izpostavljenostjo soncu in posledično nižjimi koncentracijami vitamina D pri teh bolnikih. V Sloveniji za MS zboli veliko ljudi. Diagnozo največkrat postavimo nekje od 20. pa do 40.

leta starosti, zelo redko pred 12. in po 55. letu starosti. V Sloveniji je več kot 2500 oseb z multiplo sklerozo, tako kot drugje po svetu zbolijo več žensk kot moških. Slednjih je glede na zadnje podatke približno ena četrtnina. Prepričljivih podatkov o tem, da bi zbolevalo vse več mlajših, ni, morda je vtis takšen, saj verjetno diagnozo z novimi metodami, ki postajajo vse bolj dostopne (MRI), postavimo hitreje kot v preteklosti.

Ali morda poznamo statistiko glede natančnejšega profila bolnikov (izobrazba, zaposlitev ...)? Je tovrstno področje pri nas sploh raziskano? MS je namreč še vedno nekoliko misteriozna bolezen.

V Sloveniji žal na nivoju države za zdaj sistematičnega zbiranja podatkov vseh bolnikov z multiplo sklerozo še ne izvajamo. Trdo delamo na tem, da se bo to v zelo bližnji prihodnosti spremenilo. Zaradi navedenega vam na vaše vprašanje neposredno težko odgovorim. Po raziskavah iz tujine (npr. Danska) pa zanesljivih dokazov, da bi socio-ekonomski status bolnikov ali njihovih družin vplival na pojavljanje bolezni, ni.

Vemo pa, da so cilji stroke in pacientov pri samem zdravljenju vedno višji. Tudi v reviji ABCzdravja smo že poročali o novostih pri zdravljenju MS, zdaj naj bi ponovno prišlo do velikih izboljšav.

V zadnjih 20 letih je prišlo do izrazitega napredka pri zdravljenju recidivno remitentne multiple skleroze. Če smo imeli v 90. letih na

»Bolezen se najpogosteje kaže z okvarami vida, spremenjenimi občutki ali mravljinčenjem v enem ali več udih, šibkostjo, motnjami ravnotežja, mokrenja in tudi višjih miselnih funkcij.«



voljo le dve vrsti zdravil v obliki injekcij, je zdaj na trgu že več kot deset različnih zdravil, tako v obliki tablet, infuzij kot injekcij. Pristop k zdravljenju tako postaja vse bolj individualen, saj poskušamo za posameznega bolnika izbrati zanj karseda ustrezno zdravilo, saj ima vsako zdravilo svoje prednosti, slabosti in tveganja.

Življenje pacienta se s tovrstnim individualnim zdravljenjem zagotovo izboljša. V kakšni fazi pa so nova zdravila, so že registrirana? Kakšne so klinične izkušnje in mnenja pacientov?

V zadnjem času je bilo registriranih kar nekaj novih zdravil. Trenutno pričakujemo še vsaj dve novi. Kot sem že omenil, se vsako od njih razlikuje po učinkovitosti kot tudi po neželenih učinkih. Načeloma večja učinkovitost s sabo nosi tudi večja tveganja za razne zaplete. Zaradi navedenega je nujno potrebno na vsakega bolnika gledati individualno in se, seveda v okviru možnosti in medicinskih indikacij, prilagoditi tudi njenim oziroma njegovim željam.

www.TIMETOTALKABOUT.com

VPLIV ZDRAVLJENJA MULTIPLE SKLEROZE NA IMUNSKI SISTEM

UČINKOVITO ZDRAVLJENJE
BREZ TVEGANJA POVEZANEGA
Z NEPREKINJENO IMUNOSUPRESIJO

M

MERCK

SI/NONNI/1117/0009; 11/2017

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

Telesna dejavnost in pljučne bolezni



Intervju: Monika Jeruc Tanšek, dipl. fiziot.

na dejavnost omogoča, da živijo svoje življenje kakovostnejše, bolj samostojno in z manj omejitvami.

Prihajajo mrzli meseci in slabše vreme. Kakšne dejavnosti priporočate v tem času? Je lahko vlažen in mrzel zrak ovira za pljučne bolnike? Je bolje, če se bolniki gibajo v notranjih prostorih?

Ob nastopu zimskih mesecev je potrebno telesno dejavnost kroničnim pljučnim bolnikom nekoliko prilagoditi. Svetujemo jim, da pozimi (ob lepih dnevih) izberejo primeren čas v dnevu, ko je zunaj najtopleje in je ozračje brez dimastne onesnažene megle. Kadar pa so vremenske razmere slabe, svetujemo redno vadbo doma. Z malo domišljije si bolniki lahko izberejo različne oblike gibanja ter vaj z »domačimi«¹ pripomočki.

Vi opravljate meritve in testiranja, da lahko prilagodite intenzivnosti programa telesnega treninga vsakemu posamezniku. Kaj vse merite in od česa je odvisna vrsta in količina vaj?

V programu celostne rehabilitacije bolnikov s kroničnimi pljučnimi boleznimi je potrebno najprej oceniti posameznikovo stopnjo telesne pripravljenosti in nekatere antropometrične lastnosti (sestava telesa). Vsakemu posamezniku izmerimo moč in vzdržljivost dihalnih mišic, z različnimi testi hoje ocenimo njegovo kardiorespiratorno vzdržljivost, z ročno dinamometrijo splošno telesno pripravljenost, s specifičnimi testi določimo ponovitevne maksimume za posamezne večje funkcijsko pomembne mišične skupine in z obremenitvenim testiranjem izključimo prisotnost morebitnih srčno-žilnih obolenj ter s CEM-testom na kolesu aerobno vadbeno sposobnost. Na podlagi dobljenih rezultatov za vsakega posameznika prilagodimo vadbo tako, da vsak posameznik vadi v varnem območju glede na cilje, ki smo si jih skupaj zastavili.

Kakšne vaje bi denimo priporočili bolniku s kronično obstruktivno boleznijo pljuč?

Vsi bolniki s kronično obstruktivno pljučno boleznijo bi morali osvojiti, redno izvajati in tudi razumeti pomen različnih dihalnih vaj ter tehnik čiščenja dihalnih poti. Že kot otroke so nas naučili, da je za zdrave zobe potrebno redno skrbeti. In temu danes nihče ne oporeka. Bolniki pa bi morali razumeti (da v nasprotju z zdravimi osebami) tudi njihova pljuča potrebujejo vsakodnevno redno skrb v smislu boljšega izkoristka ter čiščenja. S pravnimi tehnikami dihanja in čiščenja dihalnih

poti bodo bolniki dihali lažje in predvsem bolj učinkovito. Tudi med telesno vadbo je največji poudarek na pravilni tehniki dihanja. Če bolnik teh ne obvladuje, tudi vadbe ne more učinkovito in varno izvajati.

Kako pa poteka respiratorna rehabilitacija?

V naši Kliniki Golnik poteka pettedenski program celostne rehabilitacije kroničnih pljučnih bolnikov. Osnovni gradnik rehabilitacije je individualno prilagojena telesna dejavnost, ki jo usmerjamo, vodimo in dokumentiramo fizioterapevti. Pomemben del našega interdisciplinarnega tima so tudi medicinske sestre, ki koordinirajo bolnikove preiskave in izvajajo izobraževanja o bolezni za bolnike, dietetičarka, ki prilagodi jedilnik glede na uvodne meritve sestave telesa, klinična psihologinja, ki z njimi vodi skupinska ter individualna srečanja, ter socialna delavka, ki po potrebi ureja različne socialno-ekonomske potrebe posameznikov.

Kakšne so glavne prednosti tovrstnih programov rehabilitacije poleg individualne obravnave različnih strokovnjakov?

Prednost tovrstnih programov rehabilitacije kroničnih pljučnih bolnikov je v tem, da so si udeleženci v skupini med seboj glede njihove bolezni in izhodiščne telesne pripravljenosti precej podobni. Kot taki se lažje povežejo in se spodbujajo k doseganju skupnega cilja. Bolnikom na začetku izvajanja telesne dejavnosti sicer zagotovo ne bo lahko, zato tudi svetujemo vadbo pod ustreznim strokovnim nadzorom fizioterapevta (da ob tem ne pride do poškodb ali poslabšanja osnovne bolezni). Kljub začetnim težavam pa je nujno, da s telesno dejavnostjo vztrajajo dolgoročno, saj bodo prvi rezultati vidni že nekje po štirih do šestih tednih.

Za konec bi vas prosila za koristne napotke. Kako lahko posameznik s pljučno boleznijo poskrbi za zadostno telesno dejavnost doma?

Najprej svetujemo obisk pri fizioterapevtu, ki bo bolnika naučil pravilne izvedbe vseh vaj, dihalnih tehnik in metod čiščenja dihalnih poti. Vadbo naj sestavljajo vaje za krepitev mišične moči, izboljšanje mišične vzdržljivosti in raztezanje mišic. Vaje za povečanje telesne zmogljivosti je treba izvajati redno, vsaj tri- do petkrat tedensko. Vadbo bolnik postopoma stopnjuje glede na svojo zmogljivost. In še najpomembnejše, ob morebitnih znakih poslabšanja kronične pljučne bolezni s telesno dejavnostjo naj to takoj prekine in poišče zdravniško pomoč.

Pljučne bolezni imajo velikokrat za posledico težko sapo, kar pomeni, da se bolniki ne morejo pretirano gibati. Pa vendar je prav slednje ključnega pomena za izboljšanje stanja, nam je med drugim zaupala vodja fizioterapije in respiratorne rehabilitacije v Kliniki Golnik, **Monika Jeruc Tanšek, dipl. fiziot.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Pljučni bolniki se soočajo s težavo težke sape. Se dogaja, da ravno zaradi tega opuščajo telesne dejavnosti?

Kronični pljučni bolniki imajo kot posledico svoje bolezni različno hudo težko sapo. Pri nekaterih se ta lahko pojavi pri hoji po stopnicah ali v klanec, pri drugih je lahko prisotna ob lažji telesni dejavnosti in pri nekaterih (ob napredovanju njihove pljučne bolezni) tudi že v mirovanju. Zanje je tako povsem logično, da se dodatne telesne dejavnosti izogibajo, saj so mnenja, da se bo stopnja njihove težke sape ob tem samo še povečala. Žal pa to vodi v začaran krog, kjer se stopnja težke sape zaradi telesne nedejavnosti samo še stopnjuje.

Lahko potemtakem izpostavite, kako pomembno je pravzaprav vzdrževanje telesne dejavnosti?

Skrb za redno telesno dejavnost bi morala biti za bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi pravzaprav enako pomembna kot redno in pravilno jemanje zdravil. Pravilno in redno izvedena telesna dejavnost namreč izboljša mišično moč in vzdržljivost ter pozitivno vpliva tako na telesno držo in ne nazadnje na vzorec dihanja. S tem se občutek težke sape postopno zmanjša oziroma omili. Za bolnike pa je verjetno najpomembnejše dejstvo, da jim redna tele-

Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA
PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo
skupaj!

1 Simptomi KOPB:¹

- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost



2 Omejitve bolnikov zaradi KOPB:^{1,2}

71 % pri normalni
fizični aktivnosti
53 % pri družabnih dejavnostih
56 % pri gospodinjskih delih



51 % pri službi
46 % pri družinskih
aktivnostih

3 Zgodnje odkrivanje je nujno!^{1,3,4}

- Bolezen najhitreje napreduje v začetku.
- Pljuča so organ, ki se ne obnavlja.
- Simptome prepogosto pripišemo staranju.
- Opravite pri zdravniku test pljučne funkcije!



KOPB je bolezen, ki jo lahko preprečimo in zdravimo.¹

1 Zdravljenje^{1,5}

Prenapihnenost pljuč je glavni razlog za težko sapo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi.

Razširite dihalne poti.

Pri KOPB so dihalne poti zožene. Lahko jih razširimo z zdravili, ki se imenujejo bronhodilatatorji. Vdihnemo jih preko inhalatorjev.

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: www.vdihovalniki.si



2 Telesna aktivnost^{1,6}

Bodite čimbolj telesno aktivni! Začnite postopoma in se posvetujte z zdravnikom. Priporočene aktivnosti:

- raztezanje prsnega koša
- hoja, sprehod
- kolesarjenje, tudi sobno kolo
- dihalne vaje



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

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

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7: 95-99; 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:326S-31S. 5. O'Donnell D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable, Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na
Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.

Datum priprave informacije: julij 2017.

Informacijsko gradivo za javnost.

SI/BI/0717/007



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia
Koprska cesta 94, 1000 Ljubljana www.dpabsi.si



Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Štandrova 4b, Ljubljana – Črnuče



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABC

A Tik je ponavljajoča se, nehotena, nenadna, stereotipna motorična akcija.

B Poznamo motorične in vokalne tike.

C Tike omilijo redno gibanje, uravnotežena prehrana in dobri odnosi.

Kaj so tiki?

Nehoteno mežikanje, hrkanje, cviljenje, tleskanje z jezikom, izgovarjanje določenih besed, skomiganje z rameni – vse to so tiki. Eni motorični, drugi vokalni, vsem pa je skupno, da se pojavljajo in ponavljajo nehoteno in nenadno. »Vzrokov je več, šlo naj bi za preplet genetskih dejavnikov, manjših nepravilnosti v bazalnih ganglijah in drugih bližnjih ter sorodnih področjih možganov, ki so pomembno povezani z nadzorom gibanja. Pomembni pa so tudi psihološki dejavniki, izmed teh še posebej stres,« je pojasnil **Tilen Zamuda, dr. med., specialist psihiatrije**, zaposlen na Oddelku za psihiatrijo UKC Maribor.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Ko pomislimo na tike, imamo običajno pred seboj neko obliko trzanja mišic. Nam lahko poveste nekoliko več o motoričnih tikih?

Tik je po definiciji nehoten, nagel, ponavljajoč se gib, ki nima smisla oziroma smotra. Med pogostejšimi so preprosti tiki, kot so mežikanje, grimasiranje, skomiganje, sukanje vratu, lahko so pa tudi kompleksnejši, kot so udarjanje po sebi, poskakovanje, gib, ki posnemajo naučena opravila.

Ampak tiki so lahko tudi vokalni. Drži? Res je, definicija je podobna kot pri motoričnih, gre za nehoteno, nesmiselno proizvajanje zvoka. So pa glasovni oziroma vokalni precej

redki, le približno pet odstotkov ima glasovne tike. Običajno gre za hrkanje, pokašljevanje, smrkanje, sikanje ali kompleksnejše oblike, kot so ponavljanje besed, glasov ali tudi kletvic.

Tiki so običajno nehoteni. Jih je sploh mogoče kontrolirati?

Sčasoma človek, ki doživlja tike, začne prepoznati opozorilno slutnjo, kdaj bo do tika prišlo, in s tem pridobi relativno kontrolo nad njim, ga zmore za nekaj časa odložiti, vendar pa je to običajno povezano z naraščajočo napetostjo, ki na koncu vodi do tika, sam poskus nadzora nad tikom pa je lahko zelo izčrpavajoč. Tiki se poslabšajo v stresnih situacijah in izboljšajo, če je oseba vključena v dejavnost, ki ji je všeč in se v njej dobro počuti. Sicer pa je kontroliranje tikov običajno bolj prisotno pri odraslih. Pri mlajših otrocih ta sposobnost še ni razvita, zato jih ni dobro opozarjati ali spraševati o tiku. Otrok lahko ob vprašanju začne pretirano opazovati svoje tike, kar ga bo odvrnilo od nalog, ki zahtevajo njegovo pozornost. Starši pogosto poročajo, da otroci ali mladostniki, ki poskušajo zatreti svoje tike v šoli, »eksplodirajo« doma. Vendar stroka ni enotna, ali to poslabšanje sproži zadrževanje ali stres in strah pred nesprejemanjem okolice.

Kaj se dogaja s tiki med spanjem?

Tiki med spanjem značilno niso prisotni. Praviloma tiki med spanjem ali globoko relaksacijo izginejo, toda včasih v plitkem spanju še ne popustijo. Dejansko se včasih pojavijo šele po neki naporni dejavnosti, ko se človek končno začne sproščati.

Mi lahko poveste več o tikih pri otrocih? Kdaj se začnejo pojavljati in zakaj?

Tiki se značilno začnejo pojavljati pri otrocih po petem letu, največja pojavnost je pri desetih letih, ko naj bi prehodne tike po nekaterih raziskavah imelo do 20 % otrok. Vzrokov je več, šlo naj bi za preplet genetskih dejavnikov, manjših nepravilnosti v bazalnih ganglijah in drugih bližnjih ter sorodnih področjih možganov, ki so pomembno povezani z nadzorom gibanja, pomembni pa so tudi psihološki dejavniki, izmed teh še posebej stres.

So tiki pri otrocih prehodni pojav?

Večinoma da, po vrhu pojavnosti pri 8. do 12. letih se pogostost in intenzivnost tikov pomembno zmanjša skozi adolescenco, tako da je približno polovica pacientov v odraslosti povsem brez težav, izmed preostalih pa ima večina le blažje simptome. Ravno zato, ker so tiki najpogostejši pri otrocih, se z njimi največ ukvarjajo pedopsihiatri in drugi strokovnjaki, ki delajo z otroki.

Je za zdravljenje tikov pri otrocih smiselna psihoterapija?

Seveda. Z individualno ali skupinsko psihoterapijo pomagamo otroku ali mladostniku, da se seznanjajo s povezavo med psihosocialnimi stresorji in motnjami v njegovem duševnem funkcioniranju, hkrati pa se s tem zmanjša breme stresorjev. Pomagamo mu najti učinkovitejše načine razreševanja konfliktov in obvladovanja stresa. Usmerjamo ga v dejavnejše iskanje lastnih poti za zadovoljivo obvladovanje življenjskih ovir. Smi-

selno je, da se v psihoterapevtski proces vključi vsa družina, ki lahko na ta način prepozna svojo slabšo funkcionalnost, prepozna in razume duševno stisko otroka/mladostnika, ki je v krizi, ter da poišče poti iz konfliktnih situacij. Za otroke je primerna tudi igralna ali dramska terapija, s pomočjo katere otroku omogočimo, da preko igre vlog prepozna in odigra zanj ogrožajočo situacijo, terapevt pa skupaj z njim išče možne razrešitve konfliktnih situacij.

Zdravite tike pri otrocih tudi z zdravili?
Farmakoterapijo pri otrocih in mladostnikih uporabljamo le v času najhujše stiske, ko otrok ali mladostnik zaradi prevelike tesnobe, depresivnosti, bremena bolezni ni sposoben sodelovanja v psihoterapiji. Anksiolitiki se uporabljajo predvsem v začetni fazi zdravljenja, v času največje tesnobe otroka oziroma mladostnika. Zraven teh se uporabljajo tudi antidepresivi, antipsihotiki in nekatera druga zdravila, anksiolitike pa se po obdobju nekaj tednov redne rabe opusti predvsem zaradi nevarnosti razvoja odvisnosti.

Tiki so pogost spremljevalec nekaterih bolezni, npr. ADHD. katerih še in zakaj?

Pri 65 % pacientov tiki niso ne prva ne najbolj moteča motnja, po pogostosti si izmed sočasno potekajočih motenj sledijo hiperkinezične motnje (ADHD), obsesivno-kompul-

zivna motnja, motnje šolskih veščin in druge motnje. Sklepa se, da so motnje precej povezane, ker dokazano prizadenejo prej omejena sorodna in povezana območja v možganih, čeprav je časovnica razvoja motenj drugačna. ADHD običajno nastopi nekaj let pred tiki, obsesivno-kompulzivna motnja pa nekaj let kasneje. Sočasno potekajoče motnje so lahko povezane s slabšim potekom obolenja.

Kaj pa Tourettov sindrom?

Pri Tourettovem sindromu gre za kombinirane motorične in glasovne tike, pogosto je pridružena kopropraksija (izvajanje obsesivnih, vulgarnih kretenj) in kopropraksija (preklinjanje ali drugo vulgarno izražanje). Začne se v starosti 6 oz. 7 let, približno petkrat pogostejši je pri fantih.

Mogoče še beseda, dve o zdravilih. Ali zdravila tike povzročajo ali odpravljajo?

Prva izbira pri zdravljenju so podpirne in edukativne tehnike, v širšem smislu psihoterapija, če te ne pomagajo, tiki pa so kronični in onesposablajoči – to pomeni, da vplivajo na samopodobo, odnose v šoli, doma, šolsko uspešnost –, pa se poseže po zdravilih. Če je prisotna druga sočasna motnja, se poskuša najprej ozdraviti to motnjo. Zdravila torej tike odpravljajo, možne so tudi nepričakovane reakcije na zdravila, ki pa so redke.

Pomagajmo otroku, ki ima tike

V domačem okolju poskrbite za sproščeno družinsko vzdušje. Urejene razmere in rutina dajejo otroku občutek varnosti in predvidljivosti, zato je lažje sproščen in bolj zadovoljen. Obiščite svetovalnega delavca oz. psihologa, ki vam bo pomagal oceniti resnost težave, sodeloval v načrtovanju uravnavanja tikov ter vas po potrebi napotil na nadaljnje strokovne obravnave.

»Od hudiča obsedeni«?

Prve opise Tourettovega sindroma so našli v prvih knjigah o čarovništvu iz 15. stoletja, kjer so ljudi opisovali kot »od hudiča obsedeni«. V 18. stoletju je motnjo prvi uradno opisal dr. Georges Gilles de la Tourette, ki je bil pionir francoske nevrološke znanosti. Sindrom je danes že zelo znan in njegovih simptomov nihče več ne pripisuje ljudskim vražam. Tourettov sindrom lahko prizadene vse ljudi različnih ras, do petkrat pogosteje prizadene moške.

Kako lahko okrepim svoj imunski sistem s hrano in prehranskimi dopolnili?

Imunski sistem je zelo kompleksen sistem celic, tkiv in organov, ki so medsebojno povezani, da bi zaščitili telo pred mikroorganizmi, ki povzročajo bolezni. Da bi ta sistem ustrezno deloval, delujejo številni dejavniki, med temi sta ključna zdrav način življenja, dobra prehrana in telesna aktivnost.

Med hranilnimi snovmi, potrebnimi za ohranjanje normalnega delovanja imunskega sistema, so številni vitamini in minerali, ki lahko bolje sodelujejo pri imunskih odzivih; vitamina C in D ter minerala selen in cink so po prepričanjih stroke med najpomembnejšimi za ta namen.

Z uživanjem raznovrstnega sadja in zelenjave, v kombinaciji z mesom, jajci, ribami, mlečnimi izdelki, oreščki in semeni, pri čemer se tem živilom daje prednost v vsakodnevni prehrani, bi lahko zlahka zaužili dovolj teh hranilnih snovi, ki varujejo imunski sistem. Ob tem se lahko uporabljajo prehranska dopolnila, da se izpolnijo dnevne potrebe in se dopolni vsako-

dnevna prehrana.

Herbalife poleg redne telovadbe priporoča uravnoteženo prehrano in uživanje raznovrstnih živil, da se telo celovito oskrbi z raznimi hranilnimi snovmi. Herbalife med svojimi izdelki ponuja makrohranila

(beljakovine iz živil rastlinskega izvora in mlečnih živil), vlaknine in mikrohranila (vitamine in minerale).

Preberite več na www.herbalife.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



Unikat
Ideje za ustvarjalce

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017




ABC

A Čas zadrževanja sladkarij v ustih naj bo čim krajši, izogibajte se prigrizkom!

B Pogostost čiščenja zob je bolje zamenjati s temeljitostjo.

C Obdržimo svoje zobe vse življenje!

Sladkor – strup za zobe



Intervju: Vilma Šifrar Eniko, dr. dent. med.

Skoraj vsak med nami se je že soočil z bolečim zobom, mnogi že kot otroci. Beseda trpljenje je tista, ki lepo opiše občutke ob tem. Zato vsekakor velja, da je bolečine bolje preprečiti kot zdraviti, pri tem pa je še kako pomembno izobraževanje in vednje, kako pravilno čistiti naše zobe in kako nanje vpliva prehrana. Odgovore nam je pomagala izpostaviti **Vilma Šifrar Eniko, dr. dent. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu omenjena preventiva je za zdrave zobe še kako pomembna. Tako velja za začetek še enkrat več izpostaviti, kako pravilno čistimo zobe.

Naš cilj mora biti, da obdržimo svoje zobe vse življenje. Vseh motoričnih spretnosti v življenju se moramo naučiti. Če hočemo ple-

sati, nam mora učitelj pokazati plesne korake, ki jih je treba ponavljati, dokler si jih ne zapomnimo. Če si hočemo sami zavezati kravato, nam mora to nekdo pokazati. Tudi športniki potrebujejo trenerja, ki jim je v pomoč pri nenehnem izpolnjevanju tehnike in vzdrževanju kondicije. Ščetkanje zob zahteva nežnost in vajo. To nas bo naučila naša zobozdravnica (-nik) ali higieničarka. In spet bo treba vajo ponavljati. Z zobno ščetko čistimo od dlesni proti zobu. Pritiskamo s silo, kot bi s svinčnikom pisali po papirju. Nič več. Nitko držimo v obliki črke »c« ovito okrog zoba in se z žagajočimi gibi pomikamo proti grizni ploskvi zoba (stran od dlesni). Kadar nitka ob potegu zaškripa, vemo, da smo ploskev očistili. Ne pozabimo na ustrezne medzobne ščetke. Nepravilno čiščenje pomeni trajno poškodbo zob in obzobnih tkiv, zato moramo biti pri čiščenju dosledni.

Vemo, da so sladkorji tisti, ki med drugim resnično škodijo tudi našim zobem. Morda je prav, da na tem mestu opozoriva, kaj se zgodi ob zaužitju sladkorjev, če zob po tem ne očistimo.

Sladkor karioženim bakterijam v zobnih oblogah predstavlja hrano. Bakterije začnejo izločati kislino, ki raztaplja zobno sklenino. Zelo škodljivi so denimo sladko-kisli bonboni. Škodljiv učinek je dvojen, saj raztapljajo sklenino že ob stiku z njo. Lepljive sladkarije se prilepijo na zobe in tam ostajajo dolgo časa, v nasprotju z nelepljivimi, ki jih slina hitro odnese. Bakterije se z lepljivimi sladkarijami dolgo hranijo in dodatno škodujejo zobem. Kisline pa so dodane tudi vsem osvežilnim,

gaziranim pijačam, vodam z okusom, raznim sokovom... Če že pijemo take pijače, jih pijmo po slamici, da se zmanjša stik z zobmi. Sladkarije je sicer bolje zaužiti takoj po glavnem obroku, ko je sladkorju onemogočen dostop do zobnih oblog in ko se še vedno izloča več sline. Najslabša razvada je sladkanje pred spanjem, ko je pretok sline zmanjšan. Pa še to, bolje je, da pojedemo naenkrat vse, kar smo se že namenili, in damo potem ta dan (ali še bolje več dni) mir, kot da cel dan po malem nekaj žvečimo. Čas zadrževanja sladkarij v ustih naj bo čim krajši.

Kolikokrat dnevno pa je dobro oziroma priporočljivo poskrbeti za higieno zob?

Dovolj je že dvakrat dnevno, pogostost pa je bolje zamenjati s temeljitostjo. Pomemben je tudi ustrezen čas čiščenja. Najbolje si je zobe umiti zjutraj in zvečer po jedi, toda nikoli takoj po pitju kislinastih sadnih pijač. Sklenina namreč potrebuje od pol do ene ure, da spet postane trdna. Po zaužitju teh najprej dobro splaknimo usta z vodo.

Koliko časa moramo ščetkati zobe? Tri minute, pet, deset...?

Odvisno od števila zob oz. dokler niso čisti. Kdor to nalogo opravi tako hitro, da sam sebe srečuje med vrati v kopalnici, se je odločil za protezo. Naredimo test z jezikom: gladka površina pomeni »dobro opravljeno delo«, hrapava pa »ponovi vajo«. Če zobe čistimo samo s ščetko, očistimo tri od petih ploskev. Ostanjejo nam še vmesne ploskve, kar pomeni 40 odstotkov umazane zobne površine. Če 20, 30 let ostanjejo obloge na teh mestih nedotaknjene, se tam nekaj zgodi! V tem je vsa skrivnost.

Tudi v sodobnem času je eden glavnih razlogov, da otroci dobijo splošno narkozo, prav puljenje gnilih zob. Se glede na vaše izkušnje tudi pri nas pogosto dogaja, da se zaradi kariesa v splošni narkozi odstranjujejo že mlečni zobje?

Zakaj otrokom »zgnijejo« zobje? Sladka hrana, sladke pijače, pri pogosto bolnih še sladki sirupi. Pa čiščenje, ki ga sploh ni ali pa je zelo površno. In kdo da otrokom prve sladkarije? Saj jih ne morejo vzeti sami! Tisti, ki za njih skrbijo: starši, stari straši, skrbniki ... Naša pacientka, ki se je preselila na Norveško in tam zdaj dela kot vodja socialne službe, pravi, da v primeru, ko imajo njihovi otroci tri ali več karioznih mlečnih zob, takoj nastopi socialna služba. V smislu izobraževanja staršev. Pa ne gre samo za eno uro monotonega pridiganja, ki ga lahko prespijo. Gre za program spreminjanja prehranjevalnih in sploh življenjskih navad. Dokler ne razumejo bistva problema. Pri nas na Stomatološki kliniki v Ljubljani pulijo zobe pod narkozo. Tudi predšolskim otrokom, ki so pravzaprav komaj začeli živeti. Če bi bil samo en tak primer letno, bi bil še ta preveč. Ker se da s pravilnim osveščanjem tudi tega pravočasno preprečiti. Pa jih je žal več kot samo eden!

Ali v Sloveniji po vašem mnenju obstaja dovolj kakovostno in razvito izobraževanje staršev in vseh, ki skrbijo in se ukvarjajo z varstvom, vzgojo, učenjem in prehranjevanjem otrok?

»Najbolje si je zobe umiti zjutraj in zvečer po jedi, toda nikoli takoj po pitju kislinastih sadnih pijač. Sklenina namreč potrebuje od pol do ene ure, da spet postane trdna. Po zaužitju teh najprej dobro splaknimo usta z vodo.«

Vseh priporočil in programov ne poznam. Gotovo so obstoječi skrbno napisani in to z najboljšim namenom, če vzamemo kot primer »Smernice zdravega prehranjevanja«. Koliko staršev jih pozna in doma v resnici upošteva? Kako si jih razlagajo in v kakšni meri upoštevajo šole in vrtci pri pripravi obrokov za otroke? Nekaj je teorija, spet drugo praksa.

Za konec bodiva nekoliko optimistični. Zagotovo namreč tudi v Sloveniji obstajajo primeri dobre prakse. Nam morda lahko na kratko orišete kakšnega, ki je lahko vsem dober zgled?

Vrtec Krško je fenomen. Otroci pijejo vodo in nesladkan čaj že več kot 30 let pa nihče med tem še ni umrl od žeje! Surovo zele-

njava hrustajo kot za šalo, rojstne dneve praznujejo ob tortah iz kartona in sadju, sladkarije v ta vrtec že davno ne sodijo. K sreči je tudi v naši okolici vse več takih vrtcev in tudi osnovnih šol. Ena takšnih je Osnovna šola Pirniče, ki je pravzaprav razred zase. Z vključitvijo v program »Voda zmaga« pred petimi leti je zdrav življenjski slog začela uvajati ne samo v svoji šoli, pač pa posredno tudi v družine, iz katerih prihajajo učenci. Skratka, vse je pravzaprav zelo preprosto. Potrebni sta le dobra volja in motivacija, ki pa sta zagotovilo za uspeh pri reševanju vsakršnih problemov.



Oglašeno sporočilo

Koliko beljakovinskih živil na naših krožnikih je ravno prav?

sistema. Svoje mesto v uravnoteženi prehrani imajo tudi mikrohranila, ki pa nam lahko v večjih količinah tudi škodujejo (na primer selen, baker, vitamina A, D in nekateri drugi), saj njihovo prekomerno uživanje lahko privede do porušanja telesnega ravnovesja in ne nazadnje do bolezni.

Uravnotežena prehrana in hranilne snovi
Hranilne snovi, ki jih naše telo potrebuje za dobro delovanje, imajo različne naloge: dajejo nam energijo, omogočajo rast in predvsem pravilno delovanje organizma.

Glavne hranilne snovi so:

- ogljikovi hidrati, tudi sladkorji, ki dajejo energijo;
- beljakovine, ki so glavni gradniki mišic in tkiv;
- maščobe, ki telesu dajejo energijo;
- vitamini in minerali, ki skrbijo za rast, presnovo in dobro delovanje organizma.

Uravnotežena prehrana mora vsebovati vse zgoraj naštetih hranilnih snovi. Najdemo jih v različnih živilih, zato je pomembno, da v svoj jedilnik vključimo vse – od sadja in zelenjave do mesa in mleka.

Priporočljive količine zaužite hrane

Odrasla oseba naj bi v povprečju zaužila 2 l tekočine ter 1 kg hrane, ki jo lahko porazdelimo v štiri različne skupine:

- 5 g olja, 5 g živalskih maščob in 10 g oljčnega olja,
- 250 g sadja,
- 50–250 g zelenjave,
- 250 g beljakovinskih živil na primer mesa, rib, morskih sadežev, jajc, sira, stročnic itd.,
- 250 g žitnih izdelkov.

Vloga mesa v uravnoteženi prehrani

Zelo pomemben del uravnotežene prehrane je meso, saj je vir beljakovin, železa, cinka in vitamina B12, torej hranilnih snovi, ki so nujno potrebne za nemoteno delovanje našega organizma. Da bi dosegli optimalno prehransko ravnovesje, pa je vsekakor potrebno vsa živila uživati v zmernih količinah.

Kaj upoštevati pri nakupu mesa na prodajnih mestih?

Po katerem mesu poseči v trgovinah, da bo naša prehrana ne le uravnotežena, ampak tudi kakovostna? Eno od pravil, ki mu je najlažje slediti, je: jejte lokalno meso, ki je pridelano in predelano v Sloveniji. Slovenski rejci namreč zagotavljajo dobre rejske prakse in ustvarjajo odlične pogoje za dobrobit živali, slovenski proizvajalci mesa pa ga predelajo po najvišjih kakovostnih standardih in ga na prodajna mesta dostavijo po najkrajši poti. To pomeni, da je slovensko meso do našega krožnika prepotovalo bistveno manj kilometrov kot meso iz tujine – vse to pa se odraža tako v okusu kot kakovosti.

~ NAŠA SUPER HRANA ~
www.nasasuperhrana.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

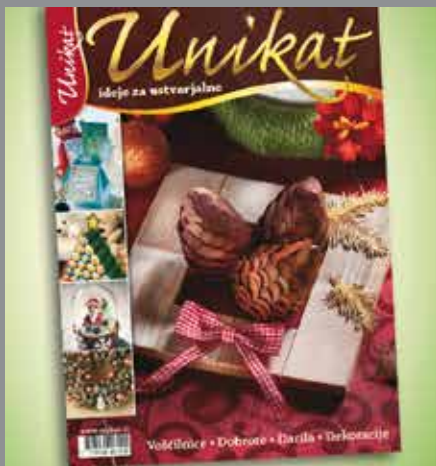


LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



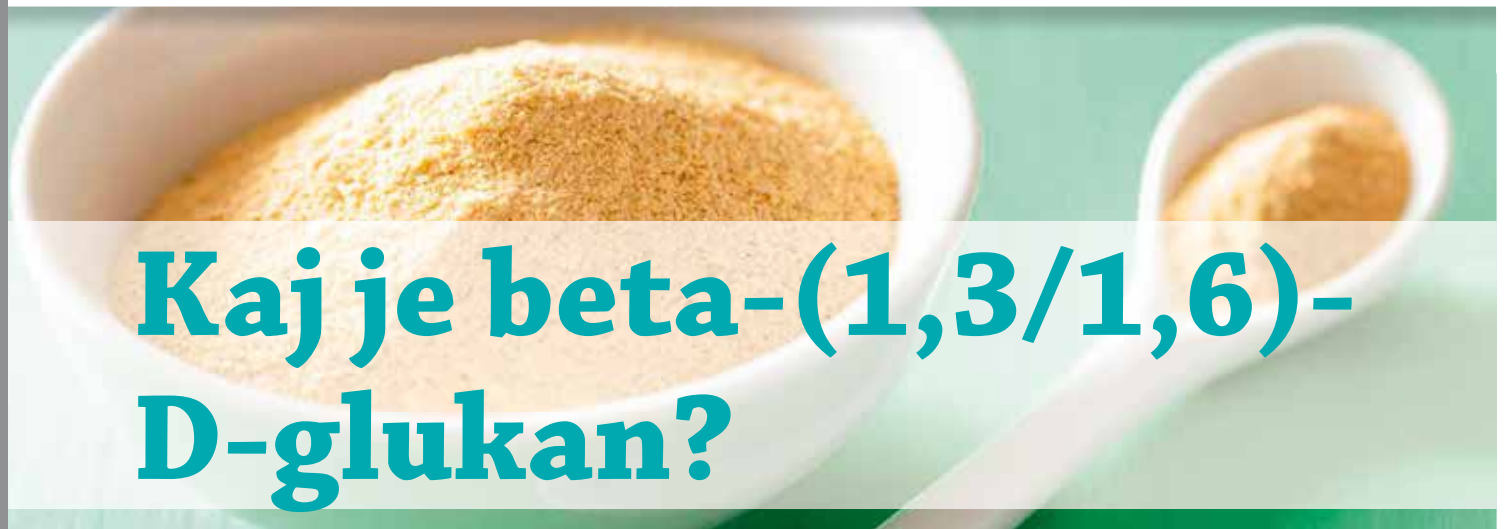
PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



Kaj je beta-(1,3/1,6)-D-glukan?

Beta-(1,3/1,6)-D-glukan je polisaharid iz kvasovk, ki ga imunski sistem prepozna kot lastnega, zato ima pomembno vlogo pri obrambnem mehanizmu. Glede na razpoložljive podatke so bile v preteklosti narejene številne raziskave, ki so pokazale pozitiven učinek beta glukana. Kje se ta sploh nahaja, kakšni so dejanski učinki in kaj sploh pomeni 1,3/1,6, si lahko preberete v nadaljevanju.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj pravzaprav pomeni (1,3/1,6)?

Laični uporabnik se bo najprej vprašal o nenavadnem imenu. Številke v oklepaju pojasnjujejo samo kemično sestavo beta glukana. Njegov vpliv na imunski sistem je namreč odvisen ravno od njihove konformacijske kompleksnosti. Višja kot je kompleksnost, močnejši je imunomodulatorno in protirakavi učinek. Beta glukan sicer uvrščamo med vlaknine, za katere je značilna beta (1-3) glikozidna kemijska vez med

glukoznimi enotami. Glede na izvor v njih najdemo tudi druge glikozidne vezi, tudi tipa beta (1-6). Kemična sestava je zelo pomembna s tlaščča njihovih fizikalnih lastnosti in same biološke vloge v telesu.

Kje se nahaja?

Beta glukan se nahaja v celični steni kvasovk (*Saccharomyces cerevisiae*) in bakterij ter predstavlja specifičen vpliv na klinično modulacijo imunskega odgovora. Beta glukan je sicer prisoten v glivah ter lišajih pa tudi morskih algah in rastlinah (ječmen, oves ...). Prav beta glukani, ki so izolirani iz ječmena in gob, naj bi uspešno zniževali nevarnost ateroskleroze in srčno-žilnih bolezni, saj vežejo holesterol in žolčne kisline in s tem zmanjšajo njihovo absorpcijo in posledično njihovo koncentracijo v krvi. Moč ga je najti tudi v raznovrstnih prehranskih dopolnilih, ki jih sicer navadno priporočajo ob virusnih ter bakterijskih okužbah, še posebej če se te ponavljajo, in pa tudi ob antibiotičnih terapijah. Ob tem se priporočajo individualno glede na posamezne potrebe posameznika.

Kakšni so učinki?

Beta glukan dokazano poveča aktivnost fagocitoze, to je celični proces, pri katerem tuje delce, ki so vdrlji v telo, in zelo majhne delce hrane požrejo in razgradijo fagociti in vpliva na stimulacijo protivnetnih citokinov ter povečanje pretoka celic imunskega sistema proti patogenom. Beta glukan je najbolj uporabljen pri respiratornih infekcijah in pri bakterijskih, virusnih ter glivičnih infekcijah. Posledično lahko izpostavimo, da se ga lahko uporablja za zdravljenje imunosti oziroma krepitev imunskega sistema, zniževanje holesterola, saj preprečujejo absorpcijo holesterola iz hrane v želodcu in črevesju, pomagajo pa tudi pri alergijah, prehladih, gripah, celo proti staranju ... Ker so beta glukani pretežno neprebavljivi, olajšajo peristaltiko, izboljšajo črevesne težave in pomagajo pri zaprtju. Včasih ga predpisujejo ljudem za preprečevanje okužb po operacijah. Na splošno bi namreč lahko rekli, da beta glukan ubija bakterije v krvi in pomaga preprečiti okužbe.

Imunosal® - prva linija obrambe



Imunski sistem

Cink, železo, selen, vitamin C, B6 in B12 prispevajo k delovanju imunskega sistema.

150 ml e

Imunosal

Beta-glukan, Črni bezg, Cink, Vitamin D, Vitamin C, Vitamini B skupine, Železo, Selen, Vitamin E, Koencim Q10

60 kapsul

Imunosal® kapsule vsebujejo edinstveno kombinacijo močnega beta-glukana, ekstrakta črnega bezga in sestavin (vitaminov, cinka, železa, selena), ki prispevajo k normalni funkciji imunskega sistema. Kapsule vsebujejo tudi visokokakovosten koencim Q10 in so namenjene odraslim (starejšim od 12 let).

Imunosal® v tekoči obliki je edinstven izdelek za otroke s kombinacijo optimalnih količin beta-glukana ter 10 vitaminov in cinkom. Skrbi za zdravje otrok v obdobju vrta in šole. Je prijetnega sadnega okusa, ki ga otroci obožujejo.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH!



Visok krvni tlak pozimi

Visok krvni tlak je višji pozimi in nižji poleti, kar so pokazale študije na obeh straneh ekvatorja. To so skušali razložiti z različnimi raziskavami, ki so pokazale na različne dejavnike tveganja, povezane s sezonskimi vplivi. Med drugimi so to noradrenalin, kateholamin in vazopresin, vitamin D in serumski holesterol. Vendar pa je več študij predlagalo tudi neposreden učinek okoljske temperature in telesne aktivnosti na krvni tlak.

Sezonski vpliv na arterijski krvni tlak so pokazale različne študije, ki so temeljile na enkratnih ali ponovljenih meritvah med odraslimi, starejšimi in otroki ter zdravimi in tistimi s hipertenzijo. V vseh teh študijah so izmerili višji sistolični in diastolični povprečni krvni tlak pozimi in nižjega poleti. Ta sprememba je povezana z več dejavniki tveganja, kot so temperatura, fizična aktivnost, onesnaženost zraka in ultravijolično sevanje. Drugi potencialno pomembni sezonski dejavniki tveganja so sezonske spremembe serumske ravni holesterola, noradrenalina, kateholamina in vazopresina, ki se nagibajo k porastu pozimi.

Več študij je ugotovilo razmerje med krvnim tlakom in zunanjo temperaturo, pri čemer so bili najvišji tlaki zabeleženi pri hladni temperaturi in najnižjih tlakih, zabeleženih pri relativno topli temperaturi.

Več epidemioloških študij je poročalo o pozitivnih povezavah med kratkotrajnimi nihanjem v ravnih prašnih delcev in arterijskim krvnim tlakom. Prav tako obstajajo študije, ki dokazujejo povezavo nizkih vrednosti vitamina D s hipertenzijo. Zanimivo je dejstvo, da naj bi tudi nekateri hormoni vplivali na višji krvni tlak pozimi, na primer vazopresin, epine-

frin, aldosteroni in noradrenalin. Holesterol in krvni tlak sta v neposredni povezavi, kar je povezano z endotelno disfunkcijo in pomanjkanje dušikovih oksidov v krvi zaradi povišanih nivojev holesterola. Pozimi se tudi manj gibljemo, gibanje pa niža krvni tlak, kar je že dolgo znano in potrjeno dejstvo. V kurilni sezoni se poveča prisotnost mikrodelcev in več študij je pokazalo na povezavo med povečanim številom mikrodelcev in višjim krvnim tlakom.

Znatno povečanje sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka v zimskem času v primerjavi z poletjem je bilo jasno dokumentirano. Obstaja več razlogov za sezonsko pojavnost hipertenzije: zunanja temperatura, telesna aktivnost, sezonska variacija noradrenalina, kateholamina in vazopresina, vitamina D in serumskega holesterola sta pomembna dejavnika, ki lahko vplivata na spremenljivost krvnega tlaka. Vendar dokazi kažejo, da je mogoče sprejeti številne enostavne previdnostne ukrepe za zmanjšanje tveganja za hipertenzijo pozimi. Ti vključujejo ustrezno ogrevanje v zaprtih prostorih, zaščitna oblačila, zlasti za starejše bolnike. Najbolj pomembno pa je, da v čim večji meri ohranimo zdrav življenjski slog tudi pozimi, jemo zdravo in se čim več gibljemo.

Seveda je nujno tudi spremljanje krvnega tlaka s preizkušenimi merilniki.

Merilniki krvnega tlaka OMRON. Klinično validirani, kakovostne izdelave, vedno točni in zanesljivi.

*Povzeto po študiji Fares, Auda. Winter Hypertension: Potential mechanisms; Int J Health Sci (Qassim), 2013 Jun; 7(2): 210–219.



OMRON M6 Comfort



OMRON M3

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

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

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

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

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

www.diafit.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

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.
Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

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

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 napatnico. 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, revmatologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
Tel: 08 20 55 436, www.remeda.si
info@remeda.si

DIAVITA, ord. za boleznj dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovanam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, mamografa z mikrodozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke opravijo kompleten pregled ob enem obisku, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka v popoldanskem času, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravlje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

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

Lekarne

Lekarna Dren
Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si
lekarna.dren@siol.net
Tel.: 02/82 21 191

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag.Branka Geczy, dr.med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturologije
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

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

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, CE- tel.: 03/490 01 02 in
Rimska cesta 19, LJ- tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v boleznih z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravje.

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojevcem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik - Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

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

Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

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

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 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.

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

Fotooptika RIO s.p.

fotooptika.rio@siol.net,

Tel.: 05/640 05 00

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

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitev

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com

ABC mozaik

Prostaban - za moške po 40. letu

Novo prehransko dopnilo za podporo zdravju prostate vsebuje izvleček iz bučnih semen, cink, selen in rastlinske sterole. Bučna semena se tradicionalno uporabljajo za lajšanje težav z razdražljivim mehurjem in povečanjem prostate. Ostale sestavine učinkujejo sinergijsko in dodatno podpirajo učinek bučnih semen.



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

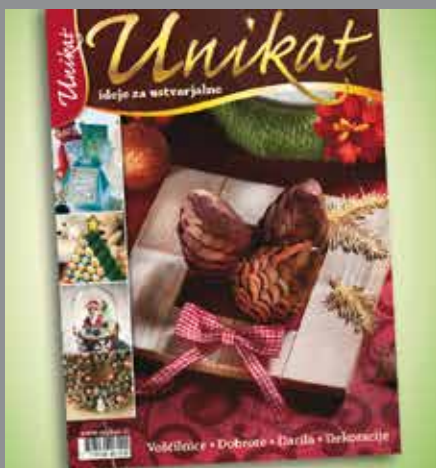


LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2017



**SKRBNNO
IZBRANO**



**Z LJUBEZNIJO
DO OTROŠKIH
ZOB**



Otroci imajo dvakrat več brbončic kot odrasli. Zato sta skrbno izbrana zobna pasta in zobna ščetka pomembni pri učenju prvih korakov ščetkanja. Nove zobne paste Jordan so brez agresivnih penil, imajo sadni okus, ki ga otroci obožujejo in nežno ščitijo tanko otroško sklenino.

Jordan*

Otroške zobne paste Jordan 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.