

ABCzdravja

Februar 2013

Leto 8
Številka 2

Priloga: Vedno zdrave in lepe

91.000
izvodov

Iz vsebine: Zdravo srce za dolgo življenje Nova možnost zdravljenja
bolečin v križu Hitri testi nas lahko rešijo Kako poskrbimo za lepoto?
Ginekologinja svetuje Še smrčite?



MATIJA

Mreža aktivnosti,
trženja, informiranja
in asistenc

080-10-10

Brezplačne
informacije za starejše

Šola zdravega hujšanja
www.solanadaljavo.si

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite na
unikat@freising.si

www.unikat.si

Šola zdravega
hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja
gline



www.solanadaljavo.si



Samo



Twist*

* zasuk

Ustvarjene za preprosto uporabo

Katero bi izbrali vi?



NovoTwist®



običajna igla

Igle NovoTwist® zaradi skritega dela, ki drži iglo, izgledajo krajše.

POMEMBNO:

Igle NovoTwist® so namenjene za uporabo z napolnjenimi injekcijskimi peresniki družbe Novo Nordisk in injekcijskima peresnikoma NovoPen® 4 in NovoPen Echo®.

- Manj zamudne¹
- Slišni in čutni klik ob pritrditvi
- Celovit sistem: zdravilo, peresnik in igla



NovoTwist®, NovoPen® in NovoPen Echo® so zaščitene blagovne znamke v lasti družbe Novo Nordisk A/S, Danska.

Proizvajalec: Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880 Bagsvaerd, Danska

Več informacij je na voljo pri: Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana
T 01 81 08 700, E info@novonordisk.si

DIA/12/32, maj 2012

Viri: 1. Lytzen L, Ostfeldt L. Comparative assessment of NovoTwist™, a novel insulin pen needle system. Diabetes 2009; 58 (Suppl. 1): A509 (abstract 1985-PO).



NovoTwist®
Ustvarjene za preprosto uporabo

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 2, februar 2013
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Anica Angeles Kovačič
abczdravja@freising.si, 04/51 55 884

Katja Zupanc
katja@freising.si, 04/51 55 880

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 16,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani 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 zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Beseda urednice

Tokrat smo prilogo posvetili ženski. Od deklice do zrele dame. In jih povprašali, kaj storijo zase, za svoje dobro počutje. Prisluhnimo jim: »Treba si je vzeti čas za majhne radosti in razvajanje, naše hobije (branje knjig, poslušanje najljubše glasbe). Ne pozabimo na smeh! Dan, v katerem se nismo nasmejali, je izgubljen dan. In občasno si privoščimo odklop (pižama dan) in ne počnimo ničesar. Kako to blagodejno vpliva na naše počutje. Ob tem pa še družjenje in socialni stiki, komunikacija in čajčkanje v dobri družbi mi vedno pomaga, da zlezem iz črne luknje.«

Kaj pa pomaga vam?

Vsebina revije



5 Kako lahko pomagam pri poškodbah sklepov in kosti

8 Zdravo srce za dolgo življenje

11 Test vam lahko reši življenje

14 Nova možnost zdravljenja

16 Posvetovalnica s strokovnjakom

18 Minerali v našem telesu

20 Ne sramujmo se je

23 Vedno lepe

26 Žensko telo v različnih starostnih obdobjih

30 Čakam otročka in pridno vadim

32 Smrčanje je ubijalec spanca

34 Nasveti za v beležko

36 Preprečimo okužbe dihal pri malčkih

40 Pri vnetju dihalnih poti pomaga trpotec

42 Zelene strani in koristni naslovi

44 Kako proti slabi volji?

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na unikat@freising.si

www.unikat.si



Tiskano revijo ABCzdravja lahko prejmete celo leto za samo 16,90 €!
Pokličite: 080 12 80

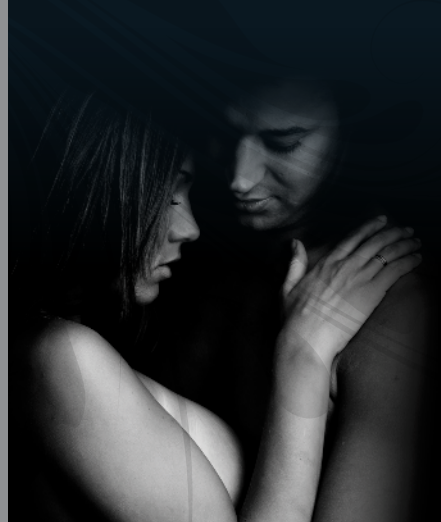
RitmoLoko
Center plesa, športa in sprostitve

SET tiskarna

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Pričnimo topiti maščobe - pomlad prihaja!



www.solazdravegahujsanja.si



Zimska številka Unikata je že v prodaji. Poiščite ga pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si, www.unikat.si

Kako lahko pomagam ...

Avtor:
Peter Kordiš

... pri poškodbah sklepov in kosti

Zvini in izpahi sklepov ter zlomi kosti so vsakdanje poškodbe, s katerimi smo se zagotovo že srečali. Kljub temu previdnost ni odveč, še posebej v zimskih mesecih, času poledenelih pločnikov in hitrih športov na snegu. Čeprav je poškodba na prvi pogled videti blaga, pravilna prva pomoč in kasnejša strokovna zdravstvena oskrba preprečita dolgotrajne posledice v obliki slabše gibljivosti sklepa, ponavljajočih izpahov ali dolgotrajne bolečine.

Sklepi nam preko delovanja mišic omogočajo premikanje in so sestavljeni iz dveh ali več prilegajočih se delov kosti, pokritih s hrustan-

cem, ter sklepne ovojnice, ki kosti povezuje. Z zunanje strani sklepno ovojnico krepijo vezi ali ligamenti, ki kot močni elastični trakovi učvrstijo sklep. Preko sklepov potekajo še mišice in njihove kite, ki poleg gibljivosti nudijo dodatno oporo. Poškodbam so ob prevelikih obremenitvah ali pri položaju sklepa v skrajnih legah najbolj podvržene vezi sklepov in kite mišic.

Kosti poleg varovanja življenjsko pomembnih organov prav tako omogočajo gibanje in jih delimo na osrednje kosti (lobanjo, hrbtenico, rebra) ter kosti udov (kosti rok, nog, medenice in ramen). Na površini kost obdaja pokostnica, ki vsebuje veliko krvnih žil in živcev in je pri zlomu ter drugih boleznih kosti glavni izvor močne bolečine.

Najpogostejše poškodbe v zimskih mesecih

V zimskih mesecih so padci (predvsem na poledenelih pločnikih) pogosti in jih spremljajo zelo različne poškodbe sklepov in kosti: večkrat gre za poškodbe spodnjega dela podlakti ali dlani, kolena, rame, prsnega koša in komolca. Pri smučanju nas največkrat izda koleno, ko med padcem pride do poškodbe stranskih ali križnih kolenskih vezi. Pri padcu na iztegnjeni in odmaknjeni palec, s katerim držimo smučarsko palico, lahko pride do izpaha in pretrganja stranskih vezi. Poškodbo imenujemo kar »smučarski palec«. Pri deskanju na snegu so pogostejši zvini gležnja, poškodbe zapestja pri padcu na iztegnjeno roko in poškodbe mehkih tkiv v ramenskem obroču pri padcih na ramenski sklep.



Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Pri izpahu ali zlomu nikoli ne poskušamo naravnati kosti.«



Zvini

Do zvina najpogosteje pride ob neprevidnem koraku, doskoku ali padcu na ud. Stabilizatorji sklepa se ob vsakdanjih gibih uspešno upirajo prevelikim raztegom, ob nenadnem obsežnem gibu v nenaravni smeri pa lahko pride do poškodbe, saj mišice in kite niso več sposobne uravnotežiti prevelike obremenitve. Sklepne vezi in ovojnice se ob tem raztegnejo, natrgajo ali celo pretrgajo. Zvin je torej poškodba sklepne ovojnice in vezi sklepa zaradi razmaknitve kosti, oblika sklepa pa v nasprotju z izpahom ostane nespremenjena. Najpogostejši so zvini gležnja, palca, zapestja in kolena.

Glede na resnost poškodbe delimo zvine na lažje in hujše. Pri **lažjih** se vezi ne strgajo, temveč samo nategnejo, ob tem takoj občutimo bolečino, ki se pri obremenitvi sklepa še okrepi. Kmalu se pojavi tudi oteklina, sklep je topel in pordel, gibljivost pa ni omejena. Pri **hujšem** zvinu je bolečina bolj izrazita, oteklina večja, gibljivost pa zavrtja in močno boleča. Če je prišlo do pretrganja sklepne ovojnice, se lahko v sklep izlije kri, kar vidimo kot podplutbo. Resnost poškodbe najlažje ocenimo s primerjavo sklepa z istim sklepom na nepoškodovanem ud.

Izpah

Zaradi podobnega mehanizma poškodbe kot pri zvinih, pri izpahu ob nenadni in preveliki obremenitvi sklepa pride do tolikšne poškodbe vezi, da se sklepni površini premakneta in nista več v stiku. Sklep torej ostane v nenaravnem položaju, sklepna ovojnica pa raztegnjena, natrgana ali najpogosteje pretrgana. V zadnjem primeru je sklep zelo nestabilen. Pogosto se ob poškodbi v sklep vrinejo ob sklepne strukture, ki onemogočajo naravno.

Običajno pride do izpaha pri nenadnem delovanju sile, ki je tako močna, da premaga moč mišic in vezi, ki ohranjajo sklep v naravnem položaju. To se največkrat zgodi pri padcih, prometnih nesrečah ali poškodbah pri športu. V primeru ponavljajočih izpahov (npr. rame) je navadno dovolj že manjša sila.

Redkeje je vzrok katera izmed kroničnih bolezni, npr. revmatoidni artritis. Izpahom so najbolj podvrženi veliki sklepi, pri odraslih predvsem rama, pri otrocih pa komolec. Zaradi posebne lege sklepa je pogosto izpahnen tudi palec.

Ob poškodbi čutimo, da se je kost premaknila iz normalnega položaja, pojavi se močna bolečina, ki se ob poskusu gibanja ali obremenitvi sklepa še okrepi. Hitro nastane oteklina in podplutba. Zanesljivo lahko izpah prepoznamo po spremenjeni obliki sklepa, ki je negibljiv in nenormalne oblike. Poškodovanec ud običajno drži v nenaravnem položaju, v katerem je bolečina najmanjša.

Ker ob sklepkih potekajo številne žile in živci, se ob izpahu lahko napnejo, premaknjene kosti pa pritisnejo nanje. Tako lahko na primer ob poškodbi komolca in bližnje arterije ud postane hladen, bled in boleč, ob nategu živčnih vlaken pa se pojavi mravljinčenje ali celo izguba občutka za dotik. Na omenjene spremembe moramo biti zelo pozorni, saj je treba ukrepati hitro.

Prva pomoč pri poškodbah sklepov

Včasih zaradi podobnih simptomov in znakov težko razlikujemo med zvinom, izpahom ali zlomom kosti blizu sklepa, vendar lahko nudimo pravilno prvo pomoč, tudi če ne znamo natančno opredeliti poškodbe:

- kadar sumimo na izpah, pokličemo 112 in počakamo do prihoda reševalcev;
- poškodovanca natančno **pregledamo** za morebitne hujše pridružene poškodbe, še posebej kadar smo v gorah;
- **odstranimo ves nakit**, ki bi lahko ob močnem otekanju oviral prekrvavitev uda;
- nadaljnje postopke prve pomoči si zapomnimo s kratico angleških besed **RICE** (rest – počitek; ice – led, hlajenje; compression – stisnjenje, povijanje; elevation – dvig uda).



Terapevtska masaža

je ena izmed najučinkovitejših tehnik odpravljanja bolečin v hrbtu in križu. S pritiskanjem, raztezanjem, glajenjem in gnetenjem mišic povečujemo prekrvavitev. S tem se mišice sprostijo, z dodatnim pritiskanjem in gnetenjem odpravljamo zatrdline ali vozle, ki nastajajo zaradi dolgotrajnega fizičnega in psihičnega napora, vsakdanjega stresa in motenj v presnovi.

Privoščite svojemu telesu najboljše, odpravite bolečine v hrbtu in izberite najboljšo masažo zase in za svoje najdražje v salonu RitmoLoko



Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva cesta 75, Škofja Loka
041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Počitek v položaju z najmanj bolečinami je priporočljiv, da se izognemo dodatnim poškodbam; uda zato v prvih dneh od poškodbe ne obremenjujemo. Poškodovani sklep povijemo tako, da ne povzročamo bolečine ali premočnega stisnjenja, ki bi oviralo prekrvavitve. S hlajenjem začnemo čim prej po poškodbi, večkrat na dan, vendar ne več kot 15–20 minut naenkrat, da se izognemo nastanku omrzlin. Ledu nikoli ne dajemo neposredno na kožo, temveč hladimo preko tkanine. Če je možno, ud dvignemo nad raven srca, da s tem preprečimo nastanek oteklina. Sklepa ne ogrevamo ali masiramo, ne pijemo alkohola.

Kadar je prisoten sum na **izpah**, ki ga najlaže spoznamo po spremenjeni obliki sklepa in negibljivosti, ne smemo oklevati z zdravniško pomočjo. Pokličemo nujno medicinsko pomoč na 112 in do prihoda reševalcev preko tkanine hladimo sklep. Ne smemo ga premikati ali poskušati naravnati, saj lahko s tem povzročimo dodatno poškodbo žil, živcev in drugih tkiv. Prizadetega pokrijemo z odejo in redno preverjamo življenjske znake. Ne dajemo mu jesti ali piti, saj bo morda za naravno sklepa potrebna splošna anestezija.

Pri **zvinu** je nadaljnje zdravljenje odvisno od resnosti poškodbe. V večini lažjih zvinov je priporočljivo čim prejšnje razgibavanje ob zdravljenju proti bolečini, krepitev mišic okrog sklepa in stopnjevanje obremenitev. S tem pospešimo okrevanje in ohranimo popolno gibljivost sklepa. Če gre za hujšo poškodbo, je navadno potrebna krajša imobilizacija. V tem primeru je čas okrevanja daljši, sklep pa se pogosto zaradi poškodb vezi nikoli popolnoma ne pozdravi.

Kdaj k zdravniku?

Lažje zvine lahko oskrbimo sami doma, obisk zdravnika pa je potreben v primeru nestabilnega sklepa, slabe gibljivosti, hude bolečine ali znakov motene prekrvavitve in mravljinčenja. Prav tako se z zdravnikom posvetujemo, če se simptomi in znaki po enem dnevu slabšajo ali če se zvini ponavljajo. Večina zvinov in izpahov se zaceli šele po nekaj tednih, odvisno od stopnje poškodbe. Glede na resnost poškodbe se bo zdravnik morda odločil tudi za fizioterapijo.

Preprečevanje poškodb sklepov

Predvsem pri športu lahko poškodbe preprečimo s temeljitim predhodnim ogrevanjem mišic in sklepov ter postopnim večanjem intenzivnosti vadbe. Zadnjih nekaj minut aktivnosti opravimo z lažjim tempom, da se počasi ohladimo, v primeru bolečine pa raje prekinemo z vadbo. Če imamo že znane težave s sklepi, se pri teku izogibamo zelo neravnih terenov in trdih površin (asfalt, beton), ki znatno povečajo obremenitev, zelo pomembna je tudi pravilna obutev. Pri skokih vedno poskušamo doskočiti na skrbno skrbna kolena.

Zlomi

Do zloma pride pri neposrednih udarcih na kost (s pestjo ali predmetom) ter ob padcih in nesrečah. Poleg kosti so lahko prizadeta tudi sosednja tkiva: mišice, kite, žile živci in koža, kar pomembno vpliva na način in izid zdravljenja. Najbolj bistvena razdelitev deli zlome glede na poškodbo mehkih tkiv in kože na odprte in zaprte. Pri **zaprtih** zlomih ni povezave med področjem zloma in zunanjo stjo, saj na koži ni rane. **Odprti** ali zapleteni zlomi pa so tisti, pri katerih je povezava prisotna, pogosto se skozi rano tudi boči kostni odlomek. Zaradi nevarnosti okužbe so slednji bolj nevarni in zahtevajo daljše zdravljenje.

Na zlom najprej pomislimo že ob tipu poškodbe, prepričamo pa se s pregledom poškodovanega uda. Opazimo oteklino, bolečino na pritisk in ob premikanju ter omejeno gibljivost. Kadar je kost povsem prelomljena, lahko vidimo nenaravno gibljivost, zaradi trenja med kostnimi odlomki slišimo tudi škrtanje.

Pri otrocih najpogosteje vidimo zlom podlakti, nadlahti ali ključnice. Prepoznavna zloma je nekoliko težja, saj so otroške kosti prožne in se ob poškodbi zvijejo, počijo ali razcepijo. Vsi znaki zloma navadno niso prisotni, zato moramo nanj pomisliti že, če otrok poškodovanega uda ne uporablja. Pri odraslih pogosteje najdemo zlom spodnjega dela koželjnice, zgornjega dela stegenice ali gležnja.

Prva pomoč pri zlomu

1. Pokličemo nujno medicinsko pomoč na 112.
2. Poškodovanca **ne premikamo**, če ni potrebno.
3. Kadar je prisotna rana ali celo vidimo kost, le sterilno pokrijemo in obvezujemo, da zmanjšamo nevarnost okužbe.
4. **Imobiliziramo** ud: roko namestimo v pestovalno ruto, pri zlomu noge pa zadostuje mirovanje in izogibanje obremenitvi. Pri hujših zlomih s premiki kosti je potrebna imobilizacija z opornicami; v tem primeru vedno imobiliziramo oba sklepa ob zlomu, da ne pride do premikov.
5. Z ledom prek tkanine **hladimo** poškodovano mesto, da zmanjšamo bolečino in oteklino.
6. Poskrbimo za lajšanje bolečin s **protibolečinskimi zdravili**.
7. Spremljamo življenjske funkcije poškodovanca do prihoda reševalcev in mu medtem ne dajemo ničesar jesti ali piti.
8. Nikoli ne poskušamo naravnati zlomljene kosti! Prav tako ne premikamo sklepov nad ali pod zlomljeno kostjo ali masiramo poškodovanega uda.

»Običajno pride do izpaha pri nenadnem delovanju sile, ki je tako močna, da preмага moč mišic in vezi, ki ohranjajo sklep v naravnem položaju.«

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Preprečevanje srčno-žilnih bolezni

Avtor:
Andreja Košir



dr. Andrej Vugrinec, dr. med.

Zdravo srce za dolgo življenje

Srčno-žilne bolezni so najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji, njihovo število pa iz leta v leto narašča. Zelo zaskrbljujoče je dejstvo, da se starostna meja obolelih znižuje. Preventiva igra tudi pri srčno-žilnih boleznih zelo pomembno vlogo. Spreminjanje življenjskega sloga je ključno in prav je, da temu posvetimo veliko pozornosti. **Dr. Andrej Vugrinec, dr. med.**, specialist internist iz Zdravilišča Radenci poudarja, kako pomembno je zavedanje o zdravem načinu življenja. Vlaganje v zdravje nam pozneje

lahko prihrani prenekatero zdravstveno tegobo. Marsikdo misli, da so zdravilišča rezervirana le za ljudi, ki že imajo zdravstvene težave. Spodbudno je dejstvo, da se veliko ljudi zaveda, kako pomembno je, da v svoje zdravje in dobro počutje vlagajo že danes, zato se jih vedno več odloča za specialistične preventivne preglede, ki jih opozorijo že na zelo majhna tveganja za nastanek bolezni. Tako lahko posameznik še pravočasno ukrepa in tveganja omili ali celo odpravi.

Število bolezni srca in ožilja iz leta v leto narašča. Kateri so glavni vzroki za to?

Glavni vzrok za naraščanje števila obolenj srca in ožilja v zahodni populaciji je očitno življenjski slog, ki se je razvil v zadnjih desetletjih. Živimo pod vedno večjim pritiskom uspeha in storilnosti, pri tem pa pozabljamo na potrebo človeškega bitja po počitku in sprostitvi. Pomemben delež v naraščanju števila omenjenih bolezni ima zagotovo tudi napredek medicine. Življenjska doba se je v dvajsetem stoletju izjemno podaljšala, s stara-



»Zelo zanimivo je gledati 24-urne posnetke EKG-ja bolnikov, ki pokažejo, kako napet je človek v delu dneva, ko se od njega pričakuje veliko na delovnem mestu.«



njem pa vse bolj prihajajo do izraza degenerativne spremembe na obtočilih. V medicini radi rečemo, da je človek star toliko, kolikor je staro njegovo ožilje.

Kateri so dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja?

Klasični dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja so starost, spol (na udaru so predvsem moški), arterijska hipertenzija, visok krvni tlak, povišane serumske maščobe, povečana telesna masa, telesna neaktivnost, stres, kajenje in sladkorna bolezen.

Na katere dejavnike lahko vplivamo sami?

Na starost in spol ne moremo vplivati. Lahko pa poskrbimo, da smo telesno dovolj aktivni, ohranjamo primerno telesno maso, se znamo

sprostiti, ne kadimo, ne uživamo pretiranih količin alkohola, če pa zbolimo zaradi katere od bolezni, ki se jih da obvladovati, pa poskrbimo za čim boljše zdravljenje. Predvsem moramo redno nadzorovati raven serumskih maščob, arterijsko hipertenzijo in sladkorno bolezen.

Kaj pa preventiva? Kako naj živijo ljudje, da bodo v največji možni meri znižali možnosti za nastanek srčno-žilnih bolezni?

Zdrav življenjski slog je univerzalen. Glavni zaščitni dejavnik v življenju je osebna sreča in zadovoljstvo. Pomembno je, da je človek srečen v družinskem in poklicnem okolju, da počne stvari, ki so mu všeč, se zna sprostiti in povsiliti in ne počne preveč »neumnosti«. Predvsem je pomembno, da je človek zadovoljen s svojim delom, srečen v družini in se ne izpostavlja pretirano zgoraj navedenim dejavnikom tveganja.

Starostna meja bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi se znižuje. Čemu pripisujete to dejstvo?

Starostna meja srčno-žilnih bolnikov se znižuje zato, ker so ljudje nezdravemu življenjskemu slogu izpostavljeni vse od rosne mladosti. Rad bi izpostavil predvsem tekmovalnost, telesno neaktivnost, debelost in hitro, nezdravo prehrano. Na srečo se zavest ljudi spreminja. Vedno več je osveščenih ljudi, ki aktivno skrbijo za svoje zdravje in znajo v življenju najti pravo ravnotežje med zahtevami pohlepa zahodne družbe in sprostitev.

Kakšne težave imajo bolniki, ki prihajajo k vam?

Veliko bolnikov, morda večina, ki jih pregledamo v naši kardiološki ambulanti, nima znakov organske bolezni. V ospredju je pogosto psihična napetost, strah, kar se kaže kot nekoliko povišan krvni tlak, neizrazite bolečine v prsnem košu, predvsem pa opažamo povišan srčni utrip v aktivnem delu dneva. Zelo zanimivo je gledati 24-urne posnetke EKG-ja bolnikov, ki pokažejo, kako napet je človek v delu dneva, ko se od njega pričakuje veliko na delovnem mestu. Zvečer in ponoči napetost popusti, kar se kaže v normalizaciji srčnega ritma. Seveda opažamo tudi veliko patologije. V ospredju je arterijska hipertenzija, motnje presnove lipidov, sladkorna bolezen in debelost.

Kako poteka čas zdravljenja, ki ga bolniki preživijo pri vas? Kakšne obravnave so deležni?

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Glavni zaščitni dejavnik v življenju je osebna sreča in zadovoljstvo. Pomembno je, da je človek srečen v družinskem in poklicnem okolju, da počne stvari, ki so mu všeč, se zna sprostiti in poveseliti in ne počne preveč »neumnosti«.«

V naše zdravilišče prihajajo na rehabilitacijo ljudje, ki so imeli resne težave s srčno-žilnim sistemom. Predvsem govorimo o bolnikih po miokardnem infarktu, zamenjavi srčnih zaklopk, vedno več je tudi transplantirancev. Rehabilitacija v našem zdravilišču traja 2–3 tedne, obravnava vsakega bolnika pa je povsem individualna. Po eni strani skušamo bolnike čim bolj zaposliti in jih spodbuditi k telesni aktivnosti, po drugi strani pa jih učimo, da je v življenju potreben tudi počitek, sprostitev, včasih celo lenarjenje. Rehabilitacija je pomembna predvsem s stališča vzgoje bolnika za nadaljnje življenje. Naša naloga je, da ob pomoči naravnih zdravilnih dejavnikov pospešimo proces rehabilitacije,

hkrati pa bolniku pomagamo odpraviti negotovost in strah, ki ju doživlja ob ogrožajoči srčno-žilni bolezni.

Ves čas zelo poudarjate tudi pomen preventive. Kako potekajo preventivni pregledi v Zdravilišču Radenci? Kdo se zanje odloča in kateri skupini ljudi bi jih vi še posebej priporočili?

Na preventivne preglede prihajajo posamezniki, ki jim to omogočajo gospodarske družbe, v katerih so zaposleni, ali posamezniki, ki se za to odločajo sami zaradi zdravstvenih težav ali pa tudi iz preventive. Preventivne preglede priporočamo vsem posameznikom, ki vstopijo v peto desetletje življenja, čeprav nimajo nobenih zdravstvenih težav. Potrudimo se, da bolniki preglede opravijo v čim krajšem času. Po običajni poti v javnem zdravstvu bi takšen obseg pregledov in preiskav trajal tudi več mesecev, pri nas pa navadno zadošča le nekaj ur. Opravimo natančen zdravniški pregled ter razširjene laboratorijske preiskave, poleg tega pa še EKG, ehokardiografijo in obremenitveno testiranje na cikloergometru. Po potrebi se odločimo še za doppler vratnega ožilja ali žil spodnjih okončin in ultrazvočno preiskavo abdomna. Po opravljenih preiskavah vsakega čaka še zaključni razgovor pri zdravniku, ki mu razloži morebitna novoodkrita tveganja in mu svetuje glede nadaljnjih preventivnih ukrepov oziroma morebitnega zdravljenja.

Da ne bo prepozno ...

Mobilni EKG Beurer ME80 je novost na tržišču.

Namenjen je predvsem ljudem s povečanim tveganjem zdravja zaradi naslednjih razlogov:

- Visok krvni tlak
- Povišana vrednost holesterola
- Diabetes tipa 1 in tipa 2
- Družinska predispozicija za zgoraj omenjene težave
- Prevelika telesna teža
- Pomanjkanje gibanja
- Strastno kajenje
- Preboleli srčni napad ali srčna kap
- Dolgotrajna izpostavljenost hudim stresom

Mobilni EKG določa srčni ritem – doma in na poti. Naprava prikaže informacije o povprečni vrednosti utripa in o mogočem odstopanju od normalnega srčnega utripa. **Prednost naprave je v tem, da zabeleži vrednost elektrokardiograma (EKG) v vsakem trenutku, ko se pojavijo simptomi, ki so lahko povezani z motnjo srčnega utripa. Težava tovrstnih simptomov je, da se pojavljajo občasno in jih s kasnejšimi načrtovanimi pregledi težje diagnosticiramo.** Po končani uspešni meritvi se na LCD prikazovalniku izpiše rezultat, ki se nanaša predvsem na motnje srčnega ritma. Možen izpis kardiograma na tiskalnik.



**ŽEPNA
VELIKOST**



Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor po vsej Sloveniji.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

www.sanolabor.si

Potrebujete hiter odgovor?

Avtor:

Saša Vrbancič

Test vam lahko reši življenje

Se zgodi, da opazimo pri sebi simptome, ki jih do nedavnega ni bilo in nas spravljajo v negotovost. Nihče ne živi rad v dvomih in skrbeh. Medicina in farmacija sta v zadnjih letih napredovali z bliskovito hitrostjo in nam ponudili marsikateri hiter odgovor na našo dilemo. Na lekarniških policah lahko najdemo različne teste, s katerimi si bomo vsaj za prvo silo odgovorili na vprašanja, ki si jih zastavljamo glede nenavadnih znakov oziroma simptomov morebitnih bolezní ali stanj. Velja pa opozoriti – ne interpretirajte rezultatov sami, ampak čim prej obiščite zdravnika.

Najbolj poznan in iskan pri ženskah je test za ugotavljanje nosečnosti

Test nosečnosti določa vaše stanje na podlagi zaznavanja hormona hCG (Human Chorionic Gonadotropin) v urinu. Hormon hCG se začne izločati pri nastajanju posteljice kmalu po tem, ko se oplojeno jajčece ugnezdí v maternično steno. Prav zaradi tega je hormon hCG odličen kazalnik nosečnosti. Vsi certificirani testi nosečnosti imajo 99-odstotno zanesljivost. Seveda je za to treba natančno slediti navodilom uporabe, test pa uporabiti, preden se izteče rok uporabe. Najboljši čas za testiranje

je s prvim jutranjim urinom, saj ima le-ta višjo koncentracijo hormona hCG. Tako boste nosečnost lahko odkrili že dan ali dva prej.

Kaj lahko vpliva na rezultat testa?

Na rezultat testa vpliva zelo malo stvari. Na test ne vplivajo prehranska dopolnila ali zdravila, ki jih dobite brez recepta. Na rezultat tudi ne vplivajo niti alkohol niti nedovoljene snovi, katerih ne uporabljajte v nobenem primeru, če želite zanositi.

Nekaj pa vseeno vpliva na rezultat:



Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Seveda je za to treba natančno slediti navodilom uporabe, test pa uporabiti, preden se izteče rok uporabe.«

- pitje velike količine vode pred testiranjem bo vplivalo na rezultat, test bo namreč težje zaznal hormon hCG;
- če jemljete zdravila za zdravljenje neplodnosti, je lahko rezultat testa napačen.

Test za merjenje holesterola v krvi vam lahko reši življenje

Normalna raven holesterola v krvi je manj kot 200 mg/dL. Povečana raven holesterola – več kot 200 mg/dL – je dejavnik tveganja za arteriosklerozo. Ta je ena najznačilnejših in pogostih bolezni industrializirane družbe in povzroča težave krvnega obtoka. Srčni infarkt in arteriosklerozo skupaj predstavljata skoraj 40 % vseh smrti v industrializiranem svetu. Arteriosklerozo žil blizu srca povzroči manjši pretok krvi v srčno mišico, kar vodi v zaporo žil in posledično lahko tudi odpoved srca/infarkt. Zaradi tega je odkrivanje zgodnjih simptomov nujno, da lahko izvajamo ustrezno profilakso (preventivne ukrepe) ali zdravljenje. Zgodnje odkrivanje se začne z določanjem dejavnikov tveganja. Danes je splošno sprejeto, da je predvsem hiperholesterolemija (nenormalno visoka raven holesterola) eden najbolj značilnih dejavnikov tveganja pri obolenjih srca.

S priloženim testom holesterola boste lahko hitro in zanesljivo ocenili, ali je raven vašega holesterola v mejah normale. Kasneje naj ugotovitev potrdi še izbrani zdravnik. S tem boste lahko poskrbeli za drastično zmanjšanje tveganja nastanka srčnih obolenj, če se boste v primeru povišane ravni holesterola posvetovali s svojim zdravnikom o nadaljnjih ukrepih in zdravljenju. Na raven holesterola vplivajo naslednji dejavniki: zaužita zdravila, prehrana, stres, diabetes mellitus, težje bolezni in nosečnost. Za čim bolj natančne rezultate testa je priporočljivo izvajanje testa 3 mesece po nosečnosti oz. težji bolezni in 3 tedne po lažji bolezni.

Izmerite si krvni sladkor

Sladkorna bolezen je »tiha« bolezen, ki se pojavi brez simptomov. Pri zdravem človeku je koncentracija glukoze v krvi na prazen želodec 4–6 mmol/L. Na raven sladkorja v

krvi vplivajo različni dejavniki, kot so: zdravila, alkohol, prehrana, stres, povišan krvni tlak, kajenje itd.

Povečana raven glukoze v urinu nakazuje, da je sladkorna bolezen že v napredujoči stopnji. Zaradi tega je zgodnje odkrivanje visoke ravni glukoze v krvi bistvenega pomena. Ta enostavni krvni test hitro pove, ali je raven glukoze v vaši krvi znotraj meja normale. Prav tako morate izvajati redne preglede pri svojem zdravniku.

Bolezni trebušne slinavke ovirajo nastanek inzulina in povzročajo presežne ravni koncentracije glukoze in motnje presnovne funkcije. Najbolj pogosta in značilna presnovna motnja je diabetes mellitus. Ljudje s sladkorno boleznijo imajo premalo inzulina in zaradi tega ne morejo vzdrževati ravni glukoze na normalni ravni. V tem primeru so potrebna zdravila, injekcije inzulina ali spremembe v prehrani. Če bolezni ne zdravimo, lahko to privede do bolezni ožilja, okvare ledvic, poškodb mrežnice (retinopatija, izguba vida) ali zapore glavnih krvnih žil (kap, srčni infarkt). Zaradi tega je zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni izjemno pomembno, da lahko omogočimo primerno zdravljenje.

Kandida – resna nadloga

Kandida je normalno prisotna v naših prebavilih, nevarna pa lahko postane, če se nenadzorovano razširi v črevesju ali ko prodre v kri in se razbohoti po vsem telesu. Takrat povzroča različne zdravstvene težave. Bodite pozorni na naslednje simptome: težave z nespolečnostjo, pogosta utrujenost, pešanje spomina in pozornosti, stalna potrtnost, skrbi, težave s kožo, hladne roke in noge, prebavne težave, pogosti glavoboli, ponavljajoče težave s sečili in spolovili ...

Test za ugotavljanje kandidate je brezplačen in preprost

Če menite, da imate zgoraj opisane simptome, potem priporočamo enostaven test. V prozoren kozarec nalijte čisto vodo in zjutraj na tešče pljunite vanjo. Počakajte in opazujte slino 15 minut, znaki pa se lahko pokažejo že po 10–20 sekundah. Če se iz slin

GlutenCheck - hitri test za ugotavljanje celiakije

Celiakija je intoleranca na gluten v žitaricah ali kronično vnetje tankega črevesja.

Simptomi:

- Črevesne težave
- Driska
- Bruhanje
- Slabost
- Izpuščaji na koži
- Mišična oslabeledost

Pravočasno ugotovite
CELIAKIJO
na varen in zanesljiv način

Informacije na www.pharmagena.si



Prodajna mesta: prodajalne Sanolaborja, lekarne, prodajalne Farcom (Izola, Koper)
Naročite preko spletnih strani lekarn www.lekarnar.com ali www.moja-lekarna.com. Hitra dostava.

spuščajo nitke, grudice ali meglice, to pomeni, da v vaši slini prevladuje kandida. Zdrava slina ostane nespremenjena in plava na površju.

Za še večjo zanesljivost je v lekarnah na voljo test

To je test, ki v vzorcu krvi potrdi ali ovrže prisotnost protiteles, ki jih imunske celice tvorijo za obrambo proti kandidu. Za opravljanje testa je treba s pomočjo varne lancete vzeti kapljico krvi iz prsta in jo s kapalko nanesti na testno ploščico. Rezultat dobimo v 5 minutah. Navodila so priložena in se jih je treba držati.

Test za ugotavljanje celiakije

Celiakija je bolezen želodčno-črevesnih poti, ki lahko ima celo množico spremljajočih simptomov, med drugim drisko, napihnjenost, izgubo teže, dermatitis in neprehranjenost. Ob celiakiji je bolnik stalno preobčutljiv na gluten. Gluten je zapletena mešanica beljakovin, ki jo vsebuje večina žit.

Hitri diagnostični test za določanje celiakije v vzorcu polne krvi zazna protitelesa. Na podlagi reagentov se na membrani testa testna črta obarva rdeče, če so v vzorcu krvi prisotna protitelesa. Test deluje na podlagi zelo zanesljivega testiranja: protitelesa je mogoče zaznati samo, če je oseba preobčutljiva za gluten in zato pokaže celiakijo na podlagi ene same kapljice krvi. Test traja največ 10 minut. V primeru pozitivnega rezultata testiranja je priporočljivo, da se posvetujete s svojim zdravnikom.

Test za odkrivanje alergije na hrano

V zadnjih treh desetletjih je število alergijskih obolenj močno naraslo in vse kaže, da bo naraščalo tudi v prihodnosti. Otroci so alergijam zelo izpostavljeni, saj se je število obolelih prav med njimi močno povečalo. Pravočasno odkrivanje alergij na hrano lahko pozitivno vpliva na odzivanje telesa tako fizično kot psihično, saj prepreči vrsto nezaželenih simptomov. S krvnim testom lahko ugotovljamo alergije na specifično snov ali več snovi. Te snovi povzročajo akutne ali kronične simptome, ki so značilni za alergije. Testiranja so uporabna tudi za spremljanje imunoterapije ali desenzibilizacije oz. da vidimo, ali je otrok prerasel določeno alergijo. Seveda tudi tukaj velja priporočilo, da se rezultate skrbno interpretira ob pomoči zdravnika oziroma terapevta.

»S krvnim testom lahko ugotovljamo alergije na specifično snov ali več snovi. Te snovi povzročajo akutne ali kronične simptome, ki so značilni za alergije.«



Samo za moške

Hitri test za preventivni pregled prostate

Če pogosto hodite na vodo in je curek urina prekinjajoč ali šibek, imate ob tem bolečine, težave z erekcijo, ste opazili v urinu in/ali spermi kri, potem je čas, da uporabite hitri test, ki je na voljo v lekarnah. Vsak moški bi moral od 40. leta dalje redno izvajati ta test, saj je rak prostate eden najpogostejših rakov pri moških po 50. letu. Pojavi se, ko se celice prostate začnejo nenadzorovano množiti. Če je odkrit v zgodnji stopnji razvoja, se posledično začne pravočasno zdraviti, kar poveča možnosti uspešne terapije.

Zanimivost

PSA je beljakovina, ki jo tvori prostata in jo vnaša v majhnih količinah v krvni obtok. Ko na prostati pride do težav (povečana prostata, prostatitis ali razvoj raka na prostati), se izloča vse več PSA, dokler ne doseže ravni, ko ga lahko enostavno odkrijemo v krvi.

Test za merjenje koncentracije spermijev

Zanesljiv, enostaven presejalni test, ki meri koncentracijo spermijev, boste našli v lekarni. Svetovna zdravstvena organizacija je kot mejo plodnosti določila koncentracijo nad oziroma pod standardom 20 milijonov spermatozoidov na mililiter (M/ml). S testom plodnosti za moške lahko določite precej natančno, ali ste glede na svoje število spermijev plodni, srednje plodni ali neplodni.

Osebna diagnostika kot način življenja

Za sodobne bolezni je značilno, da se pojavijo po določenem času, napredujejo počasi in ponavadi trajajo dolgo. Pogosto niti ne vemo, da imamo zdravstveno težavo, dokler nas kaj ne boli, takrat pa je lahko že prepozno. Prej, ko zaznamo simptome in bolezen, večja je verjetnost ozdravitve. Pomembno je odkrivanje bolezenskih znakov v začetnih fazah razvoja, za kar lahko danes poskrbimo sami - s preventivnimi pregledi in osebno diagnostiko. Slednje lahko naredimo tudi doma, z uporabo različnih diagnostičnih testov in metod. Skrb za svoje zdravje in z njim osebna diagnostika postaja način življenja, pravočasno odkrivanje pravih vzrokov težav pa pomeni korak k bolj uspešnem zdravljenju in dvigu kvalitete življenja.

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Funkcionalno personaliziran diagnostični laboratorij

idiagnostic

Osebna diagnostika za vso družino

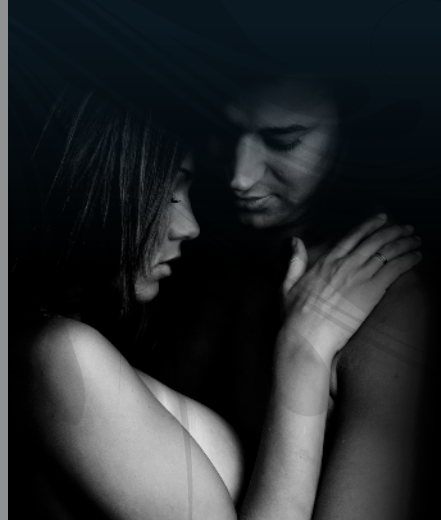
Hitri testi | Nutritivna intoleranca | Hormonski testi iz sline | Tumorski markerji

0590 / 98 - 053 info@idiagnostic.si www.idiagnostic.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Manj invazivna zatrditev ledvene hrbtenice

Avtor:
Andreja Košir

Nova možnost zdravljenja

Bolečine v križu so eden od najpogostejših razlogov za obisk bolnikov tako v ambulantni splošnega zdravnika kot tudi v ortopedski ambulanti. Na Oddelku za ortopedijo UKC Maribor imajo pri hrbtenci kirurgiji že dolgo tradicijo. **Doc. dr. Matjaž Vogrin, dr. med.**, specialist ortopedske kirurgije, predstojnik Oddelka za ortopedijo UKC Maribor, je povedal, da na oddelku sledijo napredku in previdno uvajajo novosti, ki so se v tujini izkazale za učinkovite in so s strani bolnikov dobro sprejete.

Ena od teh novosti je zagotovo manj invazivna operacija ledvene hrbtenice. To tehniko so na Oddelku za ortopedijo UKC Maribor samostojno uvedli in jo prenesli v vsakdanjo prakso. Prvi pri nas so na manj invaziven način uspešno izvedli zatrditev ledvene hrbtenice

na več ravneh. S tem posegom zagotovo odpirajo nove možnosti za napredek na področju zdravljenja bolečin v križu.

Kdaj nastanejo bolečine v križu?

Kot je pojasnil **asist. dr. Gregor Rečnik, dr. med.**, specialist ortopedske kirurgije, ki je manj invazivno in bolniku bolj prijazno operativno tehniko zatrditve ledvene hrbtenice v UKC Maribor tudi uvedel, je ledvena hrbtenica sestavljena iz petih vretenc, med katerimi ležijo medvretenčne ploščice. Te delujejo kot blažilec sunkov in udarcev ter skupaj z majhnimi sklepi v zadnjem delu hrbtenice omogočajo sinhrono in tekoče gibanje posameznih delov hrbtenice. Pri določenih bolezenskih stanjih je tovrstno naravno gibanje ledvenih delov moteno, zato pride do nesinhronega gibanja medvretenčne

ploščice in malih sklepov, kar občutimo kot bolečino v hrbtenici. Kadar so bolečine v hrbtenici zelo hude in jih lahko pripišemo okvari medvretenčne ploščice, je primerna zatrditev posameznega dela ledvene hrbtenice. Odločitev o operaciji je individualna in zahteva precej izkušenj s strani lečečega ortopeda.

Poseg zatrditve ledvene hrbtenice

Dr. Rečnik pravi, da pri zatrditvi ledvene hrbtenice onemogočijo nesinhrono gibanje ledvenega dela, s čimer bolečine v hrbtenici izzvenijo. Zatrditev ledvene hrbtenice je standardni ortopedski poseg že vrsto let, pri katerem žal pride do določene poškodbe mišično-vezivnih tkiv, kar lahko pozneje povzroči težave. Operacija poteka odprto z rezom po



sredini spodnjega dela hrbta, kateremu sledi široko razpiranje in odmikanje mišic od kosti za prikaz malih sklepov hrbtenice.

»Z napredkom v razvoju tehnoloških zmožnosti v zadnjem desetletju je mogoče takšen poseg opraviti na način, ki ne poškoduje okoliških tkiv (manj invazivni), kar ima določene prednosti. Pri obeh metodah zatrditve ledvene hrbtenice vstavimo v prostor, kjer je bila medvretenčna ploščica, kletko. Da kletka ostane na mestu in omogoči koščeno preraščanje med sosednjima vretencema, moramo obe vretenci stabilizirati z vijaki in s palicami, ki trajno ostanejo v telesu. Kadar anatomske možnosti hrbtenice to omogočajo, se osebno vedno odločim za manj invazivno zatrditev hrbtenice,« pojasnjuje dr. Gregor Rečnik.

Sogovornik opiše poseg zatrditve ledvene hrbtenice: »Pri manj invazivni tehniki operiranja naredimo 1,5-centimetrski rez skozi kožo nekaj centimetrov stran od srednje linije. Pod rentgenskim ojačevalcem vstavimo v vretence vodilno žico, ki služi za uvajanje tulcev, s katerimi topo razmaknemo mehke dele vse do kosti. Pri tem mišic ne poškodujemo. Z delom odstranimo manjši del kosti ter mimo živcev vstopimo v prostor, kjer se nahaja medvretenčna ploščica. To odstranimo in v prazen prostor vstavimo kletko, napolnjeno s kostjo, ki smo jo pred tem odklesali. Skozi največji tulec vrežemo v kost navoj ter v vretence zavijemo vijak zelene dolžine in širine. Na isti strani tako vstavimo dva ali več vijakov. Vijaki sedijo na posebnih ročajih, ki gledajo iz rane in so del trigonometričnega sistema za uvajanje ukrivljene palice. Ročaje sestavimo v posebno tehnološko dovršeno kompozicijo, na mestu vstopa palice skozi kožo naredimo centimetrski rez in skozi mehke dele uvedemo ukrivljeno palico neposredno v glavice vijakov. Tudi pri uvajanju palice ne poškodujemo mišic. Vijake zaklenemo na palici, odstranimo ročaje in namestimo manjše število kožnih šivov. Enako tehniko uporabimo tudi na drugi strani skozi enoten 3- do 4-centimetrski rez, vendar šele po vstavitvi kletke.«

Dr. Rečnik še pravi, da je za vstavev kletke potreben poseben operativni mikroskop, saj je sicer vidljivost skozi majhen kožni rez pre-slaba za varno in učinkovito delo.

Prednosti manj invazivne zatrditve ledvene hrbtenice

Pri klasični zatrditvi ledvene hrbtenice pride zaradi precej velike odprte rane do precejšnje poškodbe mehkih delov ob hrbtenici. Predvsem mišice so zelo občutljive na mehanski pritisk in si po operaciji težko opomorejo. Del ledvenih mišic odmre, del mišic pa se zabrazgotini. Mišice v predelu operativne brazgotine tako izgubijo svojo elastičnost in ne morejo več opravljati svoje naloge. Pri tovrstnem posegu na hrbtenici lahko pride tudi do poškodbe malih sklepov, kar se nekaj let pozneje lahko odraža kot obraba zgornjega dela hrbtenice s povsem novimi bolečinami. Zahvaljujoč napredku v kirurški tehniki, ki danes temelji na več manjših rezih, se lahko tem težavam izognemo. Kot še dodaja dr. Rečnik, se z ortopedskega stališča opravi popolnoma enak poseg z vijaki, s palicami in kletkami, le na manj invaziven način.

Dr. Gregor Rečnik kot prednosti manj invazivne tehnike zatrditve ledvenega dela hrbtenice navaja manjšo izgubo krvi med in po ope-

raciji, manjšo potrebo po transfuziji krvi, manjšo poškodbo mišic med operacijo, manj bolečin po operaciji in hitrejše okrevanje bolnikov po operaciji. Bolniki, ki so operirani na manj invaziven način, bolnišnico zapustijo dva dneva prej.

»V svetu se odstotek manj invazivnih zatrditev hrbtenice v zadnjih letih izrazilo povečuje in ponekod dosega že delež okoli 80 %. Na Oddelku za ortopedijo smo v zadnjih mesecih dosegli skoraj 40-odstotni delež manj invazivnih tovrstnih operacij. V prihodnjem letu nameravamo več kot polovico zatrditev ledvene hrbtenice opraviti na manj invaziven način. V teku imamo tudi lastno raziskavo, s katero bomo kvantitativno ovrednotili dejanske koristi za bolnika. Raziskava bo zelo verjetno potrdila tuje študije. Za zdaj naši izsledki potrjujejo bistvene prednosti manj invazivne zatrditve ledvene hrbtenice in nam dajejo spodbudo za dobro delo v prihodnje. Bistvena prednost, ki jo imamo pred ostalimi ortopedskimi oddelki po Sloveniji in ki nam omogoča varno manj invazivno hrbtenično kirurgijo, je prav operativni mikroskop. Že nekaj let namreč vse operacije na hrbtenici opravimo s pomočjo mikroskopa in tako sledimo priporočilom iz tujine,« je še pojasnil asist. dr. Gregor Rečnik.



medi

Lumbamed® - basic

Zanjo in zanj

Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.

Visoko tehnološki materiali skrbijo za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.

Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.

medi. I feel better.

Na voljo v poslovalnicah Sanolabor, URI Soča, drugih specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

Mitral d.o.o.,
Kolodvorska ulica 1,
SI-1241 Kamnik
telefon 059 952 182
www.mitral.si,
info@mitral.si



Akupres

Masažna krema z arniko in vrazjim krempljem

Za brezplačni vzorec pokličite na 01 43 63 188

Favn d.o.o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje, www.favn.si



NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH.

Z intenzivnim vtiranjem na bolečem mestu:

- neguje vnete mišice ter sklepe
- povečuje gibljivost sklepov, hrbtenice in križa
- deluje blagodejno pri revmatičnih težavah

Za nego sklepov, mišic in vezi

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Pisarna za bolnike z limfomom in levkemijo

Avtor:
Andreja Košir

Posvetovalnica s strokovnjakom

Število obolelih za limfomom, levkemijo, plazmocitomom in mielodisplastičnim sindromom se iz leta v leto povečuje. Skrb vzbujajoče je dejstvo, da čedalje pogosteje zboleijo tudi mladi ljudje okrog 30. leta. Znake teh obolenj lahko zelo hitro spregledamo, saj so zelo splošni in pogosto podobni tistim pri gripi ali prehladu. Ozaveščanje o teh boleznih z namenom pravočasnega odkritja in prepoznavanja simptomov je izjemnega pomena. Če bolezen hitro odkrijejo, je namreč zelo dobro ozdravljiva.

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo

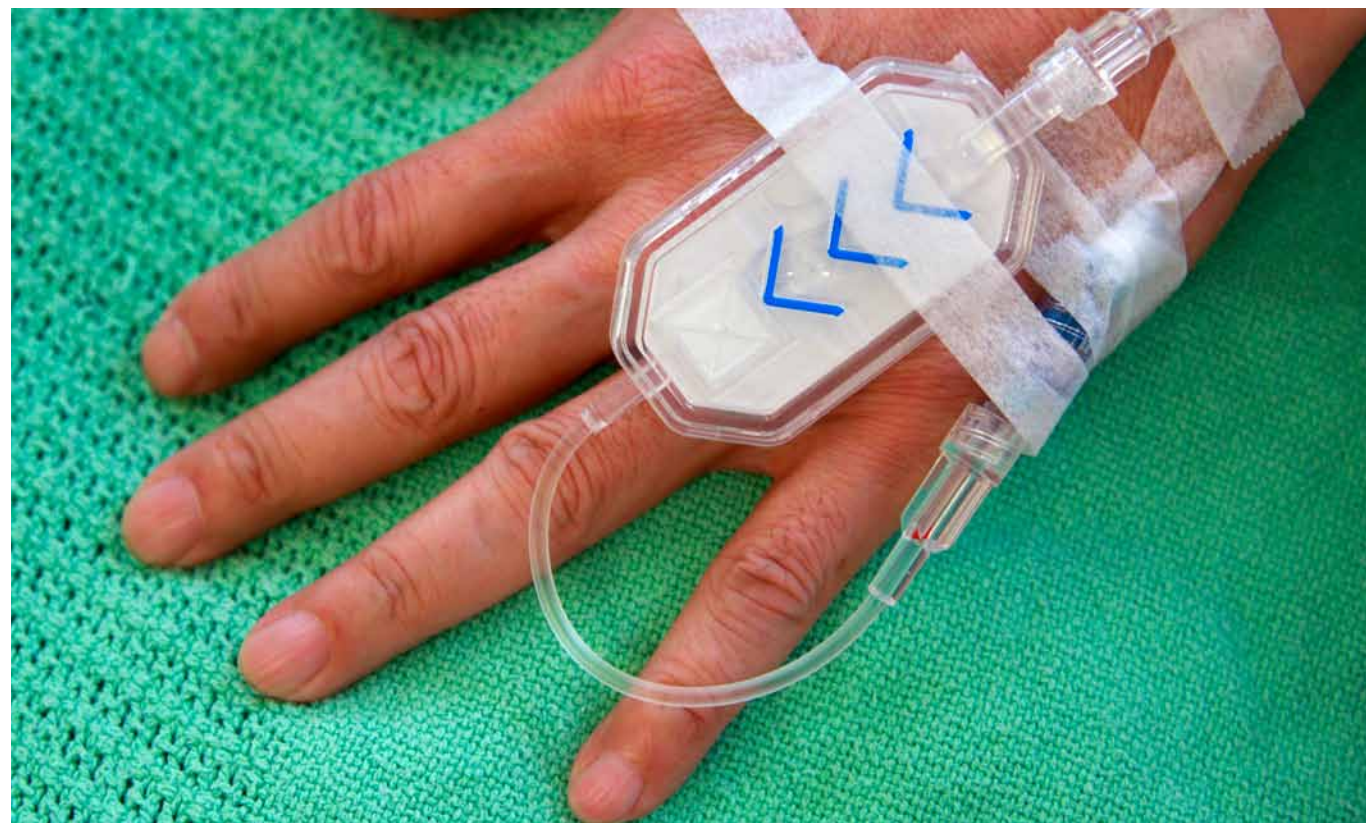
Združenje je bilo ustanovljeno leta 2007, ima 170 članov, od katerih jih je nekaj še posebej aktivnih in dejavnostim Združenja namenjajo veliko

svojega prostega časa. Kot je povedala njegova predsednica, **Kristina Modic**, je ključni cilj Združenja pomagati bolnikom in svojem v času odkrivanja in zdravljenja bolezni, pa tudi potem, ko je človek že ozdravel in se vrača v svoje socialno, delovno ali izobraževalno okolje.

Združenje je zelo dejavno na področju osveščanja in informiranja o boleznih. Kristina Modic pravi: »Izdajamo brošure, vodnike za bolnike, različna druga informativna gradiva, redno dopolnjujemo svojo spletno stran, organiziramo brezplačne posvetovalnice s strokovnjaki. Bolnike osveščamo o njihovih pravicah v času zdravljenja. Zelo se zavzemamo za to, da so bolniki deležni najsodobnejših oblik odkrivanja in zdravljenja bolezni. Prav tako spodbujamo zdrav način življenja in izpostavljam pomen darovanja krvotvornih matičnih celic.«

V Združenju bolnikov z limfomom in levkemijo redno organizirajo brezplačne posvetovalnice. Pri tem jim pomagajo in aktivno sodelujejo zdravniki specialisti, ki zdravijo ta obolenja, pa tudi svetovalci za prehrano in psihologi. Pripravljenost različnih strokovnjakov za sodelovanje je iz leta v leto večja, česar je predsednica Združenja še posebej vesela. Poleg delavnic v Združenju organizirajo tudi različna predavanja, vsako leto pa se odvijajo tudi dnevi za bolnike, ki jih skupaj pripravijo vsa štiri slovenska združenja oziroma društva bolnikov s področja hematoloških bolezni.

Pomembno področje, ki ga Združenje pokriva, je zagotovo tudi osveščanje zdravih ljudi. »Prav je, da širša javnost spozna bolezn in njihove znake. Za vsa ta obolenja je značilno, da so zelo težko prepoznavna – znaki so splošni in pogosto podobni tistim pri gripi



in prehladu. Oseba ima povečane bezgavke, slabo se počuti, pojavljajo se dolgotrajne angine, nepojasnen kašelj, nočna potenja, bledica, hujšanje, ... Večina ljudi, še posebej, če so še mladi, ne pomisli na kaj resnejšega in zato navadno zelo pozno obišče svojega osebnega zdravnika, ki pa pogosto težavam tudi ne pripisuje velikega pomena in tako se bolezen lahko tiho razvija naprej,« pojasnjuje Kristina Modic. Združenje zato vsako leto organizira kampanjo, s katero opozori tako splošno javnost kot zdravstvene strokovnjake, še posebej zdravnike družinske medicine, na te bolezni, njihove tipične znake ter na pomen pravočasnega odkrivanja bolezni.

Kristina Modic je zelo ponosna tudi na to, da je društvom in združenjem, ki združujejo bolnike z limfomom, levkemijo, plazmociotomom, mielodisplastilnim sindromom in drugimi krvnimi boleznimi uspelo vplivati tudi na slovensko zdravstveno politiko, ki do bolnikov ni preveč prijazna. »Trenutno se zelo borimo za nove prostore hematološke klinike. Prostorski pogoji, v katerih se zdaj zdravijo hematološki bolniki, enostavno niso primerni in za določene oblike zdravljenja so celo ogrožajoči za bolnike,« pravi sogovornica. A na zadovoljstvo Kristine Modic lahko nove prostore klinike pričakujemo v začetku leta 2014.

Svoja vrata odprla tudi pisarna, namenjena bolnikom in svojcem

Pisarna, ki jo je Združenje odprlo konec septembra 2012, je namenjena vsem bolnikom in svojcem. »Skupaj z nekaterimi strokovnjaki prostovoljci smo se odločili, da v okviru pisarne organiziramo tudi dodatno brezplačno dejavnost za bolnike in svojce – L&L POSVETOVALNICA S STROKOVNJAKOM, ki je namenjena tako članom kot tudi nečlanom Združenja. Posvetovalnica nudi bolnikom in svojcem možnost dodatnega informiranja o bolezni, zdravljenju in s tem povezanimi vprašanji. Na posamezni posvetovalnici je prisotnih največ osem udeležencev in strokovnjak – zdravnik. V pozitivnem in domačem okolju bolniki lažje in bolj sproščeno izrazijo svoje dvome, vprašanja in strahove. V bolnišnici ali ambulantni imajo zdravniki dnevno veliko število bolnikov in skopo odmerjen čas za vsakega obolelega. Bolniki in svojci takrat tudi težje vprašajo, kar jih zanima,« pravi Kristina Modic. V pisarni Združenja zato organizirajo posvetovalnice, namenjene bolnikom in svojcem. Na posamezni posvetovalnici je lahko prisotnih največ osem ljudi, navadno pridejo štirje bolniki, vsak pa s sabo pripelje še svojca. Na posvetovalnici je vsakič prisoten tudi specialist hematolog, onkolog ali specialist druge stroke. V Združenju so zelo veseli, saj so se zdravniki zelo dobro odzvali in so pripravljeni v svojem prostem času sodelovati na posvetovalnicah: »Bolniki izjemno cenijo pripravljenost zdravnikov. Posvetovalnice potekajo zelo interaktivno. Vsak navadno izpostavi svoja vprašanja in stra-

»Za vsa ta obolenja je značilno, da so zelo težko prepoznavna – znaki so splošni in pogosto podobni tistim pri gripi in prehladu.«



bove, zdravnik odgovarja, pogosto se z vprašanji vključijo tudi svojci in tako pogovor steče. Veliko ljudi dobi tudi odgovore na vprašanja, na katera sploh niso pomislili. Kristina Modic pravi, da so odzivi bolnikov zelo pozitivni, saj dobijo občutek, da so bili slišani, da so dobili pomembne dodatne informacije, ki so jih zanimale, in vse to v bolj sproščenem in spodbudnem okolju, kot je ambulantna ali bolnišnica, kar je v času zdravljenja tudi zelo pomembno.

Združenje je po vseh oddelkih bolnišnic in čakalnic ambulant po Sloveniji, kjer se nahajajo bolniki, ki se zdravijo zaradi limfoma, levkemije, diseminiranega plazmociotoma in mielodisplastičnega sindroma, namestilo tudi informativna stojala, na katerih so na voljo informativna gradiva, ki jih izdaja Združenje L&L. Stojala so opremljena z vodnikom za bolnike s kronično mieločno levkemijo, vodniki za bolnike z ne-Hodgkinovim limfomom, kronično limfocitno levkemijo, mielodisplastičnim sindromom. Na voljo so tudi vsi kontaktni podatki Združenja in obvestila o prihajajočih posvetovalnicah.

Kristini Modic se zdi zelo pomembno, da lahko v njihovo pisarno pridejo tudi svojci. Pogosto svojci težje govorijo z zdravnikom o zdravstvenem stanju svojega bližnjega. »Včasih lažje zastavijo vsa vprašanja in izpostavijo dileme, če bolnika ni poleg, saj ne želijo, da bi bolnik čutil njihov strah,« razmišlja sogovornica.

Predsednica Združenja bolnikov z limfomom in levkemijo še poudarja, da člani združenja niso strokovnjaki in govorijo le iz svojih osebnih izkušenj z boleznijo. »Ljudem ne smemo dajati nobenega lažnega upanja ali minimalizirati njihovega zdravstvenega stanja. Bolniki zelo potrebujejo toplino in osebni stik z nekom, ki je bolezen, kot je njihova, že premagal, moramo pa biti pri tem tudi zelo pazljivi. Zelo pomembno je, da so zdravniki specialisti z različnih področij pripravljeni sodelovati z nami,« pravi sogovornica.

Kristina Modic je zelo vesela, saj jih zdravniki dobro sprejemajo in podpirajo njihove dejavnosti. Združenje tako sodeluje tudi na različnih strokovnih srečanjih, kjer predstavlja svoje projekte in primere dobrih praks ter izpostavlja potrebe bolnikov.

Pisarno Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo lahko najdete na Dunajski cesti 106 v Ljubljani.

Več informacij dobite na njihovi spletni strani www.limfom-levkemija.org, lahko jim pišete na elektronski naslov levkemija@gmail.com ali jih pokličete na številko 040 240 950 (pisarna), 031 643 122 (Kristina Modic).

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Magnezij, kalcij

Avtor:

asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. med.

Minerali v našem telesu

Magnezij

Magnezij je pomemben mineral v človekovi prehrani, saj je v dnevni prehrani zahodnega človeka prisotno kar 300–400 mg magnezija, zato mu pravimo tudi makromineral. 40 odstotkov se ga absorbira v črevesju. 100 mg dnevno pa se ga izloči v urinu, saj je zelo topen v vodi.

Vpliva na pomembne funkcije, kot so krčenje in sproščanje mišic, sodeluje pri dejavnostih nekaterih encimov, pri nastajanju ter prenosu energije in pri nastajanju/sintezi beljakovin.

Normalna vrednost v krvi:
0,8–1,1 mmol/L

Zvečana vrednost v krvi: pri ledvičnih boleznih, pri zmanjšanem delovanju ščitnice, pri Addisonovi bolezni, pri diabetični komi, pri hudi dehidraciji in zastrupitvi z litijem.

Zmanjšana vrednost v krvi: pri slabi absorpciji (malabsorpcija), pri alkoholni cirozi, pri jemanju nekaterih diuretikov, pri akutnem vnetju trebušne slinavke, pri dializnih bolnikih, pri zvečanem delovanju ščitnice, ...

Glavni vir magnezija v naši prehrani je temno zelena listnata zelenjava (saj je pomemben gradnik v klorofilu!), sicer pa tudi banane, suhe marelice in avokado. Omeniti velja še mandlje, kikiriki, nekatera semena, žita, sojo, stročnice, rjavi riž, kavo in kakav.

Škodljivi učinki, ki nastanejo kot posledica prekomernega uživanja magnezija so zelo redki, saj človeško telo presežek magnezija izloči. Vzrok prekomerne koncentracije magnezija je najpogosteje zaradi jemanja magnezija v zdravilu (ali v dodatkih).

V današnjem času, ob današnji prehrani, lahko redko govorimo o **pomanjkanju magnezija**. Pa vendar opažamo pomanjkanje magnezija pri alkoholikih in pri nekaterih bolezenskih stanjih, kot so hude opekline, pri nizkih vrednostih kalcija, po večjih kirurških posegih, pri slabi absorpciji.

Klinično se pomanjkanje magnezija kaže kot mišična šibkost, zaspanost, utrujenost, slabša koncentracija, hitro ali celo nepravilno



bitje srca, občutek mravljinčenja, halucinacije, prekomerna vzdraženost mišic in živcev.

Dnevna potreba po magneziju za odraslega moškega je 420 mg, za žensko 320 mg, za 1-do 3-letnega otroka 80 mg.

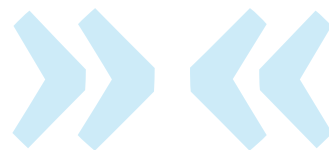
Ne smemo zanemariti dejstva, da s kuhanjem in pripravo hrane lahko uničimo veliko količino magnezija!

Kalcij

Kalcij je zelo pomemben element v naši hrani, saj je sestavni element, gradnik naših kosti, zob, tkiv in je pomemben v številnih presnovnih procesih človeškega telesa. Predstavlja 1–2 % teže telesa in 99 % ga je uskladičenega v kosteh in v zobeh. Na celični ravni uravnava prepustnost in prevodnost celičnih membran in tako posredno nadzoruje delovanje mišičnih in živčnih celic kot tudi delovanje in izločanje nekaterih žlez, krvnih žil in je prisoten v mehanizmu strjevanja krvi. Raven koncentracije kalcija v telesu (v krvi) natančno uravnava trije mehanizmi: vitamin D, kalcitonin in paratiroidni hormon (PTH). Kalcij iz hrane se absorbira v tankem črevesju in se prenaša po krvi, vezan na beljakovino albumin. V kosteh je uskladičen skupaj s fosfatom v kristalni obliki kot kalcijev fosfat.

Kratkotrajno zmanjšanje vnosa kalcija s hrano skoraj ne vpliva na raven kalcija v krvi, saj je zaloga kalcija v kosteh velika. Po daljšem pomanjkanju kalcija pa se zaloge zmanjšajo in kosti postanejo lomljive. Glavni vzrok za znižanje kalcija so motnje v uravnavanju le-tega in NE samo pomanjkljiva prehrana! Naj naštejemo nekaj bolezni, ki povzročijo **hipokalcemijo**: ledvična bolezen, pomanjkanje vitamina D, zmanjšan PTH. Klinično se kaže z motnjami srčnega ritma, z mravljinco po telesu, s krči v

»Nadomeščanje kalcija je zelo pomemben dejavnik v zaščiti pred osteoporozo.«



mišicah, z epileptičnimi napadi, ... Neredko je hipokalcemija brez izraženih bolezenskih znakov, pravimo, da je asimptomatska.

Zastrupitev s kalcijem ni pogosta, saj črevo omeji količino absorpcije kalcija. Kratkotrajno povečanje vnosa kalcija s hrano ne povzroča nobenih večjih stranskih učinkov, razen prehodnega zaprtja ali povečanega tveganja za nastanek ledvičnih kamnov. Škodljivo pa je dolgotrajno jemanje prevelikih količin kalcija, še posebej v povezavi z zvečanim vnosom vitamina D.

Hiperkalcemija povzročajo številna bolezenska stanja, kot npr. zvečana koncentracija PTH (kostna gostota se zmanjša, nastanejo bolečine v trebuhu in pojav ledvičnih kamnov), nekateri tumorji izločajo beljakovine, ki se obnašajo kot PTH ali z invazijo v kostnino, ki izloča kalcij. Zelo zvečana koncentracija kalcija se klinično kaže kot poliurija (pogosto uriniranje), zaprtost, mišična šibkost, slabost, izguba apetita, z bruhanjem, bolečinami v trebuhu, z zmedenostjo, epileptičnimi napadi in vodi do kome.

Normalna vrednost kalcija v krvi:
2,1–2,6 mmol/L

Priporočila glede dnevnih potreb vnosa kalcija s hrano so odvisna in se spreminjajo od starosti in stanja organizma. Potreba po kal-

ciju je zvečana v otroštvu (rast), adolescenci, v nosečnosti, pri doječih materah, pri starejših, pri alergičnih na mleko, pri že znani osteoporozi ali osteopeniji, ... Nadomeščanje kalcija je zelo pomemben dejavnik v zaščiti pred osteoporozo. **Ženskam, starejšim od 50 let, in moškim, starejšim od 70 let, priporočamo 1.200 mg kalcija dnevno, mlajšim pa 1.000 mg. Enako velja za bolnice z osteoporozo.** Najbolje je, če predpisano količino kalcija zaužijemo s hrano (z mlekom in mlečnimi izdelki: sir, jogurt, skuta, ribe, meso, špinača, brokoli, ...), če pa to ne gre, uporabimo nadomestke (kalcij skupaj z različnimi solmi: karbonat, sulfat, citrat, laktat, glukonat).

Splošna formula:

kalcij v prehrani + kalcij v dodatku =
1.200 mg kalcija/dan

Vsebnost kalcija:

1 dcl mleka = pribl. 120 mg Ca
100 g sira = pribl. 1.000 mg Ca
100 g skute = 70 mg Ca

Z ostalo hrano dobijo ženske 250 mg Ca/dan, moški 350 mg Ca/dan.

Magnezij

Le malo ljudi se zaveda, kako pomemben element v delovanju našega organizma je magnezij. Strokovnjaki menijo, da ga dnevno potrebujemo od 300 do 500 miligramov; to je na videz majhna količina, kljub temu pa ga s hrano, ki jo uživamo, dobimo bistveno manj, kot ga potrebujemo.

VLOGA MAGNEZIJA

Je eden najpomembnejših mineralov, ki jih vsebuje celica, zato je nepogrešljiv za njeno normalno delovanje, za proizvodnjo energije ter za gradnjo in razgradnjo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Magnezij je sestavni del krvne plazme ter skupaj s kalcijem uravnava delovanje mišic. Najdemo ga tudi v srčni mišici, živčnem sistemu in jetrih. Največ, skoraj 70 odstotkov, pa ga je v kosteh.

Kdo je izpostavljen pomanjkanju?

Posebej izpostavljene so odrasle osebe, ženske v nosečnosti, ljudje, ki so pod stresom, kadilci, ter tisti ki se vsakodnevno soočajo z intenzivnimi psihičnimi in fizičnimi naporji. Pomanjkanje magnezija je lahko tudi spremljevalni dejavnik nekaterih kroničnih bolezni kot so kronična obolenja prebavnega sistema, sladkorna bolezen, obolenja jeter, bolezni srca in ožilja, žolčni kamni in še bi lahko naštevali.

KJE DOBIMO NARAVEN MAGNEZIJ?

Ljudje, ki jih iz različnih razlogov pesti pomanjkanje tega minerala morajo uživati čim več živil bogatih z magnezijem. Zdravniki pa priporočajo tudi pitje treh do štirih kozarcev naravne mineralne vode Donat

Mg, ki v enem samem litru vsebuje okrog 1000 mg magnezija. Ker je v Donatu Mg magnezij v naravni ionski obliki je električno aktiven in lahko takoj stopi v biokemične reakcije telesa in hitro zapolni nastali primanjklaj.



Oglasno sporočilo

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Inkontinenca urina

Ne sramujmo se je

Uhajanje vode je neprijetna nadloga, ki pesti predvsem ženske, čeprav tudi moški niso »imuni« pred to težavo. Pojavi se v različnih obdobjih in se s starostjo povečuje. Med ljudmi je to še vedno nezaželeno tema, saj o njej zaradi sramu težko spregovorijo in jo prikrivajo. Nekateri se zaradi neprijetnosti, ki jih prinaša bolezen, umaknejo iz družabnega življenja.

Tabuje in strahove pred boleznijo nam je pomagala odkrivati **dr. Maja Pakiž, dr. med.**, spec. ginekologije iz UKC Maribor, ki uvodoma pojasnjuje, da je inkontinenca urina vsako nehoteno uhajanje vode. Normalno zadrževanje in odvajanje vode je posledica pravilne zgradbe in položaja sečnega mehurja, sečnice ter ostalih struktur medeničnega dna (mišice,

vezi). Seveda pa morajo ti organi tudi pravilno delovati, za to pa so potrebni še živci, ki te strukture oživčujejo, ter živčni centri v hrbtenjači in možganih. Vsaka anatomsko nepravilnost organov medeničnega dna ter nepravilnosti v delovanju teh organov lahko pripeljejo do uhajanja vode.

Različni vzroki

Dr. Pakiž o vzrokih inkontinence pravi, da voda lahko uhaja zaradi nepravilnih povezav med sečnim mehurjem in drugimi odprtinami, na primer med sečnim mehurjem in nožnico, ki so lahko posledica večje operacije ali obsevanja v tem področju zaradi rakave bolezni. Prav tako lahko voda uhaja zaradi nepravilnega delovanja mehurja ob

boleznih in poškodbah živčevja (multipla skleroza, poškodbe hrbtenjače in drugo). Te vrste uhajanja vode so relativno redke. Daleč najpogostejše uhaja voda pri ženskah zaradi slabega zapornega mehanizma sečnice ali zaradi prekomerne aktivnosti sečnega mehurja. Govorimo o stresni in urgentni urinski inkontinenci. Ti dve vrsti se pojavljata pri približno 30 % žensk in sta s starostjo pogostejši.

Stresna in urgentna urinska inkontinenca

Stresna urinska inkontinenca je posledica slabega zapornega mehanizma sečnice. Zaporni mehanizem sečnice, katerega del so mišice medeničnega dna, postane slab s starostjo, lahko zaradi genetsko slabega



tkiva, zaradi operacij v tem področju ali sprememb v tkivih, ki jih povzročata nosečnost in porod, pogostejša je pri debelosti. Ta vrsta inkontinence se pogosteje pojavlja pri mlajših ženskah in relativno pogosto v nosečnosti ter po porodu. Za njo je značilno, da ženski voda uhaja, ko se napenja, na primer pri smejanju, kihanju, kašljanju, dvigovanju težjih bremen, plesu, lahko med spolnim odnosom.

Urgentna urinska inkontinenca pa je posledica nepravilnega delovanja sečnega mehurja. Normalno se mora sečni mehur napolniti z vodo brez bolečin in brez napora, zadržati mora vsaj 2–3 decilitre vode brez uhajanja. Kadar pa se sečni mehur nepravilno in prepogosto krči, torej tudi takrat, ko ni zadosti poln, lahko pride do uhajanja vode v urgentnih situacijah. To se kaže tako, da žensko močno pritisne na vodo, nenadoma, tako močno, da mora takoj opustiti vse aktivnosti in oditi čim prej na stranišče. Pogosto ji ne uspe pravi čas priti do stranišča in ji voda uide. Za te težave je tudi značilno, da morajo ženske kar naprej hoditi na stranišče in ko gredo, odvajajo majhne količine vode. Pogosto se zbujajo ponoči, lahko večkrat na noč, in morajo na stranišče. Včasih so prisotne bolečine v spodnjem delu trebuha. Te težave so v vsakdanjem življenju izjemno moteče, ženske ne upajo v trgovino, gledališče, na izlet, ker jih je ves čas strah, da ne bodo mogle pravi čas na stranišče. Pogosto so tudi neprespane in kronično utrujene. Urgentna urinska inkontinenca je pogostejša pri starejših ženskah. Najpogostejše je posledica nepravilnega delovanja samega sečnega mehurja, je pa lahko pridružena drugim boleznim, ki vplivajo na sečni mehur, na primer sladkorni bolezen, vnetju sečil, depresiji.

Tudi pri moških

Z urinsko inkontinenco se srečujejo tudi moški. Vzroki so podobni kot pri ženskah. Ali zaporni mehanizem sečnice ni dovolj učinkovit ali pa imajo prekomerno aktivnost sečnega mehurja. Specialistično se s tem področjem ukvarjajo zdravniki urologi.

Okrepimo mišice medenice

Kakšna je preventiva pred inkontinenco?

Uhajanje vode lahko preprečujemo najprej s skrbjo za splošno zdravje. Predebelim ženskam svetujemo hujšanje, zdraviti moramo pridružene bolezni (vnetja sečil, depresijo, živčne bolezni, sladkorno bolezen). Pomembna je redna telesna aktivnost, ki vpliva tudi na moč mišic medeničnega dna. Svetujemo zdravo prehrano in pitje zadostne količine tekočin. Preprečevanje stresne urinske inkontinence je učinkovito s treningom mišic medeničnega dna. Vaje za moč mišic medeničnega dna so učinkovite, vendar jih je treba pravilno in redno izvajati ves čas. Učinek je navadno viden po 6–8 tednih ali kasneje.

»Normalno se mora sečni mehur napolniti z vodo brez bolečin in brez napora, zadržati mora vsaj 2–3 decilitre vode, brez uhajanja.«

Zdravljenje tudi s fizioterapevtom

Dr. Pakiž razloži, kako poteka zdravljenje boleznih. »Zdravljenje **stresne urinske inkontinence** se začne z vajami za moč mišic medeničnega dna. Kot sem že omenila, so vaje učinkovite, če se pravilno in redno izvajajo. Veliko žensk obupa, ker učinek ni takojšen. Navadno rečem bolnicam, da je to tako, kot če hodijo v fitnes trenirati mišice na rokah. Dokler bodo dvigovale uteži, bo učinek viden, ko bodo nehale, bodo tudi mišice oslabele. Vaje so enostavne in brez močnih zapletov ali stranskih učinkov. V centrih, kjer se ukvarjajo z zdravljenjem urinske inkontinence, je vaje mogoče izvajati tudi pod nadzorom fizioterapevta, vsaj na začetku, da pacient osvoji pravilno tehniko. Doma lahko ženska poskusi stisniti mišice medeničnega dna na primer med odvajanjem vode. Če stisne prave mišice, bo prekinila curek vode.

Fizioterapevti lahko izvajajo tudi električne stimulacije v sklopu zdravljenja urinske inkontinence. Če tudi ta metoda ne uspe, lahko stresno urinsko inkontinenco zdravimo z operacijo. Zadnje čase se najpogostejše uporabljajo posebni trakci, ki se napeljejo skozi nožnico pod sečnico in jo podprejo. Operacije so v večini primerov učinkovite, kratke, izvajajo se brez splošne anestezije, trajajo približno 10 minut in so varne z redkimi resnimi zapleti.

Za razliko od stresne urinske inkontinence pa **urgente inkontinence ne moremo zdraviti z operacijo**, saj gre za nepravilno

delovanje mehurja. Tem bolnicam svetujemo, da se izogibajo jedem in pijačam, ki vsebujejo snovi, ki dodatno dražijo mehur (na primer kavi, pravemu čaju, gaziranim pijačam, čokoladi). Zdravljenje najprej začnemo s tako imenovanim treningom sečnega mehurja. To pomeni, da ženski svetujemo, da se ob močnem pritisku na vodo ustavi, poskusi razmišljati o drugih stvareh in počaka, da močan pritisk na vodo mine. Ženska mora torej poskušati zadrževati vodo čim dlje časa in ne odditi na stranišče ob vsakem pritisku na vodo. Na začetku bo mogoče zdržala nekaj minut, kasneje pa vedno več. Cilj je, da vodo odvaža na 2–3 ure in ne pogostejše. Ko gre na vodo, naj bo v mehurju vsaj za en jogurtov lonček vode. Ni pametno, da hodi ženska na stranišče kar tako, za vsak slučaj, preden kam gre. Če sam trening sečnega mehurja ni učinkovit, lahko pri urgentni urinski inkontinenci pomagamo še z zdravili, ki umirjajo sečni mehur, redkeje se uporabljajo še druge metode, na primer vbrizgavanje botulina v mehur (podobno kot v obrazne mišice pri odpravljanju gubic, da spusti krč mišic).

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja **Petra Šket, dr.med., spec. gin in porodništva**

Contiform
Lajša simptome stresne urinske inkontinence

- Omogoča takojšnje olajšanje in nadzor nad odvajanjem urina

- Diskretno preprečuje težave s stresno urinsko inkontinenco

051 425 901
www.contiform.si

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Možnosti kirurškega zdravljenja uhajanja urina

Uhajanje urina je lahko simptom številnih bolezni, npr. sladkorne bolezni. Lahko se pojavi po porodu, kadar pride do poškodb mišic in vezivnega tkiva okrog mehurja. Lahko je posledica sprememb v postmenopavzi, ko zaradi usihanja hormonov vezivna tkiva niso več tako elastična.

Pogosta oblika uhajanja urina pri ženskah je t.i. stresna inkontinenca. Pri tej obliki zaradi oslabilosti mišic medeničnega dna (po porodu, zmanjšana elastičnost stene mehurja, slabša raztegljivost mišic mehurja zaradi usihanja hormonov v postmenopavzi) pride do nezmožnosti notranje mišice zapiralke, da ostane dovolj stisnjena, ko se poveča pritisk v trebuhu, npr. ob kihanju, kašljanju, dvigovanju bremen, poskakanju.

Tudi to obliko UI začnemo zdraviti konservativno (vaje po Keglu, valjčki, funkcionalna elektrostimulacija,...). Če ni zadovoljivega izboljšanja, predlagamo kirurško zdravljenje. To lahko poteka v kombinaciji z drugimi ginekološkimi operacijami, npr. skupaj z operacijo zdrsa maternice.

Pri klasičnih metodah je zdravljenje dolgotrajno, uspehi pa različni. Novejša metoda zdravljenja blažjih oblik stresne UI je laserska terapija, ko s pomočjo učinka laserske svetlobe na tkivo nožnice skušamo spremeniti elastičnost tkiv in posledično tkiv mehurja, ki je tik nad nožnico. Metoda je dobra za blažje oblike stresne UI. Opravlja se ambulantno, brez anestezije.

Razvoj kirurških pristopov zdravljenja stresne UI je vse hitrejši in prinaša iz leta v leto večje uspehe, manj zapletov, manj invazivnosti pri posegu, operacije so krajše, hospitalizacije kratke ali pa se poseg opravi že ambulantno. Nove operacije temeljijo na uporabi trakov iz umetne mase, ki se vstavijo pod srednjim delom sečnice in ji tako dajejo oporo. Ta metoda je primerna za težje oblike stresne UI in je uspešna pri 80% do 90% primerov.

Zelo je pomembna pravilna izbira tehnike kirurškega zdravljenja za vsako pacientko, vendar nobena od naštetih metod pa ni 100%. Prisotne so lahko še druge bolezni, ki onemogočajo kirurški pristop. Tudi za te pacientke obstaja rešitev.

Zato uhajanje urina danes ne sme biti razlog za socialno izolacijo, saj so na voljo številni medicinski pripomočki – vložki za inkontinenco, ki omogočajo, da težava ostane neopazna. Ti pripomočki imajo vpojno jedro, ki hitro vpija tekočino, imajo zaščito proti iztekanju in sistem, ki nevtralizira vonj. Nekateri najnovejši pripomočki skrbijo celo za zaščito kože in jo negujejo, saj jim je dodana emulzija z različnimi naravnimi sestavinami, kar pa ne vpliva na samo vpojnost pripomočka. Uhajanje urina torej naj ne bo tabu tema, saj se z uporabo omenjenih pripomočkov kakovost našega življenja ne spremeni.

Robert Likar, dr.med.
Spec.gin. in porodništva



INDAS

Široka izbira izdelkov za inkontinenco

Najboljše iz narave v korist bolnika.



ALOE VERA
je celični regenerators, pomirja nadraženo kožo, jo vlaži in neguje.



ČRNI RIBEZ
izboljša splošno kondicijo kože, preprečuje izgubo vlage, kožo mehča, vlaži in obnavlja.



EKSTRAKT AMBIATY
krepi vez med dermisom in epidermisom.



BREZ LATEKSA
in njegovih derivatov.



IndaSlip

Confort Pad

IndasForm

Coral sense

addermis blActiv

Vložki in plenice proizvajalca INDAS se dobijo v izbranih lekarnah in specializiranih prodajalnah, brez doplačila na naročilnico , ki jo predpiše osebni zdravnik.

Priloga: Vedno zdrave in lepe

Avtor:
Andreja Košir

Vedno lepe

Ženske posvečajo svojemu videzu veliko pozornosti že od nekdaj. Pripadnice različnih civilizacij in kultur so se negovale na različne načine. Danes je napredek v kozmetični industriji ogromen. Prav je, da se ženske zavedajo, kaj jim je na voljo in znajo izbrati najprimernejši izdelek zase. Veliko koristnih nasvetov, kako pravilno negovati kožo, nam je zaupala **Simona Kozin Simić**, magistra farmacije in predavateljica kozmetologije na Visoki šoli za storitve v Ljubljani.

Skrb za kožo v zimskih mesecih

Simona Kozin Simić, magistra farmacije, poudarja, da morajo ženske vsekakor poskrbeti za primerno zaščito svoje kože. »Kožo

moramo pripraviti razmeram primerno. Večina ljudi namreč večino svojega časa preživi v zaprtih prostorih, kjer je navadno premalo vlage, zato lahko koža postane dehidrirana. Če pa se odpravimo ven, je treba za kožo poskrbeti drugače. Zunaj je namreč pomembno, da je naša koža dobro zaščitena pred negativnimi vplivi iz okolja, kot so nizke temperature, onesnažen zrak, prosti radikali in izpušni plini.« Sogovornica še poudarja, kako pomembno je, da ženske poznajo svoj tip kože. Žal se tega zaveda premalo žensk.

Kako naj negujem svojo kožo?

Mag. Kozin Simić pravi, da je treba kožo negovati pravilno: »Kožo najprej očistimo, potem jo navlažimo s tonikom, na koncu pa nanjo nanesemo še ustrezno kremo. V zimskih mesecih lahko za dodatno zaščito nanesemo

še puder. Marsikatera ženska še ne uporablja vlažilnega tonika in kremo nanaša neposredno na kožo. V takem primeru na koži niso ustvarjeni optimalni pogoji, poleg tega pa je tudi nanos kreme čisto drugačen. Če uporabljamo tonik, porabimo manj kreme, ta pa se tudi veliko lepše razporedi po koži.«

Katera krema je prava zame?

Sogovornica poudarja, da mora ustrezna dnevna krema na koži pustiti prijeten občutek, zagotoviti mora ustrezno podlago za morebitno dekorativno kozmetiko in nuditi ustrezno zaščito pred prostimi radikali oziroma drugimi negativnimi vplivi iz okolja.

»Če ima ženska normalen tip kože, če njena koža ni niti premastna niti presuha, je pomembno, da krema, ki jo izbere, ni klasična emulzija. Njena osnova naj bo podobna

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite na
unikat@freising.si

www.unikat.si



Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Če želimo videti takojšen učinek, lahko izberemo sredstva, ki delujejo po načelu liftinga, torej vsebujejo večjo koncentracijo določenih primernih snovi.«



sestavi hidrolipidnega matriksa v vrhnjici kože. Hidrolipidni matriks tvorijo ceramidi, proste maščobne kisline, kvaleni, holesterol, ... Te sestavine, ki naj bi jih vsebovala dobra dnevna krema, bodo najbolje podprle stanje vrhnjice kože. Ne glede na tip kože, ki ga ima ženska, bodo te sestavine uravnotežile stanje v koži v tej smeri, kot jo ta potrebuje.»

Simona Kozin Simič še dodaja, naj ženske izberejo kremo, ki bo poskrbela tudi za ustrezno zaščito kože: »Najpomembnejši lovci prostih radikalov so vitamini A, C in E. Dobra krema bo zagotovo vsebovala tudi kombinacijo teh vitaminov. Krema mora ustvariti ščit, ki nas bo varoval pred svetlobnim staranjem kože, ki se kaže v obliki pegic in gub.«

Pravilno čiščenje kože

Postopek pravilnega čiščenja kože je sestavljen iz treh korakov: kožo najprej očistimo, nato nanjo nanesemo tonik, na koncu pa sledi še nega. Strokovnjakinja pravi, da naj ženske z zelo občutljivo kožo uporabljajo čistilno sredstvo v obliki emulzije, torej čistilno mleko. Ženske z zelo mastno kožo pa naj izberejo čistilno sredstvo na vodni osnovi, tako imenovani hidrogel. Ta sredstva najbolje očistijo kožo. »Določeni izdelki lahko vsebujejo preveč pralno-aktivnih sestavin, ki naši koži poberejo preveč maščob in koža postane razdražena. Dobro čistilno sredstvo mora odstraniti nečistoče, hkrati pa ne sme prizadeti vrhnjice, temveč mora uravnovesiti stanje naše kože. Kožo po vsakem čiščenju še dobro speremo z vodo, nato pa nanjo nanesemo vlažilni tonik,« še dodaja sogovornica.

Simona Kozin Simič poudarja, da mora vsaka ženska poznati svoj tip kože in najti primerno paleto izdelkov za nego kože na obrazu. Večina žensk ne ve dobro, na kaj naj bodo pri nakupu kozmetike pozorne, zato se pogosto zanašajo na priporočila znank ali prijateljic, oglasov ali nasvetov prodajalk v trgovini. Po mnenju sogovornice bi bilo zelo priporočljivo, če bi vsaka ženska vsaj enkrat v življenju obiskala strokovnjaka, ki bi svetoval in ji pomagal izbrati najprimernejši izdelek za nego kože.

Kako še lahko skrbimo za svojo lepoto?

Večno mlade

Če želimo videti takojšen učinek, lahko izberemo sredstva, ki delujejo po načelu liftinga, torej vsebujejo večjo koncentracijo določenih primernih snovi. Učinek takih izdelkov je torej takojšen, ampak žal kratkotrajen. »Če pa za svojo kožo redno in ustrezno skrbimo in če začnemo že dovolj zgodaj, lahko preložimo oziroma omilimo določene znake staranja, ki bi sicer bili bolj izraziti, če za ustrezno nego ne bi poskrbeli,« še dodaja sogovornica.

Če so znaki staranja že bolj izraziti, si lahko pomagamo tudi z botoksom. Botoks prekine tok informacij med živcem in mišico. Izrazne mišice se zato nič več ne krčijo, koža se sprosti in postane gladka ter dobi mladosten in svež videz. Botoks oziroma botulin toksin je učinkovita in zato najpogostejše uporabljana lepota storitev. Zanj se lahko odločimo, če so naše gube že izrazite ali če želimo preprečiti njihov nastanek.

Ko se odločimo za poseg, se moramo prepričati, da ga bo izvajal ustrezno usposobljen strokovnjak. Posamezni poseg traja približno 30 minut. Strokovnjak na določena mesta vbrižga botulin toksin. Njegovi prvi učinki so vidni že nekaj dni po posegu, pravi rezultati pa se pokažejo po tednu ali dveh. Učinek botoksa traja do pol leta, zato je treba terapijo ponavljati dvakrat do trikrat na leto.

Diamantni piling

Gubice, brazgotine, koža brez tonusa, pigmentni madeži, razširjene pore in nečista koža so lahko že kmalu preteklost. Odgovor za to je diamantni piling. Gre za naravno luščenje kože, s katerim prenovimo videz kože. Izkušen strokovnjak s kombinacijo diamantnih konic in vakuum nadzorovano odstranjuje površinske sloje kože. Rezultati diamantnega pilinga naj bi bili vidni že po prvem tretmaju, za najboljše rezultate pa se priporoča 3–10 tretmajev.

Podarite svojim rokam nežno doživetje vsak dan v letu

Kamill

Kreme za roke in nohte Kamill pomirjajo, negujejo in ščitijo kožo pred zunanjimi vplivi, vsi izdelki so dermatološko testirani.

Kreme Kamill lahko najdete v vseh večjih prodajalnah in drogerijah po celotni Sloveniji

www.orbico.si

Diamantni piling pomaga pri glajenju drobnih gub, odpravljanju pigmentnih madežev ter izboljšanju videza izsušene in uvele kože. Poseg je popolnoma varen in neboleč, pomembno je le, da ga izvaja ustrezno usposobljena oseba.

Nad pomarančno kožo že pozimi

Celulit je nadloga, s katero se spopada večina predstavnic nežnejšega spola. Na trgu najdemo številne pripomočke, prehranska dopolnila in tretmaje. Vsi obljublajo isto – hitro in učinkovito odpravo pomarančnega videza kože.

V kozmetičnih salonih je zagotovo najbolj učinkovita kombinacija kakovostne masaže in ročne limfne drenaže. Na voljo pa so tudi številne anticelulitne nege. Uporabljajo se še osebni nizkofrekvenčni laserji, elektrostimulacija in presoterapija. V zadnjem času se je kot izjemno učinkovita izkazala metoda s kombinacijo radiofrekvenčne energije, infrardeče svetlobe, vakuum in masaže.

Pomembno pa je, da se ženske zavedajo, da je zdrav življenjski slog še vedno najboljši recept za zdrav in lep videz kože. S pravilno prehrano, z gibanjem, s pitjem veliko tekočine, predvsem vode, z izogibanjem kajenju in s čim manj stresnim načinom življenja lahko naredimo čudeže.

Urejene roke in stopala

Urejene in negovane roke in stopala pomembno zaokrožijo našo zunanjo podobo. Zato je prav, da negi teh predelov namenimo posebno pozornost. Roke so zagotovo eden tistih delov telesa, ki je zelo izpostavljen, nanje pa vplivajo tudi številni zunanji vplivi, ki so v zimskih mesecih še posebej neizprosni. Zato je nega rok še kako pomembna. Pri manikiri nam kozmetičarka odstrani in uredi obnohtno kožico in oblikuje nohte, lahko jih tudi nalakira, krhke in lomljive nohte pa utrdi s posebnim gelom. Obvezni del manikire je tudi masaža dlani, po kateri je naša koža mehka in voljna.

»Pomembno pa je, da se ženske zavedajo, da je zdrav življenjski slog še vedno najboljši recept za zdrav in lep videz kože.«



Pedikura vključuje namakanje nog v prijetni kopeli. Ko se naša koža zmehča, nam pediker oziroma pedikerka odstrani poroženo kožo, nam uredi nohte, po potrebi pa tudi odstrani kurja očesa in otiščance.

Kako nad nadležne dlake?

Veliko žensk se ubada s tem, kako se na čim bolj neboleč način in čim bolj trajno znebiti nadležnih dlavic. Klasično odstranjevanje z britvico je res hitro in neboleče, a ga je treba ponavljati skoraj vsak dan. Zato se veliko žensk odloči za depilacijo. Depilacija je poltrajna metoda odstranjevanja neželenih dlavic. Pri tem postopku odstranimo dlako skupaj s korenino, koža pa ostane gladka tudi do osem tednov.

Za odstranjevanje dlak na rokah, nogah, hrbtu, trebuhu in obrazu je primerna depilacija z voskom in s trakom. Topel vosek nanesemo na kožo, nanj položimo trak, ki ga s hitrim gibom potegnemo v nasprotni smeri rasti dlak.

Za bolj občutljive predele, kot so pazduhe, bikini predel in obraz pa je bolj primerna depilacija z nizkotemperaturnim voskom brez traku. Za ženske, ki si želijo urejene intimne predele, pa je še posebej primerna brazilska depilacija, ki zagotavlja večjo higieno ter mehko in gladko kožo. Še ena prednost brazilske depilacije je zagotovo preprečitev vraščanja neželenih dlavic, s katerim se srečuje veliko predstavnic nežnejšega spola.

KOZMETIČNI SALON SRA PETRA BELANČIČ S.P.

Škofjeloška cesta 8, 4000 Kranj

www.5ra.si, Gsm:040833094

Nega obraza, diamantni peeling, izdelava umetnih nohtov, manikura, pedikura, kavitacija, vakuum masaža, limfna drenaža, permanentni make-up.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje glivic na nohtih, kapilare, starostne pege, dlake, piling in lifting obraza.

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog z Ultrashape ver3 in celulita z Velashape II.

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si



KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

- Nega obraza
- Depilacije (bikini, brazilska, noge ...)
- Manikura in podaljševanje nohtov
 - Pedikura
- Oblikovanje in nega telesa
 - Masaže
 - Make-up
- Podaljševanje trepalnic

Pustite se razvajati!

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva cesta 75, Škofja Loka
041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Pogled ginekologa

Avtor:
Ines Trebec



dr. Maja Pakiž, dr. med.

Žensko telo v različnih starostnih obdobjih

Človeško telo se z leti spreminja in v njem se skozi določeno časovno obdobje odvijajo različni procesi. Pravimo, da deklice dozori v ženske, ko dobijo prvo menstruacijo, sledi zrelo obdobje, ko se večina žensk odloči za otroka, nato pa se običajno po petdesetem začne menopavzalno obdobje, ki povzroča številne neprijetnosti. Vsako obdobje zahteva ustrezno skrb zase, kar vključuje tudi ginekološke preglede in ostale preventivne ukrepe pred boleznimi. **Dr. Maja Pakiž, dr. med., spec. ginekologije**, iz UKC Maribor nam je prijazno predstavila telesno dogajanje žensk v posameznem življenjskem obdobju, težave, ki se lahko pojavijo in njihovo zdravljenje.

Dekleta med 20. in 30. letom starosti

V tem starostnem obdobju so ženski spolni organi že povsem razviti in pripravljeni na zanositev ter porod. Vzpostavljene so tudi vse hormonske povezave med jajčniki, ki izločajo spolne hormone, ter centri v možganih (hipofiza, hipotalamus), ki jajčnik spodbujajo. Ženske te starosti imajo že vzpostavljene normalne, redne menstrualne cikle. Verjetnost uspešne zanositve, če ima ženska spolne odnose na najbolj ploden dan v mesecu, je kar 50-odstotna. Hkrati pa je verjetnost izgube nosečnosti (spontanega splava) najnižja, okoli 9–17 %. Prav tako je verjetnost

resnih zapletov v nosečnosti (sladkorna bolezen v nosečnosti, nosečnostne bolezni z visokim krvnim tlakom, zastoj plodove rasti, prirojene napake in drugo) najnižja. To je torej obdobje, ko je žensko telo z biološkega vidika najbolje pripravljeno na nosečnost in porod, pravi dr. Pakižev in v nadaljevanju navaja možne težave.

Težave:

Najpogostejše težave žensk v tretji dekadi so vnetja nožnice (glivična vnetja, bakterijska vnetja) in vnetja materničnega vratu, maternice, jajcevodov in jajčnikov (govorimo o pelvični vnetni bolezni). Ženske te starosti so najbolj spolno aktivne, v tem času še



Priloga: Vedno zdrave in lepe

»V tem starostnem obdobju svetujemo redne preglede pri ginekologu z odvzemi brisa materničnega vratu na predrakave spremembe ter redne samopreglede dojk.«

navadno nimajo stalnega partnerja, zato je najvišja verjetnost za okužbo s spolno prenosljivimi povzročitelji. Vnetja nožnice so neprijetna, vendar običajno nenevarna. Zato pa predstavljajo večje težave vnetja maternice, jajcevodov in jajčnikov (pelvična vnetna bolezen). Ta so posledica okužbe s kakšno od spolno prenosljivih bakterij, v razvitem svetu je to najpogostejše Chlamydia trachomatis (klamidija), redkeje Neisseria gonorrhoe (gonokok, ki povzroča gonorejo) ali katera druga spolno prenosljiva bakterija. Te bakterije spremenijo sluz v materničnem vratu tako, da lahko ostale bakterije iz nožnice preidejo v maternico, jajceводе in jajčnike ter tam povzročijo vnetje. Sama klamidija lahko povzroča vnetja jajcevodov, ki jih ženska ne občuti, dolgoročno pa ta vnetja povzročijo nepravilno delovanje jajcevodov in njihovo zamašitev, kar je kasneje povezano z neplodnostjo in večjo verjetnostjo zunajmaternične nosečnosti. S spolno aktivnostjo se poveča tudi verjetnost pojava vnetja sečnega mehurja.

Ginekologinja svetuje:

Glavna naloga ginekologov v tem starostnem obdobju je predvsem svetovati varno spolnost. Svetujemo tako imenovano dvojno metodo kontracepcije, torej uporabo kondoma za preprečevanje spolno prenosljivih bolezni ter hkratno uporabo druge zanesljive zaščite (kontracepcijske tabletke) zaradi preprečevanja nezaželene nosečnosti. Po 21. letu oziroma 3 leta po začetku spolnih odnosov, začnemo s preventivnim jemanjem brisov materničnega vratu za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu, ki so posledica okužbe s spolno prenosljivimi HPV virusi. Tudi te okužbe so v tem starostnem obdobju najpogostejše, v večini primerov (80–90 %) jih ženska preboli, ne da bi virus povzročil pojav predrakavih sprememb višje stopnje (za to je potrebna večletna okužba).

Ženske med 30. in

40. letom starosti

V zadnjem času se večina žensk odloča za zanositev ravno v tem starostnem obdobju. Je pa verjetnost zanositve, če ima ženska

spolne odnose na najbolj ploden dan v mesecu, nekoliko nižja, med 30. in 34. letom 40-odstotna, med 35. in 39. tednom pa 30-odstotna. Prav tako s starostjo narašča verjetnost spontanega splava, v starosti 35 let znaša okoli 20 %, v starosti 40 let pa že 40 %. S starostjo se večja verjetnost prirojenih anomalij, zato ima v Sloveniji po 35. letu starosti ženska pravico do presejalnih testov v nosečnosti za odkrivanje trisomije 21 pri plodu (nuhalna svetlina, dvojni hormonski test), po 37. letu pa pravico do diagnostičnih postopkov za odkrivanje te napake pri plodu (amniocenteza, biopsija horionskih resic). Večja je verjetnost tudi za druge zaplete v nosečnosti in pri porodu.

Težave:

Najmanj ginekoloških težav je ravno v tem obdobju, pojasnjuje sogovornica. Ženske običajno ginekologa zaradi svetovanja pred zanositvijo, ureditve kontracepcije ali povsem preventivno. Nekatere imajo težave z menstruacijami (boleče, neredne, močne menstruacije), vnetji nožnice (glivična, bakterijska) ali bolečinami v spodnjem delu trebuha, ki pa niso nujno ginekološkega vzroka. Pogosto se v tem času odkrije ciste na jajčnikih, ki so v veliki večini primerov nenevarne. Večino jih lahko le spremljamo in v nekaj mesecih izginejo, so posledica normalnega delovanja jajčnikov (enostavne funkcionalne ciste, ciste rumenega telesca). Navadno so odkrite naključno in ne povzročajo težav. Težave povzročajo, če se zasučejo okoli svoje osi in tako prekinjejo dotok krvi v jajčnik, ali če pride do krvavitve v cisto oziroma cista poči. V tem primeru ženska zboli z močnimi bolečinami v trebuhu, občuti splošno slabost, lahko z bruhanjem in drisko. Redkeje so ciste na jajčnikih bolezenske, na primer endometrioza, teratomi in drugi nerakavi tumorji. Rak na rodilih je v tem obdobju zelo redek.

Ginekologinja svetuje:

V tem starostnem obdobju svetujemo redne preglede pri ginekologu z odvzemi brisa materničnega vratu na predrakave spremembe ter redne samopreglede dojk. Okužbe s HPV virusi čez 5–10 let povzročijo prve predrakave spremembe, zato jih ravno v tem starostnem obdobju najpogostejše odkrijemo in je potrebno zdravljenje (konizacija). Svetujemo tudi ureditev kontracepcije.



Prava rešitev za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®

FloraPlus
Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandidide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.

ActiGel, LiquiGel
Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.

- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje.
- Obnavlja vaginalno sluznico.

FemiWash
Pena za vsakdanjo intimno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.

www.multi-gyn.si

Kličite/pišite za brezplačne vzorčke
gordo.doo@triera.net
041/43 55 56

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Uvoznik: GORDO d.o.o. • Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Zelo pogoste so nenevarne ciste, ki so posledica nepravilnega delovanja jajčnika, te lahko samo opazujemo.«



cije, saj je v Sloveniji po podatkih Inštituta za varovanje zdravja za leto 2007 ravno v tem starostnem obdobju največ umetnih prekinitev nosečnosti (in ne med mladoletnicami, kot meni večina).

Dame med 40. in

50. letom starosti

V času približevanja 50. letu starosti jajčniki počasi izgubljajo zmožnost izločanja ženskih spolnih hormonov in dozorevanja jajčne celice za oploditev. Menstruacije lahko postajajo neredne, prva sprememba je navedno krajšanje menstrualnega ciklusa, kar pomeni, da so menstruacije pogostejše (na primer namesto na 28 dni na 22 dni). Kakšen mesec lahko menstruacija izostane ter se nato ponovno pojavi. Te prve spremembe se lahko pojavijo kar nekaj let pred dejansko izgubo menstruacije, torej nastopom menopavze (menopavza je zadnja menstruacija v življenju ženske). Zanositev je seveda še vedno mogoča, dokler so menstruacije, je pa verjetnost uspešne zanositve z vsakim letom nižja, po 45. letu starosti je verjetnost spontanega splava kar 80-odstotna (zaradi starosti jajčnih celic so zelo pogoste genetske napake pri plodu, kar privede do spon-

tanega splava). Z bližanjem menopavze se lahko pojavijo težave z navali vročine, nočnim potenjem, nespečnostjo, suho nožnico, motnjami razpoloženja in drugo, kar tudi lahko traja nekaj let pred menopavzo, opozarja dr. Pakiž.

Težave:

Ženske tega starostnega obdobja najpogosteje obiščejo ginekologa zaradi težav z nerednimi menstruacijami. Ženski za nekaj mesecev menstruacija izostane, nato pa se pojavi močna, dolgotrajna krvavitev. To je posledica prvih hormonskih sprememb, ko se neena komerno znižuje izločanje spolnih hormonov iz jajčnika in se sluznica v maternici preveč zadebeli. Takrat nastajajo tudi polipi na maternični sluznici in predrakave spremembe na maternični sluznici, ki jih je treba zdraviti. Te težave zdravimo in preprečujemo z zdravili, ki vsebujejo določene ženske hormone. Pogosto se ženske obrnejo na ginekologa zaradi močnih težav s premenopavznimi simptomi. Takrat se pogovorimo o koristi in varnosti hormonskega nadomestnega zdravljenja za vsako posameznico.

V tej starosti se pogosteje pojavljajo in hitreje rastejo tudi hormonsko odvisni tumorji na maternici, imenovani miomi maternice. Ti so nenevarni in pogosti, lahko pa povzročajo močne menstruacije, ki vodijo v slabokrvnost, bolečine v spodnjem delu tre-

buha in druge redkeje težave. Če ne povzročajo težav, posebno zdravljenje ni potrebno, sicer jih zdravimo, najpogosteje jih kirurško odstranimo.

Pogostejše so tudi spremembe na jajčnikih. Zelo pogoste so nenevarne ciste, ki so posledica nepravilnega delovanja jajčnika, te lahko samo opazujemo. Se pa v tej starosti poveča verjetnost za pojav raka na jajčniku, predvsem pri ženskah, ki so družinsko obremenjene s to boleznijo, vendar je ta verjetnost še vedno zelo nizka (v tej starosti zbolijo na leto približno 22 žensk na 100.000 žensk po podatkih iz Registra raka za leto 2008). So pa med 40. in 50. letom starosti (v primerjavi z drugimi starostnimi obdobji) najpogostejši, čeprav redki, mejno maligni tumorji jajčnika, torej tumorji, ki se lahko po več letih ponovijo, vendar se načeloma ne obnašajo kot pravi raki na jajčniku in imajo zato dobro prognozo. Prav tako v tej starostni skupini najpogosteje odkrijemo raka na materničnem vratu, ki je posledica dolgotrajne okužbe s HPV virusom (20 let in več), čeprav je na splošno v Sloveniji tega raka malo (na novo zbolijo 12,7 žensk na 100.000 žensk na leto), saj uspešno odkrivamo predrakave spremembe z rednimi brisi materničnega vratu in jih zdravimo.

Svetovanja o uporabi kapljic iz zdravilnih rastlin v trgovinah Sanolabor: Domžale 5.2., Velenje 6.2., Nova Gorica 7.2., Maribor 14.2., Murska Sobota 15.2., Jesenice 19.2., Novo mesto 22.2., Kamnik 23.2., Kranj 1.3. in Sevnica 2.3.LJ - BTC 9.2. in LJ - Cigaletova 18.2.

Za sonce v tistih dneh in pred njimi.
Utravlja ženski ciklus in odpravlja bolečine.

OGNJIČ
kapljice brez alkohola
Naravno - preprosto - zelo učinkovito

Pokličite:
068 155 372

Naravna medicina
SoriaNatural

V specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah. www.zdravilna-zeliscsa.si



KOLOREX® – Total Care

Popolna nega - Moč aktivnega horopita

KOLOREX® kapsule so idealno prehransko dopolnilo z vsebnostjo horopita, janeža in vitamina C. Pomoč pri povečanju naravne odpornosti, predvsem po terapiji z antibiotiki. Razplini, zmanjša željo po sladkorju. Brez glutena, veganske.



Uporaba: 2 krat dnevno po jedi

Za hitrejši in boljši učinek se priporoča prehrana brez vsebnosti sladkorja, kvasa, glutena.



Povprašajte v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Kontakt: www.stiria.si, info@stiria.si, telefon: 02 25 00 136

»Ženska po menopavzi naj obvezno obišče ginekologa, če se ji pojavi krvavitev iz nožnice, tudi če samo v obliki izcedka, ki mine sam.«

Ginekologinja svetuje:

Opozorimo lahko, da ravno v tej skupini začne naraščati pojav raka na dojki, ki je daleč najpogostejši rak pri ženskah. Vsekakor ženskam svetujemo redne samopreglede dojk in pregled pri ginekologu takoj, ko ženska opazi kakršnokoli spremembo na dojkah. Ob tem pa naj omenim, da rak na dojki skoraj nikoli ne povzroča bolečin v dojki, česar se ženske pogosto ustrašijo.

Gospe po 50. letu

V povprečju ženske izgubijo menstruacijo okoli 52. leta starosti. Izguba menstruacije je posledica prenehanja izločanja ženskih spolnih hormonov iz jajčnika. Ženski spolni hormoni ščitijo žensko pred boleznimi srca in ožilja, zato se tudi zaradi tega pojav teh bolezni po menopavzi poveča. Prav tako se poveča verjetnost, da zboli ženska z osteoporozo, ki lahko vodi v zlome kosti ob majhni poškodbi. Ginekološko se stanjša stena nožnice, ženska pa občuti suhost v tem področju. Načeloma ženske po nastopu menopavze nimajo večjih ginekoloških težav.

Težave:

Najpogostejše obiščejo v tem času ginekologa zaradi težav z vnetji nožnice ob stanjšani steni nožnice. S starostjo se poveča verjetnost motenj položaja organov medeničnega dna. Skozi nožnico se lahko izbočijo maternica, pa občuti suhost in ali črevo. Ženska to občuti kot bulico, ki ji pogleda skozi nožnico, še posebej ob napenjanju (na primer dvigovanju težjih

bremen). Ima lahko neprijeten občutek med sedenjem, občutek drgnjenja, lahko zakrvari, ima težave z odvajanjem vode, uhajanjem vode in težave z odvajanjem blata. Načeloma izpad medeničnih organov skozi nožnico ni nevaren, je pa lahko neprijeten in če povzroča težave, to zdravimo, najpogostejše z operacijo. Pogosto ženske po 50. letu obiščejo ginekologa zaradi krvavitve iz nožnice.

Ginekologinja svetuje:

Nasvet ginekologa je, da ženska po menopavzi obvezno obišče ginekologa, če se ji pojavi krvavitev iz nožnice, tudi če samo v obliki izcedka, ki mine sam. Čeprav je krvavitev najpogostejše povezana s tanko sluznico v maternici ali nenevarnimi polipi, pa je ravno v starosti 60 let in več največja verjetnost pojava raka na maternični sluznici. V tej starosti se v Sloveniji pojavlja na novo pri 45 ženskah na 100.000 žensk na leto (Register raka 2008). Ta rak se navadno že zelo hitro pokaže ravno s krvavitvijo, in to na stopnji, ko je še omejen na maternico in ga z odstranitvijo maternice pozdravimo v visokem odstotku.

Po 50. letu starosti precej naraste verjetnost za raka na dojkah, v tem starostnem obdobju se pojavlja na novo pri približno 120–140 ženskah na 100.000 žensk v enem letu. Zato svetujemo ženskam redne samopreglede dojk, poleg tega pa imajo pravico do plačanih mamografij vsaki dve leti od 50. do 70. leta. V tem času seveda nadaljujemo z rednimi brisi materničnega vratu na predrakave spremembe. Velja pravilo, da mora ženska nadaljevati z rednimi preventivnimi pregledi pri ginekologu tudi po izgubi menstruacije, čeprav nima ginekoloških težav, zaključí dr. Pakiž.

Uporaba zdravilnih zelišč je stara toliko kot človek. Sodobni človek poimenuje pomoč z zdravilnimi zelišči fitoterapija. Pri nas najbolj poznana oblika je zdravilni čaj, temu sledijo razne tablete in še najmanj, že dolgo pozabljene oblike tinktur. Na novo so v Sloveniji dostopne tudi kapljice SORIA NATURAL v obliki brezalkoholnih izvlečkov in tinktur iz zdravilnih rastlin. Katere rastline so pri ženskah še posebej cenjene? Prva v vrsti sta gotovo rman in ognjič, ki sta uporabna pri raznih ženskih težavah. Vnetje mehurja je kar pogosta težava in z njo se uspešno spopademo z zlato rozgo temu pa lahko dodamo še ostale čistilce sečnih poti kot je njivska preslica, breza in pirnica, pa tudi regrat in kopriva. Potem pa kmalu pridemo do naših jeter, ki v tem času potrebujejo precej naše pozornosti. Prijetno jih lahko razvajamo z mešanico, ki je sestavljena iz štirih odličnih čistilcev jeter: artičoka, pegasti badelj, črna redkev in sojin lecitin. V kolikor imamo težave s kožo poiščemo še repinec. Kaj so prednosti kapljic pred drugimi oblikami: tekočina je nadvse pomembna za ljudi, ki imajo težave s požiranjem tablet. Absorpcija tekočin je v prime javi s tabletami in kapsulami kar 98-odstotna, hitro učinkovanje in možnost individualnega odmerjanja.

Ogledno sporočilo



Dr. Gorkic svetuje

Namesto užitka boleč spolni odnos

Dean Gorkič, dr. med.

Suhost nožnice je pogost vzrok za odrekanje spolnosti, saj so spolni odnosi zaradi suhosti boleči in neprijetni. Suhost nožnice lahko spremljajo znaki in simptomi, kot so srbečica ob vhodu v nožnico, žgoč ali zbadajoč občutek, občutljivost in razdraženost tkiva, bolečina med spolnim odnosom in pogostejša potreba po uriniranju. Če težava vpliva na vašo spolnost, vam svetujemo, da obiščete zdravnika.

Vzroke za bolečine pri spolnih odnosih delimo na psihološke in organske. Psihološki dejavniki so stres, nezvestoba, neurejeni odnosi med partnerjema... Organski vzroki za suhost nožnice se lahko pojavijo pri katerikoli starosti: po porodu, ob dojenju, pri uporabi kontracepcijskih tablet ali v času šibkejšega delovanja jajčnikov (npr. v klimakteriju). En izmed vzrokov za boleč spolni odnos zaradi suhosti nožnice je lahko tudi prekratka predigra. Vendar pa občasna suhost nožnice zaradi tega vzroka še ni razlog za skrb. Suhost nožnice lahko povzročajo tudi alergije, npr. na lateks, lubrikante, in kronične bolezni (sladkorna bolezen ali bolezen sečil). Suhost je lahko prav tako posledica škodljivega prhanja nožnice. Če poznamo vzrok suhosti nožnice, se mu skušamo izogniti, sicer posledice zdravimo. Pri tem si lahko pomagamo sami z vaginalnimi ovulami CICATRIDINA. So brez hormonov, dolgotrajno vlažijo nožnično sluznico in spodbujajo celjenje. Priporočamo jih tudi po ginekoloških operacijah ali zdravljenju vnetij nožnice. Prednost vaginalnih ovul CICATRIDINA je v tem, da so primerne za uporabo med nosečnostjo in dojenjem in jih ne moremo predozirati. Za vzdrževanje vlažnosti nožnice vstavite 1 ovulo le 2-krat tedensko, neodvisno od časa spolnih odnosov.

Ovule CICATRIDINA so na voljo brez recepta v lekarnah, specializiranih trgovinah Sanolabor ali po spletu: nakup.dr-gorkic.si



www.cicatridina.si

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite na
unikat@freising.si

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Telesna dejavnost je potrebna tudi med nosečnostjo

Avtor:
Saša Vrbančič

Čakam otročička in pridno vadam

Oh, kako lepo. Noseči ste, ves svet je lep. Komaj čakate, da vidite svojega otročička, kajne? Da pa boste v formi, ko bo prišel na ta svet, je dobro, da poskrbite za svoje zdravje in počutje v največji možni meri. Veliko žensk namreč v zanosu in sreči in ob 'dobrohotnih' nasvetih mam, babic, tet, prijateljic skrbi zase samo enostransko – pospešeno se hranijo za dva. Vendar verjemite, da za to ni nobene potrebe. Je pa potreba po zdravem življenjskem slogu in prilagoditvi dejavnosti novemu stanju.

Telesne spremembe med nosečnostjo

Hormonska dogajanja v telesu povzročajo spremembe tudi na fizični ravni. Med nosečnostjo se izloča hormon relaksin in poleg njega še nekateri drugi, ki povzročajo mehčanje ligamentov, zato je nagnjenost k poškodbam večja. Trebušček raste iz meseca v mesec in povzroča spremembo težišča telesa. To lahko občutite kot bolečine v hrbtenici, predvsem v križu. Ker postajate težji, se poveča obremenitev sklepov. Sklepne vezi postanejo ohla-

pnejše, tudi srčni utrip se nekoliko poviša. V tem obdobju se izogibajte dejavnostim, ki zahtevajo hitre spremembe lege telesa, saj lahko povzročijo vrtoglavico, slabost in celo kolaps. V pozni nosečnosti plod potrebuje tudi večjo količino kisika. Prav zato je treba razmisliti, katera telesna dejavnost je najprimernejša.

Telesna vadba že pred zanositvijo

Če ste bili že v obdobju pred nosečnostjo telesno aktivni, potem ste za zdrav potek nosečnosti naredili veliko. Izsledki raziskav kažejo,



Priloga: Vedno zdrave in lepe

da že zmerena telesna dejavnost zniža diastolični krvni tlak in raven trigliceridov v krvi, zviša raven varovalnega HDL-holesterola, poveča pa tudi občutljivost celic za inzulin. Vsekakor pa ni nič zamujenega, tudi če temu ni bilo tako. Redna in zmerena telesna vadba je pomembna za dobro fizično pripravo na porod in zahtevno obdobje po njem. Zato začnite z njo čim prej.

Pozitivni učinki vadbe

Redno gibanje bo kmalu prineslo pozitivne učinke: utrujenost bo manjša, mišice trupa bodo močnejše in vse skupaj bo preprečilo bolečine v križu. Lažje boste nadzorovali telesno težo, izboljšali boste telesno držo, spanje bo prijetnejše, odporni boste na stres in zmanjšali boste tudi možnost za poporodno depresijo.

Hoja, plavanje, vodna aerobika, pilates

Izbirate lahko med različnimi disciplinami. Najboljša je kombinacija hoje s prilagojeno vadbo na tleh (parterna vadba), ki naj vsebuje tudi vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Tudi plavanje je primerno gibanje. Najlepše je v poletnih mesecih na morju. Če plavate v bazenu, se prepričajte, da je voda sanitarno neoporečna. Po plavanju se vedno preoblecite v suhe kopalke. Obe dejavnosti lahko izvajate do poroda, saj sta ti dve disciplini najbolj varni med vsemi. Plavanje ni priporočeno le nosečnicam, ki so nagnjene k okužbam nožnice ali sečil.

Ponekod ponujajo tudi vodno aerobiko. Lahko tudi plešete, kolesarite, hodite na pilates, pomembno je, da se zabavate in varno vadite. V zadnjem času priporočajo tudi kinezioterapijo in Bownovo terapijo, katerih skupna točka je krepitev določenih mišičnih skupin ter sproščanje in preprečevanje bolečin. Vsekakor je najbolj idealna kombinacija dveh ali treh naštetih oblik, saj se vadbe tako ne boste naveličali.

Kako vaditi?

Vadba naj bo varna. Od vaše priljubljene se ne bi smela bistveno razlikovati, vsekakor pa je treba upoštevati nekaj smernic, saj je vaše telo izpostavljeno dodatnim obremenitvam.

Nadaljujte s športom, s katerim ste se ukvarjali že pred zanositvijo. Seveda opustite borilne veščine in športe, kjer je telesni stik neizogiben ali obstaja nevarnost padca. Ekstremizem vsekakor ni dobrodošel. Razmislite o prilagoditvi določenih gibov, zmanjšanju ponovitev in intenzivnosti. Vadba bo mogoče v prvem trimesečju malo okrnjena, saj boste utrujeni ali pa vam bo slabo, kasneje pa jo prilagajajte povečani telesni teži in zmanjšanemu obsegu gibljivosti. Z vadbo prenehajte, če začutite kakršnokoli bolečino. Mogoče vaje niso ustrezne, zato razmislite o spremembi aktivnosti.

Bodite pozorni še na:

- vsaj eno uro pred vadbo ne jejte več, da vam med vadbo ne bo slabo;

»Vadba naj bo varna. Od vaše priljubljene se ne bi smela bistveno razlikovati, vsekakor pa je treba upoštevati nekaj smernic, saj je vaše telo izpostavljeno dodatnim obremenitvam.«



- poskrbite za polnovredno, uravnoteženo in redno prehrano;
- pijte pred, med in po vadbi;
- ne pretiravajte do zadnjega diha;
- počivajte, ko začutite, da ne zmorete več.

Poseben zdravniški nadzor je nujen, če imate sladkorno bolezen, povišan krvni tlak, ste že kdaj predčasno rodili ali splavili. Vseeno pa ne preživite tega najlepšega obdobja v strahu.

* VADBA ZA NOSEČNICE *

Vabimo bodoče mamice, na VADBO ZA NOSEČNICE, kjer se pripravimo na porod, razgibamo, naučimo dihati in se povezujemo z otrokom. Pridružite se nam lahko v Mariboru, Slovenski Bistrici, na Ptuj in Lenartu.

www.izidora.si, 041 504 848

Ste v dvomih?

Posvetujte se z izbranim zdravnikom oziroma ginekologom ali celo s specializiranim strokovnjakom z znanji s področja športa nosečnic. To še posebej velja za vse tiste, ki imate kakršnekoli težave ali katero od zdravstvenih težav.

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:
od pon. do pet.: 07³⁰ - 15⁰⁰

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

Čas nosečnosti in čas po porodu

nam prinaša radost, veselje, nove občutke, hkrati pa se nam poraja ogromno strahov in vprašanj.

Na srečanjih Srečna in zadovoljna nosečnica ter v programu mamica in dojenček vam bomo odgovorili na marsikatero vprašanje in pripomogli k radostni nosečnosti ter porodu in času po njem.

**Pridružite se nam na prvih dveh
brezplačnih srečanjih:**

Srečna in zadovoljna nosečnica - petek, 15. 2. ob 16. uri

Mamica in dojenček - četrtek, 14. 2. ob 14. uri



Center plesa, športa in sprostitev RitmoLoka, Kidričeva cesta 75, Škofja Loka
041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si



Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite na
unikat@freising.si

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Avtor:
Alja Gogala

Smrčanje je ubijalec spanca

Smrčanje je lahko neprijetna nadloga, s katero se po podatkih srečuje kar štirideset odstotkov ljudi, ki so starejši od štirideset let. Smrčanje ni bolezen, je zgolj zvočni pojav, ki nastane zaradi plapolanja mehkega neba, krati naš spanec in je povezano z nemirnim spanjem, s pogostim zbujanjem, kronično utrujenostjo, z razdražljivostjo, s pomanjkanjem koncentracije, z glavoboli in s splošnim slabim počutjem. Nadležni hrup je seveda lahko tudi vzrok prepirov med zakonci in spanja v ločenih spalnicah, hkrati pa lahko kaže tudi na resnejše zdravstvene težave oziroma motnje spanja, kot so na primer zastoji dihanja med spanjem oziroma obstruktivna apneja. Zastoji dihanja namreč zahtevajo premagovanje velikega napora med spanjem, ki je namenjen počitku. O smrčanju in kako ga preprečiti,

smo se pogovarjali z nevrologinjo in nevrofiziologinjo **doc. dr. Lejo Dolenc Grošelj, dr. med.**, iz Ambulante za motnje spanja v UKC Ljubljana.

Kaj je vzrok za smrčanje?

Za enostavno smrčanje je značilen zvok, ki nastane pri dihanju med spanjem zaradi zožitve v zgornji dihalni poti, ki je najpogostejša posledica prekomerne telesne teže. Do smrčanja lahko pride tudi zaradi velikih mandljev ali povešenega mehkega neba. Smrčanje pa lahko še bolj oteži spanje, če spimo na hrbtu oziroma pred spanjem uživamo alkohol.

Kdo se najpogosteje sooča s smrčanjem?

Smrčanje najpogosteje prizadene odraslo populacijo, ponavadi več smrčijo moški s prekomerno telesno težo, ker imajo povečan obseg vratu in tudi drugačno razporeditev maščevja kot ženske. S smrčanjem pa se sreča

tudi več žensk po menopavzi ali v času nosečnosti. S smrčanjem se več soočajo tudi tisti, ki spijo na hrbtu.

Ali se smrčanje pojavlja tudi pri otrocih in kako ga lahko odpravimo?

Pri otrocih so za smrčanje najpogostejše krivi povečani mandlji, dihanje ponoči pa se ponavadi poslabša med prebolevanjem dihalnih okužb. Otroci smrčijo zaradi povečanih mandljev. Če ob smrčanju v spanju pride tudi do prekinitve dihanja, je potrebna nadaljnja diagnostika in po potrebi tonzilektomija oziroma odstranitev mandljev.

Kako lahko sami preprečimo smrčanje?

Sami lahko smrčanje preprečimo tako, da spremenimo življenjski slog. Potrebna je opustitev pitja alkohola pred spanjem in zmanjšanje telesne teže. Smrčanju se lahko izognemo tudi tako, da ležimo na boku.



Kdaj lahko smrčanje preraste v resno težavo?

Smrčanje lahko postane resnejša težava, kadar se ob njem pojavijo tudi presledki v dihanju, ki so daljši od 10 sekund. Takrat namreč govorimo o prekinitvi dihanja med spanjem. Ob tem se ponavadi pojavijo tudi ostali simptomi, kot so na primer pogosto uriniranje ponoči, jutranji glavoboli in utrujenost ter prekomerna dnevna zaspanost.

Ali lahko smrčanje vodi v resnejše motnje spanja?

Samo smrčanje ne predstavlja resnejše motnje spanja in nima dolgoročnih posledic. Kadar pa gre za pridruženo motnjo dihanja med spanjem oziroma apneje med spanjem, pa le-ta lahko vodi v srčno-žilne bolezni, kot je možganska kap, motnje srčnega ritma ali celo nenadna smrt med spanjem. Posledična prekomerna dnevna zaspanost pa je pogost vzrok prometnih nesreč.

Ali lahko smrčanje odpravimo tudi z operativnim posegom?

Smrčanje lahko odpravi operativni poseg, imenovan UPP oziroma uvulopalatoplastika, pri kateri operirajo mehko nebo. Uspešnejša je klasična, nelaserska operacija. Zdravljenje prekinitve dihanja med spanjem poteka s pomočjo dihalnega aparata (CPAP), ki bolniku preko maske vpihuje zrak v dihala in s tem preprečuje zapore v zgornjih dihalih.

Ali v Ambulanti za motnje spanja obravnavate tudi paciente, ki imajo težavo s smrčanjem?

Smrčanje ni bolezen in takšni bolniki ne sodijo v specialistično ambulanto za motnje spanja. Specialistična obravnava je potrebna samo za tiste, ki se poleg smrčanja soočajo tudi s prekinitvijo dihanja med spanjem, kjer je potrebna diagnostika, ki jo opravimo s polisomnografskimi meritvami dihanja med spanjem. Na podlagi opravljenih meritev sledi nadaljnja obravnava oziroma ustrezna terapija, ki preprečuje dolgoročne nevarne posledice.

Preglasite smrčanje sami

Če vam spanec krati smrčanje, je smiselno poskusiti s preprostimi ukrepi, ki vam bodo pomagali premagati smrčanje. Izogibajte se alkoholu, pomirjevalom in uspavalom pred spanjem. Pogosteje smrčijo tudi strastni kadilci, saj zaradi kajenja cigaret oteka mehko tkivo v grlu in nosna sluznica, kar povzroča ovire na dihalnih poteh in ovirano delovanje pljuč. V pomoč pri odpravi smrčanja so lahko tudi zobni »aparati«, ki morajo biti izdelani po meri, njihov namen pa je, da pomaknejo spodnjo čeljust in koren jezika nekoliko naprej in s tem preprečujejo smrčanje. Če se smrčanje pojavi zaradi zamašenega nosu, je priporočljivo izpiranje s fiziološko raztopino oziroma uporaba kapljic. Poskusite pa lahko tudi z nosnim obližem proti smrčanju. Življenjski slog ima pomemben vpliv na naše zdravje, pa tudi spanje in

z njim povezano smrčanje. Nekateri se smrčanju poskusijo izogniti tudi s pomočjo teniške žogice, ki je prišita na hrbet pižame in onemogoča spanje na hrbtu, ki je večkrat povezano s smrčanjem.

Pomembno je, da poskrbimo tudi za redno gibanje na prostem in rekreacijo ter vzdrževanje primerne telesne teže. Seveda pa ni zanemarljivo niti naše spalno okolje. Poskrbeti moramo, da je ležišče udobno, odstraniti alergene dejavnike in redno zračiti spalni prostor.

Statistike smrčanja

Zagotovo niste edini, ki vas v spanju preganja smrčanje. Po zadnjih podatkih se s smrčanjem sooča kar:

- 30 % ljudi, ki so stari 30 ali več let;
- 40 % ljudi, ki so stari 40 ali več let;
- 19 % žensk in
- 5,6 % otrok.

Kar 59 % ljudi pravi, da njihov partner smrči, povprečna jakost smrčanja pa znaša 38 decibelov.

Vir: Vancouver Sleep and Breathing Center

Smrčanje najuspešneje odpravimo z operativnim posegom

Strokovnjaki poudarjajo, da se bodo smrčachi svoje nadloge najuspešneje znebili s pomočjo kirurškega pristopa. Smrčanje namreč zahteva manjši kirurški poseg, na katerega vas bo po pregledu napotil otorinolaringolog. Najučinkovitejši kirurški poseg za prenehanje smrčanja se imenuje uvaloplastika, ki traja 15–30 minut in poteka v lokalni anesteziji. Uvaloplastika kirurško razširi ožino v žrelu, kar odpravi vzrok za smrčanje, hkrati pa se izboljša dihalni pretok, ki je ključen za kakovosten spanec. Bolnik že eno uro po posegu lahko odide domov, celjenje pa traja približno 7 dni. V času okrevanja je priporočljivo, da bolnik uživa prekuhano in mehko hrano ter po potrebi tudi zdravila, ki lajšajo bolečine po operaciji. Uvaloplastika je precej preprost kirurški poseg, pri katerem skoraj ni stranskih učinkov ali težjih zapletov.

»Najpogosteje smrčijo moški s prekomerno telesno težo.«

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



STOP SMRČANJU!



Zahtevajte v vaši lekarni!



Enostavno naročanje preko spleta:
www.BREZ-SMRcanja.si

ali telefona:

+386 7 49 66 960

Kenex d.o.o., Sela pri Dobovi 3 a, 8257 Dobova

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Sladkorni bolniki, pomembna je tudi skrbna nega telesa

Avtor:

Andreja Hergula

Nasveti za v beležko

Kako dobro je potarnati sotrpino v čakalnici zdravstvenega doma ali znanki na avtobusu o tem, da vas boli koleno ali da zaradi novih tablet celo noč niste zatisnili očesa. Nadležne težave, ki vas pestijo, se zdijo pol lažje, če vas nekdo z razumevanjem posluša. Še raje pa morda sprejmete kakšen dobronameren zdravstveni nasvet.

Če imate sladkorno bolezen in se sprašujete, s kakšnim športom se je dobro ukvarjati, kako negovati kožo, kako se soočati s tem in z onim, vam lahko nasvete ponudimo mi. Pravzaprav je to za nas storila višja medicinska sestra Jana Klavs z Oddelka za diabetološke dejavnosti Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

Čustveno stanje

Pogosto je: zmanjšanje motivacije za samovodenje

Nasvet strokovnjaka: Vsaj enkrat letno obiščite diabetološko ambulanto, kjer se boste pogovorili z edukatorjem, z njim boste načrtovali manjše, a dosegljive cilje. V mnogih diabetoloških timih je na voljo tudi psiholog, ki nudi pomoč bolniku v stresnih življenjskih situacijah.

Kratkotrajni zapleti: Hipoglikemija (prenizek krvni sladkor) ali ketoacidoza (življenjsko ogrožajoč zaplet, ki nastane zaradi dlje trajajočega zelo visokega krvnega sladkorja); oba zapleta sta značilna za bolnike, ki se zdravijo z inzulinom.

Trajni zapleti: Slabšanje vida, ki lahko vodi v slepoto, srčne in možganske kapi, iz leta v leto slabše delovanje ledvic, ki se lahko konča

s popolno odpovedjo ledvic, amputacija nog. Ti zapleti nastanejo predvsem takrat, kadar bolnik bolezen ne jemlje resno in ne posluša nasvetov strokovnjakov.

Sporočilo strokovnjakinje: Sladkorna bolezen sama po sebi ne vodi v kronične zaplete. Vsi bolniki nimajo zapletov.

Hrana

V splošnem naj bo: zdrava uravnotežena hrana po slovenskih in WHO standardih

Sladkor: Lahko ga uživamo do 10 % energetskih potreb (pazimo na skrite sladkorje v vseh tradicionalnih sladica, jogurtih, sladkih pijačah itn.)

Deklaracije na živilih: Zaželeno je, da izdelek vsebuje manj kot 5 g sladkorja na 100 g živila in manj kot 3 g maščob na 100 g živila.



»Merjenje krvnega sladkorja – z majhno iglico, imenovano lanceta, se je treba zbosti v prst, vzorec krvi pa nanesti na testni listič. Rezultat meritve merilnik izpiše v 5 sekundah.«



Sol: Dnevna potreba soli naj bo zadovoljena z eno rezino kruha.

Sadje: Sadje naj bo manj sladko, a ne suho, uživajte ga pri treh obrokih.

Zelenjava: Uživate jo lahko v neomejenih količinah.

Škrobna živila: Petkrat manjša količina (približno ena žemljica na obrok).

Mlečni izdelki: Naj bodo manj mastni (ne uživajte sadnih jogurtov in mastnih sirov).

Meso in mesni izdelki: Lahko uživajte pusto meso.

Maščobe: V manjših količinah (strokovnjaki odsvetujejo uživanje energijsko bogatih izdelkov, kot so gorčica, majoneza, med, marmelada, čokoladni namazi).

Sporočilo strokovnjakinje: Bolnik naj se zaveda, da ima vsako živilo kalorično vrednost, le-ta pa vpliva na raven krvnega sladkorja. Živil, ki povzročajo neposreden padec sladkorja v krvi, ni.

Merjenje krvnega sladkorja

Kako: Z majhno iglico, imenovano lanceta, se je treba zbosti v prst, vzorec krvi pa nanesti na testni listič. Rezultat meritve merilnik izpiše v 5 sekundah.

Pogostost merjenja: Pogostost je individualno naravnana, odvisna od terapije.

Nosečniška sladkorna bolezen

Značilnosti: To ječasna oblika, krvni sladkor je povišan predvsem v času nosečnosti.

Gibanje: Je priporočeno, a kolikor ga nosečnica zmore.

Zdravljenje: Večina nosečnic se zdravi brez zdravil, le z zdravim življenjskim slogom.

Sladkarije: Sladkarije so popolnoma odsvetovane.

Sporočilo strokovnjakinje: Nosečnica z nosečniško sladkorno boleznijo je rizična skupina, pri kateri se kasneje v življenju lahko pojavi sladkorna bolezen.

Otroci s sladkorno boleznijo tipa 2

Pojav: Pojav tega tipa je opaznejši zadnjih nekaj let.

Sporočilo strokovnjakinje: Mlade družine naj živijo zdravi, omejijo naj energijski vnos hrane in se veliko gibajo.

Pijača

Pijte: Pijte vodo iz pipe, limonado in čaje brez sladkorja, kavo, mineralne pijače, kot so donat in radenska, kozarec suhega vina.

Ne pijte: Ne pijte sladkih pijač (vsak deciliter vsebuje 3 vrečke sladkorja za kavico).

Potovanja

Bolnik mora biti poučen o prevozu in hranjenju insulina in tehničnih pripomočkov. Pazljiv naj bo tudi na način priprave hrane, saj se bo s tem izognil prebavnim motnjam in dehidraciji.

Prehranska dopolnila

Ob uravnoteženi zdravi prehrani bolnik ne potrebuje prehranskih dopolnil. Ta tudi niso navedena v smernicah za zdravljenje sladkorne bolezni (izjema so nosečnice in dodajanje folne kisline).

Skrb za telo, obraz, nohte, stopala

Skrb je večja, ker je sladkorni bolnik nagnjen k hitrejši okužbi. Iz majhne ranice lahko nastane resna težava, potrebna zdravljenja v bolnišnici (če se ranica po treh dneh oskrbe ne zaceli, naj bolnik obišče zdravnika).

Nega: Bolnik naj uporablja blaga, čim bolj navadna negovalna sredstva. Bolnik naj uporablja le svoj toaletni pribor.

Oblačila (nogavice): Naj vsebujejo pretežni del naravnih vlaken (s tem je zagotovljena večja zračnost in posledično je manjša verjetnost za kožna obolenja ali okužbe).

Spolnost

Neurejena sladkorna bolezen vodi v trajno obolenje živcev in žil, kar moški občuti kot impotenco, ženska pa kot upad spolne sle in zmanjšano vlažnost spolovila.

Šport

Priporočene so vse vrste rekreacije, najbolj hoja in pohodništvo (je dostopno in poceni). Pogostost športne aktivnosti: petkrat tedensko po 30–60 minut

Sporočilo strokovnjakinje: Za dobro urejenost sladkorne bolezni je gibanje lahko pomembnejše od prehrane.

Torbica sladkornega bolnika

Bolniki, ki se zdravijo z zdravili: Ti bolniki naj nosijo s seboj 15 g sladkorja (3 vrečke sladkorja za kavo) ali glukoze.

Bolniki, ki se zdravijo z inzulinom: Ti bolniki naj imajo s seboj merilnik krvnega sladkorja in sladkor (bolje glukozo) za preprečevanje hipoglikemije.

Merjenje ravni glukoze v krvi je zelo pomemben del vodenja sladkorne bolezni. Raven glukoze mora biti izmerjena v ustreznih situacijah in primerno pogosto. Meritve izvajajte v dogovoru s svojim zdravnikom oziroma diplomirano medicinsko sestro, s katerima vodite vašo sladkorno bolezen. Vprašajte ju tudi, katere vrednosti glukoze so za vas najprimernejše.¹

Z meritvami lahko izveste več o povezanosti glukoze s prehrano in gibanjem. Bolje ko boste razumeli vplive na svojo raven glukoze, lažje boste dosegali zastavljene cilje in pri tem tudi vztrajali. Z meritvami glukoze ovrednotimo uspešnost delovanja zdravil. Tako lahko zdravnik dobi dober vpogled v resnično stanje ravni glukoze in ustrežnejše prilagaja odmerke zdravil oziroma zdravljenje pravočasno prilagaja. Če ste večši prilagajanja odmerkov zdravil in ste tako dogovorjeni z zdravnikom, lahko ukrepate tudi sami.

Izvajajte le tiste meritve, na podlagi katerih bo sledil tudi ukrep, bodisi vaš (prilagajanje količine in sestave obroka, ritma prehrane, trajanja gibanja, po dogovoru z zdravnikom samostojno prilaganje odmerkov zdravil) bodisi ukrep vašega zdravnika. Merjenje glukoze samo po sebi, brez nadaljnjih ukrepov, ne bo izboljšalo vašega zdravstvenega stanja.¹

¹ International Diabetes Federation. Guideline on Self-Monitoring of Blood Glucose in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes. Dostopno na: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Avtor:
Alja Gogala



mag. Jerneja Ahčan, dr. med.

Preprečimo okužbe dihal pri malčkih

Mrzlo zimsko obdobje je čas različnih obolenj in okužb, za katere so najbolj dovzetni naši malčki. V zraku se namreč nahaja na milijone mikroorganizmov, med katere sodijo tudi virusi in bakterije. Zaradi hladnega vremena je nosna sluznica bolj suha in zato tudi bolj dovzetna za virusne okužbe. Pozimi tudi več časa preživimo v zaprtih prostorih, s čimer se poveča verjetnost prenosa bolezni. Okužbam so še posebej izpostavljeni otroci, ki obiskujejo vrtec in prihajajo v stik z novimi mikrobi,

ki jih njihov imunski sistem še ne pozna. Otroci, ki so vključeni v kolektivno varstvo, še posebej v hladnejšem obdobju leta, pogosto zbolijo za nalezljivimi boleznimi, ki se hitro širijo s stiki med ljudmi, med temi so najbolj pogoste okužbe zgornjih dihal, zlasti navadni prehlad in gripa. O vnetjih dihal pri otrocih, okužbah, kako jih lahko preprečimo in zdravimo, smo se pogovarjali z **mag. Jernejo Ahčan, dr. med.**, specialistko pediatrije iz medicinskega centra Barsos.

Kaj povzroča vnetje dihal pri otrocih?

Povzročitelji so večinoma virusi, pri čemer poznamo več kot dvesto različnih serotipov, med katerimi so najpogostejši rinovirusi, virus gripe, parainfluence in adenovirus. Vnetja dihal pri otrocih se pojavljajo predvsem sezonsko in pediatri opažamo, da se povečuje število otrok, ki so zboleli za virusom gripe. Virusi se prenašajo aerogeno, kar pomeni, da potujejo po zraku in se prenašajo preko okuženih rok in predmetov. Otroci se okužijo, ko viruse preko zraka ali



»Otroci, ki obiskujejo vrtec, za okužbami dihal v povprečju zbolijo petnajstkrat na leto.«



rok prenesejo na očesno veznico ali sluznico dihal, kjer nato vstopajo v celice, se razmnožujejo in širijo. Virusi se najlažje širijo med ljudmi v zaprtih prostorih, v vrtcih, šolah, trgovinah in v prostorih, kjer je vlažnost zraka nižja.

Katere so najpogostejše okužbe dihal in kakšni so simptomi?

Najpogostejši je navaden prehlad, ki prizadene zgornje dihalne poti, bolezenski znaki pa se pojavijo postopoma. Zanj so značilni: slabo počutje, pekoč občutek v nosu, bister izcedek iz nosu, bolečine v žrelu, vnete oči, kihanje in povišana telesna temperatura. Težave v povprečju trajajo 7–10 dni. Gripa se prične nenadno. Spremljajo jo mrazenje,

visoka telesna temperatura, izrazite bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, suh kašelj in zmanjšan apetit. Lahko pa se pojavijo tudi prebavne težave. Okužbe spodnjih dihal so sicer manj pogoste, njihova glavna značilnost pa je kašelj. Mednje sodi vnetje grla, pri katerem je otrok ponavadi hripav, lajajoče kašlja, lahko ga tudi duši, ker pri vdihu zaradi otečene sluznice v dihalu ne pride dovolj zraka. Bronhiolitis ali vnetje drobnih sapnic je značilno za otroke, mlajše od dveh let. Zanj je značilen nahod, dražec kašelj, pospešeno in piskajoče dihanje, otrok diha z naporom, povišana pa je tudi telesna temperatura. Pri vnetju nebnic ali angini, ki jih poleg virusov povzročajo tudi bakterije, ima otrok vročino, bolečine pri požiranju, značilne pa so tudi povečane bezgavke na vratu. Težje posledice vnetij dihal pa sta bakterijsko vnetje ušes in pljučnica. Pri otroku se pojavi zelo visoka temperatura, otrok je splošno prizadet, poležava, hitreje in pospešeno diha, piska, zavrača hrano in tekočino.

Kateri otroci so najbolj izpostavljeni okužbam?

Pediatri se z okužbami dihal najpogosteje srečujemo v jesenskih in zimskih mesecih. Najbolj ogroženi so otroci, ki obiskujejo vrtec oziroma kolektivno varstvo, kjer so v stiku z ostalimi otroki. Pri otrocih, ki obiskujejo vrtec, lahko v povprečju naštejemo kar petnajst obolenj na leto. Pri otrocih do šestega leta se z obolenji v povprečju srečamo desetkrat na leto, pri starejših pa petdo osemkrat letno. Okužbam so še posebej izpostavljeni otroci z oslabljenim imunskim sistemom in s kroničnimi boleznimi.

Kako lahko okrepimo otrokov imunski sistem?

Otrokov imunski sistem je treba krepiti vse leto. Poskrbeti moramo, da imajo otroci redno in uravnoteženo prehrano, ki vsebuje dovolj sadja in zelenjave. Pomembno je, da čim več časa preživijo na svežem zraku, so fizično aktivni, pijejo dovolj tekočine in zadoosti spijo. Tudi stres dodatno oslabi otrokov obrambni sistem, zato je pomembno, da so starši še posebej skrbni in ljubeči v času, ko otroka uvajajo v vrtec oziroma ga malček že obiskuje.



Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Skrbite za svoje zdravje po naravni poti? Poznate izdelke **A.Vogel** ali izjemno delo Ljudski zdravnik?

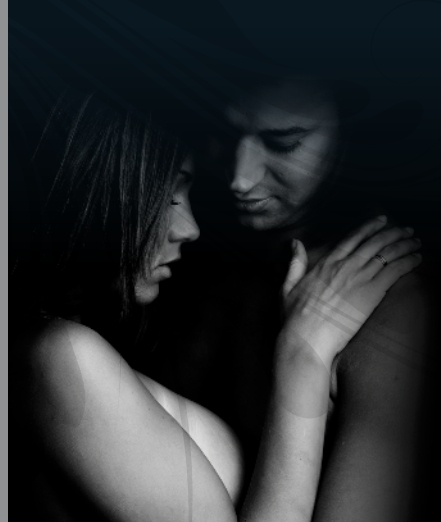
Sodelujte v nagradni igri in z nekaj sreče doživite svet Alfreda Vogla v živo. Prijavite se lahko na spletni strani <http://www.avogel.si/swiss-trip/index.php>. Nepozabno jesensko potovanje v Švico morda čaka ravno vas.



Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Pomembno je, da otroci uživajo veliko tekočin, še posebej so priporočljivi topli napitki z limono. Uživanje zeliščnih bonbonov zmanjša bolečine v žrelu, lahko pa uporabimo tudi mazila, kot je na primer materina dušica za prsni koš.«



zaščitimo tako, da preprečimo obiske v njegovih prvih dveh mesecih življenja. Najbolj učinkovita zaščita pred okužbami dihal je cepljenje, ki pa je žal mogoče zgolj proti gripi in pnevmokoknim okužbam. Cepljenja so še posebej priporočljiva za rizične skupine otrok, kamor sodijo otroci z oslajenim imunskim sistemom, s kroničnimi boleznimi in nedonošenčki.

Kako poteka zdravljenje vnetij dihal?

Pri gripi in prehladu, ki sta najpogostejši posledici vnetij dihal, posebnega zdravljenja ni, zato antibiotiki niso učinkoviti. Zdravljenje poteka simptomatsko, kar pomeni, da znižujemo zelo visoko telesno temperaturo, ki pri otrocih znaša nad 38,5 °C, s pomočjo paracetamola, aspirina pa pri otrocih ne uporabljamo. Redno tudi čistimo nos s fiziološko raztopino, občasno pa lahko uporabimo tudi kapljice za zmanjšanje nabreklosti nosne sluznice.

Kako lahko starši lajšajo simptome vnetij dihal v domači oskrbi?

Pomembno je, da otroci uživajo veliko tekočin, še posebej so priporočljivi topli napitki z limono. Uživanje zeliščnih bonbonov zmanjša bolečine v žrelu, lahko pa uporabimo tudi mazila, kot je na primer materina dušica za prsni koš. Primerna so tudi dodatna prehranska dopolnila, ki delujejo kot imunomodulatorji in zmanjšujejo število okužb dihal. Mednje sodijo različni glukani in ameriški slamnik, ki ju lahko uporabimo ob terapiji ali pa preventivno pri otrocih, pri katerih se pojavljajo ponavljajoče okužbe dihal. Pomembno je tudi, da poskrbimo za zadostno količino vlage v okolju. Zaželeno je tudi, da bolni otroci počivajo v domači oskrbi, dokler ne ozdravijo, saj s tem zmanjšujemo prenos virusa na ostale otroke.

Kako lahko preprečimo okužbe dihal?

Okužbe dihal lahko preprečimo tako, da poskrbimo za čim boljše higienske navade otrok, še posebej v vrtcu, kjer otroci nenadzorovano kašljajo, kihajo drug v drugega in prijemajo različne predmete. Poskrbeti moramo, da si redno umivajo roke in si noske brišejo v papirnate robčke, ki jih nato odvržejo v koš. Treba je tudi redno zračiti prostore, kjer se zadržujejo otroci, tudi doma. Treba je opozoriti, da z majhnimi otroki ni priporočljivo obiskovati različnih prireditvev in trgovskih centrov v času, ko se pogosteje pojavljajo okužbe dihal. Priporočljivo je tudi, da otroci, ki obiskujejo vrtec in imajo sorojence, mlajše od 6 mesecev, v sezoni okužb dihal ostanejo doma. Novorojenčke lahko pred okužbami dihal

Pri okužbah dihal z respiratornim sincicijskim virusom in drugimi virusi vsako leto zbolijo veliko otrok, mnogi, zlasti dojenčki in malčki, potrebujejo zdravljenje v bolnišnici. Virusi se širijo s kašljanjem, kihanjem in neposrednim stikom z bolnikom oz. okuženimi predmeti, zato lahko starši z ustreznimi ukrepi močno zmanjšate možnost, da bi se vaš otrok okužil in zbolel:

- pogosto si umivajte roke, čistite z virusi onesnažene površine;
- do drugega meseca otrokove starosti odsvetujemo obiske;
- če imate dojenčka, vzemite starejšega sorojenca iz vrtca v domače varstvo;
- ne dovolite, da bi prehlajene osebe prišle na obisk;
- resno in večkrat dnevno prezračite bivalne prostore;
- z otrokom ne hodite tja, kjer je veliko ljudi (trgovski centri, prireditve);
- čim več se gibajte na svežem zraku;
- prepovejte kajenje v stanovanju;
- cepite otroke (če je dovolj star) in sebe proti gripi;
- bolan otrok naj ostane doma, s tem boste zmanjšali možnost zapletov bolezni pri svojem otroku in širjenje okužb v vrtcu oziroma v šoli.

Margareta Seher Zupančič, dr. med.

Otrok in mraz

Ali se otrok lahko igra na prostem, ko temperature padejo pod 0 stopinj Celzija?

Priporočila za temperaturo, pri kateri bi bilo treba omejiti gibanje na prostem, ni. Gibanje na prostem in športna aktivnost sta vedno zelo pomembna. Ob nižjih zunanjih temperaturah je treba prilagoditi obnašanje in najbolj izpostavljene dele telesa zaščititi. Prilagoditve otroka na gibanje v mrazu se nekoliko razlikujejo od odraslega, kar moramo upoštevati tudi pri zaščiti. Otroci, predvsem dojenčki, izgubljajo toploto hitreje in lažje kot odrasli, ob tem pa je samo z drgetom ne morejo proizvesti dovolj.

Primerna oblačila in spremljanje počutja je ključno pri preprečevanju težav

Že pri temperaturah nad 0 °C lahko ob močnem vetru ob neprimernih oblačilih (mokra, za gibanje in šport neprimerna oblačila) nastanejo podhladitve in ozeblina. Najpogosteje pride do podhladitve pri nizkih okoljskih temperaturah, lahko pa tudi pri temperaturah nad 4 °C, če je oseba mokra, prepotena ali v mrzli vodi. Zato so prilagoditve gibanja, primerna oblačila in spremljanje počutja ključni v preprečevanju težav zaradi mraza. Z naraščanjem hitrosti vetra se pospeši tudi odvzemanje toplote našemu telesu. Ob vetrovnem vremenu se možnosti za zdravstvene težave, povezane z vremenom, močno zvišajo tudi v primeru, ko temperature niso ravno nizke.

Otroke je ob prehodu v mrazu treba obleči v topla oblačila, sestavljena iz več plasti lažjih oblačil, saj le-te učinkoviteje ohranjajo telesno temperaturo. Nosijo naj kapo, šal, rokavice, ki se na koncu tesno prilagajajo zapestjem, in nepremočljivo obutev. Volnena in svilena oblačila ter oblačila iz nekaterih umetnih materialov (polipropilen) so toplejša od bombaža. Vrhnja oblačila naj bodo tesno tkana (plašč, jakna itd.) in naj ne prepuščajo vetra.

Oblačila morajo biti suha, saj vlažna oblačila hitro odvajajo toploto in s tem telo ohlajajo. Tudi potenje hitro odvaja telesno toploto, zato moramo biti pozorni, da otroci ob gibanju na prostem niso preveč oblečeni in jim ni prevroče. Če se otroci zunaj intenzivno gibajo, odstranimo plast oblačil. Pazimo, da otroci na mrazu ne mirujejo. Če otrok sedi, oz. ga prične zebsti, ga spodbujamo, da giba z rokami in nogami.

Bodite pozorni na mrazenje

Če opazite, da otroka mrazi ali se celo trese, pojdite v toplel prostor. Mrazenje je pomemben znak, da telo izgublja toploto hitreje, kot jo proizvaja. Vedite, da se zrak, ki je imel zunaj temperaturo -10 °C, že po petih centimetrih poti skozi nos segreje na okrog 15 °C. Ko je v grlu, je temperatura že 21 °C, pri vstopu v pljuča pa že 30 °C.

Vlaženje dihalnih poti lahko le-te izsuši in povzroči težave, kot so suha usta, pekoče grlo in splošno draženje. To lahko omejimo, če imamo usta in nos pokrita s šalom ali z obrazno masko, s čimer povečamo vlaženje zraka in zmanjšamo izgubljanje vode. Otroci, ki se dlje časa aktivno gibajo na mrazu, izgubljajo tudi tekočino, zato otrokom ponujamo toplo tekočino (+37 °C).

Vseeno pozorno

Še posebej pozorni moramo biti na otroke z astmo in s kroničnimi obolenji dihal. Fizična aktivnost in astma sta zelo povezani, saj se pri mnogih otrocih z astmo, pri katerih bolezen ni dobro nadzorovana (neustrezno protivnetno zdravljenje), pojavijo simptomi ob izvajanju fizične aktivnosti. Večina otrok, pri katerih je astma ustrezno zdravljena, pri telesnih obremenitvah nima večjih težav. Astma ne predstavlja omejitve za gibanje in ukvarjanje z športom, saj so tudi med vrhunskimi športniki astmatiki.

Vir: www.ivz.si

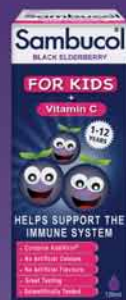
»Stres lahko poveča verjetnost okužb pri otrocih.«



Vzdržuje in krepi naravno odpornost organizma

Čas prehladov je pred nami in sedaj je pravi trenutek, da poskrbite za odpornost celotne družine.

Sambucol sirup za otroke je primeren za otroke od 1 leta starosti dalje.



ŽLIČKA
SAMBUCOLA
NA DAN, DA BOM
VSE LETO ZDRAV,
VESEL IN
NASMEJAN!



Sambucol®
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA

- Sambucol je prehransko dopolnilo v obliki sirupa in kapsul
- Steklениčka sirupa Sambucol je enakovredna 1000 jagodam črnega bezga
- kapsula Sambucol vsebuje 3,8 g izvlečka jagod črnega bezga
- Jagode črnega bezga imajo 2-krat močnejše antioksidantno delovanje od borovnic in znatno močnejše od brusnic

ZA OSTALE ČLANE DRUŽINE PRIPOROČAMO



Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.
Več na www.sambucol.com
Distributer za Slovenijo:
MEDICOPHARMACIA, d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana, tel: 01/58-86-860,
info@medicoph.com

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Pri vnetju dihalnih poti ...

Avtor:

Klavdija Škrbo Karabegović

... pomaga trpotec

Se še spomnite, kako ste brezskrbno kot otrok tekali po travnikih in gričih ter kako je pri tem prišlo tudi do manjših nezgod, npr. odrgnin in pikov različnih živali. Takrat smo na ranice položili strte liste trpotca ali iztisnili listni sok. Ne boste verjeli, a je pomagalo. To je le ena od številnih možnih uporab ozkolistnega trpotca.

Zdravilni učinki ozkolistnega trpotca (v nadaljevanju trpotec) so znani že tisočletja. Cenili so ga v stari kitajski medicini, cenili so ga stari Grki in tudi Rimljani. Slednji so ga cenili predvsem kot adstringens. V srednjem veku so slavili njegov učinek pri celjenju ran in izkašljevanju. Njegova priljubljenost pa se je ohranila do današnjih dni.

Trpotec, ki ima več ljudskih imen, kot so celec, kozja rebrca, suličasti trpotec, ovčji jezik, potnjak, žilčnjak itd., je trajna do 20

cm velika rastlina. Listi so ozki, koničasti in izrazito žilnati. Značilen kroglast ali rahlo valjast cvetni klas se razvije na pokončnem cvetnem stebelu. Cveti od maja do začetka septembra. Trpotec je pogosta travniška rastlina, zelo razširjena tudi v Sloveniji, ki jo najdemo na travnikih in ob poteh od nižin do gorskega pasu.

Uporabni deli in sestavine

V zdravstvene namene uporabljamo sveže ali posušene nadzemne dele (posamezne liste ali celo rastlino), ki jih nabiramo v času cvetenja. Rastlino posušimo hitro, najbolje na prepihu, saj v nasprotnem primeru listi počrniijo in izgubijo svojo učinkovitost. Iz istega razloga posušena rastlina ne sme priti v stik z vlago. Značilne sestavine so taninske čreslovine, sluznine, flavonoidi, avkubin in gorčično olje, ki prispevata k antibiotičnemu učinkovanju, številne mineralne snovi itd.

Vpliv na zdravje

Notranja uporaba je priporočena pri obolelih dihalnih poti ter vnetnih spremembah ustne in žrelne sluznice. Zaradi čreslovin deluje trpotec kot adstringens, zaradi sluzi pa blaži vnetja. Izboljša izkašljevanje, prav tako pa se obnese kot dobro zdravilo pri bronhitisu in vnetju sapnika, ker blaži draženje in deluje blago antibiotično. Ker ima protibakterijske lastnosti, zavira vnetja in odpravlja krče, trpotec blagodejno deluje tudi pri želodčnih in črevesnih vnetjih ter čudovito obnavlja sluznico.

Zunanja uporaba trpotca je priporočena pri vnetnih spremembah kože, saj uničuje bakterije in preprečuje vnetja. Iz tega razloga se je izkazal kot odlično sredstvo za oskrbo ran. Pospešuje celjenje ran in pomaga pri pikih žuželk.

Trpotec deluje tudi rahlo diuretično in pospešuje presnovo.



Poleg vseh zgoraj omenjenih stvari pa v ljudski medicini trpotec notranje uporabljajo še pri pljučnih boleznih, vnetju mehurja, močenju postelje, boleznih jeter, želodčnih krčih in driski; zunanje pa tudi pri turih, opeklinah, zlati žili, vnetju očesne veznice, bolečinah v ušesu itd.

Pripravimo si

Uporabimo lahko pripravljena zdravila s tekočim izvlečkom, sirup proti kašlju ali čajne vrečke. Zelo pogost je sirup, narejen iz trpotca in navadnega sleza ali gozdnega slezenovca.

Čaj pripravimo tako, da dve čajni žlički prelijemo s skodelico kroga, precedimo, sladkamo z medom in pijemo trikrat dnevno. Zaradi prijetnega okusa ga imajo radi tudi otroci. Sicer pa je trpotec zelo pogosta sestavina številnih čajnih mešanic. Za izkašljevanje lahko poskusimo s čajno mešanico trpotca, žajblja in slezenovca. Za izboljšanje splošne odpornosti poskusimo z mešanico trpotca, smrekovih vršičkov in divjo vijolico.

Pri oskrbi ran in pri vnetjih kože pripravimo obkladke, in sicer dve jedilni žlici trpotca prelijemo z 2 dl hladne vode, zavremo, precedimo in ohlajeno uporabimo večkrat dnevno. Če imamo pri roki sveže liste trpotca, pa le-te stremo in iztisnemo sok in položimo na mesto vnetja oz. rane.

Sirup lahko kupimo, lahko pa si ga z malo truda pripravimo tudi sami. V večji steklen kozarec položimo 4 cm listov trpotca, rahlo stisnemo in posujemo z 1 cm debelo plastjo kristalnega sladkorja. Tako nalagamo izmenoma plast za plastjo listov in sladkorja, dokler ni kozarec poln. Zgornja plast naj bo sladkor. Kozarec zavežemo z gazo in ga postavimo na sonce. Ker se plasti čez noč usedejo, postopek ponavljamo več dni zaporedoma (3–5 dni), dokler ni kozarec poln in plasti niso tako goste, da se na pritisk ne vdajajo več. Kozarec pustimo 5–6 tednov na sončnem mestu. V tem času tekočina postane gosta in zlatorjava, odcedimo jo skozi gosto cedilo ter shranimo v temnih steklenicah.

»Če imamo pri roki sveže liste trpotca, le-te stremo in iztisnemo sok in položimo na mesto vnetja oz. rane.«

ABCzdravja

A Notranja uporaba trpotca je priporočena pri obolenjih dihalnih poti ter vnetnih spremembah ustne in žrelne sluznice.

B Ker ima protibakterijske lastnosti, zavira vnetja in odpravlja krče, trpotec blagodejno deluje tudi pri želodčnih in črevesnih vnetjih ter čudovito obnavlja sluznico.

C Zunanja uporaba trpotca je priporočena pri vnetnih spremembah kože, pospešuje celjenje ran in pomaga pri pikih žuželk.

Zanimivosti

- Veliki trpotec (*Plantago major* L.) uporabljamo podobno kot ozkolistnega (*Plantago lanceolata* L.).
- Ozkolistni trpotec lahko uporabimo tudi v kuhinji, in sicer sveže liste za solate, prikuhe in juhe, cvetne popke pa kot začimbo, saj imajo okus po gobah.

BREZPLAČNO PREDAVANJE LEKARNE LJUBLJANA



TEMA PREDAVANJA:

Zaživeti brez motenj hranjenja

KDAJ: **sreda, 20. 2. 2013, ob 18. uri**

LOKACIJA: **Viteška dvorana, Križanke v Ljubljani**

VSTOPNICA: **Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana**

Predavateljica: **Olja Štalek Pleš**, svetovalka na Centru za krepitev jaz.za, vodja programa Zaživeti brez motenj hranjenja, abs. SFU Dunaj, edukantka iz specializacije gestalt terapije na Gita institutu.

Kaj so motnje hranjenja (anoreksija, bulimija, prenejedanje ...), v čem se ločijo od vsakodnevne preobremenjenosti s hrano in kaj je lahko njihov vzrok? Kakšna je pot okrevanja oseb, ki živijo z motnjo hranjenja, in kakšna je vloga svojcev ter bližnjih, o tem bomo spregovorili na srečanju.

Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki **080 71 17** ali na e-naslovu: **kartica.zvestobe@lekarna-lj.si**.

Vljudno vabljeni!



centerzakrepitevjaz.za



LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

ZELENE STRANI

ABC zdravja

➤ Specialisti ➤

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija. Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center), GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov in notranjih organov. Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net, vershinin.andrej@gmail.com

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje in zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, alergološka kožna testiranja, lasersko odstranjevanje dlak ter najsodobnejše metode estetske medicine.
Tel.: 01/52 02 118; 031/574 912, www.proderma.si, Leskoška-va cesta 9D, Ljubljana

PEDIATRIČNA ALERGOLOŠKA IN PULMOLOŠKA AMB. LJUBICA DEISINGER dr. med., spec. pediater
V naši amb. izvajamo kožne vbodne teste, spirometrijo, meritev e-No, metabolinski test.
Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran, tel.: 05/669 22 19, alergoloska.ambulanta@gmail.com

KRČNE ŽILE, ODPRTE RANE, BOLEČE OTEKLE NOGE, LIMFNI EDEM? Specialistična ambulanta Maksimed d.o.o., Portorož. Tel.: 05/640 02 31, www.maksimed.si

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
tel.: 02/5211 370, gastromedica.doo@siol.net

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

B DENT, D.O.O., Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.
Tel.: 01/723 45 22, www.b-dent.com

Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent.med.
Mlinše 11/a, Izlake, tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si. Digitalna rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija, lasersko in ozonsko zdravljenje.

Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.
Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora,
tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok. ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, Škofja Loka
tel.: 04/515 40 68, www.diavita.si

Medicinsko termalni center Fontana, Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.** Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

BIORESONANCA IZVIR
Meri Munič s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto
07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na spletu: www.izvirzdravja.com

PSIHATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB. DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.
Lucijan Podkrajšek, dr. med., spec. psihiater
Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

➤ Medicinski pripomočki ➤

KSFH HAIR ATELJE kot pogodbeni dobavitelj MTP ZZS. Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala, dodatke.
Cankarjeva 2, Celje, tel.: 03/ 490 01 02, www.lasulje.net

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Čigaletova, Čigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamninarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 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, Pristanška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, 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.

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

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov. Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Letna naročnina na revijo **ABCzdravja**
samo 16,90 EUR. Pokličite 080 12 80



➤ Lepota in zdravje ➤

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja telesa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas tradicija, natančnost in izkušnje.

Medical center, d.o.o., Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, www.salonave.si

➤ Ekološke in specializirane prodajalne ➤

KALČEK, Naravno z okusom, ekološke trgovine z

najbolj celovito izbiro ekoloških izdelkov v Sloveniji, od eko sadja in zelenjave do eko kozmetike. Ljubljana: BTC Grška Ulica, Celovška 268, Trubarjeva 28.

Tel.: 01/52 33 562, www.kalcek.si, info@kalcek.si

➤ Storitve ➤

Psihoterapevtska pomoč posameznikom, zakon-

cem in družinam v stiski (konflikti, nezvestoba, nizka samopodoba, odtujenost idr.). Tel.: 01/430 46 14, 031 702 938, www.stik.si

Družinski center mir Maribor: zakonska in družinska

terapija (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast, odvisnost). Tel.: 02 23 45 800, www.dc-mir.si, info@dc-mir.si

KORISTNI NASLOVI

➤ Optiki ➤

OPTIKA IN ORDINACIJA ZAKOVŠEK,

Majorja Lavriča 12, Ljubljana
www.optika-zakovsek.si

☎ Tel.: 01/519 88 72

Optika Šergo Adrijan s. p.,

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

☎ Tel.: 05/64 18 111

OPTIKA PLANINŠEK LAH,

Tržaška c. 17, Logatec

☎ Tel.: 01/754 33 88

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

☎ Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje
www.optika-terzan.si

☎ Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si

☎ Tel.: 02 787 86 36

Medico optika in očesna ambulanta

Metelkova 11, 1000 Ljubljana
www.ophtacom.si

☎ Tel.: 01 43 95 404

Optika Center, Marinka Trope s. p.,

Kidričeva ulica 2 PETZO Nama Center,
1330 Kočevje

☎ Tel.: 01/89 31 486

OPTIKA PIRC - RENE ZABRĐAC S.P.

KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optika-pirc-ptuj.informacija.net ☎ Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d. o. o.,

Slovenska 47, 9000 Murska Sobota

☎ Tel.: 02/53 81 044

Optika Jureš d.o.o.,

Ormoška 3, 9240 Ljutomer

☎ Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

☎ Tel.: 05/640 05 00

➤ Lekarne ➤

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,

Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem

☎ Tel.: 02/82 21 191

➤ Specializirane prodajalne ➤

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,

naravno kozmetiko, Tržnica Koseze,
Vodnikova 187, Ljubljana

☎ Tel.: 05/97 10 829

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

☎ Tel.: 03/57 15 691

ARGUS ZDRAVJE D.O.O.

Rozmanova 15, 8000 Novo mesto

☎ Tel.: 07/33 75 240

➤ Bio trgovina ➤

Bio Si trgovina

Savinova 2, 3000 Celje

☎ Tel.: 03/62 02 204

ABC mozaik

Hitro olajšanje za močno boleče grlo

Za hitro olajšanje bolečega grla so na voljo pastile za usta in žrelo dolo-angin. Pastile dolo-angin poleg protibolečinske učinkovine vsebujejo še islandski lišaj, ki lahko pomiri žrelo in olajša suh kašelj. Pastile tako hkrati pomirjajo vneto in nadraženo sluznico v ustih in žrelu.



Contiform

Contiform je revolucionarni pripomoček, ki klinično dokazano učinkovito lajša simptome stresne urinske inkontinence. Podpira sečnico in tako ponovno vzpostavi naravne anatomske razmere. Uporabniki s tem povrne NADZOR nad odvajanjem urina in posledično SAMOZAVEST in ZBRANOST.

Več na
www.contiform.si

NOVI BREZGLUTENSKI ČLAN DRUŽINE BICENTURY

Izdelki Bicentury so prepoznani kot odlični prigrizek ali malica. V skupini izdelkov Bicentury Nackis najdemo koruzne in riževe ploščice, dodali smo čokolado in Mini Nackise. Novost brezglutenske koruzne ploščice, ki so hrustljave in okusne, ne vsebujejo glutena, barvil ali konzervansov. Ena ploščica vsebuje le 30 kcal. Izdelke najdete v vseh bolj založenih trgovinah po Sloveniji.



Golf. DasAuto. Tisti, na katerega se lahko zanesemo.

Golf sedme generacije prinaša največji generacijski preskok v zgodovini Golfa. Je bolj izrazit, bolj dinamičen in prostornejši. Nova generacija TDI- in TSI-motorjev je varčnejša in okolju prijaznejša, saj s serijskim sistemom start-stop in regeneracijo zavorne energije porabi kar do 23 % manj goriva. Za vašo varnost skrbijo številni novi asistencijski sistemi, kot sta serijski sistem za prepoznavanje utrujenosti voznika in inovativna funkcija večnaletnega zaviranja.



OTROBI BOGAT VIR PREHRANSKE VLAKNINE

Instant pšenični OTROBI so dietetični izdelek in so odlični vir prehranske vlaknine potrebne za dobro prebavo. Preprečujejo zaprtje, očistijo črevesje in uravnavajo prebavo. Priporočamo jih tudi pri shujševalnih dietah in sladkorni bolezni, zaradi svoje sestave pa so primerno živilo tudi v vegetarijanski prehrani.



Revija Unikat



Preko 100 ustvarjalnih idej

Oblikovanje nakita, kvačkanje in šivanje, valentinove voščilnice, pustni kostumi, izdelava domačega mila, valentinove dobrote, predlogi za obdarovanje in aranžiranje in še več idej

Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Kako proti slabi volji?

Vzrokov za slabo počutje, nejevoljo in tesnobo razpoloženje imamo v današnjem življenju kar precej. Res je, da imamo stresne službe, mogoče neizpolnjene partnerske odnose, morda se nas loteva neprijetna bolezen in še bi lahko naštevali. Pa naj ne postanejo to izgovori, da nemočni obsejmo pred težavami in se začnemo smiliti sami sebi. Kaj storiti, da nas v takih trenutkih, ko se zdi, da nikjer več ne najdemo rešitve, ne zajame malodušje in depresivno razpoloženje, smo povprašali naključne sogovornice:

Patricija Dodič, Podgrad

Za dobro počutje poskrbim z veliko kakovostnega življenja, kar zame pomeni: dovolj čiste naravne pitne vode, dovolj sprehodov v neokrnjeno naravo, dovolj dobre, neškropljene hrane, dovolj dobrih medsebojnih odnosov (nič več od tistega, kolikor je potrebno), zadovoljujoče spolno življenje in dovolj denarja za obisk savne in takšne ali drugačne sprostitev. Seveda ne smem pozabiti kopeli – vsaj enkrat tedensko, dovolj kakovostnega spanca, dovolj dobrega branja, dovolj objemanja in seveda zelo veliko smejanja. In seveda dovolj časa, da vse to uresničiš. Pa je dobro počutje zagotovljeno.

Sanja M., Postojna

Ob slabem razpoloženju in nejevolji se običajno umaknem nekam, kjer sem sama s sabo. Takrat mi je vsako druženje odveč in prijatelji se niti ne trudijo, da bi me spravili v dobro voljo, ker vedo, da sem ob takih dneh kot volk samotar. Res je, da potrebujem ogromno časa zase in v tem času si napolnim zalogo energije z branjem dobre knjige ali drugim kakovostnim branjem, ki v meni sproži pozitivne odzive. Nerazpoloženje izgine samo od sebe. Preprosto odklopim vse ostalo in se uživam v zgodbo, ki jo berem. Zaenkrat to pomaga.

Petra S., Izola

Prava ženska debata me odvrne od negativnega razmišljanja, v katerega občasno zapadem. Druženje in socialni stiki, komunikacija in čajkanje v dobri družbi mi vedno pomaga, da zlezem iz črne luknje. Svoje negativne misli in slabo razpoloženje skušam pregnat še z obiskom kina ali predstave. Tako preživet dan me spravi v dobro voljo. Fizična aktivnost in sprehod v naravi pa

omogoči mojim možganom boljše preskrbljenost s kisikom in bolj pozitivno gledanje na težave. Prej nerešljive težave postanejo izziv, da sem se sposobna soočiti z njimi. Pomembno je, da se premaknem iz pasivnega stanja, ko se smilim sama sebi, v opravljanje določene aktivnosti. Vse, kar storim, je boljše kot nič.

Mia A., Ilirska Bistrica

Trenutno slabo počutje in nerazpoloženje skušam pregnati s kratkimi odklopi, tako da se umaknem iz situacije, ki me spravlja v slabo voljo, če je to mogoče. Če to ni mogoče, poskusim umirjeno dihati, urediti misli v glavi ter pozitivno razmišljati. Ker opravljam zelo stresno službo, ob prihodu domov poskušam najprej pregnati vse skrbi. Privoščim si kopel, v katero dam olje sivke, ki pomirja. Prostor pa naredim še prijetnejši z dišečo svečko, ki oddaja v prostor dodaten čar sprostitve. Že po kratkem času telo preide v stopnjo umirjanja, ki ga poglobim še z meditacijo. Tako se popolnoma fizično in psihično sprostim. Običajno si enkrat na leto tudi vzamem čas za potovanje, ki odpira širše poglede na svet in pomiri moj nemirni duh.

Karmen Udovič, Dolenje

Običajno se slabo počutje začne, ko neham poslušati svoje telo. Imunski sistem me opozori, da se bo treba malo ustaviti. Pojavi se telesna šibkost, bolečine v mišicah, slabo razpoloženje in nejevolja. Ko začutim, da je moje slabo počutje pogojeno s prehladom, telesu omogočim počitek. Ugotovila sem, da se moram prej ustaviti, saj lahko sama preprečim, da slabo počutje in prehlad ne preide v bolezen. Za ohranjanje dobrega fizičnega počutja je zelo pomembna preventiva. Vsako jutro spijem na tešče sok svežih pomaranč ali limon, s toplo vodo, ki omogočajo telesu, da se prečisti odpadnih snovi. Redno uživam tudi matični mleček.

Nena Veber, Radovljica

Poskušam se čim bolj uravnoveženo in zdravo prehranjevati s poudarkom na zelenjavi in sadju, sveže stisnjenih zelenjavnih sokov že zjutraj. Ker vem, da popijem premalo vode, si zadnje čase pomagam tako, da jo pijem vročo, kar je zdravo, pa še več je lahko popijem. Vsak dan si vzamem nekaj časa samo zase, da se umirim, naredim vaje za harmonizacijo energijskega stanja v telesu in takoj se počutim bolje. Občasno si privoščim masažo, pa seveda sprehode v naravi, 2-krat

na teden grem plavat, preberem kakšno zanimivo knjigo. Pa nenehno se izobražujem in spoznavam nove stvari, to me ohranja v dobri duševni kondiciji.

In kaj za dobro počutje svetuje Pika (Marija) Bensa, specializantka psihoterapije in strokovna sodelavka društva DAM:

V zadnjem času se v primerjavi s preteklostjo veliko bolj ukvarjamo sami s sabo, s svojim počutjem in delovanjem. Vse več pozornosti namenjamo temu, da ohranjamo telo v dobri kondiciji in krepimo zdrav življenjski slog. Zelo pomembno je, da smo v ravnovesju in v skladu sami s seboj, da skrbimo za svoje dobro počutje, psihično in fizično. Težko govorimo o dualizmu psihično in fizično. Človeka je treba obravnavati celostno. Da smo zadovoljni sami s sabo, da se dobro počutimo v svoji koži, je stalno treba zadovoljevati svoje potrebe. Lahko bi rekli, da moramo zadovoljiti pet temeljnih potreb. Človek kot socialno bitje čuti ugodje ob človeškem stiku. Smo socialna bitja, potrebujemo drug drugega. Potrebujemo socialno mrežo. Zato si je treba vzeti čas za druženje s prijatelji, nam dragimi ljudmi. Si vzeti čas za kavo, pivo, sproščen klepet, ...

Ustrezno zadovoljene fiziološke potrebe pomeni, da si privoščimo dovolj spanja, da imamo ustrezen ritem spanja. Da se redno prehranjujemo, ne opuščamo ali preskakujemo obrokov. Jesti je treba raznoliko hrano. Dovoljeno je vse, samo v ustreznih količinah. Za naše dobro počutje in delovanje je zelo pomembna fizična aktivnost. Med fizično aktivnostjo se v možganih tvori nevrotransmiterji (serotonin), ki nam povzročajo boljše počutje. Več raziskav potrjuje domnevo, da fizična aktivnost izboljša tudi kognitivne funkcije (spomin, pozornost, zbranost). Zato je treba vsak dan s psom na sprehod (če ga imate ali ne). Kdaj ste nazadnje šli na sprehod v dežju in prisluhnili melodiji dežnih kapelj?

Uživati je treba v delu in sadovih našega dela ... Ne smemo pozabiti na duhovnost v najširšem smislu v našem življenju. Biti hvaležni, da smo ... (Bogu, Nebesom, Zemlji).

Treba si je vzeti čas za majhne radosti in razvajanje (peneča kopel, savna, dišeče svečke, ...), naše hobije (branje knjig, poslušanje najljubše glasbe). Ne pozabimo na smeh! Dan, v katerem se nismo nasmejali, je izgubljen dan. In občasno si privoščimo odklop (pižama dan) in ne počnimo ničesar. Kako to blagodejno vpliva na naše počutje. Poskusite. Že danes!

TANTUM VERDE®



Stojimo vam ob strani, ko je najbolj hudo.

TANTUM® VERDE je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. V obliki pršila je edino zdravilo na slovenskem trgu, ki ga lahko uporabljamo že pri najmlajših otrocih.

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

www.tantum-verde.si

TANTUM PROTECT®

Z inovativno
formulacijo
HYDEAL D™



TANTUM PROTECT® je medicinski pripomoček, ki vlaži, obnovlja in varuje nosno sluznico pri prehladu, akutnem ter alergijskem rinitisu in sinuzitisu.

Suhost nosu uravnava s pomočjo **HIALURONSKE KISLINE**, ki je naravna sestavina nosne sluznice, zato je popolnoma varen za uporabo in brez neželenih učinkov.

Na voljo v lekarnah
in specializiranih prodajalnah.



CSC



ANGELINI

Imetnik dovoljenja za promet
CSC Pharma d.o.o.
Jana Husa 1a, 1000 Ljubljana

Revija Unikat



Zimska številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite na
unikat@freising.si

www.unikat.si

Šola zdravega
hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja
gline



www.solanadaljavo.si

www.novigolf.si

V ENEM TEDNU ČLOVEK
VDIHNE IN IZDIHNE 87.500
LITROV ZRAKA.



Golf. Das Auto.

Serijsko z BlueMotion Technology.

Kdor izdeluje avtomobile, nosi odgovornost do okolja. Novi Golf je opremljen z novimi TDI- in TSI- motorji, ki so varčnejši in okolju prijaznejši, saj s serijskim sistemom start-stop in regeneracijo zavorne energije porabijo kar do 23% manj goriva. To je še en razlog več, da lahko uživate v prav vsaki vožnji.

Le tisti, ki dobro pozna ljudi, lahko izdelata Das Auto*.



Das Auto.

Emisije CO₂: 99–123 g/km.
Kombinirana poraba goriva: 3,8–5,3 l/100 km.

Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. Slika je simbolna. Več informacij o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ pri novih osebnih vozilih najdete v priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno dobite na prodajnem mestu in na spletni strani www.volkswagen.si. * Avto.