

ABCzdravja

Februar 2017

Leto 12
Številka 2

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Kako naprej, ko
obležimo?

Razstrupljanje
telesa – mit ali
resnica?

Ko ne občutimo,
da je štedilnik vroč

Napenjajo,
a so kljub temu
koristne

Akne in mozolji

Narava se prične v
kopalnici



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



**Ustvarjajte
z revijo Unikat!**
www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

**Za brezplačno
testiranje sluha
pokličite najbližji
slušni center!**



Ne preslišite najlepših trenutkov.

Zakaj so slušni aparati Widex prava izbira za vaš sluh?

- Že **43 let** na slovenskem trgu.
- Več kot **40.000 zadovoljnih uporabnikov** v Sloveniji.
- **10 slušnih centrov** po Sloveniji.

Widexovi slušni centri:

LJUBLJANA, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

CELJE, Linhartova 22, T: 03/588 30 99

KOPER, Vojkovo nabrežje 1, T: 05/627 23 54

KRANJ, Gosposvetska 10a/I, T: 04/202 84 20

MARIBOR, Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75

MURSKA SOBOTA, Lendavska ulica 18/III, T: 02/526 11 90

NOVO MESTO, Šmihelska cesta 3 (od 31. 1. 2017), T: 07/332 22 66

RAVNE NA KOROŠKEM, Ob Suhi 11b, T: 02/870 53 59

ŠEMPETER PRI GORICI, Cesta prekomorskih brigad 62a/I, T: 05/398 55 94

ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI, Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

info@widex.si, **www.widex.si**

facebook.com/slušni aparati widex





Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 5 Bolezen sodobnega sveta
- 8 Kako živeti z epilepsijo?
- 10 Kako naprej, ko obležimo
- 12 Vaginalne okužbe
- 16 Zdrav življenjski slog za manj bolezni
- 18 Ko ne občutimo, da je štedilnik vroč
- 20 Oralna kandida
- 22 Nevarne okužbe dihal
- 24 Ko ne moremo zadrževati blata
- 26 Napenjajo, a so kljub temu koristne
- 28 Akne in mozolji – neljubi spremljevalci
- 30 Tehnični pripomočki za osebo z demenco
- 31 Narava se prične v kopalnici
- 34 Bele zalivke z BPA ali brez njega?
- 36 Razstrupljanje telesa – mit ali resnica?
- 38 Kakovostna delovna obutev
- 40 Zelene strani
- 42 Naberimo si moči v termalni vodi

Hospic
Slovensko društvo

www.hospic.si

**Boehringer
Ingelheim**

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

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



salomon
PRINT

Kolofon

**Letnik 12, številka 2,
februar 2017**
Število izvodov: 92.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.
Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števk. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna
naročnina na revijo ABC zdravja znaša
18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12
80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi
na spletni strani www.abczdravja.si.

**Opozorilo, ki velja za članke o zdravih
vilih, ki se izdajajo le na zdravniški
recept:**

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebi-
ne, ki so navedene v oglašnih spo-
ročilih. V reviji so podana mnenja
avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Atopijski dermatitis

je kronična kožna bolezen, ki se pozimi lahko zelo poslabša. Zanj so značilna obdobja izboljšanja in poslabšanja, slednja pa poleg stresa in drugih dejavnikov lahko sproži tudi mrzlo suho zimsko vreme. Bolezen, ki jo običajno dobijo že otroci, nima popolnoma

pojasnjenega vzroka nastanka, pogostejše jo opažajo pri otrocih staršev, ki so alergiki. Pri atopijskem dermatitisu je okvarjena barierna funkcija kože, zato na njej opazimo spremembe, kot so suh in srbeč izpuščaj, ki se značilno pojavlja na pregibih okončin, po vratu in koži obraza. Pomembna je redna nega kože z negovalnimi in protivnetnimi kremami, ustrezna higiena ter izogibanje dejavnikom, ki poslabšujejo bolezen.



Luskavica

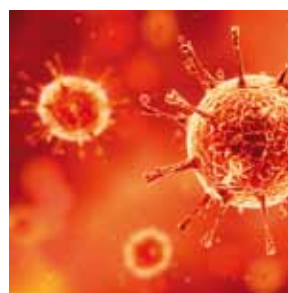
Tako kot atopijski dermatitis je tudi luskavica kronična kožna bolezen, ki se pozimi občutno poslabša. Suh zrak, manjša izpostavljenost soncu in nižje temperature lahko pozimi pospešijo pojav zagona bolezni. Luskavica ali psoriza je svoje ime

dobila po grški besedi psora, ki pomeni srbež. Je ena najpogostejših kožnih bolezni, prizadene okoli dva odstotka ljudi v zahodnem svetu. V Sloveniji pa živi približno 40.000 ljudi z luskavico.



Hitra diagnoza Creutzfeldt-Jakobove bolezni (CJB)

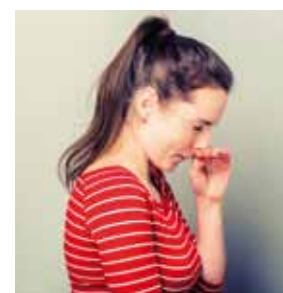
Italijanski znanstveniki so odkrili hiter diagnostični test za zgodnje odkrivanje CJB s testom brisa nosne sluznice in likvorja. Zgodnja in pravilna diagnoza CJB je nujna za hitro razlikovanje med ozdravljivo in hitro napredujočo neozdravljivo demenco. Do zdaj je diagnostika potekala s pomočjo analize likvorja, slikovne diagnostike ter elektroencefalograma. CJB je redka nevrodegenerativna bolezen, ki nastane zaradi kopičenja beljakovin t. i. prionov v osrednjem živčevju. Prion je nevaren, saj pospešuje zvijanje zdravih proteinov v možganih v bolezensko vodoodporno obliko. Bolezen je neozdravljiva, hitro napreduje ter vodi v smrt. Pred leti smo o CJB slišali, ko je pri uživanju govejega mesa, okuženega z BSE (obliko prionske bolezni pri govedu), prišlo do prenosa na človeka.



Svetovni dan boja proti raku

4. februarja so potekale aktivnosti, namenjene ozaveščanju o pomenu čimprejšnjega odkrivanja raka in njegovega preprečevanja. Lansko leto je Mednarodna zveza proti raku začela triletno

kampanjo z geslom: "Mi zmoremo. Jaz zmorem." V Sloveniji skozi vse leto poteka tudi več programov za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb: ZORA (rak materničnega vratu), DORA (rak dojke), SVIT (rak debelega črevesa in danke).



Cvetenje v februarju

Meseca februarja že začnejo cveteti leska, jelka in topol, zato bodo imeli alergiki morda že prve težave z zamašenim nosom, srbečimi ter oteklimi očmi in kihanjem. Alergijski rinokonjunktivitis je žal lahko zelo nadležna bolezen, ki pa se ji lahko

izognemo le, če se izogibamo stiku z alergenom. Februarja, ko zunaj pritiska mraz, je to le lažje kot v pomladanskih in poletnih mesecih, ko nas lepo vreme kliče na prosto.



Bolezen sodobnega sveta

ABC

A Bolezen povzročajo genske mutacije ali nezdrav način življenja ter drugi temu podobni dejavniki.

B Možnost za nastanek pljučnega raka je pri kadilcih skoraj dvajsetkrat višja.

C V Sloveniji prednjačijo vrste raka, povezane z nezdravim življenjskim slogom, značilnim predvsem za zahodni svet.

Rak, pred leti morda dokaj neznana bolezen, danes pa prav zagotovo vsak izmed nas pozna nekoga, ki se bojuje z njim. Zaradi staranja populacije bo rak postal vedno pogostejša diagnoza zdravstvenih ustanov, čez nekaj desetletij naj bi za rakom bolehalo že polovica moških in tretjina žensk. Tovrstno bolezen predstavljajo različne vrste, ki lahko prizadenejo vsa tkiva in organe človeškega telesa, zato moramo biti sami še posebej pozorni, marsikaj lahko naredimo že z rednim samopregledovanjem in zdravim življenjskim slogom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Pred boleznijo ni varna prav nobena celica

Rak je bolezen, ki nastane zaradi nepopravljive spremembe v celičnem jedru, mutacije genov, bodisi v telesnih ali v spolnih celicah. Do bolezni lahko privedejo genske mutacije ali nezdrav način življenja ter drugi temu podobni dejavniki. Po nekaterih podatkih naj bi bilo dednih bolezni raka le malo, približno 5 odstotkov, pomembnejše so razlike v presnovi celic, ki jih človek tudi pode-

duje in pomagajo popravljati okvare genov, ki jih v celicah neprestano povzročajo škodljivi dejavniki iz okolja. Ti škodljivi dejavniki lahko povzročajo mutacije neposredno ali poškodujejo procese, ki v celicah popravljajo napake, ki nastajajo v genih. Ob samem diagnosticiranju lahko bolezen odkrijemo še v zgodnji fazi, kot majhno, komaj vidno spremembo, lahko pa se rak že vrašča tudi v sosednja tkiva, se širi v bezgavke ali oddaljene organe. V registrih za opredelitev stadija je bolezen razvrščena v tri faze, omejena, regionalno razširjena ali oddaljeno razširjena bolezen. Rakava lahko postane prav katera koli celica v telesu, glede na vrsto tkiva pa jih delimo v štiri skupine. Najpogostejši so karcinomi, ki nastanejo iz celic vrhnjice, te gradijo večino telesnih organov. Ti so lahko povsem preprosto ozdravljivi, če jih odkrijemo dovolj zgodaj, ko se še ne vraščajo v sosednje tkivo. Sarkomi so sestavljeni iz celic opornih tkiv in se pojavljajo zlasti v vezivu, maščevju, kosteh in hrustancu. Poleg teh dveh skupin poznamo še levkemije, rakaste bolezni krvi in krvotvornih organov ter limfome, ki so osredotočeni na limfatični sistem. Slednji varuje krvni obtok pred nevarnimi snovmi iz okolja. Vsekakor se tudi bolezni znotraj

teh štirih skupin razlikujejo glede na posebnosti tkiva, od katerih je odvisen tudi potek bolezni in izid zdravljenja.

S staranjem prebivalstva tudi vedno več primerov

Na naš življenjski slog sta korenito vplivali politična in gospodarska situacija, prav tako sta slednji pustili svoj pečat tudi pri organizaciji zdravstvenega varstva. Številne posledice tovrstnih sprememb bodo vidne šele čez nekaj let, kljub temu pa je sporočilo jasno. Raku bo tudi v prihodnosti treba posvečati veliko pozornosti, saj predstavlja velik zdravstveni, pa tudi socialni in ekonomski problem sodobne družbe. Podatki registra raka Republike Slovenije so skrb vzbujajoči. Predvideno bo kar polovica moških in tretjina žensk, rojenih v letu 2010, do svojega 75. leta zbolela za rakom. V naši bližini živi približno 81.000 ljudi, ki so kadar koli zboleli za eno izmed rakavih bolezni, letno pa jih umre nekaj več kot 5.700, med njimi je višje število predstavnikov močnejšega spola. Ogroženost z rakom se zmeroma večja, najpogostejše bolezen prizadene starejše od 65 let – takšnih je bilo leta 2010 med obolelimi kar 58 odstotkov. Prebivalstvo se seveda stara, zato je v prihodnosti pričakovati še večje število novih primerov, obolelih

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»V Sloveniji prednjačijo vrste raka, povezane z nezdravim življenjskim slogom, značilnim predvsem za zahodni svet, kot so čezmerno sončenje, debelost, nepravilna prehrana, kajenje, prekomerno pitje alkoholnih pijač, nezadostna telesna dejavnost ...«



za rakom. Vrsta raka se loči tudi glede na spol, medtem ko ženske najpogosteje obolevajo za rakom na dojkah, so moški bolj izpostavljeni pojavi bolezni na koži, pljučih, debeljem črevesu, danki in prostati.

Življenjske navade močno vplivajo na nastanek bolezni

Na raka vplivajo z medsebojnimi učinki številni dejavniki iz okolja in načina življenja, dedna nagnjenost ter naključje. Prav zato nastanka ni mogoče povezati le z enim samim izoliranim dejavnikom, saj bolezen nastane kot skupek vseh. Vendar pa ne bodo vsi posamezniki, izpostavljeni škodljivim dejavnikom, zboleli za rakom, zato ne govorimo o povzročiteljih, temveč nevarnostnih dejavnikih, ki povečujejo možnosti za nastanek bolezni. V Sloveniji prednjačijo vrste raka, povezane z nezdravim življenjskim slogom, značilnim predvsem za zahodni svet, kot so čezmerno sončenje, debelost, nepravilna prehrana, kajenje, prekomerno pitje alkoholnih pijač, nezadostna telesna dejavnost ... Za pljučnim rakom sicer ne zbolijo vsi kadilci, vendar pa je možnost za nastanek bolezni pri njih skoraj dvajsetkrat višja. Življenjske navade so v rokah vsakega posameznika, ki s svojimi odločitvami lahko ohranja nadzor nad lastnim zdravjem. S telesno dejavnostjo bomo namreč povečali črevesno gibljivost, s čimer bomo zmanjšali možnosti za nastanek raka na debelem črevesju. Prav tako gibanje zavira nastanek raka dojk, materničnega vratu in prostate. Prav zato bodite še posebej pozorni in primeren čas posvetite telovadbi, strokovnjaki svetujejo najmanj trikrat tedensko ukvarjanje s športom v časovnem intervalu pol ure.

Ključ leži v pravočasnem odkrivanju

Poleg primerne gibanja vam bo telo hvalležno tudi za zdrav jedilnik, v katerega sodita predvsem sadje in zelenjava, ki varujeta telo pred raki prebavil in dihal, medtem ko se izogibajte rdečemu mesu in mesnim izdelkom, ki povečujejo nevarnost za nastanek raka debelega črevesa in danke, ob tem pa prispevajo k višji telesni teži. Manjši delež v naspro-

tju z nezdravimi življenjskimi navadami predstavlja tudi poklicna izpostavljenost, ki je posledica izpostavljenosti kemikalijam in fizikalnim dejavnikom v delovnem okolju, zanamariti ne smemo niti reproduktivnih dejavnikov. Mednje uvrščamo tudi kasnejšo menopavzo in pozen prvi porod, ki večata raven spolnih hormonov v telesu ter s tem povečujeta nastanek hormonsko odvisnih rakov. Veliko lahko storimo že s samo preventivo, torej samopregledovanjem in poslušanjem lastnega telesa. Pozorni bodite na razjede na koži, ki se ne zacelijo v nekaj tednih, spremembe maternih znamenj ali bradavic, neboleče zatrdline kjer koli na telesu, neboleče izcedke, težave z želodcem ali hujšanje, kašelj in težave ter požiranje. Če opazite, da se z vašim telesom nekaj dogaja, obiščite zdravnika, saj je pri zdravljenju raka bistvena pravočasna diagnoza.

Podatki registra raka Republike Slovenije so skrb vzbujajoči. Predvideno bo kar polovica moških in tretjina žensk, rojenih v letu 2010, do svojega 75. leta zbolela za rakom. V naši bližini živi kar 81.000 ljudi, ki so kadar koli zboleli za eno izmed rakavih bolezni, letno pa jih umre nekaj več kot 5.700, med njimi je višje število predstavnikov močnejšega spola.

Univerzalnega zdravila ni

»V zadnjih letih je bilo v boju proti raku narejeno ogromno stvari na vseh nivojih. V povezavi s preventivo je bilo največ postorjenega na področju preprečevanja zasvojenosti s tobakom in ozaveščanja o njegovi škodljivosti. Tu dejansko lahko največ naredimo, saj je tobak eden redkih dejavnikov tveganja, ki so nedvomno povezani z rakom,« pove **doc. dr. Mirjana Rajer, dr. med.**, vodja tima za tumorje torakalnih organov na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Napredek se kaže tudi na področju zgodnjega odkrivanja raka. V Sloveniji trenutno delujejo trije dobro delujoči nacionalni programi: ZORA za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, DORA za zgodnje odkrivanje raka dojk in SVIT za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke.

Prav zagotovo pa so za bolnike v zadnjih letih najpomembnejši veliki koraki na področju zdravljenja raka, in sicer pri vseh treh najpomembnejših načinih od kirurgije in obsevanja do sistemske terapije. »Pri kirurgiji so nove kirurške tehnike pripeljale do boljših uspehov ob tem, da so kirurški posegi za bolnika manj obremenjujoči. Endoskopske tehnike so nadomestile "odprte" operacije, pri katerih so bili potrebni veliki kirurški rezi. Podobno smo pri obsevanju z novimi tehnikami dosegli, da tumor prejme čim višjo potrebno dozo, ob tem pa zdrava tkiva prejmejo čim nižjo obsevalno dozo. Na področju sistemske terapije je bilo največ narejenega pri razvoju tarčnih zdravil in v zadnjem času imuno terapije. Vse te spremembe so pripeljale do tega, da je zdravljenje raka danes prilagojeno vsakemu posameznemu bolniku. Z napredkom v zdravljenju je prišlo tudi do izboljšanja rezultatov. Tako danes v Sloveniji, podobno kakor drugod po svetu, pozdravimo več kakor polovico bolnikov z rakom,« pojasnjuje zdravnica. Kljub številnim napredkom pa težko govorimo o univerzalnem zdravilu za raka, saj je vsaka oblika raka specifična. »Prav tako je tudi vsak bolnik primer zase in pri predpisovanju zdravil poleg specifične raka upoštevamo tudi značilnosti bolnika, kot so starost, pridružene bolezni in splošna zmogljivost. Sistemsko zdravljenje raka je vedno bolj usmerjeno, kar se kaže pri razvoju tarčne terapije in imuno terapije,« pojasni Mirjana Rajer, vsa ta usmerjenost pa vodi k boljšim rezultatom zdravljenja. Do poenotenja terapije na "eno samo zdravilo za raka" pa je seveda še zelo daleč oz. je kaj takega v resničnem življenju skorajda nemogoče.



OMRON MERILNIKI KRVNEGA TLAKA PRVI V SLOVENIJI

Najbolj pogosto priporočena blagovna znamka merilnikov med lekarniškimi farmacevti

Priročnik za svetovanje pri samozdravljenju, ki ga izdaja podjetje Farmasist po nemški licenci je z visokim odstotkom na prvo umestil OMRON merilnike krvnega tlaka, ki ga priporoča kar 93 odstotkov farmacevtov in farmaceutov. Rezultat je dala anketa med zaposlenimi v lekarnah. Vprašalnike so poslali na več kot 300 lekarn, prejeli pa so odgovore iz 120 (30 % več kot v raziskavi iz leta 2010), ki so geografsko in statusno reprezentativne. Vprašalnik je bil anonimen, vprašanje pa za vsako skupino oz. indikacijo enotno: »S katerimi izdelki brez recepta imate najboljše izkušnje in jih boste tudi v prihodnje priporočili vašim bolnikom?« Dodatno je bila kot izhodišče postavljena orientacijska točka, naj se vprašajo, s katerimi izdelki bi najprej poskusili sami.

Rezultat (93 % OMRON) ni privlečen za lase. Je rezultat seštevka tradicije in kakovosti podjetja OMRON ter korektnosti in profesionalnega odnosa podjetja DIAFIT, ki v Sloveniji zastopa tudi svetovno najbolj prepoznavno in najbolje prodajano blagovno znamko med merilniki krvnega tlaka. Kot zanimivost omenimo, da je v začetku decembra OMRON healthcare objavil podatek, da je bilo globalno prodanih že 200 milijonov njihovih merilnikov krvnega tlaka.

OMRON je začel s proizvodnjo merilnikov KT v začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Nedolgo zatem so razvili prvi model, ki je omogočal elektronski (LCD) prikaz rezultatov meritev. Vse skozi je OMRON temeljil na kakovosti, zanesljivosti, dostopnosti in kliničnih preizkusih. Tako je nastala tudi študija Ohasama, ki je doprinesla k širokemu zavedanju o pomembnosti domačega nadzora nad krvnim tlakom (visok krvni tlak je 'tih ubijalec', saj ni vidnih simptomov) in orala ledino pri uvajanju kliničnih smernic.

OMRON merilniki krvnega tlaka so venomer sledili tehnološkemu razvoju. Vpeljali so sedaj že standardne tehnologije, kot je oscilometrična metoda merjenja, kontrolirano (pred)napihovanje manšete, senzor za pravilno pozicijo manšete na roki in druge. Bolj nedavni tehnološki razvoj je prinesel 'pametno' manšeto, ki odpravlja napake pri meritvah zaradi napačno nastavljenih manšete, Bluetooth® tehnologijo za povezavo s pametnimi telefoni ter kopico drugih inovacij, ki so izboljšale uporabniško izkušnjo in potrdile, da je OMRON še vedno vodilno podjetje na področju merilnikov KT, tudi v Sloveniji.

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



OMRON M6 Comfort

OMRON M6 AC

OMRON M3



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

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

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

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

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

www.diafit.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Epilepsija je ena od najpogostejših nevroloških bolezni.

B Epileptični napadi so zelo raznoliki.

C Osebe z epilepsijo se soočajo z občutki označenosti; pomembna je podpora bližnjih.

Kako živeti z epilepsijo?

Mednarodno strokovno združenje Liga proti epilepsiji in Mednarodni urad za epilepsijo sta drugi ponedeljek v februarju proglasila za evropski dan epilepsije. Letošnji mednarodni dan bo 13. februarja z geslom Prikazati pravo sliko epilepsije. Društvo Liga proti epilepsiji bo ob obeležitvi pripravilo več dogodkov, s katerimi želijo seznaniti širšo javnost o epilepsiji. Epilepsija je skupno ime za nevrološka stanja, katerih značilnost so ponavljajoči epileptični napadi. Ima jo približno odstotek prebivalstva v razvitem svetu in je ena najpogostejših nevroloških bolezni. Pogosto ne vemo, kaj je vzrok epileptičnih napadov. Ti so lahko posledica poškodbe možganov, infekcij, krvavitev, tumorjev, alkohola, nekaterih presnovnih motenj in dednosti. O tem, kako živeti z epilepsijo, smo govorili z **mag. Matevžem Kržanom, dr. med., spec. nevrologije, predsednikom**

društva Liga proti epilepsiji, in s koordinatorko društva **Svetlano Simić Klobučarič, univ. dipl. soc. del.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Epileptični napad je eden od simptomov epilepsije. Katere epileptične napade poznamo in kako se razlikujejo med seboj?

Epileptični napadi so zelo raznoliki. Večina napadov se dogodi nenadoma in brez opozorila. Najpogosteje se na novo pojavijo v obdobju dojenčka, nato se pojavnost v otroštvu in mladosti postopno zmanjšuje in se spet povečuje pri starejših. Razlike so povezane s spremembami razmerja med vzbujevalnimi in zaviralnimi dejavniki v možganih. Manj ugodno je v zgodnjih razvojnih obdobjih, ko govorimo o zmanjšanem pragu za nastanek napadov. Razmerje se nato v

delih možganov spet pogosteje poruši po 65. letu starosti. Napade razdelimo v dve skupini: kjer je moteno delovanje možganov v celoti (splošni ali generalizirani napadi), in na napade, kjer je moten le del možganov (delni, žariščni ali parcialni napadi). Pri splošnem napadu motnja zajame obe polovici možganov že na začetku napada, pri delnem pa le omejen predel možganov. Nekateri delni napadi lahko z razširjanjem motnje po možganih preidejo v splošno obliko.

Kako je treba ravnati v primeru epileptičnega napada?

Večina napadov se dogodi nenadoma in brez opozorila. Trajajo kratek čas in se sami zaključijo. Običajno imajo bolniki vedno enake napade, pri nekaterih pa se pojavljajo različne oblike. Če osebo z epilepsijo poznamo, ukrepamo v skladu z navodili zdravnika, ki se lahko razlikujejo od splošnih navodil, navedenih spodaj. Osebe med

napadom ne premikamo, razen če se je napad zgodil na nevarnem mestu. Odstranimo vse predmete, s katerimi bi se oseba med napadom mogla poškodovati. Osebi mehko podložimo glavo in jo damo v bočni položaj kot pri nezavestnem. Poskrbimo, da se ne duši zaradi predmeta v ustih in da slina ali kri izteka iz ust. V usta ji ne dajemo ničesar. Med napadom osebo pustimo pri miru, je ne tiščimo ob tla ter ji ne preprečujemo krčev ali gibanja. Po napadu ostanemo ob osebi, da se opomore. Ob dogajanju ostanemo mirni in preprečimo zbiranje ljudi okrog osebe v napadu. Včasih moramo poklicati nujno medicinsko pomoč. Napad pri osebi, ki nima epilepsije, je lahko znak resne bolezni. Pomoč potrebujemo tudi, če se je oseba v napadu poškodovala, če se napad po treh minutah ni ustavil ali pa se je nadaljeval z naslednjim. Prav tako kličemo pomoč, če oseba četrte ure po napadu še vedno ostaja zmedena ali se ji ni povrnila zavest ter prepočasi okreva, težko diha ali je videti hudo bolna. Reševalce kličemo tudi, če je bil napad za osebo nenavaden ali je trajal bistveno dlje kot običajno.

Kakšno je življenje osebe z epilepsijo?

Osebe z epilepsijo lahko živijo enako kot drugi ljudje. Najpogostejše težave oseb z epilepsijo in njihovih svojcev so povezane s šolanjem (učne težave, ki se jih da z ustreznimi prilagoditvami obvladati), z vožnjo motornih vozil, zaposlovanjem (zaradi predsodkov pogosto osebe z epilepsijo niso na ustreznih delovnih mestih glede na svoja znanja, kvalifikacije in izkušnje), s sprejemanjem bolezni (oseba z epilepsijo, v družini in okolici zaradi nepoznavanja, strahu in predsodkov), z nekaterimi športnimi dejavnostmi – odločitev za vrsto športne dejavnosti je treba prilagoditi vsakemu posamezniku in njegovi podvrsti epilepsije, pogostnosti in trajanju napadov, kdaj se pojavljajo in ali imajo opozorilne znake pred napadi ter tveganju pri nekaterih športih, kjer je trenutna izguba zavesti ali nedejavnost lahko usodna.

S katerimi težavami se še soočajo osebe z epilepsijo, s katerimi omejitvami živijo?

Osebe z epilepsijo se soočajo z občutki označenosti, ki bistveno vplivajo na njihovo doživljanje sebe ter z zmanjšanimi občutki nadzora nad svojim življenjem in boleznijo. Nekateri lahko doživljajo izgubo družbenega položaja, zavrnitev s strani drugih ali pa občutke razvrednotenja. Dobra poučenost o epilepsiji, resničnih zmognostih oseb z epilepsijo in načinih ukrepanja v primeru napadov olajša soočanje s stigmo, ki jo osebe z epilepsijo doživljajo. Pomembna je podpora bližnjih. Nepoznavanje raznolikosti epilepsije in njenih značilnosti osebam z epilepsijo pogosto povzroča več stiske kot bolezen sama. Preprečevanje takih predsodkov je še posebej pomembno v javnih ustanovah in na državni ravni.

»Osebe med napadom ne premikamo, razen če se je napad zgodil na nevarnem mestu. Odstranimo vse predmete, s katerimi bi se oseba med napadom mogla poškodovati. Osebi mehko podložimo glavo in jo damo v bočni položaj kot pri nezavestnem. Poskrbimo, da se ne duši zaradi predmeta v ustih in da slina ali kri izteka iz ust. V usta ji ne dajemo ničesar.«



Osebe z epilepsijo so pogosto stigmatizirane. Kako njim in njihovim svojcem pomaga društvo Liga?

Mednarodno strokovno društvo Liga proti epilepsiji deluje v svetu že od leta 1909 z namenom proučevati bolezen, obravnavati osebo celostno, tako z medicinskega kot s psihološkega in socialnega vidika. Posebnost našega društva je, da se ob njem v skupine za samopomoč povezujejo laični člani, bolniki, sorodniki in podporniki. Društvo je nosilec strokovnih srečanj, podiplomskih šol, mednarodnega sodelovanja, spodbuja raziskovalno delo o epilepsiji, spremlja in predlaga spremembe v zdravstvenem sistemu, projekte za kakovost življenja oseb z epilepsijo: spremljanje prostovoljcev za bolnike, napotene na zdravljenje v tujino, svetovanja za starše in bolnike, izobraževanja pedagogov in ostale zainteresirane javnosti o epilepsiji, delo z mediji.

Epilepsija niso samo napadi

Z zdravili preprečimo napade pri približno dveh tretjinah oseb z epilepsijo, vendar epilepsija niso le napadi. Vse uspešneje se spopadamo tudi s čustvenimi, umskimi in socialnimi posledicami, ki jih pogosto po nepotrebnem nosijo ljudje z epilepsijo v svojem življenju. Predvsem s širjenjem znanja in vedenja o epilepsiji odpravljamo strahove, ki so najpogostejši vzrok za predsodke in označenost, ki zelo povečujejo breme bolezni.

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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



Kako naprej, ko obležimo



Intervju: Matilda Steiner, dipl. med. s.

Življenje se bistveno spremeni takrat, ko človek obleži in ne more več vstati iz postelje. Pojavijo se tegobe, kot je otrdelost sklepa oziroma omejena gibljivost v sklepu, upad mišične mase, inkontinenca za blato in urin, slaba predihanost in posledično respiratorne okužbe. Vse to slej kot prej začnejo spremljati tudi oslabljeni socialni stiki, kar lahko vodi v depresijo. O tem, kako poskrbeti za človeka, ki obleži, smo se pogovarjali s pomočnico direktorice za področje zdravstvene nege **Matildo Steiner, dipl. med. s.**, iz Doma starejših Idila v Vukovskem dolu na Štajerskem.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako pristopite k starejšemu človeku, ki obleži zaradi bolezni, in veste, da vsaj nekaj časa ne bo mogel vstati? Najbrž sta v takem primeru zelo pomembni tudi čim prejšnja rehabilitacija in fizioterapija?

Obravnava starejšega, ki obleži, je kompleksna in multidisciplinarna. To pomeni, da vsak iz svoje stroke poskrbi v največji meri, da mobilizira starejšega človeka v prvotno stanje. Zdravstveno negovalna služba poskrbi za adekvatno nego in oskrbo: skrb za nego kože, ukrepe preprečevanja preležanin in kontraktur, ustrezno in zadostno prehrano ter tekočino, redno dajanje predpisanih zdravil in drugo. Fizioterapija poskrbi za dihalno in mišično kondicijo, delovna terapevtka s funkcionalno terapijo.

Kaj pa v primeru, da obstajajo slabe možnosti, da bo človek še sploh kdaj hodil? Kako lahko poskrbite, da ne pride do premočnega upada mišične mase? Menda se že po tednu dni čistega mirovanja moč zmanjša za deset do petnajst odstotkov ...

Ob mirovanju mišična moč zelo hitro peša. Zato je primerno čim prej začeti z asistiranimi vajami s fizioterapevtom ali pa s statičnimi vajami, ki jih stanovalec sprva izvaja ob terapevtu, pozneje pa se jih nauči izvajati sam. Zelo uporabno je tudi razgibavanje z rahlo obremenitvijo z elektronskimi napravami –

motomedom. Vključi se lahko tudi fizikalna terapija – elektrostimulacija mišic, vendar le v primeru, če ni kontraindikacij.

Lahko opišete nekaj preprostih vaj za moč?

Dvig spodnjih in zgornjih okončin naprej, vstran in nazaj z obremenitvijo ali brez nje. V poštev pridejo tudi cirkulatorni gibi v sklepu. Priporočamo še uporabo pripomočkov, kot je žoga, na primer dvigovanje žoge v določene položaje in pritiskanje žoge, lahko tudi uporaba terapevtskih trakov, ki vaje naredijo še bolj zanimive. Za krepitev mišic spodnjih okončin priporočamo sobno kolo, v začetku z najmanjšo obremenitvijo.

Ali lahko pri ohranjanju mišične mase pomaga tudi primerna prehrana?

Da, seveda! Predvsem zdrava, uravnovešena, pestra prehrana z dnevno povečanim vnosom beljakovin. Seveda je pri prehrani treba upoštevati še vsa druga kronična stanja – bolezni (prebavni trakt, jetra, ledvice, srce, pljuča ...).

Pri nekaterih ljudeh, ki obležijo, do prvih sprememb na koži pride že v zelo kratkem času. Kakšna je osnovna nega preležanin?

Zelo veliko se naredi že pri preventivi in kurativi, kot je menjavanje položaja. Obračanje ljudi z levega boka na hrbet, pa na desni bok in tako naprej. Pomembno je podlaganje z raznimi blazinami, opetniki, vstavitev blazine proti preležaninam in drugo, saj s tem predele, kjer je pri-

šlo do preležanin, na ta način razbremenimo. Začetna preležanina se kaže z rdečino na koži, če to pravočasno opazimo in ustrezno ukrepamo v velikem odstotku preprečimo naslednje stopnje preležanin – to so rane. V primeru, da rane nastanejo, se posvetujemo z domskim zdravnikom, ki predpiše obravnavo rane; običajno gre za oskrbo rane, obloge, zdravnik določi tudi frekvenco prevezovanja, stanje ran pa je treba budno spremljati.

Kako lahko starejši oz. bolnik kljub temu, da ne hodi več, poskrbi za določeno mero gibanja?

V takšnem primeru je zelo smiselno uporabiti elektronski vid razgibavanja okončin z obremenitvijo ali brez nje – motomed. Pasivno ali asistirano razgibavanje s fizioterapevtske strani vključuje človeški faktor, ki bolj zaznava spremembe ob gibanju.

Ali je mogoče nastanek preležanin preprečiti?

Za nastanek preležanin je pomembnih veliko povzročiteljev. Mednje sodijo mobilnost, starost, prehranjenost, hidracija, kolagen v koži, slabokrvnost – porušen laboratorijski izvid, vročinska stanja, stanje zavesti, stanje občutenja, prekrvavitev in drugo. Preprečevanja preležanin se moramo lotiti sistematično, to pomeni, da odpravimo ali omilimo povzročitelje, ki pripomorejo k nastanku preležanin. Seveda v primerih, kjer je to mogoče. V pomoč so nam tudi tehnični pripomočki – obravnava za preprečevanje preležanin in protokol obravnave ogrožene nepomične osebe. Protokol obravnave ogrožene nepomične osebe je odprava ali omilitev že zgoraj navedenih povzročiteljev za nastanek preležanin. Tehnični pripomočki za preprečevanje preležanin pa so nanos mazil na kožo in masaža kože (skrb za nepoškodovanost kože), ustrezna vzmetnica, čisto in udobno osebno in posteljno perilo brez gub, menjava položaja v postelji ali zunaj nje na določen časovni interval, uporaba raznih blazin za

»Začetna preležanina se kaže z rdečino na koži, če to pravočasno opazimo in ustrezno ukrepamo v velikem odstotku preprečimo naslednje stopnje preležanin – to so rane.«



podlaganje in zalaganje, nameščanje ope-tnikov, vstavitve specialne vzmetnice ali blazine za preprečevanje preležanin.

Katere so še druge nevarnosti, ki lahko prizadenejo starejšega in bolnika, ki obleži? Pojav kontraktur, inkontinence za blato in urin ter slaba predihanost in posledično respiratorne okužbe ter oslabiljeni socialni stiki, kar lahko vodi v depresijo.

Omenili ste tudi depresijo. Kako pristopiti k tej težavi?

Vsakega posameznika je treba obravnavati individualno. V individualno obravnavo sodijo obiski, pogovori, branje, bazalna stimulacija, aroma terapija, animacija. Pri tem se upošteva možnosti uporabe transferskih pripomočkov, torej osebnega dvigala, invalidskega vozička, počivalnika in zmožnosti nepomične osebe ter njenega vključevanja v različne interesne skupine, skupine za samopomoč, prisotnost na prireditvah in drugih aktivnostih. Ob hujših primerih brezvoljnosti ali depresije organiziramo tudi pogovor z domskim zdravnikom in domskim psihiatrom, ki po potrebi uvede ustrezna zdravila.

Kaj je sarkopenija?

Prvotna definicija izraza sarkopenija je bila s starostjo povezan upad mišične mase, kasneje pa se je definicija razširila na s starostjo povezano izgubo skeletne mišične mase, ki posledično znižuje mišično moč, aerobno kapaciteto ter funkcionalno kapaciteto. Sarkopenija prizadene približno polovico 80-letnikov in kljub temu da gre do določene mere za običajen pojav v starosti, predstavlja velik problem za posameznika in družbo, ki mora takemu človeku nuditi ustrezno pomoč.

Že najmanjša dejavnost je boljša kot nič

Upad mišične mase je lahko posledica staranja, bolezni ter nedejavnosti. Izguba mišične mase je tem bolj pospešena, če je starejša oseba prisiljena v dolgotrajen počitek zaradi bolezni. Dolgotrajnejša kot je imobilizacija, večji je upad mišične mase, ki naj bi izhajal predvsem iz zmanjšanja stopnje sinteze mišičnih proteinov. Že majhne količine dejavnosti lahko pri osebah, ki so prisiljene v ležanje, omejijo upad mišične mase, saj bremenitev mišic povečuje stopnjo sinteze proteinov.

Poskrbimo za gibljivost sklepov

Kontraktura je otrdelost sklepa oziroma omejena gibljivost v sklepu. Nastane zaradi skrajšanja mišic, vezi in zmanjšanja sklepnih ovojnica. Kontrakture se pojavljajo pri dolgotrajnem mirovanju sklepa in povzročajo omejitve gibanja in bolečine. Za preventivo kontraktur in ohranitev gibljivosti je najpomembnejši pravi pristop k rehabilitaciji starostnika. Gibi za ohranjanje gibljivosti sklepov morajo biti nežni, nesunkoviti. Pripomore že obračanje stopal, dlani, komolcev in če je mogoče, dvigovanje medenice.

Kdo vam lahko pomaga?

CENTER CELOSTNE OSKRBE NA DOMU

040 861 017, www.cco.si, info@cco.si

Nudimo storitve nege in oskrbe na domu ter fizioterapije in delovne terapije na domu. Fizioterapija na domu vključuje rehabilitacijo z kinezioterapijo, protibolečinsko obravnavo z elektroterapijo, lasersko in ultrazvočno terapijo ter terapevtsko masažo.

BLAGINJA

www.blaginja.si; 040331947

Nudimo vam visoko kakovostne storitve zdravstvene nege, pomoči in oskrbe na domu. Z medicinskimi pripomočki in pripomočki za olajšanje življenja vam bomo omogočili varno in samostojno tretje življenjsko obdobje.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov
Dom Tiše Šmartno pri Litiji	Črni Potok 13, 1275 Šmartno pri Litiji	01 89 00 100	www.dom-tisje.com

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Glivična okužba nožnice je nenevarna in jo lahko zdravimo sami.

B Klamidija je povzročiteljica najpogostejše spolno prenosljive okužbe nožnice.

C Cepivo proti HPV preprečuje nastanek predrakavih in rakavih sprememb na materničnem vratu.

Vaginalne okužbe

Ste imeli kdaj srbečico spolovila, je bila vaša mikcija pekoča, so se spremenili količina, barva in vonj izcedka iz nožnice ali pa ste opazili bolečo razjedo na spolovilu? Vse to so znaki, ki kažejo na vaginalno okužbo. Najpogostejša je glivična okužba nožnice, ki jo lahko premagate sami. Pri nekaterih pa moramo biti previdni, namreč spolno prenosljive okužbe lahko prizadejajo plodnost in pustijo hud pečat na zdravju žensk.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Za začetek spoznajmo lastnosti nožničnega okolja, da boste razumeli, zakaj lahko pride do nekaterih okužb. Nožnica je okolje, kjer prebivajo bakterije in glivice in predstavljajo normalno vaginalno floro.

Najštevilnejši predstavnik normalnega mikrookolja nožnice so laktobacili (bakterije), ki skrbijo za optimalno kislost nožnice, tj. pH 3,5–4,5. Njihovo število nadzoruje hormon estrogen. Kisel pH nožnice omogoča ravnovesje med prisotnimi mikroorganizmi. Ko pride do spremembe kislosti nožnice, se to okolje spremeni v idealne pogoje za njihovo razrast, do tedaj pa ostanejo neopaženi.

Več dejavnikov lahko spremeni naravno vaginalno floro. Na povišanje pH nožnice vplivajo hormonske spremembe med nosečnostjo, menstruacijo ali menopavzo. Okužba z bakterijami poruši razmerje med normalno prisotnimi mikroorganizmi in zunanjimi organizmi. Prav tako jih porušijo pretirana higiena intimnih predelov z mili z neustreznim pH, zdravljenje z antibiotiki in zdravlili, ki zavirajo imunski sistem, stres ter oprijeta oblačila in spodnje perilo iz sintetičnih materialov. Okužbe nožnice, predvsem glivične, se pogosteje pojavljajo pri bolnicah s sladkorno boleznijo. Ko je ravnovesje vaginalne flore v intimnem predelu porušeno, se lahko bakterije in glivice zelo hitro razmnožijo, takrat se pojavijo simptomi, kot so srbečica, občutljivost sluznice, pekoča bolečina, izcedek, ki spremeni barvo in vonj.

Srbeča nožnica in glivice

Večina predstavnic nežnejšega spola se vsaj enkrat v življenju sreča z nadležnim srbežem splovila, ki ga spremlja sirast izcedek, lahko tudi pekoča bolečina. Glavni krivec za zgoraj omenjene simptome je razrast glive *Candida albicans*, ki je sicer del normalne vaginalne flore in se v primernem okolju

(višji pH, vlažno in toplo okolje) razmnoži ter povzroča težave (t. i. vulvo-vaginalna kandididaza). Nekateri so zmotno prepričani, da je glivična okužba spolno prenosljiva ali da jo lahko dobijo na bazenih. Pojavlja se predvsem pri tistih, ki uporabljajo agresivna mila, saj ta spreminjajo pH nožnice. Uporabnice tesnih oblačil in sintetičnega spodnjega perila imajo zaradi slabega prezračevanja toplejše in vlažnejše vaginalno okolje. Pomemben dejavnik tveganj za pojav glivične okužbe spolovila je tudi padec imunске odpornosti (ob stresu, bolezni). Večkrat se glivična okužba spolovila pojavi pri uživanju širokospektralnih antibiotikov. Širokospektralna protimikrobna zdravila povzročijo odmiranje laktobacilov v nožnici, to spremeni kislost, posledično se glivice začnejo množiti. Zaradi hormonske regulacije števila laktobacilov glivične okužbe nožnice pogosteje spremljajo nosečnice, ženske, ki uporabljajo hormonsko kontracepcijo, in ženske v postmenopavzalnem obdobju, ki prejemajo hormonsko nadomestno terapijo.

Glivično okužbo nožnice prepoznamo po srbečici, sirastem belem izcedku brez vonja, pekoči bolečini, lahko pa jo spremljajo še pekoče uriniranje in boleč spolni odnos. Pri

»Glivično okužbo nožnice prepoznamo po srbečici, sirastem belem izcedku brez vonja, pekoči bolečini, lahko pa jo spremljajo še pekoče uriniranje in boleč spolni odnos.«



30-40 odstotkih asimptomatskih žensk je *Candida albicans* prisotna v brisu nožnične sluznice. Teh ni potrebno zdraviti. Simptomatska okužba lahko mine sama od sebe, večkrat pa je potrebna uporaba lokalnih antimikotikov v obliki kreme in vaginalet. Pri trdovratni okužbi (ki je najverjetneje posledica okužbe z drugo glivo) je potrebno sistemsko zdravljenje. Ker ne gre za spolno prenosljivo bolezen, zdravljenje spolnega partnerja ni potrebno, razen če ima simptome glivične okužbe. Prav tako se lokalna antimikotična zdravila lahko uporablja v nosečnosti, medtem ko so sistemska protiglivična zdravila kontraindicirana. Ženske, ki imajo ponavljajočo vulvarno kandidiazo (več kot štirikrat letno), se zdravijo z vzdrževalno sistemsko terapijo.

Vulvo-vaginalni kandidiazi se lahko izognemo, če upoštevamo naslednje ukrepe. Osebe, ki imajo občutljivejšo sluznico, naj se izogibajo odišavljenim vložkom in tamponom, uporabljajo naj nedražilne pralne praške, izogibajo naj se mehčalcu. Najprimernejše je spodnje perilo iz naravnih materialov, kot sta bombaž in svila, saj koža v njih "diha". Pomembna je redna higiena intimnega predela, vendar je treba uporabljati zgolj mila za intimno nego z ustreznim pH. Spolovilo se mora brisati od nožnice proti anusu in ne obratno, saj lahko bakterije iz perianalnega predela zanesete proti nožnici in sečnici. Seveda pa k preprečevanju kandidiaze pripomore tudi zdrav življenjski slog (izogibanje kajenju, ustrezná prehrana – probiotiki delujejo zaščitno na črevo in nožnico, izogibanje stresu).

Bakterijska vaginoza

Glivično okužbo lahko od bakterijske vaginoze ločimo tudi po vonju in barvi izcedka iz nožnice. Normalen vaginalni izcedek je tekoč, belkaste barve, brez vonja, na zraku postane rumen. Izcedek se ciklično spreminja, več ga je na sredini cikla in med nosečnostjo. Pri glivični okužbi je izcedek bele barve in siraste konsistence, običajno nima vonja, medtem ko je izcedek z vonjem po ribah brez vidnega vnetja, kremast ali siv, značilen za bakterijsko okužbo nožnice (t. i.

bakterijska vaginoza). Okužba se manifestira ob razrasti anaerobnih bakterij in hkratnem znižanju števila laktobacilov, saj se s tem zviša pH, kar predstavlja idealno okolje za razrast drugih bakterij v nožnici. Bakterijska vaginoza se pogosteje pojavlja pri ženskah, ki nosijo spodnje perilo iz sintetičnih materialov, saj je takrat okolje nožnice slabše prezračeno, bakterije, ki povzročajo bakterijsko vaginozo (*Gardnerella vaginalis*, *Mycoplasma hominis*), pa bolje uspevajo v okolju z manj kisika. Zdravljenje poteka s sistemskimi antibiotiki in lokalnimi antibiotičnimi kremami. Skrbi nas, če se vnetje pojavi v nosečnosti, saj lahko vodi v prezgodnji porod, redkeje v splav. Vendar pa ustrezná antibiotična terapija prepreči zaplete in je v nosečnosti varna.

Klamidijska okužba

Klamidija je povzročiteljica najpogostejše spolno prenosljive okužbe nožnice. 5–10 odstotkov okuženih žensk nima simptomov, zato se okužba zlahka širi med spolnimi partnerji. Sicer pa okužba s klamidijo lahko povzroča bolečine v spodnjem delu trebuha, boleč spolni odnos, zunajciklične krvavitve iz nožnice, postkoitalne krvavitve, gnojni izcedek in pekočo mikcijo. Klamidijsko okužbo moramo nujno zdraviti. Ginekolog bo z brisom nožnice potrdil njeno prisotnost, nato sledi antibiotično zdravljenje ženske in njene spolnega partnerja. Če okužba ni zdravljena, lahko pride do resnih zapletov, kot so pelvična vnetna bolezen, reaktivni artritis, peri hepatitis. Tako kot vsako spolno prenosljivo bolezen jo preprečujemo z uporabo kondomov.

Smrdeč gnojni izcedek iz nožnice lahko pomeni okužbo z bičkastim protozomom *Trichomonas vaginalis*, ki je spolno prenosljiva okužba in povzroča hudo vnetje nožnice (vaginitis). Prepoznamo jo tudi po pekoči mikciji, bolečinah v spodnjem delu trebuha, nožnica je lahko suha in srbeča. Zdravljenje poteka kot pri klamidijski okužbi s sistemskim antibiotikom obeh spolnih partnerjev.

Gonoreja, ki jo povzroča *Neisseria gonorrhoeae* je še ena izmed spolno prenosljivih okužb. Prvi simptomi se pojavijo v nekaj dneh po okužbi in so značilnejši za moške, ženske

SIRAST IZCEDEK **BOLEČINA**
RDEČINA **PEKOČ OBČUTEK**
SRBENJE
OTeklina **GLIVIČNO VNUTJE NOŽNICE**

MICOVAG PLUS®
vaginalne globule

učinkovita kombinacija tradicionalnih in sodobnih sestavin za dopolnilno zdravljenje vaginalnih glivičnih vnetij

BOROVA kislina **MLEČNA kislina** **BISABOLOL** **VITAMIN E acetat**

MICOVAG PLUS®
vaginalne globule

NOVO v lekarnah in prod. Sanolabor

www.micovag.si **Dr. Gorkič**

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»V Sloveniji je vzpostavljen dober preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na maternicnem vratu ZORA (ginekologi redno opravljajo brise materničnega vratu).«

so pogostejše asimptomatske, pri njih se simptomi lahko pojavijo tudi več tednov ali mesecev po stiku z okuženo osebo. Prepoznamo jo po pekočem in bolečem uriniranju, rumenkastem gnojnem izcedku iz nožnice in srbečici. Ozdravljiva je z antibiotiki. Nevarno je, če je okužba neozdravljena, saj lahko povzroča neplodnost in zunajmaternično nosečnost. Med porodom se lahko prenese z matere na novorojenčka.

Neboleča razjeda na spolovilu in sifilis naj bi v Evropo v 15. stoletju prinesli pomorščaki z odprav po Ameriki. Zmotno je misliti, da je bolezen dandanes izkoreninjena. Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje iz leta 2013 kažejo, da je bilo takrat okuženih nekaj deset ljudi, najpogostejše moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Okužba z bakterijo *Treponema pallidum* poteka v več fazah. Nekaj tednov po okužbi se na mestu vstopa bakterije v telo pojavi neboleča razjeda s čvrstimi robovi (t. i. trdi čankar). V nekaj tednih se spontano zaceli, zato jo bolniki pogosto spregledajo. Čez okoli dva meseca se pojavijo simptomi sekundarnega sifilisa, kot so nesrbeč izpuščaj po celem telesu, povečane bezgavke, razjede v ustih, gripi podobni simptomi (povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol). Sekundarni sifilis prav tako lahko mine brez zdravljenja, bolnik nato preide v latentno fazo okužbe, ki traja nekaj let, desetletij, včasih tudi do konca življenja. Okuženi v latentnem obdobju nima težav. Zadnja je terciarna faza, ko bolnik ni več kužen, ima pa hude posledice na srčno-žilnem sistemu, povzroča nevrološke okvare, redko je asimptomatska. Sifilis je ozdravljiv z antibiotiki. Ker se okužba lahko prenese na novorojenčka, vse nosečnice v Sloveniji opravijo testiranje na okužbo s sifilisom.

Genitalni herpes

Je najpogostejša virusna okužba genitalnega predela. Povzroča jo virus *herpes simplex 2*, ki se prenaša s spolnim stikom. Okužba je doživljenjska in poteka v zagonih, vmesna obdobja so asimptomatska. Na mestu vstopa virusa se v enem tednu razvijejo mehurčki, napolnjeni z bistro, vodeno tekočino. Ko mehurčki počijo, za seboj pustijo bolečo razjedo, ki se zaceli v enem do dveh tednih. Obstajajo tudi ljudje, ki nikoli ne razvijejo okužbe in postanejo prenašalci virusa. Zdravljenje je simptomatsko in bolezen ni ozdravljiva. Okužena oseba lahko prenaša virus na svoje spolne partnerje tudi, če v času spolnih odnosov ta nima izraženih znakov bolezni.

Okužba s humanim papiloma virusom: genitalne bradavice in rak materničnega vratu

Obstaja veliko podtipov humanega papiloma virusa (HPV). Genotipa HPV-6 ali HPV-11 sta v Sloveniji najpogostejša in povzročata genitalne bradavice (kondilome), ki se pojavijo kjer koli na zunanem ali notranjem spolovilu. Zrastejo posamično, v skupinah, lahko so pecljate ali ploščate oblike, tvorijo celo cvetačasto oblikovane skupke. Odstranjevanje bradavic poteka z laserjem ali z zamrzovanjem s tekočim dušikom. Oba postopka sta boleča, ne nujno tudi trajno uspešna.

Druga skupina virusov HPV so t. i. visoko rizični genotipi. Najpogostejša posledica okužbe z njimi je rak materničnega vratu (redkeje tudi rak vagine, vulve, penisa, ustne votline). Dolgoletna okužba s HPV je predpogoj za razvoj raka na maternicnem vratu. V enem letu po okužbi kar 90 odstotkov okuženih s pomočjo svojega imunskega sistema virus iz telesa odstrani, pri ostalih 5–10 odstotkih je okužba trajna, vendar tudi pri teh le pri majhnem deležu žensk okužba dejansko napreduje v raka. V Sloveniji je vzpostavljen dober preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na maternicnem vratu ZORA (ginekologi redno opravljajo brise materničnega vratu). Odlična preventiva je neobvezno brezplačno cepljenje proti HPV, namenjeno dekletom v 6. razredu osnovne šole (proti plačilu se zanj lahko odločite tudi kasneje). Cepivo preprečuje, da bi ob stiku z virusom prišlo do okužbe. Posledično je najbolj smiselno cepiti mlade še pred začetkom spolnega življenja. Obstaja več vrst cepiv, nekatera vsebujejo tudi zaščito pred določenimi tipi HPV, ki povzročajo genitalne bradavice.

KOLOREX[®], odgovor narave na kandido



Kandida in bakterijsko ravnovesje sta pomembnejša za vaše zdravje, kot se morda zavedate. Zelišče z Nove Zelandije ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja. Naravna linija KOLOREX[®] z izvlečkom horopita

Horopito (Pseudowintera colorata) – maorski poprovec

Najstarejša cvetoča rastlina na planetu

Eno v Evropi najmanj znanih zelišč, vendar pa v zadnjem času najbolj obravnavanih s strani stroke, je gotovo novozelandska grmovnica **Horopito** nespremenjena **65 milijonov let**. Velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu. Raste le v deževnem gozdu Nove Zelandije in je odvisen od okoljske vlage, kjer so padavine redne. Barviti listi horopita so zelo pekoči, kar je razlog, da se ga izogibajo insekti in divjad.

Že Maori so ugotovili, da ima horopito blagodejno delovanje na občutljiv želodec, razburjeno črevesje. Rane so celili s prežvečenim horopitom, za lajšanje vnete kože so uporabljali prežvečeni horopito in z njim oblagali prizadeta mesta, za blaženje zobobola so žvečili liste horopita...

Prva znanstvena raziskava, ki je potrdila delovanje poligodiala, sestavine horopita na oviranje več vrst gliv (Candida albicans, Candida krusei, Candida utilis, Saccharomyces cerevisiae, Trypophyllum), je bila opravljena na Univerzi Canterbury (NZ) 1982. Do danes je bilo objavljenih vsaj 40 znanstvenih testov, ki so dokazali protiglivično in protibakterijsko delovanje sestavin horopita. 2012 pa je bilo na Univerzi Otago (NZ) potrjeno oviranje virusa Herpes 1.

Za mnoge zelišče rastline npr. česen, čajevec, cimet, ameriški slamenik, olje origana, olje oljčnih listov, velja, da ovirajo bakterije in glivice, zlasti kandido. Znanstveno pa je bilo dokazano, da prav **Horopito** ovira to nadlogo najmočnejše in je ometavno sredstvo za nadziranje te moderne nadloge.



Kapsule
z izvlečkom
horopita, janežem
in vitaminom C



Ovule
Dodatek pri
zdravljenju glivičnih
bolezni materničnega
vratu in vaginalne
sluznice



**Krema za
intimno nego**
Dodatek pri
zdravljenju glivičnih
bolezni materničnega
vratu in vaginalne
sluznice



Derma
Krema za telo
z izvlečkom horopita,
aloje in z oljem čajevca

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136

Prodajna mesta: Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Sladkorna bolezen s spremljajočo obolevnostjo in posledicami za obolele, družine in skupnost postaja pomemben javnozdravstveni problem.

B Do leta 2030 naj bi sladkorna bolezen postala sedmi glavni vzrok smrti na svetu.

C Razvoj sladkorne bolezni tipa 2 lahko preprečimo s spreminjanjem življenjskih navad in zdravim življenjskim slogom. S slednjima bi preprečili kar 160 milijonov primerov bolezni do leta 2040.



Zdrav življenjski slog za manj boleznimi

V letu 1985 so na svetu zabeležili 30 milijonov obolelih za diabetesom, v vseh teh letih pa se je število povišalo kar za desetkrat. Na bolezen vplivajo številni dejavniki, zanimivo pa je, da tudi etična in rasna pripadnost sovpadata s stopnjo diabetesa. Tako za Afroameričane, Latinskoameričane in ameriške domorodce obstaja večja verjetnost, da zbolijo za sladkorno boleznijo. Poleg genetike je diabetes v zadnjem času predvsem bolezen življenjskega sloga, čigar paradni konj je debelost, med socialnimi dejavniki pa prevladujejo družbena neenakost, revščina in slabša izobrazba.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V samem evropskem vrhu boleznimi

Evropsko prebivalstvo težijo štiri vodilne nenezljive bolezni, poleg raka in kronične bolezni dihal so to še srčno-žilne bolezni in diabetes. Te predstavljajo vzrok večine bremena

bolezni in prezgodnje umrljivosti, zahtev za zdravstvene sisteme, gospodarski razvoj in blaginjo prebivalstva. Posebno poglavje v zdravstvu tako predstavlja sladkorna bolezen. Po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije je število obolelih s sladkorno boleznijo v letu 2014 preseglo število 422 milijonov ljudi, do leta 2030 pa naj bi postala sedmi glavni vzrok smrti na svetu. Prav tako kot v drugih državah tudi v Sloveniji narašča število bolnikov, ki se je od leta 2010 do 2015 povečalo za 15 odstotkov. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje se na letni bazi število prejemnikov zdravlil za sladkorno bolezen poveča za tri odstotke. V letu 2014 so tako zabeležili 104.550 bolnikov z diabetesom, ki so prejeli zdravlila za zniževanje krvnega sladkorja, natančneje pa število diagnosticiranih bolnikov ocenjujejo na 125.000. To seveda obsega tudi tiste bolnike, ki se zdravijo samo z zdravim načinom življenja in zniževanjem telesne mase, teh naj bi bilo na podlagi podatkov iz drugih evropskih držav približno 15 odstotkov.

Moški bolj na udaru kot ženske

Sladkorna bolezen se v zadnjih dveh desetletjih pojavlja v vseh starostnih skupinah, narašča pa predvsem med prebivalstvom v srednjem življenjskem obdobju, v delovno aktivni starosti. Tako strokovnjaki opažajo velik porast diabetesa v starostni skupini med 55 in 64 let, v tej dobi je bolezen pri moških skoraj dvakrat pogostejša kot pri ženskah. Poleg tega pa se bolezen razlikuje tudi glede na socialni in ekonomski stan. »Razširjenost sladkorne bolezni in dejavnikov življenjskega sloga, ki prispevajo k nastanku sladkorne bolezni, je v razvitem svetu večja v skupinah z nizkim socialno-ekonomskim položajem. Socialni gradient je prisoten tudi pri neodkriti sladkorni bolezni, uspešnosti samovodenja in zdravstvenih izidih – zapletih sladkorne bolezni. Ranljive skupine utrpijo večje zdravstveno in socialno breme sladkorne bolezni od ostalih delov družbe,« je povedala Ada Hočvar Grom z Nacionalnega inštituta za javno zdravje na že 7. Nacionalni konferenci obvladovanja sladkorne bolezni. Delež

prebivalcev s sladkorno boleznijo s starostjo narašča, tako jo ima 22,2 odstotkov prebivalcev, starejših od 75 let, in 16 odstotkov, starih od 65 do 74 let. Velika večina starostnikov tako boleha za diabetesom tipa 2, ki se običajno pojavi po 40. letu, čeprav se v zadnjem času pojavlja tudi pri mlajših.

Zaradi življenjskega sloga bo bolezen beležila rast tudi v prihodnje

Medtem ko je sladkorna bolezen tipa 1 povezana z genetskimi in okolijskimi dejavniki, načinov za preprečevanje pa do zdaj še ne poznamo, med bolniki v večini prevladuje in strmo narašča število prebivalcev s sladkorno boleznijo tipa 2, kar je povezano z neugodnimi spremembami v življenjskem slogu, strokovnjaki pa rast tovrstne skupine bolezni napovedujejo tudi v prihodnosti. Tovrstni tip bolezni se pojavi v odrasli dobi, saj s staranjem delež močno narašča. Sladkorna bolezen tipa 2 lahko preprečimo ali vsaj odložimo na kasnejše obdobje, pri tem pa ključno vlogo igrata prepoznavanje in pravočasno zdravljenje. Ali bo oseba zbolela za tovrstno boleznijo, v večji meri določa prirojena hitrost propadanja beta celic trebušne slinavke. Počasno dvigovanje krvnega sladkorja lahko pri tipu 2 traja tudi nekaj let, začetne spremembe sicer ne povzročajo občutnih težav, medtem ko bolezen že vpliva na naše žilje. Zaznamo jih po navadi šele, ko je že prepozno in krvni sladkor že presega vrednost 10 mmol/l. Žal na te mehanizme sami ne moramo vplivati, z zdravim življenjskim slogom pa lahko bolezen nekoliko odložimo. S primerno skrbjo za telesno težo, z zdravim načinom življenja, rednim gibanjem lahko vplivamo na potek bolezni ter preprečimo kasnejše zaplete pri razvoju diabetesa. Največji dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 je v zadnjem času namreč centralna trebušna debelost.

Prekomerna telesna teža, kajenje, nezadostno gibanje in nezdrava prehrana

V zadnjih letih je število prekomerno težkih oseb močno naraslo in teža povzroča težave skoraj tretjini evropskih moških in 38 odstotkom žensk, debelih pa je tudi več kot pet milijonov otrok. Več kot 80 odstotkov ljudi z diabetesom tipa 2 je predebelih; pri moških se tveganje povečuje že pri trebušnem obsegu 104 cm, pri ženskah pa 84 cm. Med bolniki s sladkorno boleznijo več kot polovico teži prekomerna teža, slaba petina je kadilcev, tretjina bolnikov se ne prehranjuje v skladu s priporočili in le polovica ve, kako pomembna je zadostna telesna dejavnost. Ta naj bi namreč obsegala vsaj pol ure intenzivnega gibanja do zadihanosti, vsaj trikrat na teden. Vedno bolj so zaradi življenjskega sloga izpostavljeni tudi mladostniki in otroci, saj tudi pri njih opažajo pomanjkanje primerne telesne aktivnosti in primerne zdrave prehrane, zaradi česar se starostna meja niža, bolezen pa se pojavlja že v samem otroštvu. Med mladimi sicer še vedno

»Več kot 80 odstotkov ljudi z diabetesom tipa 2 je predebelih; pri moških se tveganje povečuje že pri trebušnem obsegu 104 cm, pri ženskah pa 84 cm.«

prevladuje sladkorna bolezen tipa 1, vendar pa se ta lahko pojavi tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Skoraj 70 odstotkov diabetesa tipa 2 lahko preprečimo s spreminjanjem življenjskih navad – z zdravim življenjskim slogom bi lahko namreč preprečili 160 milijonov primerov bolezni do leta 2040. Prav zaradi tega so se na Nacionalnem inštitutu začeli vključevati v izvajanje evropskih usmeritev in uresničevanje Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni na področjih spremljanja, obvladovanja sladkorne bolezni in bremena bolezni, udeležanja pogojev za zdrav življenjski slog in začeli so s programi za primarno raven za dejavnost družinske medicine in referenčnih ambulant in z dejavnostmi zdravstveno-vzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja.

Nezdrave izbire življenjskega sloga, ki prispevajo k nastanku sladkorne bolezni, zlasti nezdravo prehranjevanje, čezmerna hrana in debelost ter nezadostna telesna dejavnost, so se v zadnjem času usidrale v zahodni družbi. V nekaterih slovenskih regijah je zdravje prebivalstva značilno bolj obremenjeno kot v drugih. Razlike v razširjenosti sladkorne bolezni med slovenskimi regijami so do 40-odstotne, pri čemer izstopajo Zasavska, Posavska, Savinjska, Pomurska regija in nekatera območja Podravske in Jugovzhodne Slovenije.

Kdo vam lahko pomaga?

ŠUBIC-DIABETOLOGIJA D.O.O.

Eva ZEMPLIČ, dr. med., spec. internist
diabetološki in endokrinološki pregledi
od marca 2017 nova lokacija – Lavričeva 1,
Maribor, 2. nadstropje
tel: 02/25-11-666
e-mail: subic.diabetologija@mdt.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pri diabetičnem stopalu je lahko zaznavanje mraza, dotika, vročine, bolečine moteno.

B Pozimi mora biti obutev bolnikov mehka, topla, zračna in prostorna.

C Pedikura naj bo redna in predvsem pravilno izvedena, nohti naj bodo pravilno pristriženi.

Ko ne občutimo, da je štedilnik vroč



Intervju: asist. mag. Simona Ferjan, dr. med.

Kakšno bi bilo naše življenje, če ne bi čutili mraza, bolečine, vročine? Če bi bili naslojeni na vroč štedilnik ali po vročem pesku stopili na oster predmet, občutili pa ne bi prav nič? Žal je to del vsakdana mnogih sladkornih bolnikov, pri katerih je prišlo do posebnega zapleta, imenovanega diabetično stopalo. Najpomembnejša je preventiva, da do tega zapleta sploh ne pride, ko pa je že tu, je stopalo potrebno do potankosti negovati in ničesar ne prepuščati naključju. Tematiko je bralcem revije pomagala raz-

jasniti strokovnjakinja, **asist. mag. Simona Ferjan, dr. med.**, ki tovrstne zaplete vsakodnevno proučuje in jih pomaga blažiti.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Celjenje je slabše

Diabetično stopalo je skupina bolezenskih okvar na stopalu, ki so odraz kroničnih zapletov, do katerih lahko pride pri dolgotrajni sladkorni bolezni. Te okvare vodijo v razjede na koži, ki se slabo celijo ali se sploh ne. Zapleti, ki vodijo do nastanka razjed, pa so okvare živcev, zaradi katerih postane stopalo slabše občutljivo, in slaba prekrvavitev nog zaradi okvarjenih žil.

Prsti se deformirajo

Poleg okvare senzoričnega je pomembna tudi okvara motoričnega živca, ki vodi v deformacije stopala. Pojavijo se krempljasti prsti, palec se lahko ukrivi k mezinu, stopalo postane plosko ali dobi povečan lok. Nenormalno izbočeni deli stopala so tako izpostavljeni prekomernemu pritisku obu-

vala. Prav neprimerna obutev je poleg neustrežne pedikure in nege stopal najpogostejši sprožilec nastanka rane. Po nastanku razjede njeno celjenje dodatno poslabša še okužba (zaradi vdora klic skozi poškodovano kožo). Zaradi slabše prekrvavitve sta ob okužbi poškodba obrambni mehanizem in celjenje počasnejša. V najhujšem primeru je zaradi odmrtja tkiva in gangrene treba odrezati del noge.

Razvoj kroničnih zapletov sladkorne bolezni, ki botrujejo nastanku diabetičnega stopala, je odvisen od številnih dejavnikov: od časa in izraženosti hiperglikemije, višine krvnega tlaka, starosti, kajenja, povečanih maščob v krvi itn.

Lahko se upočasni napredovanje

Je možno stopalo povrniti v prvotno stanje? To vprašanje smo zastavili asist. mag. Simoni Ferjan, dr. med. Strokovnjakinja razlaga, da je proces le deloma reverzibilen. Pri okvari velikih žil lahko namreč z redno, vsakodnevno hojo spodbudimo tvorbo kolateralnih (obvodnih) žil. Z zdravili, predvsem pa z zmanjšanjem dejavnikov tveganja za okvaro žil, npr. z opustitvijo kajenja,

zdravo prehrano in uravnavanjem telesne teže, lahko napredovanje žilnih okvar upočasimo. Kadar so žile tako okvarjene, da je prekrvitev kritično motena, skušajo le-to izboljšati z invazivnimi endovaskularnimi in kirurškimi posegi, ki pa žal niso vedno izvedljivi oziroma uspešni. Povsem drugače je z nevropatijo. Kadar govorimo o diabetičnem stopalu, imamo v mislih periferno simetrično diabetično nevropatijo, pri kateri lahko z dobro urejenostjo glikemije le upočasimo njeno napredovanje ter z zdravili blažimo bolečine, kadar so prisotne. Pri nevropatiji je za preprečevanje ran na nogah izrednega pomena predvsem preventivno izobraževanje bolnikov glede ustrezne nege stopal, saj lahko z ustrezno oskrbo stopal v veliki meri nastanek teh ran preprečimo.

Bolnik ne čuti kamna v čevlju

Dr. Ferjanova opozarja, da so pri periferni diabetični nevropatiji nevarnejši od pozitivnih simptomov (to je bolečina) negativni simptomi. Negativni simptomi pomenijo oslabilen občutek za dotik, mraz, toploto, bolečino, kar imenujemo izguba zaščitne občutljivosti. Ti ljudje ne čutijo, da jih žulijo čevlji, da imajo v obutvi kamen, da je nogavica nagubana. Tako nastanejo globoki žulji in rane, za katere je ravno tako značilno, da zaradi okvare živcev ne bolijo. Bolniki zaradi odsotnosti bolečine mnogokrat poiščejo zdravniško pomoč zelo pozno, ko je rana že močno vneta in sega v globino. Ker se bolniki ne zavedajo, da imajo oslabilen občutek na stopalih, je ta zaplet treba aktivno iskati še pred nastankom rane. Zdravil za zdravljenje izgube zaščitne občutljivosti nimamo. Ključnega pomena je osveščanje bolnikov in edukacija glede ustrezne nege stopal.

Dolgo neopazen

Starost pri razvoju diabetičnega stopala nima neposredne povezave. Pomembnejše je dejstvo, koliko časa ima bolnik že sladkorno bolezen, kako je urejena in ali so prisotni dodatni dejavniki tveganja. Kronični zapleti se lahko pojavijo tako pri sladkorni bolezni tipa 1 kot tudi pri sladkorni bolezni tipa 2. Po besedah strokovnjakinje ravno pri diabetesu tipa 2 pogosto odkrijejo sladkorno bolezen šele ob pojavu diabetičnega stopala, saj lahko ta oblika sladkorne bolezni kljub slabi urejenosti krvnega sladkorja več let poteka brez kliničnih znakov.

Pozimi mora biti obutev topla, mehka, prostorna

Ker smo že globoko zapadli v zimski čas, najprej opišimo, kako lahko za svoje diabetično stopalo bolniki skrbijo v hladnem delu leta. Pozimi je treba paziti na mraz, saj lahko pride do ozeblin okončin. Obutev mora biti mehka, topla, prostorna in zračna, da se noga v obutvi ne spoti. Priporočljivo je, da je narejena iz naravnih materialov.

»Starost pri razvoju diabetičnega stopala nima neposredne povezave. Pomembnejše je dejstvo, koliko časa ima bolnik že sladkorno bolezen, kako je urejena in ali so prisotni dodatni dejavniki tveganja.«



Stvari, na katere ljudje brez tovrstnih težav niti ne pomislijo, so lahko za bolnike z diabetičnim stopalom precej nevarne. Vročo vodo v lavorju ali pregret radiator lahko sladkorni bolnik s prizadetim živčevjem občuti kot prijetno mlačno. Posledice – hude opekline.

Skrb za nohte

Ne glede na letni čas, najsi bo poleti ali pozimi, je potrebno redno pregledovanje in opazovanje stopal, potrebno je redna nega nog. Dr. Ferjanova je podala nekaj koristnih nasvetov: »Pri umivanju je treba temperaturo vode preveriti s termometrom ali komolcem. Priporočljivo je umivanje pod tekočo vodo, kopeli so manj zaželene. Po umivanju je treba noge dobro obrisati oziroma osušiti. Pedikura naj bo redna in predvsem pravilno izvedena. Za pedikuro naj si bolnik vedno vzame dovolj časa. Priporočljivo je, da pedikuro naj bo osebna in ne "družinska". Nohti naj bodo pristriženi tako, da se ne bodo vrasli v obnohtno tkivo ali ožulili sosednjih prstov.«

Naj ne hodijo bosi

Poleti pa, ko so tla prevroča, naj bolniki ne hodijo bosi, saj se lahko zgodi, da ne bodo občutili (pre)vročega asfalta. Japonke seveda odpadejo, tudi poleti so priporočljivi zaprti čevlji, ki naj bodo lahki in zračni.

Ste vedeli, da ...

se razjeda na stopalu vsaj enkrat v življenju pojavi pri 15 odstotkih bolnikov s sladkorno boleznijo?

Kdo vam lahko pomaga?

CHANTAL BEAUTY CLINIC - LJUBLJANA

Tel. 064 250 025, www.chantal.si

Nudimo 10% popust na medicinsko pedikuro, ki zajema nego diabetičnega stopala, odstranjevanje trde kože, kurjih oces, otiščancev, vraščenih in glivičnih nohtov itd. ter nasvet za nego doma.

PEDIKURA NA DOMU

Delujemo na področju Ljubljane in Krasa. Za vas opravljamo medicinsko pedikuro in ročno limfno drenažo na vašem domu

www.pedikuranadomu.com

tel. 040 458 388 (Monika Krt)



DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

www.adrialab.si

Adria lab d.o.o.

Parmova 53, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 / 436 00 23

od pon. do pet.: 7:30 - 15:00

PE Celje

Vodnikova 3, 3000 Celje

Tel.: 03 / 492 31 10

od pon. do pet.: 7:30 - 14:30

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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



Oralna kandida

Kandida (*candida albicans*) je vrsta glive, ki je prisotna v koži, na koži, v kožnih gubah, ustih, črevesju in kjer koli drugje v organizmu; pogosto na spolovilih. Je komezalni organizem, kar pomeni, da se razmnoži v razmerah, ki so zanj ugodne, za telo pa neugodne (kot je oslavljen imunski sistem).

Avtorja: **Petra Bauman**

Matija Švagan, dr. med., specialist otorinolaringologije na Oddelku za otorinolaringologijo in maksilofacilno kirurgijo UKC Maribor.

Kandido imamo vsi

Kandida je v manjših količinah prisotna v ustih in na koži večine zdravih ljudi. Z njo se okužimo že ob rojstvu, ko iz sterilnega okolja maternice skozi porodni kanal vstopimo v svet. Ob odvzemu brisa iz ustne sluznice in ob mikrobiološkem testu na gojišču bi se kandida razstla v 99 odstotkih primerov. Zahvaljujoč drugim mikroorganizmom, vključno z bakterijsko floro, njihova količina ostaja na enakem nivoju. Kandida je prisotna tudi v sluhovodu, kjer je zaščitni mehanizem ušesno maslo. Zato pretirano čiščenje ušesne votline ni priporočljivo, saj s tem spremenimo normalno bakterijsko floro in s tem kandidi omogočimo razmnoževanje.

Sor

V ORL ordinacijah se osebe s kandido v ustni votlini (sor) oglašijo redko, saj je sor spremljevalna bolezen pri oslabilih, sistemsko bolnih osebah, denimo pri sladkornih bolnikih. Sor pomeni razrast glivic in bele skupke ali zaplate glivic v ustno-žrelno votlino. Pojavi se tudi ob ali po bakterijski ali virusni okužbi (prehlad), ko nam pade imunost. Prav tako kandidiazo povzroči jemanje antibiotikov, kortikosteroidov in kontracepcijskih tablet,

saj spremenijo bakterijsko floro – uničijo bakterije, ne pa tudi glivic. Sor je pogost pri dojenčkih in majhnih otrocih, saj v zgodnjem življenjskem obdobju prebivajo številne virusne in bakterijske okužbe, vendar z belkasto snovjo na debelo obložen jezik ne pomeni nujno skrb vzbujajočega glivičnega obolenja, saj ima vsak človek drugačno sluznico in lahko gre »le« za dehidracijo ali vzbrst glivic zaradi ostankov hrane. Ostanki mlečne hrane, ki je otroci pojedjo veliko, so namreč zaradi sladkorja idealna hrana za kandido.

Kandida lahko postane resen problem pri bolnikih, ki prestopajo kemoterapijo, pri osebah z okužbo virusa HIV, pri bolnikih na intenzivni negi, pri osebah s slabo nego ustne votline (proteze), zato jo ima precejšnji odstotek ljudi v domovih za ostarele. V krvi je kandida prisotna le v izjemnih primerih, ko gre za invazivno obliko mikoz (mikoitična sepsa), ki se lahko pojavi pri presaditvi kostnega mozga in pomeni le še majhno možnost preživetja. Pri bolnikih z rakom in drugih boleznih zaradi oslavljenega imunskega sistema se lahko kandida razširi še na druge dele telesa, vključujoč pljuča, jetra in kožo.

Kdaj k zdravniku?

Torej – če imamo bel jezik po, denimo, preboleli gripi, to ni znak za alarm. Odreagirati pa moramo, če belo obložen jezik spremljata pekoč občutek in bolečina. V tem primeru gre za kronično vnetje ustne sluznice z belimi ali rdečkastimi spremembami na ustni sluznici. Če se odstranjevanja belih zaplat sira stega videza (in vonja) v ustih lotimo sami, lahko priteče tudi kri. V ustih nas bo peklo, v kotičkih ust pa bodo nastale razpoke. To pa ni nujno povezano z glivicami, saj je sindrom pekočega jezika in ust nevrološko obolenje, zaradi katerega napačno dojemamo določene senzacije (sladko, kislo, vroče, mrzlo ...).

Belo obložen jezik, predvsem v žrelnem delu, je pogosto tudi posledica povečane kisline oz. refluksne bolezni, ko se želodčna kislina vrača v požiralnik. To povzroča obilnejše bele obloge, ki povzročajo tudi neprijeten zadah. Vzrok za »kislino« je lahko kajenje, prekomerno uživanje alkoholnih pijač, premastne hrane itd. Kandida je trdovratna gliva in se kljub zdravljenju lahko ponovi.

Zdravljenje

Osnovno zdravilo proti kandidiozi je učinkovina flukonazol (antimikotik), ki jo prejmemo v obliki tablet ali gela. Kot podporno zdravljenje lahko uporabimo ustno vodo z vsebnostjo klorheksidina.

Kandida in hrana

Glivice imajo rade sladko, zato bomo z izogibanjem sladki hrani zmanjšali možnost za njihovo širitev. Poleg sladkorja se moramo izogibati tudi mleku in siru. Kandidi bomo zagrenili življenje tudi, če se bomo izogibali kvašenim jedem, kofeinu, alkoholu, beli moki in suhemu sadju. Povečati pa moramo vnos naravnih antibiotikov, kot so česen, jogurt, kefir, olivno olje, žitarice in izdelki iz njih.

Domača lekarna

Zdravljenje kandidate zahteva mnogo več kot le od zdravnika predpisane terapije, zato bomo s spremembo prehrane naredili veliko za boljše počutje in posledično onemogočili razrast kandidate. Tudi pogostejši obisk zobozdravnika ne bo odveč, saj nam bo natančen strokovni vpogled v ustno votlino povedal, ali dovolj temeljito in na pravi način skrbimo za ustno higieno. Med domačimi zdravili za zdravljenje kandidate pa se pogosto priporočajo izpiranje ustne votline s sodo bikarbono, jabolčnim kisom, ognjičevim čajem, olivnim oljem ali sokom aloe vere, ki na organizem delujejo bazično.

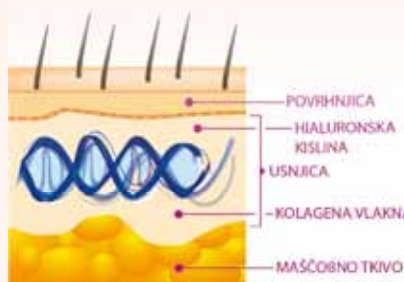
Revolucionarna pomlajevalna krema: botoks učinek brez injekcije!

To je krema proti gubicam, ki je obnorela že več kot 10.000 Slovenk, nanjo pa prisegajo tudi številne zvezdnice. Rezultati so namreč vidni že v dveh do štirih tednih, dosežete pa lahko celo do 80 odstotkov mlajši videz kože.

Ste se tudi vi kdaj spraševali, kako je mogoče, da so nekatere znane Slovenke, med njimi denimo tudi Natalija Verboten in Vesna Jankovič, vsako leto videti bolje? Njihova skrivnost je krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron, ki v samo dveh tednih vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube ter zgladi nadležne tanke linije na čelu, okrog oči in ust.

Kako deluje?

Idealna kombinacija 100-odstotne naravne hialuronske kisline in senzacionalne 4D Anti-Wrinkle formule proti gubicam zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi Lux-Factor 4D Hyaluron proti gubam prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni botoks učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hya-



Pred uporabo kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron in po dveh tednih

luron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža zasije v boljšem tonusu. Idealna kombinacija učinkovin ščiti kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je koža ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in mladostna.

Zakaj hialuronska krema proti gubam in ne botoks ali operacije?

Še do nedavnega je veljalo prepričanje, da se je gubic, ki se pri večini žensk pojavijo okrog tridesetega leta, nemogoče zne-

biti samo z uporabo dobre dnevne kreme ter da jih je mogoče premagati le z botoksom ali s plastičnimi operacijami. Slednje sicer res poskrbijo za napeto kožo, vendar pogosto delujejo precej izumetničeno, prav tako pa imajo lahko zastrašujoče posledice. Gre zgolj začasne rešitve, ki lahko celo poškodujejo občutljivo živčevje na obrazu in posledično vplivajo na to, da je nemogoče premikati določene dele obraza. Veliko boljša alternativa je preverjeno učinkovita naravna krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron, ki na naraven in povsem varen način preko biotskega delovanja na celične stene gladil gube in tako preprečuje nadaljnje staranje kože ter ohranja njen mladostni videz.

Preizkusite najboljšo pomlajevalno kremo proti gubicam tudi vi!

Zdaj kar **50 % ZNIŽANO** in s **30-dnevno GARANCIJO** jo še danes naročite na **Lux-Factor.com** ali preko brezplačne telefonske številke **080 64 69!**

KODA S POPUSTOM

Za še dodatnih **10 % popusta** ob naročilu vpišite kodo **ABC10**.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Priznati moram, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron proti gubicam zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča.«



Vesna Jankovič, poslovna ženska, voditeljica in nekdanja manekenka

»Narava mojega dela je taka, da pogosto nosim veliko ličil, zato je pomembno, da po napornem dnevu kožo negujem samo z najkakovostnejšimi kremami. Krema 4D s hialuronom mi zelo ustreza, ker na prijeten način kožo nahrani ter jo naredi bolj čvrsto in napeto. Ljudje so opazili, da imam zelo lepo kožo, da sem videti mlajša. Vprašali so me, kaj uporabljam, in z veseljem sem jim priporočila kremo proti gubam Lux-Factor.«

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Najpogostejši vzrok za kronično obstruktivno bolezen je kajenje.

B Pri kronični bolezni dihal vsaka okužba pomeni precejšnje poslabšanje pljučne bolezni.

C Svetuje se prenehanje kajenja, zdrav način življenja, rehabilitacija, cepljenje.

Nevarne okužbe dihal

Povzročitelji bolezni dihal, to so virusi in bakterije, sprožijo niz bolezenskih dogodkov, ki se lahko razvijejo v akutno ali kronično obliko bolezni ali pride le do zapore dihalnih poti. Med najpogostejše vzroke za zaporo dihalnih poti sodi tudi kronična obstruktivna pljučna bolezen. O nevarnih okužbah dihal pri kroničnih pljučnih bolnikih smo se pogovarjali z **Dušanko Vidovič, dr. med.**, predstojnico Oddelka za pljučne bolezni pri UKC Maribor.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kakšno je trenutno stanje na Oddelku za pljučne bolezni na Pohorju, kjer ste predstojnica?

Pulmologija je stroka, ki je v tem stoletju doživela veliko sprememb. Po odkritju učinkovitih protituberkuloznih zdravil je tuberkuloza postala pri nas redka bolezen, zato pa v zadnjem času med starejšimi bolniki narašča število obolelih za pljučnim rakom in kroničnih pljučnih bolnikov, med mlajšimi so v ospredju astma in akutne okužbe dihal, pljučnice.

Kaj je kronična obstruktivna pljučna bolezen?

Kronična obstruktivna pljučna bolezen je obolenje pljuč (KOPB), za katero je značilen kronično slab pretok zraka v dihalnih poteh. KOPB je kronično obolenje dihal. Za bolezen so značilni kratka sapa, kroničen kašelj ter povečano nastajanje sluzi in izpljunkov. Zaradi sprememb v sami sluznici v velikih sapnicah nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašlja. Glavni simptomi so zasoplost, kronični kašelj in povečano nastajanje sluzi in izpljunkov. Najpogostejši vzrok za kronično obstruktivno pljučno bolezen je kajenje.

Kateri so poleg kajenja še vzroki za bolezen?

Poleg kajenja so vzroki za to bolezen še dedna nagnjenost, onesnaženost zraka, poklic, pri katerem ima oseba neposreden stik z onesnaženim zrakom ali je izpostavljena kemikalijam. Je pa res kajenje daleč najpogostejši vzrok obolenja za to boleznijo, zbolijo namreč kar 20 odstotkov kadilcev. Problem pri kajenju je, da cigaretni dim škoduje vsem delom pljuč in poškoduje tudi male dihalne poti. Najprej se zaradi sprememb v sluznici razvije kronični bronhitis, tudi bronhiolitis, ko začnejo propa-

dati pljučni mešički, med njimi pa nastajajo votline – prostori, napolnjeni z zrakom, in govorimo o emfizemu. Spremembe na pljučih so žal trajne. V zadnji fazi bolezni začnejo propadati mišice, bolnik hujša in postane nemočen.

Katere so spremljajoče težave bolnikov s kroničnim obolenjem dihal?

Kronični kašelj je prvi spremljevalec te bolezni. Bolnik kašlja predvsem zjutraj, pa tudi čez dan. Kadilci nekako sprejmejo kašelj kot del kajenja, neki neprijeten stranski učinek, in se pogosto sploh ne ukvarjajo z njim. Kašelj pogosto spremljajo tudi izpljunki, ki večine kadilcev sprva ne vznemirjajo. Žal vse preveč kadilcev podcenjuje te simptome. K zdravniku ne gredo, ker pričakujejo, da jim bo svetloval prenehanje kajenja. Tako še naprej prenašajo spremljajoče tegobe, vključno s težko sapo, ki jim iz leta v leto bolj greni življenje, na koncu celo pri mirovanju. Pogosto obiščejo zdravnika, ko je bolezen že zelo napredovala in jim težko pomagamo.

Pri kronični bolezni dihal vsaka okužba pomeni precej hudo poslabšanje pljučne bolezni. Bolj podvrženi okužbam pa so najbrž tisti bolniki, ki so manj na svežem zraku in manj telesno dejavni?

Osebam s kroničnim obolenjem pljuč predpisujemo redno telesno dejavnost, saj že zmerna telesna vadba izboljša pljučno funkcijo in telesno zmogljivost. Žal pa so osebe s to boleznijo vedno manj aktivne, s tem tudi vedno manj na svežem zraku in tako vse bolj podvržene okužbam. Kroničnim pljučnim bolnikom svetujemo, naj se izogibajo zaprtih javnih prostorov, še posebno v času epidemij viroz. Okužbe, tako bakterijske kot virusne, lahko resno poslabšajo pljučno bolezen.

Nam lahko poveste nekaj več o virusnih okužbah dihal? Kako se zaščititi?

Značilne virusne okužbe dihal so prehlad, vnetje srednjega ušesa, vnetje glasilk, bronhitis. Značilni bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Pogost je tudi virus gripe, ki se pojavlja predvsem v zimskih mesecih. Gripa običajno poteka v obliki večjih ali manjših epidemij ali celo pandemij. Začne se nenadoma, spremlja jo visoka vročina, bolečine v mišicah in glavobol. Okrepi se kašelj in to je za kronične pljučne bolnike seveda zelo slabo. Sicer je pri virusnih okužbah dihal glavno vstopno mesto nos, lahko pa so tudi oči. Virusi se razmnožujejo v zadnjem delu nosu in v žrelnicah. Okužimo se neposredno s prenosom izločkov zgornjih dihal obolelega na kožo in sluznice, virus se prenaša tudi v stiku z okuženimi predmeti ter s kašljanjem in kihanjem. Za zaščito priporočamo redno letno cepljenje proti gripi. S cepljenjem preprečujemo prenašanje gripe na druge ljudi, zato je pomembno, da se cepi čim več ljudi, predvsem pa tisti, ki živijo z ostarelimi in bolehnimi svojci.

Kaj pa bakterijske okužbe dihal? Ali drži, da prepogosta uporaba antibiotikov povečuje odpornost bakterij?

Značilni bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Angina je bakterijsko vnetje tonzil, najpogostejši povzročitelj gnojne angine pa je *Streptococcus pyogenes*, ki se prenaša s tesnim stikom. Najpogostejši povzročitelji pljučnice so pnevmokoki, zato je uvedba antibiotika nujna. Bakterijska obolenja se kažejo z gnojnim izpljunkom ali izcedkom iz nosu ter močno povišano telesno temperaturo. Pomembno je, da oseba jemlje antibiotike le v primeru, če gre za dokazano bakterijsko okužbo, saj prepogosta uporaba antibiotikov povečuje odpornost bakterij.

Omenjate različne bakterije. Je za bolnike s kronično okužbo dihal priporočljivo cepljenje proti pnevmokoku. Zakaj?

Pnevmokok je med najpogostejšimi povzročitelji bakterijskih okužb. Pnevmonoke pogosto najdemo v žrelu ali nosu zdravih ljudi. Prenašajo se kapljično, torej s kihanjem in kašljanjem. Bolezni, ki so povzročene s pnevmokoki, običajno zdravimo z antibiotiki. Takšno zdravljenje je, če je pravočasno, tudi uspešno. Zadnja leta pa je vedno več pnevmokokov odpornih proti antibiotikom, kar predstavlja resen problem. Tako ima vedno

»Kronični kašelj je prvi spremljevalec te bolezni. Bolnik kašlja predvsem zjutraj, pa tudi čez dan. Kadilci nekako sprejmejo kašelj kot del kajenja, neki neprijeten stranski učinek, in se pogosto sploh ne ukvarjajo z njim. Kašelj pogosto spremljajo tudi izpljunki, ki večine kadilcev sprva ne vznemirjajo. Žal vse preveč kadilcev podcenjuje te simptome.«

večji pomen preprečevanje pnevmokoknih okužb. Cepljenje je najzanesljivejši način, s katerim preprečimo pnevmokokno okužbo. Kadar bolnik s kronično okužbo dihal prebiva virusno ali bakterijsko okužbo, se pri njem takoj pokaže poslabšanje bolezni. Pojavi se oteženo dihanje in izrazitejša izkašljevanja. Pri bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo že pomembno zmanjšano, pride v takih primerih do pomanjkanja kisika v krvi. Take bolnike zdravimo v bolnišnici.

Kaj pa cepljenje proti gripi? Običajno se zelo priporoča še posebno kroničnim bolnikom, starejšim od 65 let. Zakaj prav tej skupini?

Gripa predstavlja veliko grožnjo za javno zdravje in ima velik vpliv na obolevnost in umrljivost. Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z respiratorno simptomatiko in bolečinami v mišicah in sklepih. Pri bolnikih s kroničnimi boleznimi pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti in višjo smrtnostjo. Hkrati s cepljenjem proti gripi je pri starejših osebah in kroničnih bolnikih priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmoko-

knim okužbam. Namen tega cepljenja je zaščititi starejše osebe in bolnike s kroničnimi obolenji in stanji, pri katerih obstaja večje tveganje za invazivni potek pnevmokokne okužbe.

Je cepljenje proti okužbam s pnevmokokom in virusom influence brezplačno?

Cepljenje proti gripi se običajno začne v pozni jeseni oziroma v prvih zimskih mesecih. Več informacij o cepljenju si lahko zainteresirani preberejo na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

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

Cepljenje proti virusu gripe

Virusi gripe se stalno spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo, ki je vsako leto pripravljeno tako, da ščiti proti virusom, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni. Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenzika. Cepiti se je treba vsako leto z enim odmerkom cepiva. Uspešnost cepiva je odvisna predvsem od starosti in imunske sposobnosti prejemnika cepiva ter od podobnosti virusov, ki krožijo, s tistimi, ki jih pokrije cepivo. Podatki vsakoletnih študij kažejo, da cepivo prepreči gripo pri 50 do 90 odstotkih zdravih odraslih, mlajših od 65 let, in prepreči hospitalizacijo zaradi pljučnice in gripe pri 30 do 70 odstotkih cepljenih starejših oseb in kroničnih bolnikov. Prijave neželenih učinkov po cepljenju proti gripi v Sloveniji so redke, če upoštevamo število razdeljenih odmerkov cepiva. Večinoma gre za lokalne reakcije na mestu cepljenja (rdečina, bolečina, otekline), povišano telesno temperaturo, slabost, utrujenost in glavobol. Neželeni učinki so blagi in minejo brez posledic (Vir: NIJZ).

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Črevesna inkontinenca je nekontrolirano uhajanje blata, ki traja dlje od enega meseca.

B Najboljša preventiva pred boleznijo je redno in pravilno izvajanje Keglovih vaj.

C Med dejavnike tveganja sodijo nosečnost, porod, debelost, starost, kronični kašelj in drugo.

Ko ne moremo zadrževati blata

Inkontinenca za blato je pogosta bolezen, saj jo ima od 2,8 do 18,4 odstotkov ljudi v populaciji; pogostejše se pojavlja pri starejših ljudeh, predvsem pri ženskah. Kljub temu velja, da naj bi za preventivo pred to boleznijo skrbeli prav vsi. Vrsta preventivnih ukrepov pomaga, da se bolezen ne razvije; od vzdrževanja primerne telesne teže do pravilne prehrane z veliko balasta in redna telesna dejavnost. K tej moramo obvezno prišteti Keglove vaje, ki imajo vrsto pozitivnih učinkov na mišice medeničnega dna, ki ne skrbijo samo za dobro kontrolo nad izločanjem blata in urina, temveč tudi za boljšo in hitrejšo obnovo medeničnega dna po nosečnosti, porodu in operacijah ter celo povečano spolno vzdržanost. O tem, kakšna bolezen je črevesna inkontinenca in kako jo zdraviti, smo govorili z **Matjažem Koželjem, dr. med.**, spec. internistom – gastroenterologom pri UKC Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je inkontinenca za blato in kako prepoznamo simptome blažje oz. težje oblike?
Inkontinenca za blato je ponavljajoče se nekontrolirano uhajanje blata v obdobju, daljšem od enega meseca. Ločimo blago in težko

obliko inkontinence za blato. Pri blagi obliki bolniku nekontrolirano uhajata plin in tekoče blato. Pri težki obliki bolniku uhajajo plin, tekoče in formirano blato. Obliki inkontinence za blato ne moremo vedno zanesljivo ločiti, saj se prekrivata in prehajata druga v drugo.

Pogostejše se pojavlja pri ženskah in starostnikih. Zakaj?

Pri ženskah se pogostejše pojavlja zaradi nosečnosti in poroda. Inkontinenci za blato in urin sta pogostejši med kot pred nosečnostjo. V treh do šestih mesecih po porodu ima od 13 do 25 odstotkov žensk blago obliko inkontinence za blato, leto dni po porodu pa se ta številka precej zmanjša. Pri starostnikih se inkontinenca za blato pojavlja predvsem zaradi oslabiljene mišice analne zapiralke. Poleg omenjenih – nosečnosti, poroda in starosti – so dejavniki tveganja še operacije na medeničnem dnu, prekomerno napenjanje ob zaprtju, kronični kašelj, dvigovanje težkih bremen in debelost.

Nam lahko podrobneje opišete vzroke za nehotno uhajanje blata?

Najpogostejši vzrok je oslabiljena mišica analne zapiralke. Ta ima notranji in zunanji del. Razlika med enim in drugim je v tem, da se notranji del krči in sprosti po ukazu avtonomnega živčevja in ni pod našo kontrolo, zunanji del pa je pod vplivom somatskega živčevja in pod našo kontrolo. Pri sla-

bosti notranjega dela analne zapiralke imajo bolniki težave z uhajanjem blata ves čas, torej podnevi in ponoči, pri slabosti zunanjega dela analne zapiralke pa nastane problem pri kašljanju, kihanju, napenjanju ter po začetku poziva na blato. Slabost mišic analne zapiralke je lahko posledica poškodb mišic pri porodu, operaciji ali drugih poškodb, bolezni živcev, kot sta diabetes in multipla skleroza ter redko prirojenih anomalij.

Kako ločiti drisko in naganjanje na blato od prave črevesne inkontinence?

Inkontinenca mora trajati en mesec. Pri driski gre tudi za povsem druge vzroke, običajno za okužbo in ko bolezen izzveni, tudi blato preneha uhajati. Če ti nekajkrat uide blato, še nisi inkontinenten.

Kako poteka klinični pregled ob sumu na črevesno inkontinenco?

Običajno se splošni zdravnik z obolelim pogovori o tem, kakšno je njegovo blato, ali je tekoče, kako dolgo že to traja, ali je imel morda kakšno črevesno akutno bolezen, ki je tudi lahko vzrok inkontinence. Sledi digitalni rektalni pregled, ki poteka tako, da gre zdravnik z orokavičnim prstom v zadnji del črevesja pacienta in oceni moč zapiralke v mirovanju in ob stisku na poziv. S tem pridobi subjektivno oceno stanja, bolj natančne

in objektivne preiskave pa specialist pridobi z rektoskopijo in drugimi fiziološkimi meritvami.

Med diagnostične preiskave anorektalne predela uvrščamo tudi elektromiografijo, manometrijo in defekografijo (rentgensko kontrastna preiskava). Nam lahko poveste nekoliko več o teh metodah?

V Sloveniji je teh meritev sicer bolj malo, vendar pripomorejo k izboru načina zdravljenja. Pri anorektalni manometriji s pomočjo posebnega katetra izmerimo pritiske v analnem sfinktru med napenjanjem, simulacijo iztrebljanja in v mirovanju. S katetrom, ki ima na koncu balon, ugotovimo prisotnost ali odsotnost anorektalnega zaviralnega refleksa. Poleg tega ugotovimo, kolikšna prostornina v danki izzove občutek poziva na blato in koliko se lahko danka razširi. Elektromiografija medeničnega dna pa je nevrofiziološka preiskovalna metoda, namenjena prepoznavanju poškodb mišic in perifernega živčevja. Defekografija je rentgensko kontrastna preiskava, ki pokaže pravilno ali nepravilno izločanje blata.

Ali lahko preprečimo nastanek inkontinence; je inkontinenca za blato ozdravljiva?

Žal se še vedno premalo ljudi zaveda, da imajo medenico in mišice medeničnega dna. Kar osem od deset odstotkov pacientov ne zna locirati mišic medeničnega dna in zato tudi ne skrbijo za njihovo čvrstost. Prav tako ne vedo, da se lahko te mišice poškodujejo. Prav bi bilo, da bi dnevno skrbeli za mišice medeničnega dna in redno izvajali Keglove vaje. Te vaje je treba delati vsak dan, tri- ali večkrat na dan po več serij. Tako lahko uspešno preprečimo inkontinenca za blato. Še posebno se to svetuje ženskam, ki so že rodile in ljudem s prekomerno telesno težo. Bolje jo je preprečiti kot zdraviti, če pa do bolezni enkrat že pride, je zdravljenje odvisno od teže, vzroka in možnosti sodelovanja bolnika.

Kaj še lahko v okviru preventivne storimo sami?

Preventiva pred oslabljenimi mišicami medeničnega dna je vzdrževanje primerne telesne teže, veliko balasta v prehrani ter izogibanje alkoholu, kofeinu in gaziranim pijačam. Strokovnjaki svetujejo prenehanje kajenja, redno telesno dejavnost in redno izvajanje vaj za krepitev medeničnega dna.

Je zdravljenje nekirurško ali kirurško?

Zdravljenje je lahko kirurško ali nekirurško. Nekirurško vključuje vse preventivne ukrepe in redno izvajanje Keglovih vaj. Velika večina ljudi nepravilno izvaja Keglove vaje, te bolnike zdravniki pošljejo na preiskavo (anorektalno manometrijo) in glede na izvid preiskave jih napotijo še na šolo pravilne uporabe mišic medeničnega dna. Ob pravilni uporabi mišic medeničnega dna pride do izboljšanja funkcije medeničnega dna po treh mesecih. Kirurško zdravljenje je zelo raznovrstno in obsega različne operativne posege od rekonstrukcije poškodovanih mišic medeničnega dna in analne zapiralke

do odstranitve zadnjega dela širokega črevesa ter trajno kolostomo. Zdravljenje je zapleteno, saj obsega pogovor, vzgojo in učenje, za kar je potrebno veliko pozornosti in potrpljenja zdravstvenih delavcev in sposobnost ter pripravljenost bolnikov, da to tudi sprejmejo.

Bolniki s črevesno inkontinenco se zaradi narave bolezni pogosto čutijo socialno ogrožene in izločene, pri nekaterih se pojavi tudi depresija. Kaj je rešitev, kam se lahko obrnejo po pomoč?

Kakovost življenja pri tej bolezni je bistveno slabša. Ljudje s črevesno inkontinenco se pogosto zaprejo med štiri stene, ne hodijo več toliko med ljudi. Podobno kot pri urinski inkontinenci več kot polovica obolelih ne gre več nikamor. Zavedajo se, da zaradi te bolezni ne bodo umrli, hkrati pa jim je o bolezni težko govoriti, običajno jo skrivajo. Občutek imajo, da ves čas smrdijo, pojavljajo se občutki sramu, lahko postanejo tudi depresivni. Še enkrat poudarjam, da je najboljše poskrbeti za preventivo. Ob pojavu bolezni je pomembno, da si bolniki problem priznajo in obiščejo osebnega zdravnika.

Trije koraki do močnejšega medeničnega dna

1. Prepoznati mišice medeničnega dna.
2. Izvajati pravilne kontrakcije mišic medeničnega dna.
3. Redno izvajanje hitrih in počasnih kontrakcij.

Kako pri krepitvi mišic pomagajo Keglove vaje?

Keglove vaje je treba delati tri- ali večkrat na dan. Vaja ima dva dela. V prvem delu dvignemo medenično dno in zadržimo za 6 do 10 sekund. To ponovimo 10- do 15-krat. V drugem delu dvignemo in spustimo medenično dno, brez vmesnega zadrževanja. To ponovimo 10- do 15-krat. Vaj ne izvajamo med uriniranjem.

»Strokovnjaki svetujejo prenehanje kajenja, redno telesno dejavnost in redno izvajanje vaj za krepitev medeničnega dna.«



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

IMATE TEŽAVE Z UHAJANJEM URINA?

Naj vas to ne omejuje. Izberite primerne izdelke in uživajte življenje!

seni medicinski pripomočki za inkontinenca so izdelki, ki so 100-odstotno zračni* po celotni površini, saj zunanja plast prepušča vodno paro, urina pa ne. Koža lahko zato nemoteno opravlja svojo funkcijo dihanja. Izdelki so za uporabo prijazni, dermatološko testirani in ob nošenju zagotavljajo tako udobnost kot tudi zaščito ter diskretnost.

*Ne velja za Seni Standard in Seni Standard Plus.

seni

SENI IZDELKE ALI BREZPLAČNE VZORCE LAHKO DOBITE V NAJBLIŽNJI LEKARNI ALI SPECIALIZIRANI TRGOVINI.

IZBERITE NAJBOLJŠE -
IZBERITE SENI



EKSKLUZIVNI UVOZNIK ZA SLOVENIJO: **ASERTA, d. o. o.**, Aleševčeva ul. 7, 1000 Ljubljana www.aserta.eu, info@aserta.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Veliko vlaknin je v sadju, zelenjavi, neoluščenih žitnih zrnih in izdelkih iz njih.

B Pojemo okrog 30 gramov prehranskih vlaknin na dan.

C Veliko vlaknin lahko napenja, zato jih v prehrano vključimo postopoma.



Napenjajo, a so kljub temu koristne

Pospešujejo prebavo, zmanjšujejo holesterol, pomirjajo in povečujejo občutek sitosti. Vse to za nas prostovoljno storijo vlaknine, če jih le večkrat na dan vključimo v jedilnik. Evropejci naj bi jih potrebovali okrog 30 gramov na dan. Bolje, da jih pojemo v živilu, ki nam ga narava daje na neposreden način, kot pa v raznih prehranskih dopolnilih ali kot aditive, dodane živilom. Morda vas bo v želodcu napenjalo, a to naj vas ne skrbi. Vaši bližnji pa ... Naj bodo potrpežljivi glede te težavice. V primerjavi s pozitivnimi učinki vlaknin je to malenkost.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Ne bomo več nihali gor in dol

Najbolj znana je delitev vlaknine na topne in netopne. Pod topne vlaknine spadajo stročnice, ovseni kosmiči, lupinasto sadje, oreščki, semena. Ti so za nas optimalni, saj počasi dvigujejo raven sladkorja, daljši pa je tudi občutek sitosti. Kaj storijo v našem želodcu? Upočasnijo našo prebavo in tako omogočijo enakomerno raven energije. Kaj to konkretno pomeni za nas? Enakomerna količina krv-

nega sladkorja vzdržuje enakomerno raven energije in pomaga preprečevati nihanja v razpoloženju. Na ta način lažje nadzorujemo svojo telesno maso.

Netopne vlaknine (neolupljeno sadje in vrtnine ter živila iz polno mlete moke) pospešujejo odstranjevanje odpadnih strupenih snovi iz telesa. Ostanke hrane bodo skozi prebavno cev potovali dlje in hitreje. Morda pa bo za koga neprijetna napihnjenost, ki jo lahko občutimo, če pojemo preveč vlaknin.

Najpomembnejše vlaknine ...

... so pektin, ki ga v večjih količinah najdemo v sadju (prisoten pa je tudi v stročnicah, oreščkih in zelenjavi), celuloza, ki je sestavni del vseh rastlin (v zelenjavi, sadju, lesnatih rastlinah, otrobih, oreščkih in žitih) in betaglukani (najdemo jih v žitih, predvsem ječmenu in ovsu). Pomembna je tudi hemiceluloza (najdemo jo v žitnih zrnih, prisotna pa je tudi v zelenjavi, sadju, stročnicah in oreščkih) in inulin (nahaja se v cikoriji, artičokah in čebuli).

30 gramov na dan odžene srčne težave stran

O količini vlaknin, ki naj bi jo dnevno zaužili, smo povprašali na Inštitut za nutricionistko, in sicer raziskovalko Živo Lavriša.

Podučila nas je, da se dnevno za odrasle priporoča vnos 30 gramov prehranskih vlaknin (če ste športniki z višjim kaloričnim vnosom, to je nad 4.000 kalorij, pa se priporoča od 10 do 20 gramov višji vnos vlaknin, op. a.). To znaša od 0,5 do 1 odstotek dnevnega energijskega vnosa. Raziskovalka svetuje, da bi morali sadje, zelenjavo ter različna žita, v katerih se vlaknine nahajajo, v večjih količinah in čim večkrat vključiti na naš jedilnik.

Siti kot boben

Živa Lavriša razlaga: »Kot alternativa izdelkom iz bele moke se priporoča uživanje celih žitnih zrn in izdelkov iz njih (npr. polnozrnat kruh, ajdova kaša, neoluščen riž ipd.), saj takšna živila vsebujejo več vlaknin. Naše telo vlaknin ne prebavi (saj v črevesju nimamo za to potrebnih encimov), lahko pa jih za svoje delovanje izkoriščajo nekateri koristni mikroorganizmi v našem črevesju.« Prehranske vlaknine naj bi poleg večjega občutka sitosti pospeševale prehajanje črevesne vsebine, povečale količino blata, omilile težave s hemoroidi, omejile absorpcijo holesterola (oz. ga zmanjšale), pomirjale, zato so z vidika koristi za zdravje zelo zaželeno v zdravi prehrani. Številne

raziskave kažejo, da naj bi premalo vlaknin povzročalo črevesnega raka in srčno-žilne bolezni.

Začnimo z rezino polnozrnatega kruha

Vendar je, kot povsod, tudi tukaj potrebna postopnost. Če bomo čez noč spremenili prehrano in kar naenkrat začeli jesti veliko vlaknin, nas lahko napenja. Priporočeno je, da raje začnemo z eno rezino polnozrnatega kruha ali s pretežno polnozrnatimi kosmiči. Šele po določenem času vse priloge iz ogljikovih hidratov nadomestimo s polnozrnatimi rezanci in rižem, žitnimi kosmiči ter polnozrnatim kruhom in žemljami. Pozorni moramo biti, da se z industrijskim predelovanjem hrane količina vlaknin v živilih zmanjšuje, zato jejmo čim več svežega sadja in zelenjave ter čim manj predelanih žit. Naj razložimo, kaj je smisel polnozrnate moke? Ta je pripravljena iz žita, ki pred mletjem ni oluščeno, zato vsebuje tudi semensko ovojnico, ki je odličen vir prehranskih vlaknin in mikrohranil. Naj vas izrazi »polnovredno«, »integralno«, »wholegrain« ne zmedejo, saj so to le drugi izrazi za polnozrnatost živilo.

E-ji, aditivi, dodatki

Hrana, ki jo uživamo, pa naj ne bo vsak dan sestavljena iz enega in istega živila, temveč naj bo pestra. V nekaterih živilih se prehranske vlaknine nahajajo naravno, ponekod pa jih v procesih proizvodnje tudi dodajajo. Dodajajo jih zaradi tehnoloških lastnosti in pozitivnih vplivov na zdravje. Lahko služijo kot gostila in s tem zagotavljajo zeleno teksturo. V večji meri jih dodajajo živilom, ki imajo zmanjšano vsebnost sladkorja in maščob. Posebej se označijo takrat, kadar so živilu dodana z vlogo aditiva. Aditivi so označeni med sestavinami živila tako, da

»Če bomo spremenili prehrano, ob tem pa ne bomo čisto nič pomigali, bo naše črevo leno, zato le zmigajmo telo (za spodbudo delovanju črevesja je dovolj, da vsak dan nekaj minut leže vozimo kolo).«

je naveden ustrezni funkcijski razred, ali tako, da je označen podatek o vsebovanem aditivu – lahko s polnim imenom ali E-številom. Ta je za večino prehranskih vlaknin med E400 in E500. Vendar je pomembno, da z umetno dodanimi vlakninami v industrijsko predelanih živilih ter z raznimi prehranskimi dopolnili ne pretiravamo in raje posegamo po živilih, ki so prišla neposredno iz narave.

Črevo, podvizaj se!

Če bomo spremenili prehrano, ob tem pa ne bomo čisto nič pomigali, bo naše črevo leno, zato le zmigajmo telo (za spodbudo delovanju črevesja je dovolj, da vsak dan nekaj minut leže vozimo kolo). Poleg tega je pomembno, da jemo vsak dan ob isti uri in da si po zajtrku za obisk stranišča vzamemo čas. Če smo še konkretnjeji, če z izločanjem ne gre, se ne silimo. Poskusimo se umiriti s sproščanjem. Morda se sliši malce nenavadno, a našemu črevesju moramo prisluhniti. Velike potrebe ne smemo potlačiti samo zato, ker nočemo prekiniti dela ali ker gledamo napet film.

Ste vedeli, da ...

ima z občasnimi ali pogostimi napenjanjem težave kar 10 do 30 odstotkov odraslih? V črevesju se namreč tvori preveč plinov. Pogosto se pojavi po uživanju stročnic, zelja, mastne hrane, včasih tudi zaradi prehitrega uživanja jedi. Zelje jejmo s kumino, če je v želodcu napenjačo stanje, pomagata komarček in čaj z janežem ter komarčkom. Napenja nas tudi, če predolgo sedimo, zato naj velja – gibajmo se.

Napenjanje je lahko tudi znak neprebavljivosti živil. Bodite pozorni na sočasno napenjanje, bolečine in drisko, saj so ti simptomi lahko znak neprebavljivosti sadnega sladkorja. V tem primeru pa le brž k osebnemu zdravniku.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Samo za bralce ABC zdravja!



Letna naročnina na revijo Unikat

zajema 6 števil in znaša s 30 % popustom samo 24,65 €.

Ugodnost velja **do 28. 2. 2017**

Koda za popust: **ABC0217**

Pokliči na številko **080 12 80**
ali piši na **unikat@freising.si**

-30%

redna cena 35,22 €,
prihranek 10,57 €



A4, 128 strani

+



A4, 96 strani

Darilo

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Akne sodijo med najpogostejša dermatološka obolenja.

B Nastanek aken največkrat povežemo s hormonskimi neravnovesji.

C Prizadenejo približno 85 odstotkov adolescentov in 25 odstotkov odraslih.

Akne in mozolji – neljubi spremljevalci



Intervju: asist. dr. Katarina Trčko, dr. med.

Akne prizadenejo približno 85 odstotkov adolescentov ter 25 odstotkov odraslih. Vzrokov za nastanek aken je veliko. Nagnjenost k aknam je dedna, na pojav aken pa vplivajo še hormonske spremembe, še posebno v puberteti in nosečnosti, znana je mozoljavost dojenčkov v prvem mesecu nosečnosti in mozoljavost kot odziv kože na določena zdravila. K poslabšanju mozoljev prispeva tudi stres, nekatere raziskave pa so potrdile, da tudi določena živila. Več o aknah in mozoljavosti nam je povedala **asist. dr. Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije, z oddelka za kožne in spolne bolezni pri UKC Maribor.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kakšna je razlika med ogrci, mozolji in aknami?

Akne sodijo med najpogostejša dermatološka obolenja. Najpogosteje se pojavijo v najstniškem obdobju, neredko pa prizadejejo tudi odrasle osebe. Akne pogovorno imenujemo tudi mozolji oz. mozoljavost. V času pubertete se skoraj pri vsakem najstniku pojavi vsaj kakšna od značilnih sprememb, značilnih za akne. Akne navadno spontano izzvenijo do zgodnje odrasle dobe, neredko pa trajajo do 30. leta ali izjemoma vse življenje. Čeprav se pojavijo pri ženskah in moških, navadno hujši potek vidimo pri fantih, najverjetneje zaradi hormonskih dejavnikov. Pojavijo se na mestih, kjer je veliko lojnic, tj. seboroičnih predelov, kot so obraz, vrat, hrbet in prsni koš. Nastanejo zaradi več dejavnikov: prekomernega izločanja loja, androgenih hormonov, poroženjevanja kože ter bakterije *Propionibacterium acnes*, ki povzročijo zamašitev izvodila dlačnega mešička ter značilno vnetje. Ločimo nevnetne akne, kot so komedoni (ogrci), ki so v bistvu z lojem in poroženelo kožo zamašeni dlačni folikli in se kažejo kot drobne buncice kožne barve (zaprti komedon) ali kot buncica s črno kapico na površini (odprti komedon). Ko pride do vnetja komedona, se pojavijo buncice, gnojne buncice ali večje vnetne spremembe, ki lahko kasneje brazgotinijo.

Je nagnjenost k aknam dedna? Kateri so še drugi vzroki za nastanek aken?

Nagnjenost k aknam je dedna, podeduje pa se tudi velikost in aktivnost lojnic. Do povečanega izločanja loja pride v puberteti ravno zaradi delovanja spolnih hormonov. Seveda se lahko pojavi tudi v sklopu določenih obolenj, kot so npr. policistični ovariji. Tudi določena hormonska zdravila lahko povzročijo nastanek aken v odrasli dobi. V odrasli dobi se akne lahko poslabšajo zaradi hormonskih sprememb, na primer med nosečnostjo, v menopavzi ali po prekinitvi jemanja kontraceptivov. Številne ženske imajo izbruh aken v času menstruacije, akne so razporejene predvsem na bradi in okoli ust. Podobne spremembe lahko vidimo pri prekinitvi hormonske kontraceptive.

Zakaj se pri nekaterih ženskah v nosečnosti akne/mozolji pojavijo, pri drugih pa celo nekoliko izginejo (se jim koža popravi). Ali na to vpliva hormonsko (ne)ravnovesje?

V nosečnosti pride do hormonskih, presnovnih in imunoloških sprememb, ki vplivajo na celoten organizem ter na kožo. Pri večini žensk se med nosečnostjo akne navadno izboljšajo, neredko pa opazujemo poslabšanja. Če pride do poslabšanja, se to navadno zgodi v prvem tromesečju, kasneje pa se kožno stanje izboljša. Vzrok so predvsem hormonske spremembe v nosečnosti. Redko lahko pride do dramatičnega poslabšanja (nosečniške akne). Če ima

nosečnica akne, svetujemo uporabo kozmetike za kožo, nagnjeno k aknam, pri zdravljenju pa lahko uporabljamo topikalna zdravila, in sicer azelaično kislino, benzoil peroksid ter antibiotike iz skupine makrolidov. Sistemska zdravila, kot so tetraciklini ter retinoidi, so v nosečnosti kontraindicirana.

Kaj povzroča mozolje pri dojenčkih? Kako negovati dojenčkovo kožo, še posebno na obrazu, če je posuta z mozoljčki?

Pri novorojenčkih se akne lahko pojavijo v prvih štirih tednih življenja zaradi materinih androgenih hormonov, ki se prenesejo na plod preko posteljice ter povzročijo večje izločanje loja ter nastanek aken. Imenujemo jih neonatalne akne. Vidimo jih kot komedone, rdeče ali gnojne bunčice na čelu, nosu in obrazu. Praviloma jih ni treba zdraviti, saj spontano izzvenijo v prvih treh mesecih, le redko potrebujejo dodatno zdravljenje s kremami, ki jih predpiše dermatolog. Infantilne akne se od neonatalnih aken razlikujejo po kasnejšem začetku, navadno se pojavijo med tretjim in šestim mesecem, vidimo jih pogosteje pri dečkih. Navadno imajo nekoliko hujši potek kot akne pri novorojenčkih ter jih težje zdravimo. Vzrok so otrokovi androgeni hormoni, akne vztrajajo do četrtega oz. petega leta, lahko pa do pubertete.

So lahko akne oz. mozolji posledica nepravilne prehrane? Kakšna živila običajno sprožijo mozolje – mastna, sladka? Izsledki številnih raziskav, v katerih so ugotavljali povezavo med prehrano in aknami, so si nasprotujoči. Kar nekaj raziskav je potrdilo povezavo med poslabšanjem aken ter uživanjem kravjega mleka, mlečnih izdelkov ter hrane z visokim glikemičnim indeksom. Ni neposrednih dokazov, da čokolada poslabša akne, načeloma pa odsvetujemo mastno hrano ter hrano z visokim glikemičnim indeksom. Zagotovo svetujemo pacientom, da uživajo čim manj navedenih izdelkov, če pa opazijo, da kakšna določena hrana poslabša kožno stanje, naj se tej hrani raje odpove.

Kdaj lahko posumimo, da so mozolji nastali kot reakcija na zdravila? Se začnejo pogosteje spet pojavljati pri starostnikih, ki jemljejo več zdravil?

Akne, ki nastanejo zaradi uživanja določenih zdravil, imenujemo tudi medikamentozne akne. Od »pravih« aken jih ločimo predvsem po tem, da se lahko pojavijo v kateri koli starosti, ne le v adolescenci. Pojavijo se lahko kjer koli na koži telesa in niso omejene le na seboroične predele. Navadno se pojavijo naenkrat, nekaj časa po začetku uživanja določenih zdravil. Od navadnih aken se ločijo tudi po tem, da navadno ne vidimo komedonov, le rdeče ali gnojne bunčice. Zdravila, ki lahko sprožijo nastanek takšnih aken, so kortikosteroidi, snovi z jodom, biološka zdravila, zdravila za zdravljenje tuberkuloze, veliki odmerki vitamina B in D. Daljša in čezmerna uporaba mastnih mazil in kozmetike (vazelin, razna olja) lahko povzročijo nastanek sprememb, podobnih aknam.

»Nagnjenost k aknam je dedna, podeduje pa se tudi velikost in aktivnost lojnic. Do povečanega izločanja loja pride v puberteti ravno zaradi delovanja spolnih hormonov.«



Kaj pa akne in mozoljavost pri moških – kateri so najpogostejši razlogi za ta pojav?

Pri moških so akne v adolescenci praviloma pogostejše, prav tako je potek navadno težji kot pri dekletih. Vzrok je predvsem v androgenih hormonih. Uživanje anaboličnih hormonov za povečanje mišične mase lahko vodi do pojava aken (*bodybuilding acne* oz. *doping acne*). Redko se razvije huda oblika aken, ki poteka z obsežnimi vnetnimi aknami, povišano telesno temperaturo ter prizadetimi sklepi.

Nekateri ljudje se soočajo samo s spontanimi/občasnimi izbruhi mozoljev. V kolikšni meri na ta pojav vpliva stres?

Dokazano je, da duševni stres lahko vpliva na poslabšanje številnih kožnih bolezni, tudi aken. V raziskavi, ki so jo opravili v Kaliforniji med študenti, so ugotovili, da so se akne med izpitnim obdobjem zelo poslabšale. Verjetna razlaga je, da stres vpliva na izločanje androgenih hormonov ter s tem na povečano izločanje loja in nastanek mozoljev.

Katere napake najpogosteje delamo pri negi mozoljave kože?

Najpogostejše napake pri negi aken so stiskanje mozoljev, uporaba mastnih krem oziroma komedogenih kozmetičnih pripravkov. Pomembna je uporaba krem na vodni osnovi ter izdelkov, ki imajo oznako, da ne povzročajo komedonov (nekomedogeno). Seveda je napaka tudi, da v primeru zdravljenja, ki ga predpiše dermatolog, ne upoštevamo njegovih navodil, saj nezdravljene akne lahko zapuščajo grde brazgotine, kar dolgoročno vpliva na kakovost življenja.

Akne pri ženskah

Akne pri ženskah nastajajo skoraj ciklično kot posledica menstruacije, s katero se hkrati sproščajo tudi hormoni. Predmenstrualne akne se običajno pojavijo v zadnjem tednu pred mesečnim perilom. Takrat se lahko aknasta vnetja povečajo tudi za četrtino. Vpliv estrogena je viden tudi pri nosečnosti in v menopavzi. Pri večini žensk se med nosečnostjo akne navadno izboljšajo, le redko pride do poslabšanja.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: aken, kapilar, bradavic, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd. Yag – najnovejša metoda zdravljenja.

80% ozdravitev glivic – potrebnih 8-10 terapij.

Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Tehnični pripomočki za osebo z demenco

Na tržiščih, zlasti v tujini, je na voljo že kar nekaj tehničnih pripomočkov, ki osebam z demenco pomagajo pri opravljanju vsakodnevnih opravil, omogočajo boljšo varnost, kot npr. avtomatske ure s koledarjem, avtomatski opomniki in avtomatski delilniki tablet. S tem pomagajo bolnikom ohranjati večjo samostojnost, zlasti v začetni fazi bolezni, podaljšajo čas, ki ga lahko preživijo v domačem okolju, izboljšajo kakovost njihovega življenja in so v določeni meri tudi v pomoč tudi svojcem, ki skrbijo zanje. Nekatere tehnične pripomočke je mogoče dobiti tudi pri nas, bo pa treba za to bolje poskrbeti in sistemsko urediti, saj število bolnikov z demenco narašča.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kakšne so koristi

Demenca je kronična in neozdravljiva bolezen možganov, ki prizadene višje funkcije, kot so med drugim spomin, mišljenje, orientacija, računske sposobnosti, razumevanje ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Najpogostejša oblika je alzheimerjeva demenca, njena pogostnost strmo narašča s starostjo. Po podatkih SZO živi po svetu več kot 47,5 milijona ljudi z demenco, pri nas v Sloveniji jih je več kot 32.000.

Bolniki imajo težave pri obvladovanju vsakodnevnega življenja, nekatera opravila so zanje lahko nevarna, kot na primer kuhanje, saj zaradi težav s spominom lahko pozabijo ugasniti štedilnik. S podporno tehnologijo (v nadaljevanju se opiramo na prispevke, ki jih je izdalo Alzheimerjevo društvo iz Velike Britanije) je mogoče bolnikom, zlasti v začetni fazi, zagotoviti večjo samostojnost in podaljšati čas pred morebitnim odhodom v institucionalno varstvo, povečati njihovo varnost, jim pomagati ohranjati socialne stike in s tem izboljšati kakovost njihovega življenja. Uporabljajo jo lahko osebe, ki imajo težave z govorom, vidom in/ali sluhom, spominom in razumevanjem ter časovno in krajevno orientacijo. Morda ni primerna za vse, priporočljivo je, da se jo začne uporabljati že dovolj zgodaj. Če bolnik nekatere tehnične pripomočke (pametni telefoni, tablice ipd.) pozna že od prej, jih bo lažje uporabljal tudi, ko nastopi bolezen.

Pri odločanju za nakup tehničnih pripomočkov je treba imeti pred očmi predvsem uporabnost za bolnike; zato naj tudi ti sodelujejo pri odločanju zanje in izbiri, če je to le mogoče. Pri tem je pomembno upoštevati njihove individualne potrebe in sposobnosti, ali imajo težave s spominom, vidom in/ali sluhom, kako dobro jih je mogoče vključiti v vsakodnevno rutino ipd. Zato nekaj, kar je koristno za nekega bolnika, morda ni koristno za nekoga drugega. Kot poudarjajo avtorji v prispevku o podporni tehnologiji, je pomembno, da so takšni tehnični pripomočki bolnikom resnično v pomoč in jih ne ovirajo. Ker se njihove individualne potrebe in sposobnosti sčasoma spreminjajo, jim lahko neki določen pripomoček ustreza le določen čas. Nikakor pa ne smejo biti nadomestilo za človeški stik in interakcijo, prav tako je treba upoštevati, da z njimi ni mogoče povsem odstraniti vseh nevarnosti v domačem okolju, čeprav zmanjšajo tveganje.

Kaj je v ponudbi

Na tržišču je vse več rešitev in pripomočkov (na primer pametni telefoni), ki jih v zgodnji fazi bolezni s prilagoditvami uporabljajo tudi osebe z demenco. Med pripomočki za izboljšanje vsakodnevnega življenja so na primer različne avtomatske ure s koledarjem, ki kažejo tudi datume in dneve v tednu ter kateri del dneva je – dan ali noč. Senzor za gibanje, ki je nameščen ob vhodnih vratih, lahko sproži avtomatski odzivnik, ki glasovno opozori osebo, ki se odpravlja iz stanovanja, naj zaklene vrata. Predmete, ki se jih pogosto izgublja (stanovanjski ključi, denarnice ipd.), je mogoče opremiti z elektronskimi sledilnimi napravami, ki oddajajo zvok, da se jih lažje znova najde. Med prilagojenimi telefoni je mogoče izbirati med napravami, ki imajo velike gumbе ali pa so opremljeni s fotografijami izbranih oseb, ki jih uporabniki lahko pokličejo s pritiskom na gumb. K pripomočkom za varnost sodijo npr. senzorji padcev, izliva vode, nizke temperature, naprave za avtomatično izklapljanje plinskih štedilnikov, alarmne naprave, ki se sprožijo, če bolnik zapusti določeno področje, različne naprave za sledenje ipd. Vendar pa to že odpira etične dileme – ali in koliko je takšen nadzor res upravičen in ne gre za kratenje bolnikove zasebnosti.

V Sloveniji tehničnih pripomočkov, ki bi bili posebej namenjeni bolnikom z demenco, še nimamo. Med pripomočki, ki jih lahko tudi ti uporabljajo v začetni fazi bolezni, je poseben telefon z »rdečim gumbom«, ki je name-

ščen na njihovem domu. Ob pritisku na »rdeči gumb« se vzpostavi telefonska zveza s svojci, sosedi, znanci ipd., da se lahko pogovorijo in priskočijo na pomoč. Zvočnik in majhen mikrofoni omogočata, da se bolnik lahko pogovarja po telefonu, tudi če ni v njegovi bližini. Nanj je mogoče povezati še dodatna sprožila, kot na primer detektor dima, detektor izliva vode ali detektor padca. Ko je dodatno sprožilo aktivirano, telefon kliče na dogovorjene telefonske številke in vzpostavi zvezo s skrbnikom. Zelo koristen je tudi avtomatski delilnik tablet – če bolnik pozabi vzeti tableto, ga delilnik po določenem času s piskom opozori na to, da mora vzeti že pripravljeni odmerek zdravil v predalčku. Če tega ne stori, po določenem času samodejno aktivira posebni telefon, ki pokliče skrbnika, da ga na to opomni. Poleg tega so na voljo za bolnike z inkontinenco tudi posebne blazine, opremljene s senzorjem, ki ob zaznavi vlage aktivira telefon in vzpostavi povezavo s skrbnikom.

Vendar pri nas za storitve oskrbe na domu na daljavo ni dobro poskrbljeno, v osrednje slovenski regiji te storitve ne delujejo več v okviru javne službe za pomoč na domu. Po besedah strokovnjaka dr. Draga Rudla, univ. dipl. inž., iz podjetja MKS Elektronski sistemi, d. o. o., Ljubljana, bo treba »vzpostaviti sistem celovite oskrbe na domu na daljavo na nacionalni ravni, vključiti socialne in zdravstvene službe ter urediti njegovo financiranje. Prizadevati si bo treba za to, da ga bodo sprejeli tisti, ki nudijo oskrbo na domu. Zakon o dolgotrajni oskrbi, ki se pripravlja, bi bil lahko za to impulz. Rdeči gumb je primeren za osebe, ki vedo, za kaj se uporabljajo, torej za osebe v zelo zgodnji fazi bolezni. V poznejših fazah morajo biti stvari urejene samodejno, ne da bi na to zavestno vplival uporabnik, ki ga ne smemo obremenjevati s tem.«

Kdo vam lahko pomaga?

SPOMINČICA – ALZHEIMER SLO – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Linhartova 13, Ljubljana,
tel. 01 2565111, info@spomincica.si;
www.spomincica.si, SOS telefon 059 305 555

NE POZABI ME - strokovna predavanja
Alzheimer Cafe - ozaveščanje o demenci
Skupine za samopomoč



Narava se prične v kopalnici

ABC

A Naravni kozmetični izdelek mora vsebovati najmanj 95 odstotkov naravnih sestavin, preostanek pa lahko predstavljajo sintetične sestavine, katerih nabor je prav tako predpisan.

B Naravno kozmetiko opredeljujejo nacionalni in mednarodni certifikati, ki so si med seboj zelo različni, predvsem po strogosti.

C Povpraševanje po naravni kozmetiki je iz dneva v dan večje, izdelki pa so po učinkovitosti povsem primerljivi s tistimi, ki niso izdelani na naravni osnovi.

Pravijo, da ni pomembno le, kaj damo v usta, temveč tudi nase. Pa še kako drži! Ob poplavi kozmetičnih izdelkov, ki smo jim priča na policah trgovin, ni vedno lahko izbrati pravega, zato je treba previdno izbrati tistega, ki nam bo najbolj ustrezal. Sem prav zagotovo sodijo tudi naravni izdelki, katerih razmah opažamo v zadnjih letih. To so izdelki, v katerih boste zaman iskali sintetične arome in dišave, GSO, parabene ali nanodelce, saj zanje veljajo prav posebne omejitve, med drugim za testiranje ne uporabljajo živali.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naravna kozmetika v povojih

»Kozmetični izdelki so po zakonski definiciji namenjeni stiku z zunanjimi deli človeškega telesa, kot so povrhnjica kože, lasje, nohti, ali stiku z zobmi in sluznico ustne votline zaradi izključno ali predvsem njihovega čiščenja, odišavljenja, spreminjanja njihovega videza, njihovega varovanja, ohranjanja v dobrem stanju ali korekcije telesnega vonja. Ta definicija je zelo pomembna, ker nam, kot rečeno, omogoča razlikovanje med kozmetičnimi izdelki in nekaterimi sordnimi izdelki, kot so prehranska dopolnila, zdravila in kemikalije,« pojasnjuje **doc. dr. Nina Kočevar Glavač, mag. farm.**, ena

izmed avtorjev knjige *Sodobna kozmetika*, ki verjame, da kozmetiko prevečkrat dojemamo kot nekaj, kar bo ozdravilo naše težave s kožo in izbrisalo gubice na obrazu, to pa s pridom izkorišča kozmetična industrija. Pri kupovanju izdelkov bi se potrošniki namreč morali večkrat vprašati, kakšen smisel ima za primer na desetine sestavin v enem kozmetičnem izdelku ali zakaj je kozmetika na splošno tako močno odišavljena. Vse premalo se zavedamo, da učinkovine krem, gelov, tonikov itd. prodrejo skozi povrhnjico vse do notranjih organov. Sama kozmetologija kot znanost in industrija je v zadnjih letih močno napredovala, tako danes z določenimi izdelki posega onkraj osnovnega namena kozmetike. Sočasno s tem pa je javnost vedno močnejše začela simpatizirati z naravnim, vse od gibanja, prehrane, zdravil, ekologije pa tudi do kozmetike. Slednja je sicer še v povojih, saj odstotek naravne kozmetike predstavlja le majhen delež v celotnem kozmetičnem sektorju, medtem pa naj bi v Nemčiji dosegal že pohvalnih deset odstotkov. Stanje na trgu se torej izboljšuje, obetavne pa so tudi napovedi o rasti trga naravne kozmetike.

Ekološko pridelan rastlinski material

»Neustrezna kozmetika lahko na koži izzove reakcije, ki se izrazijo kot alergija ali draženje, pa tudi 'zamaši pore' in povzroči nastan-

ek mozoljčkov ali kaj podobnega. Močnejše trditve o boleznih z moje strani ne bi bile korektne. Ljudje smo različni, različne so naše kože kot tudi naše reakcije na okolje v širšem smislu,« pojasnjuje docentka na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani in ob tem izpostavi tudi nekatere prednosti naravne kozmetike. Ta je namreč pogosto rešitev za problematično ali preobčutljivo kožo, saj zaradi sestavin ne draži kože, temveč vzpostavlja naravno ravnovesje. Zagotavlja namreč nabor dovoljenih kozmetičnih sestavin, ki so izdelane z uporabo ekološko bolj sprejemljivih kemijskih postopkov. Naravna kozmetika tudi spodbuja uporabo ekološko pridelanega rastlinskega materiala, zaradi česar si je prislužila glasno odobravanje strokovnjakov, kar pa še ne opravičuje kakovosti izdelka, saj sama oznaka 'naravno' le-te še ne zagotavlja. Velik korak v povezavi s tem so v predlanskem decembru napravili na Fakulteti za farmacijo z odmevno knjigo *Sodobna kozmetika*, ki je nadgradila koncept naravne kozmetike. »S tem želimo spodbuditi nastanek oziroma promovirati obstoječo kozmetiko, ki je sestavljena izključno iz ekološko in fiziološko sprejemljivih sestavin, torej takih, ki jih najdemo v naravi, kot tudi takih, ki jih v naravi ni, a so nenadomestljive in jih sintetiziramo iz naravnih gradnikov, na katere se kasneje razgradijo. Sama takšno kozmetiko imenujem pametna naravna koz-

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

metika. Morda se sliši nerealno, a dolgo-
ročno je to edina smiselna prihodnost koz-
metike,« pojasni doc. dr. Kočevar Glavač.

Naravno ni vedno ekološko

Čeprav se morda zdi, da sta pojma 'naravno' in 'ekološko' precej podobna, pa ni tako. »Med naravno in ekološko kozmetiko obstaja pomembna razlika. Vse sestavine, ki izhajajo iz kmetijske pridelave, morajo biti certificirane, torej z ekološkim certifikatom. To so predvsem različna olja, masla, čebelji vosek, suha zelišča ipd. Ekološka kozmetika je torej t. i. nadgradnja naravne kozmetike, saj zajema vse omejitve, ki veljajo tudi za naravno,« poja-
snjuje Marina Koren Dvoršak, Vodja certifi-
kacijske enote neakreditiranih shem certifica-
cija z Inštituta za kontrolo in certifikacijo UM. V skladu z zahtevami standardov mora končni naravni kozmetični proizvod vsebovati naj-
manj 95 odstotkov naravnih sestavin, preo-
stanek lahko predstavljajo sintetične sesta-
vine, katerih nabor je prav tako predpisan. Uporaba topil je pri tem omejena, saj pri tem največkrat uporabljajo rastlinski glicerol, naravni alkohol pa tudi med in olja, medtem ko dodajanje sintetičnih topil in aromatičnih sestavin ni dovoljeno. »Predvsem se moramo vprašati, kaj pomeni teh 95 odstotkov narav-
nih snovi. Praktično nobena kozmetična sestavina ni naravna, če v to kvoto ne štejemo certifikata vode. Še najbolj se definiciji narav-
nosti približajo rastlinska masla in olja pa recimo hidrolati, sicer pa so to vse kemijske spojine in snovi, ki so pridobljene s kemijskimi ali fizikalnimi postopki. Če se zavedamo tega, je po mojem mnenju precej bolj kot odstotek pomembna vsebinska sestava kozmetič-
nega izdelka,« svoje mnenje o določenih zakonskih kvotah izrazi doc. dr. Nina Kočevar Glavač.

Ni vse le v vonju in obstojnosti

Če je izdelek označen kot ekološki, je sesta-
vljen iz različnega deleža ekoloških sesta-
vin, ki so s standardi različno določene. Zato

pa je določen delež ekoloških sestavin med vsemi sestavinami kmetijskega porekla, ki mora predstavljati vsaj 95 odstotkov, v nasprotnem primeru se lahko označuje le kot »naravni«. Pri tem seveda naletimo na težavo, saj številni toniki, šamponi, tekoča mila in rožne vode vsebujejo visok delež vode oz. preostalih naravnih topil, v tem primeru pa lahko po nekaterih standardih izgubijo oznako »ekološko«. »Visoke omejitve obsegajo tudi nabor sestavin, kot so barvila, konzervansi in preostali dodatki. Le redke med njimi so dovoljene. Praviloma imajo naravni oz. ekološki kozmetični izdelki krajši rok uporabe, naravni vonj, se manj penijo,« prizna doc. dr. Kočevar Glavač in pri tem izpostavi razlog, zaradi kate-
rega številni potrošniki še vedno raje pose-
gajo po kozmetičnih izdelkih s sintetičnimi sestavinami, ki širijo sintetične vonjave kokosa in jagod, uporabljamo pa jih lahko tudi leto ali dve. Na odločitev velikokrat vpliva tudi cena, saj je proizvodnja narav-
nih kozmetičnih izdelkov običajno dražja in zahtevnejša. Čeprav pristojni organi zagotavljajo, da so vsi kozmetični izdelki na trgu varni za uporabo, saj se sestavine s t. i. negativne liste uporabljajo le v zakon-
sko omejenih koncentracijah, pa duhove buri vsakodnevna in dolgotrajna izpostavljenost sintetičnim snovem ter njihova uporaba v izdelkih. Z razvojem in raziska-
vami na tovrstne liste prihajajo vedno nove snovi, ki sprožijo dvome pri uporabi. Do leta 1979 je bila v kozmetiki dovoljena uporaba hormonov, ko so s seznama kozmetičnih sestavin izključili estradiol in progesteron, saj so se pojavili dokazi, da bi bila lahko povezana z nastankom raka na dojkah. Prav zaradi tovrstnih podatkov in afer z vsakim dnem vedno več potrošnikov zaupa naravnim izdelkom. »Po moji osebni oceni se na trgu najdejo naravni in ekološki kozmetični izdelki, ki dosegajo enake rezultate kot tisti, ki niso izdelani na naravni bazi. Morda je treba vložiti več dela v iskanje teh izdelkov,

saj po navadi na trgovskih policah niso pri-
sotni v tako bogati ponudbi, tudi njihova
promocija ni tako agresivna,« je prepričana
Koren Dvoršakova, s kupovanjem tovrstnih
izdelkov pa boste delovali tudi v dobro
živali. Certificirani kozmetični izdelki
namreč ne smejo biti testirani na živalih.
Proizvajalci posameznih sestavin se o tem
zavežejo z zakonsko obvezujočo izjavo.

Izraz naravna kozmetika ni jasno defini-
ran, saj ne obstajajo splošno veljavni
industrijski ali zakonodajni kriteriji za
naravno kozmetiko. Gre za opredelitev
na ravni nacionalnih in mednarodnih cer-
tifikatov, ki so si med sabo zelo različni,
predvsem po strogosti, torej katere koz-
metične sestavine in postopke njihovega
pridobivanja razumejo kot naravne. Oznake 'organsko', 'eko' ali 'bio' so lahko
zgolj marketinška strategija.

»Poudarila bi, da posledično precej nekri-
tično sprejemamo nove konzervanse,
zelo pogosto s superlativi naravnosti,
torej v smislu 'prihaja iz narave, zato je
neškodljiv', za katere pa seveda še
nimamo podatkov, kakšni so z vidika dol-
goročne uporabe. Na seznamu kozme-
tičnih sestavin izdelka je pametno pogle-
dati, kakšne približno so koncentracije
t. i. kozmetično aktivnih sestavin, torej
tistih, ki jim pripišemo ugodne učinke,
recimo rastlinski izvlečki, vitamini itd.,«
je svetovala doc. dr. Kočevar Glavač.

LISAPMED

Popolna kombinacija proti ušem in gnidam

lisap
MILANO

LISAPMED ščiti lasišče in lase v boju proti ušem, od preprečevanja do odstranitve uši in gnid.

Je priprazen do otrok, saj vsebuje le popolnoma naravne snovi, prijetnega vonja, ne peče in ne draži lasišča. Obogaten z oljem čajevca in certificiranimi ekološkimi eteričnimi olji limone, pomaranče in janeža. Je popolnoma brez škodljivih snovi, silikonov, sulfatov (SLES in SLS), parabenov in barvil, ter dermatološko testiran. Preventivna uporaba enkrat na teden preprečuje prihod uši in vam s tem prihrani veliko dela in skrbi. Če so uši in gnide že prisotne se za popolno odstranitev uporabita sprej in šampon trikrat na teden.

LISAPMED aktivno pomirjujoč sprej:

Njegova posebej blaga formula obogatena z oljem čajevca (uničuje uši in gnide) in eteričnim oljem janeža (uši zaduši), tvori film na laseh ter se bori proti ušem in gnidam. Zmanjšuje srbenje.

LISAPMED čistilni šampon:

Njegova posebej blaga formula obogatena z oljem čajevca (uničuje uši in gnide) in BIO certificiranim eteričnim oljem pomaranče in limone, očisti lase in lasišče v globino, kjer se ustvari posebno
negostoljubno okolje za uši in gnide. Zmanjšuje srbenje.

Na voljo v spletni trgovini www.lisap.si/trgovina, določenih lekarnah in frizerskih salonih.

LISAP SI d.o.o., Srednik 19, Šentjanč, tel.: 0599/568-65, info@lisap.si [facebook](https://www.facebook.com/lisaplovenija) lisaplovenija



Melvita

Francoska organska kozmetika od 1983

-20 %

NA VES NAKUP*

v spletni trgovini www.melvita.si

Vaša koda:

ABCMELVITA

Začnite organsko in se negujte z najboljšim iz narave!



Kozmetika nas spremlja na vsakem koraku, a le redkokdo se vpraša, kakšen vpliv ima na našo kožo. Kozmetični izdelek, ki ga nanesemo na kožo, lahko skozi preide v krvni obtok, zato je še toliko bolj pomembno, da skrbno izberemo le tiste negovalne izdelke, ki na kožo vplivajo blagodejno. Naravna kozmetika kožo hrani in spodbuja k delovanju. Ker naravni in organski izdelki ne delujejo namesto kože, temveč v sodelovanju z njo, koža ne postane odvisna od določenih sestavin.

V trgovinah je veliko kozmetičnih izdelkov, na katerih piše, da so naravni ali organski. Pa je to vedno res? Bodite pozorni, da sta na izdelku oznaki **COSMÉBIO** in/ali **ECOCERT**, ki potrjujeta, da je izdelek organski oziroma dosega predpisane standarde. Ti standardi obsegajo naslednje kriterije:

- ✓ Najmanj **95 %** sestavin v izdelku je **naravnega izvora**.
- ✓ Najmanj **95 %** vseh naravnih sestavin je pridobljenih **z ekološkim poljedelstvom**.
- ✓ Izdelek vsebuje **od 30 do 40 % aktivnih sestavin**.

Certifikat prav tako zagotavlja, da je **najmanj 10 % vseh sestavin končnega izdelka certificirano ekoloških**. Obstajajo pa nekatere uveljavljene znamke naravne kozmetike, ki ta kriterij še presegajo. Ena izmed njih je francoska organska kozmetika Melvita. Njeni izdelki vsebujejo najmanj 20 % ekoloških sestavin. Melvita uporablja najčistejše in najkakovostnejše naravne sestavine ter med s strogo nadzorovanim in sledljivim izvorom. Prednost daje

lokalnim pridelovalcem iz Francije in pravični trgovini, poleg tega pa ne uporablja sestavin, ki bi lahko škodovala zdravju ali okolju. Te so: parabeni, fenoksietanol in metilizotiazolinon, sintetični UV-filtri, silikoni, mineralno olje, aluminijev klorohidrat in sintetična barvila.

V Melvitinih izdelkih so združeni najčistejši zakladi iz narave, kot so rastlinska olja, cvetne vodice in rastlinski izvlečki. Z njimi je Melvita ustvarila dovršene negovalne formule za obraz, telo in lase, ki delujejo izjemno blagodejno. Melvitini sodobni in učinkoviti naravni izdelki so primerni za vso družino, saj zadostijo različnim potrebam in željam, zato ni razloga, da ne bi začeli organsko že danes.

Izdelki Melvita so na voljo v spletni trgovini www.melvita.si, na prodajnih mestih Nama, Maxi, Müller in Vita Care ter v izbranih poslovalnicah Lekarne Ljubljana.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

*Popust velja v spletni trgovini od 6. 2. do 28. 2. 2017 s kodo ABCMELVITA, ki jo ob zaključku nakupa vnesite v za to predvideno polje. Popusti in akcije se izključujejo. Ne velja za pravne osebe. Ne velja v Nami, Maxiju, na prodajnih mestih Müller in Vita Care ter v izbranih poslovalnicah Lekarne Ljubljana.

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Kompozitne zobne zalivke lahko vsebujejo bisfenol A (BPA).

B Izpostavljenost BPA po raziskavah ne predstavlja tveganja za zdravje, saj je manjša od sprejemljivega dnevnega vnosa.

C Na podlagi do zdaj znanih raziskav uporaba BPA v zobnih zalivkah ni sporna.

Bele zalivke z BPA ali brez njega?

O kemični snovi bisfenol A (BPA) se je začelo v javnosti nekoliko bolj govoriti pred nekaj leti, ko so prišle "v modo" posebne plastenke, namenjene pitju vode, ki niso bile narejene iz škodljivih snovi oziroma so bile brez BPA. Slednjega pa med drugim lahko najdemo tudi med materiali za bele zalivke. Vsaj pred nekaj leti je bilo tako, kaj pa zdaj? Za podrobnejše odgovore smo prosili **dr. Lucijo Perharič** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je pravzaprav BPA?

Bisfenol A je organska spojina z dvema fenolnima obročema, ki jo v kombinaciji z drugimi kemikalijami uporabljajo pri proizvodnji plastike in smol. Je monomer, ki se uporablja pri izdelavi epoksi smol, polikarbonatne plastike (PC), pri sintezi polisulfonov, polieterskih ketonov, zaviralcev gorenja, kot antioksidant nekaterih mehčalcev, kot inhibitor polimerizacije v polivinil kloridu (PVC) itd.

V katerih izdelkih – poleg omenjenih belih zalivk – še najdemo BPA?

Najdemo ga v plastenkah za vodo, stekleničkah za dojenčke, namiznem priboru (krožniki, skodelice, itd.), posodah za shranje-

vanje, medicinskih pripomočkov, lečah za očala, zgoščenkah, v hišni elektroniki, prevlekeh na notranji strani skoraj vseh pločevink za hrano in pijačo, prevlekeh na zunanji površini rezervoarjev za vodo in vinskih sodih. BPA je tudi v prevleki termo papirja (npr. papir, na katerega v trgovinah, restavracijah, bankomatih tiskajo račune in potrdila).

Kako BPA vpliva na človeško zdravje? Pred leti se je dosti govorilo o študijah, ki kažejo na močne škodljive učinke, zdaj ni kaj dosti govora o tem.

Na podlagi študij na živalih je BPA razvrščen kot dražilen. Lahko draži dihalo. Obstaja nevarnost hudih poškodb oči. Pri stiku s kožo lahko povzroča alergične reakcije. Lahko oponaša delovanje ženskega hormona estrogena. Škodljivo lahko vpliva na razmnoževanje, in sicer obstaja sum, da lahko oslabi plodnost. Že od leta 1930 je znano, da BPA lahko oponaša delovanje ženskega spolnega hormona, estrogena. Vplivi BPA na plodnost, razmnoževanje in na hormonski sistem glodavcev pri nizkih odmerkih, torej takih, ki smo jim izpostavljeni v vsakdanjem življenju, so še vedno stvar strokovnih debat. Rezultati študij, v katerih so ugotovili učinke na hormonsko

ravnovesje pri nizkih odmerkih, niso bili dovolj oprijemljivi, niti jih ni bilo možno ponoviti. Pri ljudeh so v epidemioloških študijah odkrili povezavo med izpostavljenostjo BPA in škodljivimi učinki, vendar vzročna povezanost ni bila dokazana.

Od leta 2015 znaša sprejemljivi dnevni vnos za BPA 0,004 mg/kg telesne mase/dan oziroma 4 mikrograme/kg telesne mase/dan. Pri Evropski agenciji za varnost hrane (EFSA) so izračunali, da je agregatna izpostavljenost, to je izpostavljenost iz vseh možnih virov, manjša od sprejemljivega dnevnega vnosa tako za dojenčke in otroke kot za odrasle. Izpostavljenost BPA zato ne predstavlja tveganja za zdravje. EFSA načrtuje presojo vseh novejših izsledkov v zvezi z BPA v letu 2017.

Majhno izpostavljenost BPA potrjujejo tudi podatki biomonitoringa. V urinu odraslih prebivalcev južne Evrope, kamor je umeščena tudi Slovenija, so v povprečju izmerili 1,9 mikrograma/L, v urinu otrok pa 2,9. To je bistveno manj od koncentracij, pri katerih bi po do zdaj znanih podatkih – pričakovali škodljive učinke za zdravje.

Smo po vaše ljudje zadosti osveščeni o tovrstnih rečeh ali jim posvečamo premalo pozornosti?

Žal smo o škodljivih učinkih kemikalij zelo pogosto neuravnoteženo obveščeni. Pri tem odigrajo mediji pomembno vlogo, saj pogosto objavljajo ne celovite, nenatančne, občasno celo napačne informacije.

Ali se v Sloveniji nadzoruje in opozarja o škodljivosti BPA?

BPA se nadzoruje v materialih, namenjenih stiku z živili. Za podatke o nadzoru medicinskih pripomočkov pa so pristojni na Javni agenciji Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke (JAZMP).

Na NIJZ zdravnike in zobozdravnike pripravnike v času kroženja pri nas seznanjamo s problematiko hormonsko aktivnih snovi in kemičnih povzročiteljev hormonskih motenj (kemičnih endokrinih motilcev) v zdravilih in medicinskih pripomočkih, v hrani, v predmetih splošne rabe in v širšem okolju.

So denimo zobozdravniki obveščeni o tem, da uporaba tovrstnih materialov ni priporočljiva?

Bisfenola A je v kompozitnih zobnih zalivkah malo. Ocenjujejo, da se pri zobozdravstvenih posegih sprosti 215 nanogramov (0,251 mikrogramov) BPA/dan. To bi pri otroku s tele-

Naključno smo izbrali pet slovenskih zobozdravnikov, ki smo jih vprašali, ali uporabljajo materiale za zalivke z BPA ali brez njega in ali se zavedajo škodljivosti te snovi.

V danem roku odziv naključno izbranih zobozdravnikov ni bil tako obsežen. Morda se razlog za to skriva v odgovoru Mateja Praprotnika, dr. dent. med., ki pravi, da zobozdravniki to temo še vedno obravnavajo brez senzacionalizma, a z odgovornim zavedanjem novih odkritij. »V naši ambulanti se zavedamo škodljivosti bisfenola, zato smo iskali in uporabljamo kompozite brez BPA. Ne dolgo tega pa teh kompozitov še ni bilo na trgu. Tveganje v smislu ciljane škodljivosti kompozita za pacienta je tako majhna, da je vašim bralcem treba pojasniti, da je strah odveč. Zobozdravniki in raziskovalci zmanjšujejo vrednost teh snovi v katerih koli plastičnih materialih, da zmanjšujemo njihov kumulativni učinek. Zamenjali smo kompozite, ker želimo vsaj na našem področju zmanjšati oziroma izničiti prispevek k splošnim obremenitvam na pacienta.«

sno maso 20 kg zneslo manj kot 1 odstotek sprejemljivega dnevnega vnosa, pri odraslem pa zaradi večje telesne mase še manj, zato ne vidim razloga, da bi na podlagi do zdaj znane uporabe BPA v zobnih zalivkah ne bila priporočljiva. Če se bo v prihodnosti pokazalo, da so tudi tako majhni odmerki zdravju škodljivi, verjamem, da bodo zobozdravniki o tem obveščeni.

Za podatke o nadzoru medicinskih pripomočkov so pristojni na JAZMP, kjer pojasnjujejo, da je področje medicinskih pripomočkov zakonodajno urejeno na celotnem področju Evropske unije enotno in na tem področju velja prost pretok blaga. Prav tako velja, da je za medicinski pripomoček odgovoren njegov proizvajalec. V skladu z Zakonom o medicinskih pripomočkih je namreč proizvajalec odgovoren za načrtovanje, izdelavo, pakiranje in označevanje medicinskega pripomočka. Že v fazi zasnove medicinskega pripomočka natančno opredeli njegov predviden namen, trajanje neprekinjene uporabe itd. za izpolnitev bistvenih zakonskih zahtev. Na podlagi tega se nato proizvajalec odloči, katere preskuse je treba izvesti in katere harmonizirane standarde bo glede na naravo medicinskega pripomočka upošteval, da bo ta skladen z bistvenimi zahtevami, ki jih opredeljuje zakonodaja. Medicinski pripomočki, ki so na trgu, so varni za uporabo, saj zanje z večjo stopnjo tveganja postopke ugotavljanja skladnosti, povezane s pridobitvijo oznake CE, opravi priglašeni organ, preden so ti dani na trg in v uporabo. Priglašeni organ za ugotavljanje skladnosti medicinskih pripomočkov v Sloveniji je SIQ. Proizvajalec je odgovoren tudi za poprodajni nadzor medicinskega pripomočka, ki med drugim zajema tudi sistem vigilance medicinskih pripomočkov. JAZMP kot pristojni organ za medicinske pripomočke v sistemu vigilance medicinskih pripomočkov zbira in ocenjuje poročila o zapletih z medicinskimi pripomočki ter sodeluje s pristojnimi organi držav članic Evropske unije. Naloge nadzora nad medicinskimi pripomočki opravljajo inšpektorji JAZMP. V primeru specifičnih zadev se tudi v Republiki Sloveniji uporablja mnenje znanstvenih odborov Evropske komisije. V letu 2015 je bilo izdano mnenje Evropske komisije o varni uporabi bisfenola A v medicinskih pripomočkih, ki ga je izdal SCENIHR (*Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks*). Mnenje povzema več možnih scenarijev izpostavitvi bisfenolu A, in sicer so bili upoštevani kriteriji: uporaba materialov, že pridobljene informacije o sproščanju bisfenola A, trajanje posameznega zdravljenja z uporabo medicinskega pripomočka in pogostnost uporabe medicinskega pripomočka. Zaradi pomanjkanja podatkov dejanske stopnje izpostavljenosti bisfenolu A preko medicinskih pripomočkov so se v raziskavah uporabile samo ocenjene vrednosti bisfenola A, zato izračuni nimajo potrjene osnove, ki bi dokazovala realno izpostavljenost bisfenolu A. Upoštevati je treba tveganje med škodljivimi vplivi bisfenola A in reševanjem življenj z uporabo medicinskih pripomočkov. SCENIHR priporoča, da se, kjer je mogoče, uporabljajo medicinski pripomočki, ki ne sproščajo bisfenola A. Pri tem velja omeniti, da so evropski proizvajalci PVC obvestili SCENIHR, da ne uporabljajo več bisfenola A v proizvodnji PVC. Eksperimentalno pridobljeni podatki o izpostavljanju bisfenolu A preko medicinskih pripomočkov so ključni za izpopolnjeno oceno tveganja, zato bo nadaljnja ocena tveganja opravljena po pridobitvi teh podatkov. Predstavniki JAZMP dodajajo še, da v poročilu SCENIHR ne daje mnenja, da bi bila potrebna kakršna koli zakonska ureditev tega področja.

Kdo vam lahko pomaga?

SKYLAB DENTALNI IN DIAGNOSTIČNI CENTER

Savska pot 10, 8250 Brežice - Čatež,
T: 059970000, 031366188, www.skylab-dental.si
Center estetskega zobozdravstva, kompletna RTG 3D diagnostika, implantologija in oralna kirurgija, rač.vodena 3D protetika. Ponujamo vrhunsko znanje in tehnologijo, individualni pristop - vse na enem mestu.

DERMADENT D.O.O.

Ulica bratov Babnik 10, 1000 Ljubljana
Tel: 01/519 77 14, Mail: info@dermadent.si
Poleg ostalih zobozdravstvenih storitev ponujamo:
- zamenjavo starih zalivk z belimi iz kakovostnih materialov
- zdravljenje zobne gnilobe in majavosti zob

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Razstrupljanje telesa po nekaj 'grehih' niti ni potrebno.

B Postenje prinese počitek prebavnemu traktu, kar je slabo, čeprav so mnogi prepričani, da prav to pripomore k boljšemu počutju.

C Ni super živil in ne čudežnih 'tabletk', ki bi odpravile posledice preglobokega pogleda v kozarec ali preobilno zaužitja krožnika.

Razstrupljanje telesa – mit ali resnica?



Intervju: Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž.

Vse pogostejše naletimo na oglase, kako pomembno je, da na določeno obdobje razstrupljamo telo. Post, samo določena hrana, tablete, olja, glina in še kaj naj bi bili tisti načini, ki nam pri tem pomagajo. Pa je to res potrebno in zdravo, smo vprašali **Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž., klinično dietetičarko**, vodjo Službe za dietno terapijo in bolniško prehrano Pediatrične klinike v UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Vsi vemo, da je najboljša preventiva, pa vendarle, v telo kljub temu velikokrat vnajamo hrano in pijačo, ki ne sodi med naj-

bolj zdrava živila, prav tako vsak kdaj pa kdaj zaužije kakšno tableto, dihamo onesnažen zrak, uporabljamo takšno in drugačno kozmetiko, ne skrbimo za dovolj gibanja, živimo stresno, itd. Bi potemtaka na določeno časovno obdobje res morali poskrbeti za razstrupljanje?

Ne, skozi leto sta zagotovo dva ali trije dogodki, ko zaidemo iz dobre prehranjevalne in gibalne rutine. Zato ni potrebno razstrupljanje telesa. Se je pa pametno čim hitreje vrniti na dobra pota. Po napornem praznovanju božiča in novega leta je priporočljivo čim hitreje obuti športne copate in poskrbeti za dovolj tekočine in mediteransko dieto (več zelenjave, kakovostnih beljakovin in manj škrobnih živil ter maščob).

Kateri organi so glede tega najbolj na udaru?

Vsi po malem, zagotovo pa so pri prenejanju, predvsem če uživamo prehrano, bogato z maščobami in soljo, na udaru najbolj jetra in ledvica.

Kakšni so simptomi, ki bi nakazovali, da je naše telo zasičeno s strupi?

Bolj merljivi so učinki zasičenosti z maščobo, sladkorjem in soljo oziroma z energijsko preobilno hrano. Sladkor povzroča zasvojenost in našim možganom sporoča impulze, ki se izražajo kot neobvladljiva lakota. Več sladkorja, večja je lakota, ki vodi v prenejanje. Maščoba v obrokih narekuje večjo produkcijo in breme trebušni slinavki in jetrom, ki

izločajo več žolčnih sokov, posledično pride do povišanih trigliceridov v krvi in dodatnega kopičenja holesterola. Sol zadrži zaradi uravnavanja ozmotskega tlaka v celicah več vode, tudi do liter in pol ali dva, kar ima za posledico zmanjšano uriniranje in dehidracijo.

Že samo telo skrbi za to, da večino odvečnih snovi izloči. Kako pa mu lahko pri tem pomagamo? Obstaja najprilnejši oziroma zdrav način?

Le z zdravo prehrano, z obilo zelenjave, neslano in nemastno hrano v prvih dneh po obilnem hranjenju in vsaj z dvema litroma vode (navadne ali mineralne) čez dan.

Je strogi post (uživanje sadnih in zelenjavnih sokov, čajev in vode), če je prilagojen starosti in zdravstvenemu stanju, na določeno časovno obdobje priporočljiv ali ga odsvetujete? Kaj se takrat dogaja v telesu?

Prva reakcija v organizmu kot posledica postenja je znižanje nivoja krvnega sladkorja, saj telo ostane brez dotoka hranil in energije, ki jo zaužijemo s hrano. Telo zazna znižanje krvnega sladkorja in preko hormonov sproži prvi obrambni mehanizem, s katerim se upira postenju, to je napad lakote. V prvih urah postenja bo telo črpalo energijo iz glikogenskih zalog v mišicah in jetrih. Teh zalog v organizmu je približno za slab dan brez pretirane gibanja. Ko se glikogenske rezerve sprazni, začne telo pridobivati energijo iz drugih virov, s pospešeno razgradnjo mišič-

nega in maščobnega tkiva. Torej enodnevno postenje ob vodi, čaju ali sokovih ne prinese škode za organizem, je bolj preizkušnja našega uma, ali zmoremo premagati lakoto ali ne. Zagotovo se je lažje ob tekočini postiti ljudem z normalno telesno težo kot prekomerno težkim zaradi nakopičenih maščobnih zalog, ki delujejo kot endokrini organ. Takšno postenje poznamo tako v krščanstvu kot v drugih verah.

Kaj pa se zgodi v nadaljevanju postenja oziroma v naslednjih dneh?

Daljšje postenje, čeprav delno nadomeščamo tekočino, vitamine in minerale s sadno-zelenjavnimi sokovi, povzroči povečano izgubo vode in močno razgrajevanje mišične mase (zaradi prenizkega energijskega vnosa), pri čemer se tvorijo presnovki – sečnina, amonijak in dušik. Organizem v katabolnem stanju pospeši izgubljanje pomembnih mineralov, denimo kalija, kalcija. Nizka raven kalija v telesu lahko negativno deluje na srce ter posledično med postenjem lahko povzroči celo smrt (zato med postenjem pijemo sadno-zelenjavne sokove, ki so bogati s kalijem). Kalcij pa se izplavlja iz kosti in zob. Prav tako sta med postenjem dodatno zelo obremenjeni ledvici, saj iz telesa izločata presežne odpadne snovi in presnovke nepopolne razgradnje beljakovin in maščob. Odpadne snovi se delno sproščajo iz adipocitov, iz katerih organizem zdaj črpa maščobo kot vir energije, delno nastajajo presnovki zaradi beljakovinske presnove v glukozo. Med postenjem se dejansko poveča količina odpadnih snovi v krvi, pri tem so mnogo bolj obremenjena jetra in žolč (razgradnja maščob) in ledvice (filtracija presnovkov izločanje iz organizma). Omeniti velja še en negativen vpliv, in sicer na prebavila. Postenje namreč prinese počitek prebavnemu traktu, kar pa je slabo, čeprav so mnogi prepričani, da prav to pripomore k boljšemu počutju. Če ni prebave v črevesju, se zmanjša izločanje prebavnih sokov in posledično zaradi stradanja zmanjkuje hrane črevesnim bakterijam. Črevesna flora se poruši, s tem pa se poruši tudi naš imunski sistem (80 odstotkov imunskega

sistema je v našem črevesju, za njegovo dobro delovanje pa so odgovorne črevesne bakterije). Kako pomembno je nemoteno delovanje prebavil, pove že dejstvo, da nekaj ur po operaciji prebavil bolnikom ponudijo prvi obrok pasirane hrane, da bi ohranili delovanje peristaltike in črevesno floro, saj je okrevanje lažje, z manj zapleti in hitrejšje. Nenazadnje pa bi opozorila tudi na vpliv posta na možgane. Slednji so največji porabniki glukoze, zato pomanjkanje med stradanjem privede do njihovega nepravilnega delovanja. Po začetni euforiji, ki jo povzročijo ketonska telesa, ki nastanejo pri razgradnji maščob, lahko pride do zmedenosti, vrtoglavice, omotičnosti in težav s koncentracijo, splošne apatičnosti in odsotnosti. Če se pridruži še dehidracija, je kombinacija življenjsko ogrožajoča.

Na spletu pa tudi v ostalih medijih lahko najdemo diete oziroma priporočljivo prehrano za razstrupljanje telesa. Kakšna je po vašem mnenju najboljša? Gre te zadeve posploševati ali je odvisno od posameznika?

Redni obroki – energijsko revnejši, lažje prebavljivi – in dovolj vode so najboljša izbira.

Kaj pa menite o številnih tabletah, ki obstajajo na trgu v ta namen? Res učinkujejo ali nam morda lahko tudi škodujejo?

Ni super živil in žal ne čudežnih »tabletk«, ki bi odpravile posledice preglobokega pogleda v kozarec ali preobilno zaužitega krožnika. Vzemite organizem kot avtomobil, ki ga redno servisirate, in bog ne daj, da bi v bencinski motor natočili dizelsko gorivo. Vsi vemo, da se lahko odpeljemo do prvega ovinka in se od avtomobila poslovimo za vedno. Zakaj bi v telo vnašali težko izgovorljiva imena »čudežnih tablet in prehranskih dopolnil«, ko pa vsi vemo, da za zdravje oziroma za nemoteno delovanje nešteti procesov v telesu naš organizem potrebuje le vodo, kakovostno beljakovino, vitamine in minerale, nekaj maščobe in sladkorja (ogljikovih hidratov).

Za konec se vrniva na sam začetek – k naslovu. Razstrupljanje telesa – mit ali resnica?

»Z zdravim življenjskim slogom razstrupljanja ne potrebujete, saj pomeni prevelik stres za naš organizem.«

Razstrupljanje telesa je lahko resnica s športnimi copati na nogah, dovolj tekočine in desertnim krožnikom pri obrokih. Razstrupljanje telesa je zagotovo le mit s »čudežnimi tabletkami« in »pravljičami« o ozdravitvi. Žal še vedno veliko ljudi verjame v takšne pravljičice. Odpustkov za svoje napake se ne da kupiti.

Moj nasvet je pamet v roke. Nič ni narobe, če kakšen dan manj jeste ali le nadomeščate tekočino. V principu pa si boste zdravje ohranili le z rednim zmernim prehranjevanjem z veliko sveže zelenjave, rib, nepredelanih žit, zmerno količino sadja in fermentiranimi mlečnimi izdelki. Dodatno ne pozabite na redno telesno dejavnost, dovolj tekočine in ohranjanje primerne telesne teže. Z zdravim življenjskim slogom razstrupljanja ne potrebujete, saj pomeni prevelik stres za naš organizem.

Ni tako zelo pomembno, kaj jeste med božičem in novim letom, pomembno je, kako se prehranujete od novega leta do božiča!

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

NutriLAB PEGASTI BADELJ FORTE

Podpira zdravo delovanje jeter*

- Čisti izvleček pegastega badlja v celulozni ovojnici
- Visoka vsebnost aktivnih učinkovin
- Brez nepotrebnih dodatkov
- Popolnoma naraven izdelek, skrbno izdelan v Sloveniji
- Garancija kakovosti: Zlata nalepka „Premium quality“

*Zdravstvena trditev je vložena pri Evropski agenciji za varnost hrane (EFSA).



Na voljo v lekarnah in trgovinah Sanolabor.

AKCIJA!

Povprašajte po
akcijski ceni
v Vaši lekarni ali
trgovini Sanolabor.



www.nutrilab.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Težave, ki jih imamo zaradi obutve, so zelo raznolike in odvisne od tipa in načina dela.

B Treba je kupiti pravo in prilagojeno obutev, ki nog ne bo utesnjevala, ki bo udobna, podložena in zračna.

C Čevelj s petkami ni ustrezen za nobeno delovno mesto.

Kakovostna delovna obutev

Na delovnem mestu preživimo ogromno časa, zato je prav, da karseda poskrbimo za udobje, pri tem pa ne smemo pozabiti niti na naša stopala. Različni poklici zahtevajo različno obutev. Ji namenimo dovolj pozornosti? Kako jo pravilno izbrati? S kakšnimi težavami se soočamo, če obutev ni kakovostna? Za pojasnila smo prosili **prof. dr. Metodo Dodič Fikfak, dr. med.,** predstojnico Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa pri UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kakšna mora biti delovna obutev, je pravzaprav zakonsko določeno. Kaj je iz zdravstvenega vidika najpomembnejše vedeti o tem?

Pravni akti predpisujejo samo okvirno, kakšna obutev je potrebna za katero delo, predpisi pa se nanašajo le na varnost. O ergonomski obutvi, ki predstavlja varnost in udobje, ni predpisanega ničesar. Tudi na našem tržišču jo le redko najdemo. Pri ergonomski obutvi je treba upoštevati vsaj štiri dejavnike: dolžina stopala, višina stopalnega loka, največja širina stopala in seveda kot med stopalom in podkolenjo. V zadnjem času se upošteva vse več drugih antropometrijskih mer stopala, največkrat se jih izmeri kar z laserjem v obliki 3D-slike, ki je dejansko slika individualnega stopala. Če proizvajalci naredijo veliko takih slik, lahko oblikujejo tipe obutve enake številke (dolžine), ki pa se razlikujejo po denimo širini (najpogostejše), stopalnem loku, itd. Kupec nato poskusi, kateri tip mu najbolj ustreza. Če imate dovolj denarja, kot nekateri profesionalni športniki, vam seveda lahko izdelajo čevelj po meri. Loče-

vati moramo nogo, ki stoji na miru in opravlja statično mišično delo, ki ni isto kot noga med gibanjem, zato so trenutno velika prizadevanja posvečena prav oblikovanju obutve za nogo v gibanju. Tu še ni vse dorečeno.

Omenili nismo še materiala, ki je izjemno pomemben, saj mora dovoliti koži, da diha, tako da se vlaga na njej ne zadržuje in ustvarja različnih pogojev za razvoj glivic in okužb, itd. Pri nakupu moramo torej najprej vedeti, za kakšno delo kupujemo obutev, kako dolgo bomo v povprečju na dan obuti v tej obutvi in končno, kaj je naš cilj: biti lep ter privlačen in posledično trpeti v preozki obutvi in peti ali čim manj misliti na obutev med delom, ker je to »del obleke«, ki te ne sme obremenjevati. Ko to razčistimo, sledi nakup. Svetujem, da poskusite več tipov obutve (npr. če imate vse prste enako dolge, bo oblika obutve drugačna, kot če imate najdaljši drugi prst na nogi in seveda spet drugačno, če imate najdaljši prvi prst na nogi), če imate široko stopalo, bo spet potreben drugačen tip obutve. Poiščite trgovca in mu natančno povejte, kaj iščete (dolgo in ozko stopalo za prste, ki so enako dolgi), nato poskusite.

Če smo v službi veliko na nogah, kot radi rečemo, se mnogokrat pojavljajo težave. Do česa vse lahko pride?

Težave, ki jih imamo zaradi obutve, so zelo raznolike in odvisne od tipa in načina dela. Najpogostejše imamo otiščance, hladne noge zaradi motenega krvnega obtoka, lahko je zaradi neustreznega čevlja porušeno ravnotežje cele hrbtenice in imamo bolečine v križu, lahko se pojavijo otekline v gležnjih in na goleni, nezračna obutev lahko povzroči znojenje in razvoj glivic med prsti nog, o delu v petkah tudi v zdravstvenih domovih in bolnišnicah ne bom govorila, zgodilo se je že preveč zlomov kolkov, itd.

Nam lahko nanizate nekaj priporočil, kako odpravljati opisane težave? Kako se lahko čim hitreje regeneriramo in izboljšamo počutje stopal?

Predvsem je treba kupiti pravo in prilagojeno obutev, ki nog ne bo utesnjevala, tudi ko bodo rahlo otekle od večurnega stoječega dela, ki bo udobna, podložena in zračna. Če v obutvi predvsem stojimo, bo veliko pomenilo nogi, če se bo razgibala, hodila in tako razbremenila odvečne vode, otekline, če noga hodi, potrebuje na koncu dneva počitek, kopel in nego, itd.

Ženske na določenih delovnih mestih kljub vsemu večinoma nosijo čevlje s petami. Kaj svetujete njim, da bi se izognile bolečim stopalom pa tudi ostalim posledicam?

Čevelj s petkami ni ustrezen za nobeno delovno mesto. Tudi ozaveščene menedžerke, ki morajo biti urejene, imajo vedno v omari ustrezen par čevljev s petko za primer, ko to potrebujejo, nikakor pa niso v takih čevljih skozi ves dan. Velikokrat tako vprašanje postavlja natakara. Nošnja petk običajno vleče za seboj tudi nošnja ozkih kril, ki pa onemogočajo skoraj vsako priklanjanje in pravilno dvigovanje bremen, da o zdrsih ne govorim. Petke porušijo ravnotežje hrbtenice, težiščnica telesa se pomakne naprej, mišice hrbta morajo opravljati bistveno večje delo, da hrbtenico zadržijo v pokončnem položaju. Kmalu zaboli križ, itd. Torej, lahko smo si vseč tudi brez petk, pa še manj utrujene bomo. Skratka, vsekakor v petah ne delamo. Priporočena višina pete je 2,5 cm, največ do 5 oziroma 7 centimetrov. Pete morajo biti široke, težiščnica telesa pa mora ostati med skočnima sklepoma.

Ob tem lahko izpostavim tudi vprašanje, ali vezalke potrebujemo ali je bolje imeti zapenjane na ježka, kar je stvar higiene in izpostavlje-

nosti na delovnem mestu. Na vezalkah se lahko nabirajo onesnaževalci z delovnega mesta. Svetujem torej, da tako ženske kot moški najprej pomerite velikost čevljev, ki jih boste nosili na delu. Z njimi nekaj časa hodite, jih imate obute

Kako je delovna obutev urejena v praksi?

V različnih organizacijah imajo delovno obutev urejeno glede na dejavnost in potrebe za zaščito delavcev, seveda v skladu s slovensko zakonodajo, ki določa, kako je to urejeno denimo v tovarnah, v gozdu pa tudi v zdravstvenih ustanovah. Kot primer smo izbrali slednje in za oris podrobnejšega stanja poprosili vodjo službe za varnost in zdravje pri delu v UKC Ljubljana, mag. var. Rudija Bunca, dipl. var. inž.

Kot rečeno, različni poklici terjajo različno obutev. Obstajajo pri vas kakšni kriteriji oziroma priporočila o tem?

Delovna obutev je za UKC Ljubljana določena za vsa delovna mesta v internem aktu Pravilnik o delovni obleki, obutvi in osebni varovalni opremi.

Moramo poleg udobja in videza zagotoviti še kakšnim tehničnim lastnostim, da lahko govorimo o kakovostni delovni obutvi?

Delovna in zaščitna obutev mora izpolnjevati kriterije po veljavnih evropskih standardih EN ISO 20345 in 20347. Delovna in zaščitna obutev se nabavlja prek javnih razpisov, kjer so postavljeni natančni strokovni kriteriji (antistatičnost, blaženje energije v petnem delu, vpijanje vode, drsnost, zaščita prstov in gležnja, zračnost, odpornost na prebod, zaščitna kapica, itd.) za različne vrste obutve za različne dejavnosti.

Pa se ustavimo še pri udobju. Predstavljamo si, da bolj kot je obutev mehka, bolj nam bo udobno. Je res tako?

Prvotni namen delovne obutve je zagotoviti varnost in zdravje pri delu oziroma preprečiti poškodbe in zdravstvene okvare pri delu pred udobjem med nošenjem. Nošenje obutve na delovnem mestu, ki ne ustreza tem zahtevam za delovno in zaščitno obutev, ni v skladu z normativi za varnost in zdravje pri delu, zato takšna obutev ni primerna za uporabo na delovnem mestu.

Že nekaj časa so neizmerno popularni crocsi, ki jih lahko opazimo pri številnih skupinah delavcev. Je to primerna delovna obutev?

Med številnimi modeli crocsov, ki so večinoma namenjeni za prosti čas, obstaja tudi en model, ki ima pridobljen certifikat o ustreznosti, da se ga lahko uvršča med delovno obutev po predpisih, ki veljajo v Republiki Sloveniji.

ali z njimi poskusite delati. Če to ni mogoče, si vzemite čas v trgovini in z njimi hodite, da vidite, kje čevljev čutite, poskusite drugega, itd.

V Pravilnik o osebni varovalni opremi (Uradni list RS, št. 56/99), ki jo delavci uporabljajo pri delu, je vključen tudi okviren seznam osebne varovalne opreme, med to tudi varovala za noge. Izpostavljeni so nizki čevlji, gležnarji, polovični škornji, varovalni škornji, čevlji, ki jih je mogoče hitro odvezati ali odpeti, čevlji z dodatno varovalno kapico, čevlji in vrhnji čevlji s podplati, odpornimi proti vročini, proti vročini odporni čevlji, škornji in vrhnji škornji, proti tresljajem odporni čevlji, škornji in vrhnji škornji, protistatični čevlji, škornji in vrhnji škornji, izolacijski čevlji, škornji in vrhnji škornji, varovalni čevlji za delo z verižno žago, cokle, ob tem pa še varovala za kolena, odstranljiva natikalna varovala in gamaše.

S primerno obutvijo rešil težave s stopali

Samostojni podjetnik, 40-letni slikopleskar z Gorenjske, je imel kar nekaj težav s stopali, saj navadno fizično dela najmanj deset ur na dan. Med omenjenim urnikom si privoščil pol ure, namenjene za malico in počitek, preostali čas pa je večinoma 'na nogah'. Svoje delo ima rad, vendar so ga težave s stopali v preteklosti že začele zelo bremeniti. »Boleli so me podplati, zatekale so mi noge, imel sem trdo kožo, potila so se mi stopala, posledično je bil vonj seveda neprijeten, skratka, zvečer sem komaj čakal, da bom prišel domov, sezul čevlje in si privoščil kopel,« pojasnjuje slikopleskar in dodaja, da je ob pogovoru s kolegi začel ugotavljati, da se to dogaja zaradi neprimerne obutve in da to ni nujno zlo poklica, ki ga opravlja. »Nosil sem čevlje, ki so sicer namenjeni za prosti čas, saj so se mi zdeli udobni in dovolj močni, da so pri mojem delu opravili zaščitno funkcijo.« Tako so se med polurno malico pogovarjali s kolegi, si izmenjali mnenja in prišli do določenih spoznanj. »Po priporočilu sodelavca sem se odločil za nakup delovnih čevljev slovenskega proizvajalca, ki ustrezajo našemu načinu dela. So usnjeni z gumijastim podplatom. Jaz sem sicer kupil takšne brez kapice, ker me ta ovira, če delam na kolenih. Zamenjal sem tudi vse nogavice in se odločil za naravne materiale.« Težave je na tak način večinoma odpravil, zato svetuje vsem, ki intenzivno fizično delajo po več kot osem ur na dan, da naj posebno pozornost namenijo delovni obutvi, saj se določene težave res lahko povsem preprosto odpravijo in delo ponovno postane užitek.



Ob nakupu
ti podarimo
10 %
popust

Poklič na 031 201 400,
povej kodo popusta
in pridobi svoj par za
35,91 EUR!

DOSTAVA JE BREZPLAČNA!

**IZKORISTI
AKCIJO
DO KONCA
MESECA!**

Koda popusta: ABC

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



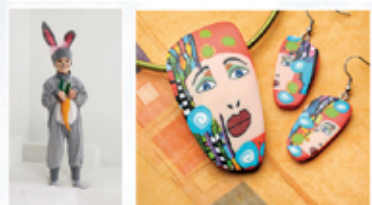
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

Zobni vsadki za vse življenje.
Doc. dr. Marko Božič, dr. med., dr. dent. med.
Specialist maksilofacialni kirurg.
Tel.: 040 579 112, www.omfkirurgija.com

Zdravstveni in diagnostični centri

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

**SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE SPA-
NJA** Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico.
Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in motnje
spanja prim. mag. Igor KOREN, dr. med, internist in
pulmolog Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
www.pulmolog.com ambulanta@pulmolog.com
telefon 059 255 000 GSM 051 623 588

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatove-
nerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevro-
logija, revmatologija, med. dela, prometa in športa,
laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
Tel: 08 20 55 436,
www.remeda.si
info@remeda.si

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM: 040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Krepitev mišic medeničnega dna z Magneto Stym
aparatom. Zdravljenje inkontinence urina in blata.

Zasebna gin. Ordinacija AMBER dr. med. spec. gin.
in porodništva Sabrina Bušat
Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24
amber.ordinacija1@gmail.com
www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D
ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kon-
trola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave
v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega
vrata, laserska terapija urinske inkontinence in ohla-
pne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza,
kontracepcija.

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

Dermatologija

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

Bioresonanca

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

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM: 040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Imunski sistem, antistres, alergije, glivice...

**AMBULANTA ZA BIORESONANCO,
TATJANA MOTALN S.P.**
Pohorska cesta 12, Vuzenica
Tel: 040 471 312
BICOM - bioresonančna testiranja in terapije

Lekarne

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

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

Homeopatska zdravila

Lekarna Ormož
Ptujška c. 25, tel. 02 740 01 33
Opekarniška cesta 2b, 02 740 01 08
www.lekarnaormoz.com

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.

Cankarjeva 2, CE- tel.: 03/490 01 02 in
Rimska cesta 19, LJ- tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSJOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.

Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si

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

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

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

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

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljice, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, 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, Pristaniška 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, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik- Olandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Olandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Optiki

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

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

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

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.: 05/640 05 00

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

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

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

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Šempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

Distriktdivine
Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
<http://distriktdivine.wix.com/medihex>

Revija
ABC zdravja je
lahko lepo
DARILO
vašim staršem,
starim staršem, ...

ZA SAMO
18,90 €



Naročila:
04/51 55 880

ABC mozaik

Melvitina certificirano organska rastlinska olja razkrivajo skrivnost starodavne lepotilne nege obraza, telesa in las. 100 % naravni eliksirji kože mehčajo, poživljajo, hranijo in obnavljajo. Privoščite svoji koži čisto esenco iz srca narave.

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Termalne vode imajo mehanični, termični in kemični učinek.

B V rehabilitaciji v zdraviliščih ima vodilno vlogo hidrokinetoterapija.

C Po prvem tednu lahko pride do balneoreakcije, zato je idealen čas trajanja terapije tri tedne.

Naberimo si moči v termalni vodi



Intervju: Tanja Rauter Pungartnik, dr. med.

Naravni termalni vrelci so se uporabljali že v času starih Rimljanov, zdravilišni turizem na naših tleh pa se je pričel v avstro-ogrski monarhiji. Načrtno se je začel razvijati po drugi svetovni vojni, pravi razcvet je doživel v zadnjih dveh desetletjih, ko je bila večina term renoviranih. Slovenija ima 112 geotermalnih virov, od tega kar 87 naravnih termalnih izvirov, ki imajo temperaturo vode od 32 do 73 °C. Geotermalnih virov, ki se danes izkoriščajo za zdravljenje, je okoli 25. Največ jih je v severovzhodni Sloveniji (Slovenske gorice, Prekmurje), sledijo Dolenjska, Zasavje in okolica Velenja. Na

zahodu je največ termalnih virov na Obali. Na vprašanja o termalnih vodah in njihovem učinku na zdravje je odgovarjala **Tanja Rauter Pungartnik, dr. med.**, vodja Odbora za zdravstvena vprašanja pri Skupnosti slovenskih naravnih zdravilišč.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Katere vrste termalnih vod poznamo glede na temperaturo?

K termalnim vodam uvrščamo tiste vode, ki imajo pri izviru temperaturo več kot 20 °C, mineralne vode so termomineralne, če imajo v enem litru več kot en gram mineralnih snovi, ali akrototermalne, če tega ne dosegajo. Glede na temperaturo delimo mineralne vode na hipotermalne s temperaturo od 20 do 34 °C, izotermalne (homeo) s temperaturo od 34 do 38 °C in hipertermalne s temperaturo več kot 38 °C.

Kakšen učinek imajo termalne vode?

Termalne vode imajo mehanični, termični in kemični učinek. Osnovni mehanični učinek je vzgon, telo navidezno izgubi težo, s čimer je omogočeno lažje gibanje sklepov. Mehanično pa učinkuje tudi hidrostatski pritisk vode, ki deluje na telesne votline, na krvne

žile – predvsem vene in s tem neposredno na srce, krvni obtok in dihanje – odvisno od globine potopljenega telesa. Delovanje hidrostatskega pritiska se kaže v razporeditvi krvi v venah, od nižjih k višjim predelom telesa, prsnemu košu in glavi ter od perifernih ven k notranjemu ožilju pri globlje potopljenih delih telesa. Termični učinek je v draženju termo receptorjev v koži, hiperemiji, zmanjšanju spazmov, manjši bolečini, povečanem pretoku, boljši oskrbi tkiv s hranilnimi snovmi in kisikom, občutek sproščenosti. Učinek je tudi na globoki krvni obtok, na vegetativni živčni sistem in metabolizem. Prevodnost za temperaturo termalne vode je veliko večja od zraka, zato se telesna temperatura v termalni vodi poviša hitreje kot v zraku. Kemični učinek je odvisen od kemične sestave mineralne vode, klinično je manj pomemben.

Kakšen je vpliv termalne vode na človekovo telo in zdravje, če se v njej kopamo?

V rehabilitacijskih programih ima hidrokinetoterapija zaradi manjše obremenitve na spodnje ude in večjega upora zaradi viskoznosti vode prednosti pred telovadbo na suhem. Pri poškodbah in okvarah hrbtenice je prednost izvajanja vaj v vodi v razbremenitvi nosilnih struktur hrbtenice ter



zmanjšanju edema mehkih tkiv, kar zmanjšuje bolečino in omogoča lažjo izvedbo giba. V rehabilitaciji v zdraviliščih ima vodilno vlogo hidrokinetoterapija. Termalna voda je zelo ugoden medij za izvajanje vaj, s čimer preprečujemo bolečine v hrbtenici. Izvaja se v skupini ali individualno. Najpogostejše se hidrokinetoterapijo uporabi kot uvod v ostale terapevtske postopke. Zaradi toplotnega učinka se sprostijo mišice, omehča mehka tkiva. Zaradi razbremenitve v vodi pacienti veliko lažje izvajajo vse vaje, ker so bolečine veliko manjše in je izvajanje vaj prijetno, ugoden je tudi psihološki učinek, saj termalna voda deluje pomirjujoče. Iz literature je možno ugotoviti, da ima hidrokinetoterapija statistično dokazan učinek.

Kako dolgo mora trajati hidrokinetoterapija, da pride do želenega učinka na telo?

Vaje, ki se izvajajo v vodi, zaradi svojih specifičnih lastnosti omogočajo drugačen pristop in metode kot v telovadnici. Posamezen postopek naj bi trajal 20 minut, izvaja pa se lahko v bazenu ali individualno za slabše pokretne v hubbardovi kadi. Vadba v vodi omogoča izvajanje giba pri zmanjšani sili teže in večjem uporu. Pomembna prednost hidroterapije je, da omogoča varno izvajanje vaj, vključno z vadbo hoje, že v obdobju zgodnje rehabilitacije, ko zaradi vrste poškodbe obremenjevanje spodnjih udov ni dovoljeno, na primer pri zlomu medenice in spodnjih udov. Hidroterapija ugodno vpliva na povišan tonus, šibkost mišic in slabo gibljivost pri spastičnosti, z uporabo hidrogimnastike dosežejo izboljšanje gibljivosti, mišične moči, koordinacije, izboljšanje kardiorespiratorne zmogljivosti in tudi zmanjšanje bolečine ter spastičnosti.

Najbrž so nad vadbo v vodi navdušeni tudi otroci?

Seveda. Tudi za otroke je terapija v vodi zelo sprejemljiva, zabavna in drugačna od drugih terapevtskih postopkov. Z boljšim sodelovanjem otrok lahko pričakujemo hitrejšo izboljšanje njihovih funkcijskih sposobnosti. Nepogrešljiva pa je tudi v rehabilitaciji oseb z vnetnimi revmatskimi boleznimi, saj je voda včasih edini medij, ki revmatskim bolnikom omogoča gibanje, saj zmanjšuje bolečino in okorelost sklepov.

Zakaj pride do reakcije na kopanje v termah – balneoreakcije, kakšna je lahko in kako dolgo traja?

Z balneoreakcijo označujemo subjektivne oz. objektivne težave. Nastopijo po prvem tednu, ko pacienti izvajajo različne terapije. Pojavijo se lahko utrujenost, nespečnost, vznemirjenost, bolečina v sklepih, depresija. Balneoreakcijo razumemo kot dokaz delovanja akrototermalne ali mineralne vode ter peloida na odzivnost človeškega telesa, je nekako znak pričakovane učinka v poteku zdravljenja. Pri balneološkem zdravljenju gre za celovitost vplivov na človeka. V drugem tednu zdravljenja

»K termalnim vodam uvrščamo tiste vode, ki imajo pri izviru temperaturo več kot 20 °C, mineralne vode so termomineralne, če imajo v enem litru več kot en gram mineralnih snovi, ali akrototermalne, če tega ne dosegajo.«



pride do izboljšanja počutja, zato naj bi za idealen funkcionalni rezultat balneoterapija trajala vsaj tri tedne.

Kdo se mora izogibati kopanju v mrzlih/toplih/vročih termah?

Balneoterapija je usmerjena na okvaro funkcij različnih organskih sistemov, ne le enega. Posega torej v mnoge medicinske veje, tako da je posledično veliko indikacij: kronična vnetna revmatska in revmatoidna obolenja, degenerativni revmatizem sklepov in hrbtenice, po poškodbah in ortopedskih operacijah, nevrološka obolenja ... Kontraindikacije za balneorehabilitacijo pa so bolezni v akutnem stadiju, epilepsija z napadi, infekcijska obolenja, nosečnost, parazitarne obolenja, dekompenzacija srca, kožne bolezni, visoka hipertenzija ... Uspeh balneorehabilitacije je odvisen od dobro izbrane indikacije, pravočasnega zdravljenja in primerne dolžine zdravljenja.

Katere oblike uporabe termalnih vod še poznamo?

Poleg kopanja se lahko termalna voda lahko uporablja še v drugačnih oblikah, kot na primer za pitje in inhalacije, vendar je ta uporaba veliko manj razširjena kot hidrogimnastika v termalni vodi. Zelo priljubljene so kopeli s termalno vodo, lahko tudi z zeliščnimi obogatitvami, ko je oseba potopljena v vodo do vratu. Lahko izvajamo splošno kopel, pri kateri uporabljamo podvodni curek, možna je tudi uporaba žvrkljajoče kopeli, ki izboljšuje pretok krvi v koži in mišičju, izboljša prekrvavitev notranjih organov, pospešuje presnovne procese, krepi imunski sistem, deluje protivnetno in krepi vegetativno živčevje.

Omenili ste še pitje termalne vode in inhalacije; kako potekata ti dve terapiji?

Inhalacije so vrsta terapije, pri katerih preko dihalnih poti dovajamo v organizem zdravila in zdravilne snovi. Za ta postopek potrebujemo inhalator. Običajno se inhalira v sedečem položaju skozi nos oz. usta. Inhalacije trajajo od 5 do 15 minut. Z vdihavanjem na

drobne delce razpršeno termalno vodo lahko izboljšamo prekrvavitev sluznice dihal, pospeši se izločanje prahu in drugih delcev. Pitje termalne vode je sicer manj razširjena oblika, vendar jo lahko pijemo. Določena zdravilišča to prakticirajo, vendar so za to potrebne dodatne analize vode. A za ugodne rezultate na telesu se bolj uporablja pitje termomineralne vode, ki ima lahko svoj učinek - glede na sestavo - na svoji poti skozi prebavila lahko deluje kot antacid ali kot ozmotski laksativ, lahko ima sistemski učinek elektrolitov po absorpciji v ozkem črevesju in vpliv na izločanje elektrolitov skozi ledvice.

Kemična sestava termalnih vod

Ana Bucalo in Andrej Benedik z Inštituta za hidrogeologijo in okolje Geo-Aqua sta povedala, da lahko v Sloveniji termalno vodo glede na kemične lastnosti delimo na tri tipe.

- Najpogostejši tip termalne vode je kalcijev-magnezijev hidrogenkarbonat. Vode tega tipa so vezane na karbonatne kamnine (apnenci, dolomiti), deloma se pojavijo tudi v sedimentnih kamninah (peski, prodi). Napaja jih deževnica.
- Drugi tip termalne vode se pojavlja v klastičnih sedimentnih kamninah (prodi, peski, peščenjaki). Sestava vode se spreminja z globino, od običajne kalcijeve karbonatne vode pa vse do natrijeve karbonatne vode. Značilnost te vode je tudi prisotnost plina CO₂ (murski bazen).
- Tretji tip vode je vezan na metamorfnu ali karbonatno podlago v murskem bazenu, neposrednega napajanja s površine praktično ni. Voda vsebuje veliko natrija in klora s primesmi nafte in plina (ogljikovodikov).

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Terme Šmarješke Toplice

Razbremenite telo odvečnih kilogramov, strupov in stresa

Se počutite brez energije in volje? Vas obremenjujejo prevelika telesna teža, slaba prebava in utrujenost? Ti simptomi vas najverjetneje opozarjajo, da je treba spremeniti življenjski slog. Odločite se in aktivno poskrbite za svoje zdravje, še preden zbolite. S pomočjo strokovnjakov pa bo pot do zdravega in bolj brezskrbnega življenja veliko krajša in lažja.

Večino težav, ki jih imate zaradi preobremenjenosti, neustrezne prehrane in ne dovolj dejavnega življenjskega sloga, boste v Termah Šmarješke Toplice lahko uspešno rešili ob strokovni pomoči zdravnika, prehranske svetovalke in osebnih trenerjev. Njihovi programi hujšanja in razstrupljanja so zelo učinkoviti in prilagojeni vsakemu posamezniku.

Razstrupljeni smo kot prerojeni

Detoksikacijo telesa najbolje dosežemo s prehranskim postom s sveže stisnjenimi sokovi, telesno vadbo in terapijami, ki pospešujejo izločanje odvečnih snovi iz telesa. Če telo očistimo in razbremenimo strupov, lahko spet vzpostavi porušeno energijsko ravnovesje.



»Po našem programu VitaDetox uživamo sveže sezonske sadne in zelenjavne sokove in bazične juhe, s čimer nevtraliziramo zakisanost organizma,« razloži svetovalka za prehrano Janja Strašek.

Razstrupljanja se je treba lotiti pod strokovnim vodstvom, saj je učinek tako dolgotrajnejši, pri tem pa je pomembna tudi varnost, saj se ljudje na očiščevalni post različno odzivajo. Še posebej pri starejših in pri tistih, ki že imajo zdravstvene težave, je strokovna pomoč nujna.

Pozitivni učinki programa VitaDetox, kot v Termah Šmarješke Toplice imenujejo program razstrupljanja, se pokažejo že po nekaj dneh: več energije, urejena prebava,



lepša koža, manj maščobnih oblog. Po daljšem programu se uredita tudi krvni tlak in krvni sladkor in se zniža raven slabega holesterola v krvi, sveži in prenovljeni pa smo tudi bolj samozavestni.

Kako učinkovito in zdravo shujšati

Čezmerna telesna teža je dandanes velika težava že zaradi sodobnih estetskih meril, še pomembnejše pa je, da nas ovira pri vsakdanjih opravilih in da resno ogroža zdravje. V Termah Šmarješke Toplice so se zato z velikim občutkom posvetili programu hujšanja SlimFit, ki vključuje individualni jedilnik, raznoliko telesno vadbo v naravi, v termalni vodi in v telovadnici ter druge sodobne metode »kurjenja maščobnih oblog«, ki pa hkrati tudi sproščajo.

Varno hujšanje in razstrupljanje tudi za starejše in za take z zdravstvenimi težavami

Pred začetkom programov SlimFit in VitaDetox vas bo pregledal zdravnik. Opravili boste obremenitveno testiranje (ergometrijo) pri specialistu kardiologu in meritve strukture telesnih tkiv pri športnem trenerju. Na podlagi teh izvidov bodo terapije, športne dejavnosti in prehrana prilagojene vašemu zdravstvenemu stanju.

»Obvladovanje telesne teže, zdrav življenjski slog in redno razstrupljanje telesa je najboljša pot, da uredimo svoje notranje biološko okolje in ohranimo vitalnost, kar je nadvse pomembno, saj sta od tega odvisna kakovost in dolžina našega življenja,« pravi strokovnjaki v Termah Šmarješke Toplice.



Hujšanje in razstrupljanje v termah so tudi svojevrstne počitnice

Gostje na programih VitaDetox in SlimFit so si ob koncu programa edini, da je celotna izkušnja v Termah Šmarješke Toplice res edinstvena. Ne samo da se njegov učinek pozna v centimetrih, kilogramih in čudovitem občutku lahkosti, temveč so po njem večje tudi sproščenost, energija in volja. »To so res tiste prave počitnice,« pravi Simona, podjetnica, ki si vsako leto februarja vzame svoj teden za Terme Šmarješke Toplice.

Terme Šmarješke Toplice

T: 08 20 50 310
booking@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Z ljubeznijo do svojih zob



Norveški dizajn



Zobne nitke, nežne kot svila

Easy Slide
Fresh

Gladka nitka
z dodano
zobno pasto



Expand
Fresh

Zobna nitka,
ki se med
uporabo razširi



Multi
Action

Nitka z dodano
sodo bikarbono,
proti zabarvanosti



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

Jordan*

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si