

ABCzdravja

Januar 2016

Leto 11
Številka 1

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Mrzla stopala

Putika – še vedno
bolezen bogatih?

Nosečnost in
antibiotiki

Alergija, nevarna
predvsem pozimi

Katere jedi nas
pozimi ogrejejo?

Vino – kozarec
zdravila ali razvada?



Dvignjene gredice



Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430



Ustvarjajte z
zimsko številko!
V vseh kioskih!

www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije **Unikat**



www.unikat.si

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

Medicina Volovec

CENTER ZA SPLOŠNO IN LASERSKO KIRURGIJO, ESTETSKO IN ANTI-AGING MEDICINO

V prijetnih in diskretnih prostorih opravljamo najsodobnejše kirurške in estetske posege, ki vam omogočajo, da se v svojem telesu počutite mlajši, lepši in bolj zadovoljni.

Opravljamo laserske posege:

- odstranjevanje tetovaž vseh barv,
- odstranjevanje navadnih bradavic, starostnih bradavic,
- lasersko zdravljenje glivičnih okužb nohtov,
- odstranjevanje žilnih sprememb,
- pomlajevanje kože,
- NOVOST - lasersko zdravljenje stresne urinske inkontinence in pomlajevanje nožnice,

ter druge estetske posege:

- botulinum toksin,
- polnila,
- mali kirurški posegi,
- anticelulitni programi,
- injekcijska lipoliza in mezoterapija.

Z VEČ KOT
10-LETNIMI
IZKUŠNjami

Medicina Volovec

Medicina Volovec
Cesta prvih borcev 24a
8250 Brežice

Tel: +386 74 966 556
GSM: +386 41 669 140
www.medicina-volovec.si
info@medicina-volovec.si



ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

 **SET** tiskarna

Kolofon

Letnik 11, številka 1,
januar 2016
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:
Anica Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 880

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock
Telefon uredništva: 04/51 55 880

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

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 zdrav-
vilih, ki se izdajajo le na zdravniški
recept:**

Vsebina revije

- 5 Poškodovana rebra
se zacelijo sama
- 6 Bolečine pri ženskah
- 8 Nosečnost in antibiotiki –
da ali ne
- 11 Hemoroidalna bolezen
- 14 Putika – še vedno bolezen
bogatih?
- 17 Alergija, nevarna predvsem
pozimi
- 18 Na slabem glasu zaradi
hripavosti?
- 20 Nadležni kašelj
- 22 Mrzla stopala
- 24 Mami, slabo te slišim!
- 27 Vitamin C in zobje
- 28 Kam se je skriló sonce?
- 30 Težave pri doživljanju spolne
želje pri ženskah
- 32 Določene jedi in pijače
nas lahko ogrejejo
- 34 Namesto sladkorja lahko
uporabimo ...
- 36 Vino – kozarec
zdravila ali razvada?
- 38 Ples v tretjem življenjskem
obdobju
- 40 Vpliv svetlobe na počutje
- 42 Poroke med sorodniki
- 44 Zelene strani
- 46 Bi preoblikovali svoje telo
z liposukcijo?

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

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

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

državah (Koloradu, Nebraski, Južni Dakoti in Wyomingu). Tularemijo povzroča bakterija *Francisella Tularensis*, ki okuži ljudi in živali. Bolezen se sprva začne neznailno, kasneje pa so za večino primerov značilne kožne razjede in otekle bezgavke. Tularemija je razširjena po večjem delu severne poloble. Človek se lahko poleg zaužitja kontaminirane vode in hrane okuži tudi zaradi dotika, ugriza ali pika okužene živali, predvsem klopov in zajcev. Predvidevajo, da je do izbruha prišlo zaradi obilnih padavin, ki so omogočile razrast vegetacije, preživetje bakterij in razširitev populacije zajcev in glodavcev.

Poškodovana rebra se zacelijo sama



Intervju: dr. Aleš Fischinger, dr. med

Človeška rebra sestavlja 12 parov reber, ki ščitijo notranje organe prsnega koša, kot so pljuča in srce, deloma pa zaščitijo tudi jetra in vranico. Ravno zato poškodbe reber niso mačji kašelj in so v nekaterih primerih celo življenjsko ogrožajoče, spet v drugih pa lahko, ironično, pomenijo – rešeno življenje.

Kako diagnosticiramo in kako zdravimo poškodbe reber ter v katerem primeru so polomljena rebra celo zaželeni, nam je zaupal **dr. Aleš Fischinger, dr. med.**, spec. travmatolog z UKC Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Zlomi reber so dokaj pogosta poškodba. Kako pride do poškodb reber in s kakšnimi znaki zlomljena ali počena rebra opozarjajo nase?

Ljudje si najpogosteje zlomijo eno ali več reber v odrasli dobi, pri čemer je v primeru mlajših odraslih potrebna večja sila (na primer prometna nesreča, padec po stopnicah, padec na trd rob – pogosto ob rob kadi itd.), s starostjo pa možnost zloma reber narašča. Najredkeje zlome reber zasledimo pri otrocih, saj so njihova rebra bolj elastična.

Zlome reber spremlja zmerna ali močna bolečina v predelu reber ob premikanju, dihanju ali pritisku na mesto udarca, zaradi katere navadno bolniki poiščejo zdravniško pomoč. Zlome reber skušamo dokazati z rentgenskim slikanjem, ki pa zloma ne pokaže nujno; rebro je lahko nalomljeno pod takim kotom, da tega na rentgenski sliki ni videti. S stališča zdravnika pa pravzaprav ni važno, ali je rebro zlomljeno ali počeno – terapija je v obeh primerih enaka.

Pri poškodbah reber na mestu udarca običajno ne prihaja do hematov oziroma vidnih modric.

Na kakšen način stroka zdravi zlome reber in počena rebra?

Rebra je, zaradi premikanja prsnega koša pri dihanju, nemogoče imobilizirati. Če bi jih imobilizirali, bi se ustavilo premikanje prsnega koša in bolnik bi posledično umrl zaradi zadušitve. Odsvetujemo tudi uporabo različnih povojev, saj ti še dodatno zmanjšajo gibanje reber ob dihanju ter s tem posledično zmanjšajo predihanost pljuč, kar lahko vodi v pljučnico. Bolnikom s poškodovanimi rebri svetujemo polsedede položaj, v katerem objemajo blazino, s čimer se ustvari občutek, da so rebra manj mobilna.

Ob poškodbi reber gre za udarce, ki imajo za posledico bolečino, to pa zdravimo s kombinacijo analgetikov oziroma zdravil proti bolečinam. Zelo priporočljiva je tudi dihalna oz. *respiratorna* fizioterapija, torej dihalne vaje. Ljudje s poškodovanimi rebri imajo namreč težnjo k temu, da je del pljuč pod udarjenimi rebri slabše predihan, zaradi česar obstaja nevarnost pojava pljučnice. Respiratorna terapija je enako priporočljiva tako v primeru zlomljenih kot počenih reber.

Glede mirovanja bolnika s poškodovanimi rebri bolj kot samo mirovanje svetujemo počitek ter tako telesno aktivnost, ki bolniku ne povzroča dodatnih bolečin.

Tisti bolniki, pri katerih je dihanje oteženo, morajo obvezno ostati na bolnišničnem zdravljenju, prav tako tisti, ki si poškodujejo tri ali več reber.

Poškodovana rebra se zacelijo sama v obdobju 6–8 tednov, lahko tudi več. Bolniki naj se v tem obdobju izogibajo prehlada – kihanje in napihanje ob kašlju bo namreč bolečino v rebrih še povečalo.

Omenili ste pomembnost rentgenskega slikanja pri dokazovanju poškodb reber. Kaj vse nam rentgenska slika lahko pove?

V primeru zloma reber lahko pride do krvavitve iz arterije, ki se nahaja neposredno pod rebrom, pri čemer gre za stanje, ki lahko vodi

v življenjsko nevarno krvavitev. Rentgenska slika nam pokaže nivo tekočine, ki se nahaja v prsni votlini. Bolnika v tem primeru zadržimo na bolnišničnem zdravljenju ter ga največkrat zdravimo s kirurško vstavitvijo torakalne drenaže.

Rentgenska slika nam priča tudi o drugem smrtno nevarnem stanju, *pnevmotoraksu* oziroma prostem zraku v prsnem košu, ki povzroči sesedanje pljuč. Tudi v tem primeru je ustrezna terapija torakalna drenaža.

Zelo pomembno je še, da izključimo poškodbe notranjih organov, kot so jetra in vranica. Rebra namreč delujejo kot zaščita, zato pri udarcih v spodnji del reber lahko pride do poškodb in posledično krvavitev jeter ali vranice. Stanja, kot so udarnine, raztrganine ali hematomi jeter, so lahko življenjsko ogrožajoča, prav tako poškodbe vranice.

Zlomljeno rebro običajno predre pljuča ob poškodbi sami, kasneje pa je verjetnost, da bo zlomljeno rebro predrlo pljuča zaradi pretirane aktivnosti, majhna.

Beremo lahko tudi o operativnem fiksiranju zlomljenih reber, kakšno je vaše stališče do tega?

V tem času je po svetu operativno fiksiranje (*osteosinteza*) reber »moderno«, sam pa se ne spomnim primera, v katerem bi dejansko morali rebra fiksirati. Tovrsten poseg bi lahko prišel v poštev v primeru serijskih zlomov več reber ali pri nestabilni steni prsnega koša. Zavedati se moramo namreč, da gre za večji operativni poseg, ki predstavlja tudi možnosti dodatnih tveganj za bolnika – samo zato, da bi pozdravili nekaj, kar se pozdravi samo od sebe. Je pa res, da bi s tako operacijo morda lahko zmanjšali bolečine in skrajšali čas celjenja.

Ali drži, da ob pravilnem oživiljanju bolnika lahko zlomimo oziroma poškodujemo rebra?

Pri oživiljanju se mora ob zunanji masaži srca prsni koš pod pritiskom rok ugrezniti za vsaj štiri centimetre. Zato ob pravilnem oživiljanju res pogosto prihaja do zlomljenih reber, vendar se bodo najbrž vsi strinjali, da je bolje imeti živega človeka z zlomljenimi rebri kot mrtvega s celimi.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Vzrokov za bolečine v medenici ali spodnjem delu trebuha pri ženskah je ogromno.

B Bolečo menstruacijo s krči v spodnjem delu trebuha ob nastopu krvavitve imenujemo dismenoreja.

C Nenadno nastala, neobičajna bolečina v medenici in bolečina, ki traja dalj časa, je vzrok za obisk zdravnika.

Bolečine pri ženskah

Ogromno žensk se vsaj enkrat mesečno sooči z bolečinami v spodnjem delu trebuha. Mnoge imajo namreč boleče menstruacije, nekatere pa tudi težave z jajčniki, jajcevodi ali maternico. Kje tičijo ginekološki vzroki, kako si lahko pomagamo, kdaj moramo nujno obiskati zdravnika, smo med drugim povprašali ginekologa in porodničarja **Draga Sredanoviča, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kje vse lahko tiči vzrok, če se pri ženski pojavi bolečina v spodnjem delu trebuha?

Bolečina v medenici ali v spodnjem delu trebuha je običajno prisoten simptom pri zdravstveni obravnavi žensk v ambulanti ali na bolnišničnem oddelku. Povezana je s široko paleto stanj, ki zajemajo reproduktivni, gastrointestinalni, genitourinarni in mišično-skeletni sistem. Če upoštevamo pisano etiologijo bolečine v medenici oziroma pelvične bolečine, natančna in učinkovita diagnoza osnovnega ali več vzrokov predstavlja pravi klinični izziv. Izčrpna anamneza in pazljiva fizikalna preiskava sta esencialni za opredelitev bolečine in vseh pridruženih simptomov in potrjujejo pacientkin opis bolečine. Ugotovitve pri začetni klinični obravnavi pomagajo razločevati med možnimi vzroki in usmerjati nadaljnjo obravnavo ali terapijo.

Kateri so torej ginekološki vzroki pelvične bolečine?

To so lahko pelvično vnetje, to je okužba in vnetje zgornjega genitalnega trakta, običajno bakterijskega izvora. Pri fizikalnem pregledu je prisotna občutljivost v spodnjem delu tre-

buha, tipljiva je občutljiva zadebelitev v predelu adneksov ali pa je občutljiva maternica, povišana je telesna temperatura, prisoten je gnojni izcedek iz nožnice. Eden od vzrokov je lahko izvenmaternična nosečnost, ki jo lahko pričakujemo pri spolno aktivni ženski. Kaže se z izostankom menstruacije, pelvično bolečino, rahlo krvavitvijo iz nožnice in tipljivo občutljivo adneksalno maso na eni strani. Večina takih nosečnosti je lociranih v jajcevodu. Pelvično bolečino lahko povzroči še adneksalna torzija. To je zavijte, zasuk jajčnika in/ali jajcevoda, kar lahko vodi v otekline jajčnika, zaustavitev dotoka krvi v jajčnik, odmiranje tkiva in nekrozo. Bolečina je nenadna, zelo močna, po analgetikih ne popušča, je na eni strani. Pred zasukom je v jajčniku običajno čista. V diagnostiki nam pomagajo preiskave krvi, ultrazvok in laparoskopija. Ne nazadnje pa vzrok lahko tiči tudi v rupturi ovarijske ciste in zarastlinah.

Ženske smo pred in med menstruacijo lahko nekoliko razdražljive in omotične, boli nas glava, predvsem prvi in drugi dan menstruacije pa se lahko pojavijo tudi bolečina, krči, slabost, celo bruhanje in driska. Skratka, mnoge ženske imajo boleče menstruacije. Od česa je to odvisno?

Bolečo menstruacijo s krči v spodnjem delu trebuha ob nastopu krvavitve imenujemo dismenoreja. Lahko je primarna in sekundarna. Primarna dismenoreja nima jasnega organskega vzroka in je prisotna že od prvih krvavitev. Sekundarna dismenoreja je pogosto združena s pelvično patologijo in se pojavi kasneje. Običajni vzroki so endometrioza, miomi, stenoza cerviksa, pelvično vnetje in adenomioza.

Lahko bralkam in bralcem pojasnite, kaj je to endometrioza?

To je bolezen, ki prizadene do deset odstotkov žensk v rodni dobi. Definirana je kot prisotnost žleznega tkiva iz maternice na lokacijah zunaj maternice. Več je razlag, kako do tega pride. Najpogostejša teza je, da je za nastanek bolezni krivo retrogradno zatekanje menstrualne krvi skozi jajcevote v trebušno votlino, posledično je ugnezdenje ektopičnega endometrijskega tkiva na visceralno in parietalno površino trebušnice. Ta teorija ne pojasni vsega. Današnje prevladujoče mnenje temelji na predpostavki, da je endometrioza posledica spremenjenega imunskega odziva na prisotnost endometrijskih celic znotraj trebušne votline. Ženske z endometriozo imajo pogosto močne bolečine ob času pred in med menstruacijo, bolečine med spolnim odnosom in bolečine v križu. Diagnoza mora biti postavljena kirurško.

Kaj pa adenomioza?

Adenomioza je stanje, pri katerem se otočki maternične sluznice vgradijo v steno maternice. Pri tem stanju so prisotne ciklične krčevite pelvične bolečine, močnejše krvavitve. Pojavlja se predvsem pri ženskah med 35. in 45. letom.

Včasih se sprememba v razpoloženju ženske pojavi tudi med ovulacijo. Prav tako prihaja do bolečin in krčev v spodnjem delu trebuha oziroma na strani, kjer se odvija ovulacija. Koliko časa lahko traja takšna boleča ovulacija in zakaj sploh pride do bolečin?

Bolečina v času ovulacije se pojavlja sredi ciklusa z bolečino na eni strani v spodnjem delu trebuha, ki je ostra po naravi in traja praviloma manj kot 24 ur.

»Pomemben razlog za obisk družinskega zdravnika in ginekologa na primarni ravni je nenadno nastala, neobičajna bolečina v medenici in bolečina, ki traja dalj časa, še posebej če so pridružene še druge težave.«



Lahko kako preventivno ravnamo, da do menstrualnih bolečin ne pride oziroma jih vsaj omilimo? Kako lajšamo bolečine, če se pojavijo?

Primarna dismenoreja se zdravi z analgetiki, po navadi z nesteroidnimi antirevmatikami, ki preprečujejo tvorbo in sproščanje prostaglandinov. Pogosto pomaga tudi sprememba položaja telesa v položaj fetusa s kolena, potegnjenimi na prsni koš, in z blazino na trebuhu. Popularni načini so tudi položaji joge, pomaga položaj na vseh štirih okončinah z rahlo upognjenim hrbtom. Priporoča se dieta z več vlakninami, kalcija in sestavljenimi ogljikovimi hidrati ter izogibanje maščobi, rdečemu mesu, soli, sladkorju, kofeinu in mlečnim izdelkom. Kajenje poslabšuje krče. Nekatere raziskave kažejo, da jemanje vitamina B, predvsem vitamina B6, magnezija, maščobnih kislin omega 3 lahko olajša bolečine. Druge ženske si lajšajo bolečino z vizualizacijo, osredotočanjem na bolečino kot določeno barvo in vzdrževanjem kontrole nad občutki. Prav tako lahko pomagata aromaterapija in masaža. Telesna vadba je lahko način za zmanjšanje bolečin preko sproščanja endorfinov iz možganov. Orgazem lahko napravi, da se ženska počuti udobneje s sprostitvijo tenzije v pelvičnih mišicah. Homeopatija in akupunktura sta prav tako dodatni alternativni za zdravljenje krčev.

Vzrok bolečinam so lahko tudi vnetja spodnjega genitalnega trakta. Kako se izražajo?

Vnetje zunanjega spolovila nožnice je lahko posledica alergične reakcije (kontaktni vaginitis), okužbe (bakterijske, glivične, parazitske) ali posledica pomanjkanja estrogenov (atrofični vaginitis). Simptomi so pekoča bolečina, srbenje, neugodje, bolečina pri spolnem odnosu in povečan izcedek iz nožnice.

Vulvodinija je definirana kot kronična pekoča bolečina v predelu vulve in/ali bolečina brez jasne klinične najdbe. Specifični ozdravljivi vzroki v prvi liniji so dermatoze ali okužba s streptokoki skupine B. Pekoča bolečina lahko seva tudi v notranjo stran stegen in perinej. Ženske se lahko pritožujejo tudi zaradi pekoče bolečine v sečnici in črevesu, kar je bolj značilno za pomenopavzo. Tudi poškodba ali kompresija pudendalnega živca lahko prispeva k

tem težavam. Posledično se lahko razvijejo povečana frekvenca in urgencia mikcij ter inkontinenca, prav tako pa tudi kronično zaprtje.

Vulvarni vestibulitis je huda bolečina pri pritisku na vhod v nožnico, prisotna je tudi rdečina na notranji strani vulve različne stopnje.

Vestibulodinija je entiteta, ki je lahko kombinacija vestibulitisa in konstantne spontane vulvodinije. Pacientke imajo pogosto pekoče bolečine ob uriniranju in že stik urina s kožo sproža občutek bolečine.

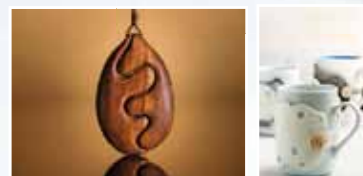
V katerih primerih je treba obiskati zdravnika?

Pomemben razlog za obisk družinskega zdravnika in ginekologa na primarni ravni je nenadno nastala, neobičajna bolečina v medenici in bolečina, ki traja dalj časa, še posebej če so pridružene še druge težave. Izjemnega pomena je sodelovanje med obema zdravnikoma, kar pripelje do hitrejše rešitve problema.

Pomoč pri obnovi porodniškega oddelka

V Splošni bolnišnici Jesenice želijo dokončati prenovu porodniškega oddelka. Leta 2014 so z lastnimi sredstvi in s pomočjo donacij zaključili obnovo porodnega bloka in s tem uredili varno in prijazno okolje za porodnice, novorojenčke in osebe v najintimnejših trenutkih. Boljšo oskrbo otročnic in novorojenčkov po porodu pa lahko omogočijo le z nadaljevanjem prenove porodniškega oddelka, v sklopu katere bi obnovili prostor za posebno nego novorojenčkov ter sanitarije za otročnice in uredili moderne prostore za sobivanje družine po porodu. Za dokončanje celotne prenove porodniškega oddelka in nadaljevanje dela in razvoja tako potrebujejo novo opremo in prenovljene prostore, vendar bolnišnica trenutno nima zadosti sredstev. Slednja zbirajo na tekočem računu Splošne bolnišnice Jesenice (TRR SI56 0110 0603 0277 215, sklic 730 000-27, račun je odprt pri Banki Slovenije, namen: Obnova porodnišnice SBJ), saj želijo omogočiti prijetnejše okolje za oskrbo novorojencev in porodnic.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Nezdravljena okužba ima lahko hujše posledice za plod kot jemanje antibiotika.

B Ob predhodnih kroničnih boleznih je treba nosečnost skupaj z zdravniki temeljito načrtovati.

C Tudi za nosečnice velja: Zdrav življenjski slog zmanjša možnost okužb.

Nosečnost in antibiotiki – da ali ne



Intervju: doc. dr. Vida Gavrič Lovrec, dr. med.

Najbolj idealno bi bilo, če nosečnica v vseh devetih mesecih ne bi zbolela, a na to seveda ne moremo računati. Po nekaterih podatkih naj bi 85 odstotkov nosečnic med »drugim stanjem« potrebovalo antibiotik, tudi večkrat. Kateri so bolj, kateri manj škodljivi za plod in kakšne so lahko morebitne posledice, je odgovarjala strokovnjakinja **doc. dr. Vida Gavrič Lovrec, dr. med.**, s Klinike za ginekologijo in perinatologijo UKC Maribor.

Avtorica: **Petra Bauman**

Katera so tista stanja (bolezni), zaradi katerih ob nosečnosti ni treba takoj k zdravniku in jih lahko zdravimo sami doma?

Navaden, nezapleten prehlad po navadi ne zahteva obiska zdravnika. Ob povišani telesni temperaturi je treba le-to znižati z uporabo paracetamola, ker lahko zvišana tem-

peratura v zgodnji nosečnosti škodljivo vpliva na razvoj ploda. Paracetamol je varen v vseh obdobjih nosečnosti, v terapevtskih dozah v krajših časovnih obdobjih.

Katere so najpogostejše bolezni, ki spremljajo nosečnice in zahtevajo antibiotično zdravljenje?

Najpogostejša okužba v nosečnosti, ki zahteva antibiotično zdravljenje, je vnetje sečil.

V katerem obdobju je embrio najbolj občutljivejši na kakršne koli zunanje vplive, tudi antibiotike?

Za prva dva tedna po oploditvi, ko ženska še ne ve, da je noseča, velja reakcija »vse ali nič« – močna noksa (biološki, fizikalni ali kemični škodljivi dejavnik, ki lahko izzove škodljive procese ali obolenja, op. a.) zarodek bodisi uniči in do nosečnosti ne pride ali pa uniči le posamezne celice, ki jih zdrave celice nadomestijo, in nosečnost se normalno razvija, zarodek nima nepravilnosti.

Kasnejše obdobje, 8.–10. teden nosečnosti, je zelo občutljivo, saj se takrat razvijajo organi (organogeneza). Večina se jih razvije v tem času in kasneje samo še rastejo, vendar to ne velja za vse (npr. centralno živčevje, oči, ušesa).

Ali drži, da je vnos kakršnih koli zdravil vsaj na začetku nosečnosti popolnoma odsvetovan, in če da, zakaj?

Zdravila praviloma jemljemo takrat, kadar smo bolni in je to potrebno za našo ozdravitev ali preprečevanje poslabšanja pri kronični bolezni. Zdravila, ki so absolutno kontraindicirana v nosečnosti, so redka. Praviloma zdravnik, ki predpiše takšno terapijo, žensko s tem tudi seznani.

Zdravila, ki so za zdravje ženske zaradi njenih kroničnih bolezni nujno potrebna, je treba jemati tudi v nosečnosti, ki naj bo načr-

tovana, z ustreznimi izbranimi zdravili in s prilagojenimi dozami, kar bolnica uredi pri specialistu ustrezne stroke, npr. nevrologu, psihiatru, endokrinologu ... Zaradi možnega škodljivega vpliva zdravil na razvoj zarodka priporočamo, da se nosečnica pred jemanjem zdravila posvetuje z zdravnikom.

Antibiotikov je veliko vrst, na podlagi česa se ginekologi odločate, katerega predpisati?

V Sloveniji uporabljamo ameriško klasifikacijo FDA (Food and Drug Administration) in velja za vsa zdravila, ne samo za antibiotike. Po tej klasifikaciji so zdravila razdeljena v pet skupin (A, B, C, D in X). V skupini A so zdravila, pri katerih kontrolirane raziskave pri nosečnicah niso pokazale, da bi snov škodovala plodu (npr. folna kislina). V skupini B so zdravila, pri katerih raziskave na živalih niso pokazale škodljivosti, vendar kontroliranih raziskav na ljudeh niso opravili ali so raziskave na živalih pokazale škodljivosti, ki jih kontrolirane raziskave pri ljudeh niso potrdile. To je skupina, ki predstavlja varno izbiro zdravila za nosečnico. Včasih njena bolezen nujno zahteva zdravilo iz skupin C in D – v teh primerih je treba preceiniti, ali dobrobit odtehta tveganje. Zdravila iz skupine X so v nosečnosti prepovedana. Klasifikacijo najdemo v registru zdravil, tako da lahko vsak zdravnik za vsako zdravilo, ki ga nosečnici namerava predpisati, tudi antibiotike, preveri primernost.

Ali ginekologi svetujete, da nosečnica ob nekem akutnem stanju (recimo angina) obišče najprej svojega osebnega zdravnika? Na forumih beremo, da marsikatera le temu ne zaupa in želi takoj do izbranega ginekologa/-inje.

V primeru, ki ga navajate, je osebni zdravnik prava izbira. Zagotovo bo znal izbrati za nosečnico in njeno okužbo primeren antibiotik (klasifikacija FDA).

Pogoste so virusne infekcije dihal, ki jih praviloma odležimo, antibiotik pa na viruse ne prime tako. Ali se lahko nosečnica sama napoti v lekarno po zdravila v prosti prodaji (ob prehladu)?

Med zdravili, ki jih običajno uporabljamo med prehladi in so v prosti prodaji, je za nosečnico varen paracetamol, ki je po klasifikaciji FDA v skupini B, v sestavljenih zdravilih proti prehladu pa so ob paracetamolu še druge snovi, katerih varnost v nosečnosti ni dokazana ali pa so celo škodljive, zato je bolje, da se jih nosečnica izogiba.

V primeru, če ženska že pred nosečnostjo jemlje določena zdravila (zaradi alergije, antidepresive, proti astmi, epilepsiji, sladkorni bolezni itd.), se zdravljenje nadaljuje ali se doze zmanjšajo, zdravila spremenijo? Kaj se zgodi, če se morata recimo »križati« antihistaminik in penicilin?

Za ženske s kroničnimi boleznimi je izjemno pomembno predkonceptijsko svetovanje s sodelovanjem strokovnjakov z različnih področij. Tako sodelovanje nosečnici omogoča, da je njena bolezen v času zanositve kar najbolj optimalno urejena. Pomembno je torej, da je nosečnost načrtovana.

Če zdravilo, ki ga jemlje, pomeni potencialno tveganje za plod, zdravnik specialist, ki jo vodi, ustrezno spremeni terapijo in zdravilo zamenja s takim, ki je primerno za bolnico in ne ogroža ploda, kadar je to mogoče. Na splošno velja pravilo, da je v takih primerih bolje uporabljati starejša in bolj preizkušena zdravila. Uporaba zdravil v nosečnosti je upravičena takrat, ko koristnost za zdravje ženske presega tveganje za škodljivi učinek na plod.

V katerih primerih pa je jemanje antibiotikov za nosečnico vendar lahko usodno, torej da pride do genske okvare, splava ...?

Iz ne tako davne zgodovine so znani primeri škodljivega vpliva zdravil na razvoj ploda – talidomida (pomirjevalo, ki so ga prepovedali leta 1961, op. a.). Od antibiotikov se ve, da so nekateri, npr. tetraciklini, po FDA opredeljeni v skupino D – torej obstaja dokaz o škodljivosti za plod. Tako zdravilo izberemo le izjemoma, ko dobrobit za mater odtehta tveganje za okvare ploda. Antibiotiki so predpisani za zdravljenje določene bakterijske

okužbe, okužba pa je lahko že sama vzrok za zaplete, o katerih govorite. Težko je reči, da je vzrok za neugoden izid nosečnosti zdravilo, bolj verjetno je to bolezen, ki smo jo zdravili.

Do kakšnih zdravstvenih posledic za plod (oz. kasneje za otroka) lahko vse pride ob neprimernem jemanju zdravil?

Mehanizem delovanja posameznih teratogenov (ne samo zdravil) na splošno je različen, posledica pa so lahko različne večje ali manjše prirojene nepravilnosti, motnje v delovanju, zastoj v rasti, karcinogeneza in celo smrt zarodka ali ploda.

Na kakšen način pride zdravilo do ploda?

Materina kri teče v posteljico, zdravila iz nje pa preko posteljice prehajajo v plodov krvni obtok.

Nas mora biti strah antibiotikov v nosečnosti?

Nikakor ne. Antibiotiki so odlično zdravilo in rešujejo življenja. Korist zdravljenja bakterijske okužbe v nosečnosti odtehta potencialno tveganje za škodljive učinke na plod, saj se ob nezdravljeni okužbi lahko le-ta prenese na plod, lahko pride do splava ali mrtvorojenosti.

Za konec še kakšen splošen nasvet za zdravo nosečnost in izogibanje antibiotikom.

Zdrav življenjski slog: opustitev kajenja, alkohola, uživanje folne kisline, temeljito pranje sveže zelenjave, izogibanje termično neobdelanega mesa, uživanje veliko tekočine za izogibanje okužbam sečil. Kdaj in kateri antibiotik je potreben, naj odloči zdravnik.

V skupino B spadajo npr. penicilin, cefalosporini, aztreonam, klindamicin, metronidazol, nitrofurantoin, sulfonamidi, eritromicin, azitromicin. V skupini C so npr. kloramfenikol, ciprofloksacin, ofloksacin, moksifloksacin, klaritromicin, trimetoprim, kotrimiksazol, vankomicin C. Zdravila iz skupine D so tetraciklini in aminoglikozidi.

Antibiotiki so zdravila za zdravljenje bakterijskih okužb. Zgodnji antibiotiki so bili sekundarni metaboliti gliv in bakterij, danes jih večinoma pridobivajo (pol)sintezno. Antibiotiki uničujejo (baktericidno delovanje) ali zavirajo rast in razvoj drugih mikroorganizmov (bakteriostatično delovanje).

Oglasno sporočilo

Zaradi sprememb hormonskega ravnotežja, povečane količine krvi v telesu in pritiska ploda na globoke vene v medenici se verjetnost za nastanek krčnih žil v nosečnosti močno poveča in je večja tudi v vsako naslednjo nosečnostjo.

Zato je med nosečnostjo priporočljivo nositi preventivne ali medicinske kompresijske nogavice.

Nemško podjetje Medi izdeluje kompresijske nogavice s pravilnim padcem kompresije od gležnja navzgor po nogi, kar pospešuje pretok venske krvi nazaj proti srcu. Nogavice Medi-ven Elegance in Plus so izdelane v posebni različici nosečniških medicinskih kompresijskih hlačnih nogavic z močno raztegljivim trebušnim delom.

Več na www.mitral.si.

medi

mediven kompresijske nogavice

Za zdrave in spočite noge

Pripomorejo k zdravju vaših ven v vseh življenjskih obdobjih. Odlikuje jih vrhunska izdelava in sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago stran od kože. Na voljo so v različnih barvah, kompresijskih stopnjah in široki paleti standardnih velikosti.



medi protect. Maternity belt

Podporni pas pri bolečinah v križu med nosečnostjo

Prilagodljivi trakovi in všite letve v ledvenem predelu dajejo dodatno oporo in razbremenijo ledveno hrbtenico, zmanjšajo pritisk na trebušno steno in medenico.



Na voljo v prodajnem salonu Mitral, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana, tel. 059 042 516, poslovalnicah Sanolabor d.d. in drugih specializiranih trgovinah ter posameznih lekarnah.

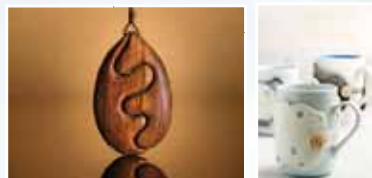
Več informacij na: www.mitral.si, info@mitral.si.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Plagiocefalija - sindrom zaležane glave

Izraz 'plagiocephaly', ki izhaja iz grške besede 'plagio' (poševen, zvit, poševno) in 'kephale' (glava), opisuje asimetričnost lobanje. Plagiocefalija je večravninska deformacija lobanje, ki se pri otroku lahko pojavi prenatalno ali postnatalno.

Ker večina otrok spi na hrbtu, je pričakovati določeno stopnjo sploščenosti glave zadaj. Stanje je lahko še slabše, če dete spi na eni strani.

Največji porast zaležane glave se je pojavil po letu 1992, ko je Ameriška akademija za pediatrijo izdala smernice, da dojenčke polagamo na hrbet in s tem preprečimo pojav sindroma nenadne smrti. Od takrat je prevalenca plagiocefalije z 1/300 narasla na 1/40–60 otrok. Koliko od teh otrok je zdravljenih s čelado, ni znano.

Intervju z Boštjanom Boltežarjem, ing. ortotike in protetike, ISPO cert

Kako odkrijemo plagiocefalijo?

Nepravilnost po navadi prvi opazijo starši. Plagiocefalijo se diagnosticira hitro in preprosto, s standardnim pregledom pri pediatru. Dojenčka položijo v naročje staršev, pediater pa opazuje otrokovo glavo od zgoraj, od strani in iz navpičnega položaja. Na ta način lahko oceni nagibanje in zasuk glave, obliko čela, orbite, obraza in čeljusti. Večina nesimetrij ni nevarnih in so le estetskega značaja.

Ste eno redkih podjetij v Evropi, ki izdeluje čeladice za zaležano glavo. Zakaj je tako?

Da. Kakor mi je poznano, smo v Evropi le štirje proizvajalci, ki izvajajo celoten proces korekcije zaležane glave. Glavni razlog je, da je za dojenčku prijazno izdelavo potrebna zelo draga oprema, znanje in strokovni tim, ki spremlja napredek korekcije.

Kako poteka izdelava čeladice oziroma celoten postopek korekcije glave?

V sodelovanju z izbranim zdravnikom izdelamo časovni načrt korekcije oblike dojenčkove glave, nato pa čelado individualno izdelamo po modelu otrokove glave. Čelada na glavico nikjer ne pritiska, zgolj omeji prostor za rast v določeno smer in istočasno omogoči rast drugega dela glave v drugo stran, kjer je dodaten prostor v čeladi.

Ob meritvi se pogovorimo o čeladi, njeni estetiki, načinu nošenja, čiščenja in ostalih vprašanjih, ki se pojavljajo staršem otroka s plagiocefalijo. Za meritev uporabljamo najsodobnejši 3D-optični čitalnik. Meritev, vključno s pogo-

vorom o sami ortoz, nošenju in ostalih vprašanjih, ki se pojavljajo staršem, traja približno 60 minut, samo skeniranje pa eno do dve minuti. Za dojenčka postopek ni naporen, niti neprijeten. Škodljivih vplivov optični čitalnik nima. Ko je mera odvzeta, model obdelamo v računalniškem programu, kjer dobimo pravo simetrijo in natančen model. Ta model nato izreže robot. Ko je model pripravljen, ga pošljemo v nadaljnjo proizvodnjo, da se čeladica vakuumira iz mehkega materiala in plastike.

Pred dokončno namestitvijo je potreben preizkus čelade, pri katerem preverimo ustreznost korekcije ter dokončno določimo njeno obliko. Opravimo še morebitne popravke, prilagodimo robove, ki za dojenčka nikakor ne smejo biti moteči. Ortozo po preizkusu še estetsko dokončamo in jo dokončno namestimo na dojenčka. Postopek preiskusa in namestitve ortoze načeloma opravimo skupaj v enem dnevu, na željo staršev pa lahko tudi ločeno.

Ker otroška glavica hitro raste, je potrebno redno spremljanje ustreznosti čelade in po potrebi sprotne prilagajanje. Za zagotovljen uspeh korekcije kontrole izvajamo na vsake tri do štiri tedne, odvisno od otrokove starosti.

Kdaj in zakaj korekcijska čelada za zaležano glavico?

Še vedno je zelo pomembna preventiva, zato je zelo pomembno, da pediatri starše predhodno poučijo o pravilnem ravnanju z otrokom, da ne pride do »zaležane glave«. Pomembno je, da otroka položimo v posteljo vsakič v drugem položaju, oziroma mu je treba obrniti glavico vsakič na drugo stran, saj tako preprečimo pritisk samo na določen del glave. Pomembno je tudi sedenje in pri tem naslanjanje glave, predvsem v otroškem avtosedežu.

Če preventiva zaradi katerega koli razloga ni uspešna, je možen konservativni popravek oblike. Pri zelo lahkih, komaj opaznih

deformacijah je dovolj, če podlagamo glavo in tako dosegamo določen položaj pri spanju. V svetu je uveljavljeno in uspešno zdravljenje s korekcijskimi ortozami – čeladami, ki zamejijo prostor rasti glave, na drugi strani pa dopuščajo razvoj manj razvitega predela glave. Pri otrocih, kjer konservativno zdravljenje ni uspešno ali imajo obsežne deformacije ali druge težave, kot so na primer zaraščeni lobanjski šivi, je možen kirurški popravek oblike glave.

Čelado nameščamo pri otrocih, starih od 4 do 18 mesecev. Pred četrtem mesecem je čeladica popolnoma nepotrebna in nesmiselna, saj se glavica v večini primerov preprosto samokorigira z ustreznim polaganjem otroka v zibelko oz. z obračanjem otroka. Če do četrtega meseca ni zaželenega rezultata, potem pristopimo h korekciji s čelado, saj se pri tej starosti verjetnost samokorekcije zelo zmanjša. Najučinkovitejše obdobje za korekcijo glave je od 4. do 8. meseca starosti; kasneje se rast glave upočasni in rezultat ni tako hiter. Ko otrok doseže 18. Mesecev, ni več pričakovati uspeha s čeladico.

Ima čeladica na otroka tudi negativne učinke?

Ne. V obdobju nošenja čeladice lahko povzroči določene rdečine oz. razdraženje kože in delno izpadanje las, vendar takoj po zaključeni korekciji rdečine izginejo in lasi neovirano rastejo.

Kako dolgo otrok nosi čeladico?

Čeladica se nosi od tri do šest mesecev, odvisno od otrokove starosti in stopnje deformacije. Mlajši kot je otrok, manj časa potrebuje čelado. Nosi se 23 ur na dan. Če je to obdobje krajše, potem čeladica nima pravega učinka.

Ali čeladico dobimo na zdravniški recept?

Ne. Ker gre v večini primerov zgolj za estetsko težavo, tega ZZZS ne krije, zato je obravnava samoplačniška.



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

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

ABC

A Hemoroidalna bolezen je povezana s pogosto rabo zadnjika in z dolgotrajnim sedenjem na stranišču.

B Frekvenco odvajanja blata se da regulirati z zadostno količino zaužitih tekočin, z več gibanja in uživanjem balastne hrane.

C Hemoroidalna bolezen se kljub zdravljenju lahko ponovi.

Hemoroidalna bolezen



Intervju: Matej Dolenc, dr. med., spec. krg.

Po nekaterih ocenah vsaj polovica ljudi vsaj enkrat v življenju trpi za hemoroidi, skupki nabreklih oziroma razširjenih ven, ki so lahko notranji ali zunanji. Zakaj je tako, kakšni so preventivni ukrepi in kako poteka zdravljenje, nam je med drugim orisal **Matej Dolenc, dr. med., spec. krg.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pride do hemoroidov?

Znanstvena dognanja so konec lanskega leta pokazala, da so hemoroidi bolezen vezivnega tkiva. Gre za poslabšanje razmerja med določenimi frakcijami kolagena in s tem zmanjšanje elastičnih sposobnosti le-tega. Ljudje, ki jih pestijo težave s hemoroidi, imajo pogosto tudi krčne žile spodnjih okončin. Hemoroide imamo vsi, gre namreč za brecilno tkivo v zadnjiku, ki pripomore k fini kontinenci. Težave nastopijo, če se hemoroidi prekomerno povečajo. Bolnika s hemoroidi k zdravniku spremljajo sram, strah, nelagodje in še drugi neprijetni občutki. Zgodovina bolezni je ob prvem stiku z zdravnikom pogosto večletna.

Kakšni so simptomi?

Najpogostejši simptom je krvavitev, ki je praviloma neboleča. Gre za madež na toaletnem papirju, lahko pa tudi kapljanje krvi iz zadnjika. Kri je zaradi obilja arterijsko venskih povezav svetlo rdeča. Hemoroidalna bolezen spremljajo še izloček iz zadnjika,

srbenje kože ob zadnjiku in umazano perilo. Bolečina je redko prisotna. Ob napredovali bolezni pride do izpadanja hemoroidov. Ob izpadu lahko pride tudi do tromboze notranjih vozlov, ki močno boli in predstavlja proktološko urgenco.

Je pomembno, da posameznik hitro obišče zdravnika, ko ugotovi, da ima omenjene težave? So simptomi vedno znak hemoroidov ali lahko gre tudi za kakšno hujšo bolezen?

Besedno zvezo »imam hemoroide« bolniki zelo pogosto napačno interpretirajo. Številna stanja so s simptomi podobna hemoroidalni bolezni. Bolečina in krvavitev sta pogostejše posledica analne razpoke. Kri na toaletnem papirju je lahko posledica vnetja kože zadnjika. Hemoroidom podobne simptome lahko opazimo tudi pri analni trombozi, ki izzveni v nekaj dneh, pri vnetju zadnjika in tudi pri raku zadnjika. Potrebno je, da ob krvavitvi iz črevesa v kratkem času obiščemo osebnega zdravnika.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

»Če je v rodu več bolnikov s hemoroidi in imate krčne žile, bi morali še bolj paziti in skrbeti za redno izločanje blata. Izloček ne sme biti tako trd, da bi se zadnjik ob odvajanju prekomerno razširil in poškodoval.«



Pregled hemoroidov je še vedno tabu tema. Kako poteka? Je res zelo neprijeten in boleč?

Ljudi, ki pridejo prvič na pregled, velikokrat spremlja huda zadrega. Ženske proktološki pregled zaradi izkušenj z izbranim ginekologom praviloma bolje prenašajo. Pomembno je, da si zdravnik vzame čas in na začetku natančno pojasni namen pregleda, način pregleda ter seveda po koncu pregleda tudi opiše predvi-

deno zdravljenje. Pregled sicer sestavlja otip in ogled trebuha, otip in ogled zadnjika na levem boku, pregled zadnjika s prstom in kasneje tudi z instrumenti. Proktoskopski pregled omogoča ogled sluznice do globine približno šestih centimetrov. Pregledamo predel hemoroidov, zobate črte in kože v področju zapiralke zadnjika. Rektoskopija je pregled s 25 centimetrov dolgo ravno cevjo. Med pregledom opazujemo sluznico danke in včasih tudi spodnjega dela sigmoidnega črevesa. Pregled je manj natančen kot kolonoskopija, ki jo po predhodni pripravi prebavil opravimo z upogibljivim inštrumentom. Zadnji dve preiskavi opravimo s pomočjo vpihovanja zraka v spodnja prebavila, kar je lahko precej boleče.

Kaj pa če se posameznik ne odloči za obisk zdravnika?

Bolezen ima svoj potek. Začne se z nekajkratletnim iztrebljanjem svetlo rdeče krvi. Če se posameznik ne zdravi, postanejo krvavitve pogostejše, vse več je krvi, kasneje se pojavijo simptomi izpadanja tkiva. Ob vztrajanju pride do trajnega izpada in krvavitve ob vsakem iztrebljanju. Takšne osebe je tudi težje zdraviti. Pri operaciji moramo tem bolnikom odrezati več tkiva, zadnjik po posegu tudi bolj boli, posledično je več pooperativnih zožitev zadnjika.

Včasih slišimo izraz »zlata žila«, ki izhaja iz dejstva, da so hemoroidi pestili premožnejše ljudi, ki so »dobro« jedli in se niso

Lahkotno, brez hemoroidov!



DETRALEX je zdravilo,

ki s protivnetnim delovanjem učinkovito premaguje vaše težave s hemoroidi.

V primeru krvavitev se posvetujte z zdravnikom.

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



»Zaželeno pogostost odvajanja je pet- do desetkrat tedensko. Frekvenco odvajanja blata se da regulirati z zadostnim zaužitjem tekočin, gibanjem in balastno prehrano.«



veliko gibali. Torej sklepamo, da se v primeru, ko ravnamo preventivno, lahko tem težavam izognemo?

Hemoroidi so opisovali že pred 2000 tisoč leti, pojavnost pa je zaradi našega načina življenja v sodobnem času precej večja. Preventivni ukrepi so seveda pomembni. Če je v rodu več bolnikov s hemoroidi in imate krčne žile, bi morali še bolj paziti in skrbeti za redno izločanje blata. Izloček ne sme biti tako trd, da bi se zadnjik ob odvajanju prekomerno razširil in poškodoval. Zaželeno pogostost odvajanja je pet- do desetkrat tedensko. Frekvenco odvajanja blata se da regulirati z zadostnim zaužitjem tekočin, gibanjem in balastno prehrano. Ob zaprtju odsvetujemo rabo odvajalnih svečk, tablet in odvajalnega čaja, ker polenijo črevo. Če potrebujete odvajala, svetujemo pitje magnezijevih soli, sirupov z laktulozo in trpotčevih semen.

Higiena je zagotovo zelo pomembna. Kakšni so vaši napotki glede tega?

V današnjem času je umivanje zadnjika po odvajanju blata bolj pravilo kot izjema. Po umivanju zastaja vlaga med gubicami zadnjika, kar povzroči celične okvare, pride do vnetja, zaradi tega do srbenja in posledičnega praskanja. Nastanejo opraskanine, ki se zaradi okolja vnemajo in to vnetje spet srbi. Bolnik srbenje nemalokrat omili s pogostejšim umivanjem in s tem dodatno škodi svoji koži. Poskusite zmanjšati pogostost umivanja zadnjika. Odsvetujemo uporabo kakršnih koli toaletnih mil na koži zadnjika. Po umivanju se vsekakor dobro osušite in se namažite z mastno kremo ali oljem. Svetujemo, da intimne robčke uporabljate le kratek čas.

Na kakšen način pa se lahko zdravimo? Obstajajo številna mazila, kako je z zdravili?

Zdravljenje je stopenjsko. Najprej skušamo pacientu pomagati z nasveti. Eden od njih je, da je potrebno odvajati blato ob prvem pozivu. Na stranišču se zadržujemo čim krajši čas. Ob vztrajnih krvavitvah se poslužujemo

zdravljenja s flavonoidi, ki je podprto s študijami. Učinkujejo na steno krvne žile, ki postane odpornejša in s tem je manj prehajanja vnetic v okoliško tkivo. Zdravljenje s kremami in svečkami sicer hitro blaži simptome, ni pa priporočeno za dolgotrajno rabo.

Pri kom oziroma kdaj je potreben operativni poseg?

Prevalenca simptomatske hemoroidalne bolezni v razvitem svetu je 4,4 odstotka. Vrh pojavljanja je pri obeh spolih med 45. in 65. letom starosti. Približno desetina bolnikov bo potrebovala kirurško zdravljenje. Bolezenske spremembe hemoroidov delimo v tri stopnje. Prva so hemoroidi, ki se običajno kažejo samo s krvavitvijo, pri drugi se pridruži zdrs v analno odprtino, ki se po koncu odvajanja sam vrne v zadnjik. Pri tretji stopnji pride do zdrsa hemoroidov skozi zadnjično odprtino, ki jih moramo ob koncu odvajanja blata potisniti v zadnjik s prsti. Pri prvi in drugi stopnji največkrat zadostuje nasvet, drugo stopnjo lahko zdravimo s povezami, prav tako tretjo. Operativno zdravljenje je potrebno pri četrti stopnji in včasih tudi pri tretji. Večji operativni posegi so lahko izvršeni v lokalni anesteziji, sedelnem bloku ali spinalni anesteziji. Takrat opravimo izrez enega ali več hemoroidalnih vozlov po principu operacije Milligan Morgan z modifikacijami. Gre za izrezanje tkiva ob zadnjiku, ki se nadaljuje preko zobate črte do peclja hemoroida. Poseg je kar boleč. Novejši operativni poseg je operacija s spenjalnikom po Longu, ki je manj boleč, ker postopek poteka le v tistem delu črevesa, ki nima čutnic za bolečino. Enako je tudi z ligaturo hemoroidalnih arterij, ki jo opravimo s pomočjo ultrazvočnega aparata v zadnjiku.

HEMOROIDI razjede, razpoke in vnetja v predelu zadnjika



Proktis-M®

rektalno MAZILO in SVEČKE



- POSPEŠIJO CELJENJE IN OBNOVO SLUZNICE
- ZMANJŠAJO VNETJE, OTEKLINE IN KRVAVITVE

V lekarnah in spec. prodajalnah

www.proktis-m.si Dr. Gorkič

20% POPUST!

Od 11. 1. do 7. 2. 2016
v lekarnah Lekarne Ljubljana
in prodajalnah Sanolabor.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Putika se pogosto pojavlja v kombinaciji z drugimi zdravstvenimi težavami.

B Napad putike je nenaden in izjemno boleč.

C S spremembami v življenjskem slogu lahko vplivamo na preprečevanje nastanka bolezni.

Putika – še vedno bolezen bogatih?



Intervju: doc. dr. Iztok Holc, dr. med.

oblikah. Je bolezen nalaganja kristalov sečne kisline (uratnih kristalov) v telesu, ki lahko prizadene vsakogar. Klasični bolnik s putiko je 30- do 50-letni moški s preveliko telesno težo, povišanim krvnim tlakom, ki uživa prekomerne količine alkoholnih pijač. Prvi zapisi o bolezni, njeni epidemiologiji, klinični sliki in naravnem poteku bolezni so stari več kot dve tisočletji. Več o putiki nam je povedal **doc. dr. Iztok Holc, dr. med.**, predstojnik Oddelka za revmatologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtor: **Luka Šabeder**

Putika, protin oziroma urični artritis je presnovna bolezen, ki se lahko kaže v različnih

Kateri so vzroki, ki privedejo do bolezni?

Osnovni vzrok bolezni je hiperurikemija, povišan nivo sečne kisline v krvi, ki nastane zaradi povečanega nastanka sečne kisline in/ali zaradi zmanjšane izločanja le-te skozi ledvice. Vsi bolniki s protinom imajo v nekem obdobju svoje bolezni povišan nivo sečne kisline v krvi. Vendar se pri številnih bolnikih s povišanim nivojem sečne kisline nikoli ne pojavijo klinični znaki, ki so posledica odlaganja uratnih kristalov. Zato diagnoza protina sloni na klinični sliki in ne zgolj na laboratorijskih rezultatih. Povišan nivo sečne kisline v krvi je potreben, a ne zadosten predpogoj za nastanek bolezni odlaganja uratnih kristalov. V zadnji polovici dvajsetega stoletja so potrdili, da so depoziti uratnih kristalov vzrok za nastanek bolezni.

Ionizirana - antioksidantna in bazična voda **NEXUS** ALKAMED

Putika je resen problem, pri omilitvi težav pa vam lahko pomagajo ionizatorji vode Alkamedi/Nexus. Bazične snovi in voda iz Alkamedi/Nexus naprave lahko pomagajo pri razkisljevanju telesa in omilitvi težav s putiko.

Naše stranke, ki trpijo zaradi putike in ki pijejo vodo iz Alkamedi/Nexus naprav, poročajo o občutnem izboljšanju stanja in s tem potrjujejo prakso v tujini.

Nudimo 7 dni **BREZPLAČNEGA** testiranja ALKAMED/NEXUS naprav.

Ponudba velja za omejeno količino naprav.

Prihaja nova doba zdravljenja z vodo!

www.filtri-za-vodo.si/ionizator-vode



Generalni zastopnik:
Tehnofan d. o. o.

Ilovški štraden 41a
1000 Ljubljana

tel.: 01/427 44 76
GSM: 041/687 090
www.tehnofan.si
info@tehnofan.si

Kateri so najpogostejši simptomi bolezni?

Po več letih povišanih vrednosti sečne kisline brez kliničnih znakov vnetja se običajno razvije akutni urični artritis. Pri značilnem zagonu uričnega artritisa opazujemo hudo bolečino, rdečino, oteklino in zmanjšano funkcijo sklepov. Najhujšo intenziteto ti znaki dosežejo v nekaj urah. Simptomi in znaki v večini primerov povsem izzvenijo v nekaj dneh do nekaj tednih tudi brez zdravljenja. V vsaj 80 odstotkih primerov prvi zagon uričnega artritisa prizadene sklep na nogah, najpogosteje bazalni sklep palca na nogi ali koleno. Znaki vnetja se lahko razširijo tudi na sosednje sklepe ali zajamejo tudi druge strukture in dajejo vtis poliartritisa, to je vnetja več sklepov. Vnamejo se lahko tudi tetive. Ob prvem zagonu so lahko prizadeti tudi gležnji, narti, zapestja, prsti na rokah ali komolci, vendar se to pogosteje zgodi v kasnejših ponovnih zagonih. Lahko so prizadeti tudi veliki sklepi, ramena in kolki. Po obdobju akutnih napadov govorimo, da je bolnik prišel v t. i. obdobje kroničnega protina. Obdobja med posameznimi zagoni so različno dolga. Večina nezdravljenih bolnikov bo naslednji zagon artritisa imela znotraj dveh let. Pri bolnikih, ki niso zdravljeni, so obdobja brez težav vse krajša, izrazito huda, trajajo dlje časa in jih pogosto spremlja povišana telesna temperatura. Vnetje se pojavi tudi na ob sklepnih strukturah, kot so tetive in sluzne vrečke. V tem obdobju nastajajo tudi tofi, skupki uratnih kristalov, ki povzročajo okvare in invalidnost. V tem obdobju je treba skrbno nadzorovati bolnika, natančno opredeliti diagnozo, poiskati in odstraniti možne vzroke za hiperurikemijo. Temu obdobju lahko sledi kronični tofični protin, ko se sečna kislina nabira v vezivnem tkivu in se tudi kalcificira. Tofe lahko najdemo pri kliničnem pregledu, z rentgenskim slikanjem, ultrazvokom ali pa pri slikanju z magnetno resonanco. Tofe najdemo na uhljih ali v mehkih tkivih, vključno s sklepnimi strukturami in tudi na kosteh. Praviloma

»Podedovani geni, spol, delovanje ledvic in prehrana igrajo ključno vlogo pri razvoju putike. Putika ni nalezljiva in jo prištevamo v skupino revmatičnih bolezni.«



niso boleči. Včasih se lahko vnetje razširi čez meje posameznega sklepa in lahko pride do otekline celotnega prsta zaradi tofov ali vnetja samega. Na rentgenskih slikah vidimo značilne razjede na kosteh in posamezne ali številne kalcifikacije v mehkih tkivih.

Kateri so dejavniki tveganja?

Nedvomno so bolezni bolj izpostavljeni prekomerno prehranjeni moški, starejši od 40 let, ki uživajo prevelike količine alkohola. Ženske praviloma zbolijo šele po menopavzi. Do akutnega zagona uričnega artritisa lahko pridejo poškodbe, operativni posegi, stradanje, prekomerno prehranjevanje, uporaba zdravil, ki vplivajo na koncentracijo sečne kisline, in prekomerni vnos alkohola. Uživanje mesa in rib povzroča višje nivoje sečne kisline, medtem ko so le-te nižje pri uporabi dietne prehrane. Še posebej je pomembna količina zaužitega mesa in rib. Uživanje večje količine kave je povezano z znižanim tveganjem za nastanek akutnega zagona uričnega artritisa, kar pa ne velja za uporabo čaja.

Zakaj so jo imenovali bolezen bogatih in ali to danes še drži?

Bolezen se je v preteklosti pojavljala med bogatimi ljudmi, ki so živeli v izobilju, zato jo imenujemo tudi kraljeva bolezen. Revni ljudje zaradi te bolezni niso zbolevali. Danes se

Oglasno sporočilo

POTRJEANE KLINIČNE POTI ZA ZDRAVLJENJE OBRABE HRUSTANCA

Vodilni svetovni revmatologi, ki delujejo znotraj Kolaborativnega centra za boleznigibal pri Svetovni zdravstveni organizaciji, so doslej nekajkrat potrdili algoritme za nove klinične poti pri zdravljenju artroze z glukozaminom. Objavili so jih v letih 2005, 2007 in 2012. Viri:

1. Reginster JY in sod.: Current concepts in the therapeutic management of osteoarthritis with glucosamine. *Bull Hosp Jt Dis.* 2005; 63(1-2): 31-6
2. Reginster JY in sod.: Current role of glucosamine in the treatment of osteoarthritis. *Rheumatology (Oxford).* 2007 May; 46(5): 731-5. (WHO Collaborating Center)
3. Vlad SC in sod.: Glucosamine for pain in osteoarthritis: why do trial results differ? *Arthritis Rheum.* 2007 Jul; 56(7): 2267-77 (University Medical Center, Boston)
4. Reginster JY in sod.: Role of glucosamine in the treatment for osteoarthritis. *Rheumatology international.* 2012; 32: 2959-2967.

VAS BOLI?

VAM POKA V SKLEPIH, IMATE MANJŠO GIBLJIVOST, NORDA OTEKLINO V KOLENU?

EDINO ZDRAVILO, KI POPRAVLJA STRUKTURO SKLEPOV

Glukozamin
Pharma Nord
1 kapsula
mic menses
www.micmenses.com

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

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

ola. >>><<<

Diagnozo moramo postaviti natančno, da izključimo druge možne razloge za bolezen in da preprečimo nepotrebno predpisovanje dragih in toksičnih zdravil. Klinična slika, povišani kazalniki vnetja in povišane vrednosti sečne kisline v serumu napeljujejo na diagnozo uričnega artritisa. Postavitev diagnoze je najzanesljivejša s punkcijo prizadetega sklepa in pregleda s pomočjo polarizacijskega mikroskopa, s katerim iščemo uratne kristale bodisi v sinovialni tekočini, tofu ali tkivu. Če to ni mogoče, jo postavimo s pomo-

Protin pogosto spremljajo povišani krvni tlak, debelost, sladkorna bolezen, hiperlipidemija, ateroskleroza in odvisnost od alkohola. Zaradi tega svetujemo zmanjšanje telesne teže, uživanje kompleksnih ogljikovih hidratov, znižan vnos proteinov, nasičenih maščob in uživanje dietne prehrane z malo maščobami. Svetujemo tudi ureditev krvnega tlaka in previdnost pri uporabi diuretikov ter odsvetujemo uživanje alkohola.

Kolenski trak

Kolenski trak ITB

Manšeta za koleno - 4 WAY STRETCH

Alergija, nevarna predvsem pozimi

Smo sredi zime, ki prinaša, ki prinašajo sneg, led in mraz, prav slednji pa lahko povzroči tudi reakcijo, imenovano alergija na mraz. Le-ta je sicer zelo redka, saj prizadene le okoli 0,05 odstotka Evropejcev, predvsem tiste s hladnejših območij, vendar pa je v zadnjem času v porastu tudi drugje, nam je pojasnila **prof. dr. Marjeta Terčelj Zorman, dr. med.**, predstojnica Kliničnega oddelka za pljučne bolezni in alergije na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na udaru predvsem mlajša in srednja generacija

Pojav alergije na mraz ni povsem točno opredeljen, največkrat jo sproži mrzel zrak, mrzla tekočina ali mrzel predmet. Nastane kot posledica aktivacije mastocitov – krvnih telescev –, ki so vpleteni v alergijske in vnetne reakcije, ki jih sproži mraz na podlagi krhkosti mastocitov. Prav zaradi tega znanost nastanka te vrste alergije ne zna preprečiti, saj bi bilo treba dezaktivirati oz. preprečiti izločanje histamina iz mastocitov. Mogoče pa je blokirati delovanje le-tega in s tem preprečiti simptome.

Alergija na mraz se najpogosteje pojavi v zimskem času, vendar pa je prisotna skozi celo leto. Opazna je predvsem, kadar človek prehaja iz toplega v hladnejši prostor, kar je po navadi najmočnejši sprožilni dejavnik. Bolniki, ki imajo izrazitejšo alergijo na mraz, naj torej ne bi pili tekočine, hladnejše od 25 stopinj Celzija. Ravno tako naj bi bili pozorni tudi na prehitre temperaturne spremembe. »V jesenskem in zimskem času včasih alergije lahko zamenjamo tudi z okužbami, čeprav to niso, vendar so si simptomi zelo podobni.« Ta vrsta alergije je v zadnjem času v porastu, precej bolj pa sta na udaru mlajša in srednja generacija, poleg tega za to vrsto alergije zbolijo več žensk kot moških. Vendar vzrok za to ni pojasnjen.

Kozarček hladnega piva po dnevu na smučkah

Simptome povzroča sproščeni histamin, mednje pa uvrščamo pekoč občutek v očeh, solzenje, tekočino iz nosu, smrkanje, dražeč kašelj. Ljudje, ki so alergični na mraz, imajo

značilne simptome urtike, saj se na delih telesa, ki so neposredno izpostavljeni mrazu, pojavijo rdeče pike z manjšo oteklino okoli njih. Nastanejo zelo hitro po izpostavitvi v nekaj minutah, poznamo pa primere, ko se urtika zaradi mraza pojavi šele po 9–18 urah po izpostavljanju mrazu in jo zato potem tudi težje prepoznamo. Poleg tega lahko otekajo tudi ustnice, kadar bolnik je mrzlo hrano ali pije mrzlo pijačo, v redkih primerih otekanje jezika in grla, kar povzroča težave pri dihanju z občutkom dušenja. »Poznamo primer mladenci, ki si je po smučarskem dnevu privoščil še kozarček hladnega piva. S tem je prišlo do hude sistemske reakcije, zatečenega jezika,« pove zdravnica. Znanе, vendar redke, so tudi zelo hude sistemske reakcije ali celo anafilaksija s prizadetostjo dihal, prebavil in srčno-žilnega sistema, ki so celo potencialno nevarne za življenje. Zgodi se predvsem v primerih velikih menjav temperature, pri bolnikih že s prej znano alergijo na mraz in pri bolnikih, mlajših od okoli 30 let. Simptomi so torej zelo podobni drugim alergijam, tudi alergijska reakcija je enaka kot pri drugih, razlikuje se le sprožilni dejavnik.

Zdravljenje alergije na mraz

Diagnozo zdravniki postavijo na podlagi anamneze pacienta, krvnih preiskav ter testiranja. Pri slednjem na kožo bolnika položimo mrzel predmet, da lahko opazujemo in preučujemo prej opisane simptome. Poleg tega izvajamo tudi specialne laboratorijske teste, ko s simulacijo kože z različnimi nizkimi temperaturami določamo prag občutljivosti. Zdravnik pred samim zdravljenjem pojasni pacientu o preobčutljivosti na mraz in mu svetuje, kako naj se izogiba sprožilnemu dejavniku, kar je tudi prvi del samega zdravljenja. Poleg tega bolnik prejema antihistaminike, zdravila, ki ublažijo alergijske reakcije in s tem zmanjšajo težave. Ti z vezavo na histaminske receptorje preprečijo vezavo histamina.

Izogibajte se pretiranim temperaturnim spremembam

Alergije na mraz se zelo težko dokončno znebimo, je pa to odvisno od njene intenzivnosti. Če ima bolnik še katere druge bolezni, zdravila, ki tudi okrepijo preobčutljivost na

mraz, ali živi zelo stresno, je alergija na mraz intenzivnejša. Prag občutljivosti nekoliko niha tudi s starostjo, vendar pa je to mogoče z nekaterimi preventivnimi ukrepi malenkostno omiliti. Kadar pacient vnaprej pričakuje večjo izpostavljenost temperaturnim spremembam in nizkim temperaturam, naj preventivno vzame zdravilo proti delovanju histamina, se toplo obleče in zakrije čim več izpostavljenih golih delov telesa in se, če je le mogoče, postopno prilagaja na mraz. Bolnikom dr. Terčelj Zorman svetuje, naj se izogibajo hitrim temperaturnim spremembam, poleg tega naj bodo pozorni tudi na mrzlo tekočino. Pitje pretirano mrzlih pijač pri ljudeh, preobčutljivih na mraz, namreč lahko privede do nastanka edema v ustih, ki med drugim sicer v zelo redkih primerih lahko povzroči tudi zadušitev. Ob vsem tem naj bolniki omejijo tudi gibanje na mrzlem zraku, saj lahko z vdihavanjem hladnega zraka pospešijo reakcijo oz. se le-ta opazi na delih telesa, ki so izpostavljeni nizkim temperaturam. »Zdravnikom je izredno lahko svetovati, kako naj se bolniki izogibajo tem pogojem, ki sprožijo alergijsko reakcijo. Seveda je včasih zelo težko. Sicer je ta alergija zelo redko smrtno nevarna, predvsem kadar se takšen bolnik kopa v zelo mrzli vodi, saj ob tem pride do padca krvnega tlaka in do resnejših težav ob tem,« še dodaja zdravnica.

Nenadno povzročena alergija je lahko tudi prvi znak drugih bolezni, kot so krvne bolezni, rak oz. avtoimunske bolezni, ki jih sproži mraz. Včasih se zgodi, da postane alergija na mraz prvi simptom raka v telesu, takrat govorimo o paraneoplastičnem sindromu. Pojavi pa se lahko tudi pri ljudeh z nekaterimi avtoimunskimi boleznimi, kot so motnje v delovanju protiteles, pri katerih se v krvi nahajajo hladne krioglobuline.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Hripavost se običajno pojavi pri pretirani in napačni rabi glasilk.

B Hripavost po navadi mine ob ustreznem glasovnem mirovanju.

C Hripavosti se lahko izognemo z ustrežno skrbjo za svoje zdravje.



Na slabem glasuh zaradi hripavosti?



Intervju: Alenka Rokavec, dr. med.

Hripavost je pojav, ki ga je gotovo izkusil že vsak izmed nas. Pogostejša je v hladnejšem obdobju in kot takšna posledica viru-

snih obolenj. Vzrokov za hripavost je veliko, vendar jih večina na srečo ni resnih in hripavost po navadi mine v kratkem času. Če traja več kot tri tedne, je priporočljivo obiskati zdravnika. O hripavosti smo se pogovarjali z **Alenko Rokavec, dr. med., spec. orl.**, iz Splošne bolnišnice Ptuj.

Avtor: **Luka Šabeder**

Kaj je fiziološki vzrok za hripavost, je to problem glasilk, obolelega grla ali kaj drugega?

Pri tvorbi glasu sodelujejo poleg grla še pljuča, prsni koš, žrelo, ustna in nosna votlina. Za normalen govor je potrebno normalno delovanje vrste organskih sistemov in govor je rezultat usklajenega delovanja mišično-živčnega

sistema. Glasilki sta pri tvorbi glasu najpomembnejši, normalen glas je čist, primerno glasen. Hripavost ali disfonija nastane zaradi več razlogov. Največkrat gre za vnetje v področju glasilk, nekaterih sprememb na glasilkah, kot so vozličci, polipi, ciste, Reinkejeva oteklina. Redkeje je posledica okvare živcev, poškodb, raka, bolezni mišic. Včasih hripavost nastane, tudi če na grlu ali na živčevju ni nobenih bolezenskih sprememb (funkcionalna motnja glasu).

Nekateri ljudje so pogostejše hripavi, gre v tem primeru za kakšno genetsko, dedno pogojeno značilnost?

Pogostejše so hripavi predvsem ljudje, ki svoj glas uporabljajo pri vsakdanjem delu, kot so učitelji, igralci, pevci, vzgojitelji, voditelji. Običajno gre pri tem tudi za pretirano in napačno

Belinal[®]
superior



OKREPITE IMUNSKI SISTEM.
Antioksidativna zmes polifenolov iz lesa bele jelke in vitamina C iz acerole.



“ Hitra in močna naravna pomoč ob prehladu ali gripi. Učinkovito prehransko dopolnilo za ohranjanje in krepitev odpornosti organizma. ”

To so ugotovitve naših zadovoljnih kupcev.

**V lekarnah in specializiranih trgovinah
ter na naši spletni strani.**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

brezplačna številka
080 29 91
ALPE PHARMA d.o.o.
Celovška 172, 1000 Ljubljana
info@alpepharma.si

**alpe
pharma**

www.belinal.com

»V času sprememb vremena, ko je tudi več virusnih obolenj, predvsem pri hladnejšem zraku, je tudi hripavosti več.«



rabo glasilk, ki lahko povzroči tudi spremembe na glasilkah. Včasih je ob tem prisotno tudi virusno vnetje glasilk. Skoraj vsi poznamo hripavost, ki se pojavi po glasnem petju ali glasnem govorjenju v hrupnih prostorih, glasnem navijanju. Takšna hripavost običajno mine v nekaj dneh ob ustreznem glasovnem mirovanju. Tudi ta je posledica pretirane in napačne rabe glasilk. Ne vem, ali gre za dedno pogojeno značilnost ali bolj za zgoraj omenjene razloge, lahko je tudi kombinacija obojega.

V kolikšni meri je hripavost povezana s preglasnim govorjenjem, kričanjem, intenzivnim petjem?

V veliki meri, kot sem že omenila, pri preglasnem govorjenju, kričanju, glasilke preveč napenjamo, lahko pride do mikropoškodb, rdečine, vnetja. Iz tega se lahko razvijejo tudi vozlički, polipi, saj poskušamo hripavi glas nato popraviti z dodatnim obremenjevanjem glasilk, in znajdemo se v začaranem krogu.

Ali je hripavost odvisna od vremenskih pogojev, kakšen je lahko vpliv mraza ali vlage?

V času sprememb vremena, ko je tudi več virusnih obolenj, predvsem pri hladnejšem zraku, je tudi hripavosti več. Največkrat gre za akutno vnetje grla, ki ga povzročajo virusi, hripavost izzveni v nekaj dneh, tednu ali dveh.

Ali je treba, ko pride do hripavosti, obiskati zdravnika oziroma kdaj se je smiselno obrniti na zdravnika?

Hripavost je pogosta ob vnetju zgornjega dela dihal, običajno gre za virusno okužbo, ki dodatnega zdravljenja ne potrebuje, saj se glas povrne. Včasih je hripavost tudi posledica zatekanja želodčne kisline – gastroezofagealni refluks –, prisoten je kašelj, občutek cmoka v grlu. Kadar hripavost mine v treh tednih in se glas povrne, zdravnika ni treba obiskati (če ga nismo že v začetku težav). Če pa hripavost traja več kot tri tedne, ga je smiselno obiskati, le-ta običajno svoje varovance pozna, ve za njihove razvade (npr. kajenje) in je pri njih še bolj pozoren. Tiste, pri katerih sumi na resnejšo bolezen, napoti na nadaljnji pregled.

Kdaj lahko hripavost preraste v resnejši problem, kdaj so morda potrebne operacije in h kateremu specialistu nas napoti osebni zdravnik, ko je to potrebno?

Izbrani zdravnik nas napoti k otorinolaringologu, specialistu za ušesa, nos in grlo, ki bolnika natančno pregleda, mu razloži morebiten problem, kako se da težavo odpraviti ali zdraviti. Operacije grla so pravzaprav glede na pogostnost hripavosti redke, so pa potrebne v primeru sprememb na glasilkah, kot so nenevarne (benigne) spremembe, npr. polipi, ciste, in seveda v primeru suma na maligno obolenje.

V lekarnah lahko najdemo kar nekaj preparatov in zdravil, ki pomagajo pri vnetem grlu, vendar verjetno to niso zdravila, namenjena tudi hripavosti, ali pač?

Menim, da je treba v prvi vrsti omejiti rabo glasilk z glasovnim mirovanjem. Običajno zadošča že nekaj dni tovrstnega mirovanja. To ne pomeni, da ne smemo govoriti, le da govorjenje racionaliziramo, torej zmanjšamo na tisto najpotrebnejše. Preparati in zdravila, ki so na razpolago v lekarnah, običajno pomagajo pri vnetju grla in tudi pri hripavosti, pri tem pa ne smemo pozabiti, da hripavost, ki je posledica vnetja, izzveni sama v dveh do treh tednih, seveda ob racionalni rabi glasu.

Kako naj skrbimo za svoje grlo in glasilke, da do hripavosti ne bo prihajalo?

Tako kot sicer skrbimo za svoje zdravje, izogibamo se preglasnemu in dalj časa trajajočemu govorjenju, izogibamo se glasnim prostorom, kjer bi morali svoje glasilke napenjati. Med govorjenjem dihamo, požiramo slino, privoščimo si kakšen požirek vode (najbolje sobne temperature). Ne kričimo (tudi doma na otroke ne), ne kadimo, ne uživamo alkoholnih pijač in hrane, ki povzroča refluks želodčne kisline.

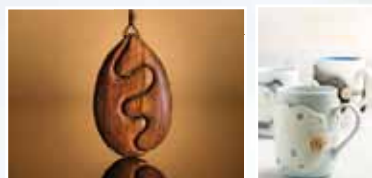
Ingverjev čaj lahko precej pripomore k ublažitvi hripavosti. Pripravimo ga iz koščka ingverjeve korenine, ki jo olupimo in narežemo na tanke rezne. Ingver nato stresemo v vrelo vodo ter kuhamo v pokriti posodi na zmernem ognju približno deset minut, dokler se čaj ne obarva rumenkasto. Precedimo, počakajmo, da se ohladi, ter sladkamo z žličko medu. Čaj pijmo vsaj trikrat na dan.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

- A Občasen kašelj je normalen pojav.
- B Kašelj je pomemben obrambni refleks, ki pomaga varovati dihalne poti.
- C Ločimo akutni in kronični kašelj.

Nadležni kašelj

Kašelj je obrambni refleks, ki poskrbi, da so naše dihalne poti čiste. Čeprav je nadležen in lahko zveni grozno, telesu pomaga pri obrambi in ozdravitvi. Kašelj je pogosto treba pospešiti, ker se tako dihalne poti hitreje in učinkoviteje očistijo. Kašelj je opozorilni znak, ki ga ne smemo zanemariti, saj lahko kaže na obstoj bolezni. Več o kašlju nam je povedala **prim. Nadja Triller, dr. med., specialistka interne medicine in pneumologije, iz Zdravstvenega doma Murska Sobota.**

Avtor: **Luka Šabeder**

Kakšne vrste kašlja sploh obstajajo in na katero bolezen posamezna vrsta kašlja kaže?

Kašelj nastane refleksno, nehotno in je posledica draženja dihalnih poti. Pojavlja se akutno in traja kratek čas, največ do dva ali tri tedne ali pa je kroničen in traja več kot osem tednov. Lahko je suh – dražeč ali moker – produktiven. Dražeči, suhi kašelj je lahko posledica vdihovanja dražljivcev ali alergenov. Lahko je znak gripe, oslovskega kašlja ali vdihanega tujka ali pa je posledica neželenih učinkov zdravil, zlasti nekaterih zdravil, ki jih uporabljamo za zdravljenje povišanega krv-

nega tlaka (ACE-inhibitorji). Produktivni, mokri kašelj se pojavi pri vnetju dihal. Bolnik izkašljeje sluzavo ali gnojno, občasno krvavo. Produktivni kašelj se pojavi pri poslabšanju kronične obstruktivne pljučne bolezni, ob zagonu vnetja v bronhiektazijah ali pri pljučnem abscesu. Akutni kašelj nastane zaradi virusnega ali bakterijskega vnetja zgornjih ali spodnjih dihalnih poti: vnetje nosu ali obnosnih sinusov, vnetje sapnika, bronhijev ali pljuč – pljučnica. Kronični kašelj je običajno posledica kroničnega vnetja zgornjih dihalnih poti (npr. obnosne votline) ali kroničnih bolezni spodnjih dihal: astma, kronična



Flavamed®

(ambroksoljev klorid)

... učinkovito lajša moker kašelj

- ▶ Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
- ▶ Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
- ▶ Primeren za vso družino

* z dvojnimi delovanjema imehča in redči sluz



Na voljo v lekarnah
brez recepta!

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Dolenjska cesta 242 c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

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



obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), bronhiektazije. Pojavlja se pri srčnem popuščanju, pri tujkih v dihalnih poteh. Pojavlja se pri rakah v pljučih ali pri zasevkih drugih organov v pljuča. Povzročajo ga redke bolezni pljuč, kot so pljučna fibroza, farmarska pljuča, sarkoidoza ter kronične vnetne bolezni: pljučna tuberkuloza ali pljučni absces.

Kdaj je kašelj povezan z alergijami?

Kašelj pri alergiji se pojavi zaradi preaktivnega imunskega sistema, ki se odzove na snovi iz okolja, na katere se nealergik ne odzove. Simptomi alergije so podobni kot pri prehladu. Pojavi se kihanje, voden izcedek iz nosu, suh kašelj. Prehladi se pojavljajo pogosteje pozimi, alergija pa se pojavi v katerem koli letnem času, najpogosteje v času cvetenja trav, dreves ali plevelov (npr. ambrozija, pelin). Medtem ko simptomi prehlada trajajo en teden do največ štirinajst dni, so simptomi alergije prisotni celotno sezono cvetenja in se ponavljajo vsako leto v istem letnem času. Kašelj pri astmi se pojavi pogosteje ponoči in proti jutru, bolnika pogosto zbudi. Pri alergijskem vnetju nosne sluznice kašelj povzroči sluz, ki zateka v žrelo.

Kako lahko vemo, ali je kašelj posledica refluksa oz. zatekanja želodčne kisline v požiralnik?

Kašelj, ki je posledica vračanje želodčne vsebine v požiralnik, nastane zaradi ohlapnosti mišice zapiralke. Bolniki opisujejo težavo kot občutek draženja ali občutek tujka v grlu. Tožijo, da jih boli za prsnico in/ali v zgornjem delu trebuha. Imajo občutek povečanega nastajanja sluzi v grlu, peče jih zgaga. Kašelj se pojavi, ko ležejo k počitku, zlasti kadar se odpravijo spat s polnim želodcem. Kašelj je intenzivnejši po zaužitju sladkarij, kadar jedo svež česen ali čebulo, pomaranče, limone, alkohol ...

Ali kajenje vpliva na nastanek kašlja?

Kadilski kašelj nastane zaradi kroničnega vnetja, ki ga povzroča inhalacija cigaretnega dima. V dihalnih poteh kadilca nastaja več sluzi, kar se odraža v jutranjem produktivnem izkašljevanju. Po opustitvi kajenja se kašelj sčasoma poleže. Kadar kadilec kašlja ves dan,

postane hripav ali v izkašljani vsebini opazi sledove krvi, je možno, da je zbolel za pljučnim rakom.

Ali je smiselno blažiti kašelj z domačimi pripravki in zdravili brez recepta in s katerimi?

Kašelj, ki se pojavlja ob prehladu, lajšamo sami. Uživanje zdravil, ki jih lahko kupimo brez recepta, običajno ni potrebno. Pijemo pa večje količine toplih napitkov, zrak v stanovanju vlažimo, izogibamo se telesnim naporom in vdihovanju hladnega zraka. Ob pojavu sočasnega nahoda si pogosteje čistimo nos. Sluz iz nosu, ki zateka po zadnji steni v žrelo, kašelj še poslabša. Kašljajmo v robec, saj tako preprečujemo širjenje okužbe.

Kdaj je kašelj dovolj dober razlog za obisk zdravnika?

- Kadar kašelj spremlja povišana telesna temperatura in izkašljujemo gnojno.
- Kadar ob kašlju težko dihamo in/ali imamo povišan srčni utrip.
- Kadar se pojavi bolečina v prsnem košu in je ta intenzivnejša ob kašljanju in dihanju.
- Kadar se kašelj krepi in se poveča količina izkašljane sluzi.
- Kadar nam ob kašljanju piska v prsih.
- Kadar se pojavi hripavost ali izguba glasu.
- Kadar v izkašljani vsebini opazimo kri.

Pri kašlju si lahko pomagamo z doma pripravljenim zdravilnim sirupom iz črne redkve. Črni redkvi odrežemo vrh in jo nato izdoblamo toliko, da lahko damo vanjo dve žlici medu. Redkev pokrijemo in pustimo stati do dva dni. Redkev spusti svoj sok in dobimo sirup, ki ga spijemo žličko do dve na dan. Zdravilne učinkovine v črni redkvi so močna eterična olja, zlasti rafanol, oplemeniten z žveplom in gorčičnim oljem, ter precejšnje količine vitaminov A, B1, B2 in C.

»Kašelj pri alergiji se pojavi zaradi preaktivnega imunskega sistema, ki se odzove na snovi iz okolja, na katere se nealergik ne odzove. Simptomi alergije so podobni kot pri prehladu. Pojavi se kihanje, voden izcedek iz nosu, suh kašelj.«

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Filter je sestavljen iz Polystirola, ki je neškodljiv in ustreza normativom prehranske industrije.

PRED UPORABO PO UPORABI

CIGARETNI FILTRI ZA KADILCE
MANJ NIKOTINA IN KATRANA

No-Nic v obliki cigaretnega filtra uspešno zadrži od **40%** do **60%** nikotina in katrana.

Za vse kadilce, ki ob okusu in ugodju kajenja želijo zmanjšati vnos nikotina in katrana v svoje telo.

Dajmo zdravju prednost!

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Novo v Sloveniji

Mikelisa d.o.o.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Mrzla stopala so lahko posledica resnejših bolezni, tako dajenujen posvet pri zdravniku, če imamo težavo dlje časa.

B Ljudje se delimo v dve skupini ljudi, in sicer na tiste, ki ljubijo sonce in so hladni tipi, in tiste, ki ljubijo sneg in so topli tipi ljudi. Prvi imajo veliko pogostejše mrzla stopala.

C Obstaja veliko preventivnih ukrepov, s katerimi lahko preprečimo, da nas zebe v spodnje okončine.

Mrzla stopala



Intervju: mag. Lejla Hercegovac, dr. med., spec. ped.

Zagotovo ste že slišali, da morate v primeru, ko vas zebe, najprej ogreti svoja stopala, ali doživeli obratno, če vas zebe v stopala, vas kmalu začne mraziti po vsem telesu. Prihaja jesen, ko se bo marsikdo spet soočil s to težavo, nekateri pa se z njo soočajo skozi vse leto. Zakaj pride do tega in kako lahko težave preprečimo ali posledično rešimo, smo povprašali **mag. Lejlo Hercegovac, dr. med., spec. ped.**, iz Zdravstvenega doma Sežana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pride do mrzlih oziroma največkrat kar ledenih stopal in to ne samo pozimi, ampak v vseh letnih časih?

Zdravstvene težave so pogosto povezane tudi s stopali. Naša stopala so majhna, nosijo pa celo telo, zato morajo biti zdrava. Veliko število akupunkturnih točk naših organov na samih stopalih govori o pomembnosti stopal za zdravje. Mrzla stopala niso redkost in za njih je vedno treba iskati vzroke. Otroci in odrasli se delimo v dve skupini ljudi, in sicer na tiste, ki ljubijo sonce in so hladni tipi, in tiste, ki ljubijo sneg in so topli tipi ljudi. Prvi imajo pogosto mrzla stopala, drugi zelo redko. Hladni tipi so svetle kože, občutljivi na vnetja mehurja in ledvic, topli tipi pa imajo rdečo kožo in so občutljivi na visok tlak in alergije.

Kakšni so možni vzroki?

Vzrokov za mrzla stopala je še veliko. Med njimi so slabša cirkulacija telesa, pomanjkanje tekočine v žilah, nizki tlak, žilne spremembe, anemije, motnje prehranjevanja, neprimerna obutev, prevelika mera kofeina in nikotina, stres, motnje ščitnice, druge hormonske motnje, utrujenost, kandida v telesu, alergije na hrano, paraziti v črevesju, sladkorna bolezen, raynaudov sindrom, revmatične težave, plantarni fascitis, tendinitis, težave z ahilovo tetivo, poškodbe okrajnega

živčevja – lateralizacija, zastoj limfe, vnetja sečil in kronična vnetja ledvic, pomanjkanje B-vitamina, nekatere srčne bolezni, disfunkcije vegetativnega živčnega sistema, depresije in še kaj bi lahko našteali.

Potemtakem so lahko vzroki tudi posledica resnejših bolezni in jih ne smemo zanemariti?

Iz naštetih vzrokov vidimo, da so lahko mrzla stopala res posledica resnejših bolezni in da je nujen posvet pri zdravniku, če imamo težavo dlje časa.

Kako pogosto vas v ordinaciji obiščejo pacienti, ki imajo tovrstne težave?

Lahko rečem, da imamo v naših ambulantah zelo redko paciente, ki pridejo le zaradi mrzlih stopal. Zelo pogosto jih sicer omenjajo, ko pripovedujejo o svojih preostalih težavah, zaradi katerih v osnovi pridejo k osebnemu zdravniku na posvet. Seveda moramo biti zdravniki zelo pozorni na znak mrzlih stopal, ker so del simptomatologije drugih resnejših bolezni. Morda so po mojem mnenju lahko nekateri premalo pozorni na to.

Kakšen pa je vzrok, da se občutek hladu seli v celotne spodnje okončine?

Na vratu, na meji z lasiščem so točke za mraz in če nam piha za vrat preko teh točk, se občutek hladu seli po celotnem telesu. Pozimi ter

še posebej v primeru burje je primerno okrog vratu nositi šal ali dvignjen ovrtnik plašča. Prav tako se občutek hladu okrog ledvic seli tudi v spodnje okončine, tako da nastaja neprijeten občutek mrzlih nog.

V splošnem velja, da se pogosteje s tovrstno težavo srečujejo ženske. Ali je spol res dejavnik?

Ženske imajo pogosteje mrzla stopala, ker je pri njih pogostejši raynaudov syndrom oz. beli prsti zaradi spazma žil duševnega vzroka. Seveda so pri ženskah pogostejše tudi ginekološke ter hormonske težave, med njimi menstrualni cikel, tireoiditisi. Prav tako pa so pogostejše še anemije in nazadnje stres ter depresije. Posameznice imajo tudi več težav z vnetjem sečil. Našteto lahko pripelje do obravnavane posledice, torej mrzlih stopal.

Kaj pa starost?

Starost je pomemben dejavnik za mrzla stopala zaradi samega stanja žil v telesu. Otroci imajo mrzla stopala po navadi zaradi zelo visoke temperature. V tem primeru sta glava in telo topla in stopala mrzla zaradi preusmeritve cirkulacije iz periferije v središče telesa. Pri otrocih se mrzla stopala lahko pojavijo še zaradi vnetja sečil in ledvic in genetske konstitucije. Če vzamemo v obzir starost, potem lahko izpostavimo, da se pri mladostnikih mrzla stopala pojavijo zaradi raynaudovega sindroma, stresa, vnetja ščitnice, sečil in ginekoloških težav. Pri odraslih pa zaradi cirkulatornih težav, diabetesa, artritisa in vseh drugi navedenih bolezni. Vzroki so torej ne glede na starost lahko naravni in preprosti, lahko pa znaki težjih bolezni.

Obstajajo raznovrstne rešitve omenjenih težav. Kako lahko preprečimo, da nas prekomerno zebe v spodnje okončine?

Obstaja kar nekaj preventivnih ukrepov. Če želimo preprečiti, da nas zebe v spodnje okončine, moramo nujno poskrbeti za primerno obutev, se pravilno obleči, pozimi pa ne smemo pozabiti na gretje prostorov, v katerih se nahajamo. Ob tem izbirajmo pravilno prehrano, pomaga, če dodajamo več popra, karija, ingverja in cimeta, ki grejejo telo, in pijemo več tekočine, priporočljivi so topli zeliščni čaji. Ne smemo pozabiti na gibanje, zelo priporočljiva je denimo hoja na svežem zraku, lahko pa izbiramo tudi med drugimi vrstami telovadbe. Ob tem si lahko privoščimo masaže, savnanje, ki poskrbijo tudi za duševno in hormonsko uravnovešeno, ki sta prav tako pomemben dejavnik, da nas prekomerno ne zebe v spodnje okončine. Priporočljivo je knajpanje, torej utrjevanje telesa z izmenjavo hladne ter tople vode. Pomagamo si lahko tudi s kremami za širjenje žil, perifernimi vazodilatatorji in ne nazadnje odidemo po pomoč k svojemu zdravniku in na pregled k angiologu.

Kako pa odpravimo težavo, ko se le-ta že pojavi?

Mrzla stopala niso bolezen, so le znak stanja telesa ali znak mnogih omenjenih bolezni. Vsakemu, ki ima to težavo, bi priporočila, da

»Na vratu, na meji z lasiščem, so točke za mraz in če nam piha za vrat preko teh točk, se občutek hladu seli po celotnem telesu. Pozimi ter še posebej v primeru burje je primerno okrog vratu nositi šal ali dvignjen ovrtnik plašča. Prav tako se občutek hladu okrog ledvic seli tudi v spodnje okončine, tako da nastaja neprijeten občutek mrzlih nog.«



jo najprej poskusi odpraviti sam na načine, ki sem jih izpostavila, če pa ne bodo pomagali, naj se oglasi pri svojem osebnem zdravniku, ki bo znal odkriti vzrok njihovih težav in primerno pomagati.

Med drugim naj bi bila priporočljiva metoda mokrih in hladnih nogavic. Je res učinkovita, čeprav ni povsem logična. Kako deluje?

Metoda mokrih in hladnih nogavic se je pokazala kot pozitivna, ker spodbuja cirkulacijo in s tem tudi toploto v stopalih. Nemški duhovnik Sebastian Kneipp je bil v 19. stoletju izumitelj že omenjenega knajpanja (metode toplo-mrzlo) in hidroterapije. Seveda se mora celoten postopek izvajati kratkoročno, zmerno in pravilno.

Morda lahko za konec izpostavimo še, kako se pravilno izvaja knajpanje?

Kneipp je opozoril na zdravilno moč vode. Že prej omenjena metoda hladno-toplo je lahko tudi v primeru ledenih stopal zelo učinkovita. Hladne kopeli krčijo krvne žile v koži, tople

jih širijo. Vse skupaj torej temelji na odgovoru telesa na vroče in hladne dražljaje. Le-ti med drugim stimulirajo imunski sistem in pospešijo cirkulacijo. Slednje posledično vpliva na znižanje krvnega tlaka in povečanje srčnega utripa. Je pa pomembno, da je pred začetkom terapije telo v celoti dovolj ogreto in primerno prekrvavljeno, kar lahko dosežemo z gibanjem. Po samem postopku pa je treba poskrbeti, da se koža posuši, telo, v našem primeru še posebej stopala, pa se tako ogreje. Sicer pa obstajajo različne možnosti, med njimi navadne, izmenične, rastoče in padajoče kopeli. Za knajpanje nog lahko uporabimo tehniko obliivanja, ločimo navadne oblive ter hitre oziroma ostre oblive. Že prej pa smo omenili mokre nogavice, ki so pravzaprav ovitek, ki lahko ogreva organizem, kadar je hladen. Morda lahko izpostavimo še, da je Kneipp kot obliko utrjevanja telesa priporočal intenzivno hojo z bosimi nogami kot aktivnost, ki med drugim daje življenjsko moč celotnemu organizmu.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430


**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

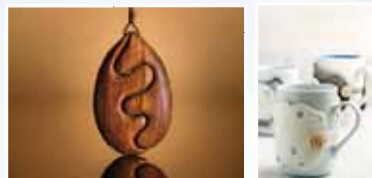
www.adrialab.si

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

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Mami, slabo te slišim!

Otroci v naš dom prinašajo neizmerno veselje in srečo, zato je potrebno poskrbeti tudi za njihovo zdravje in dobro počutje. Slednjega lahko skazijo okužbe ušes in oči, ki so pri nas skoraj tako pogoste kot prehlad. Navadno jih povzročajo virusi in bakterije, ki so pri majhnih otrocih izredno pogoste, medtem ko po sedmem oz. osmem letu starosti razvijejo imunost nanje ter s tem ublažijo tudi okužbe.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Razlika med naglušnostjo in gluhostjo

Človeško uho je sestavljeno iz treh delov. Prvi oz. zunanji del sestavljajo uhelj, zunanji sluhovod in bobnič. Naloga uhlja je, da usmerja zvočne valove v notranjost ušesa, kjer se v sluhovodu izločijo vsi vsiljivi delci, kot so prah, smeti ... Bobnič pa zapira vhod v srednje uho. Drugi del, imenovan srednje uho, povezuje zunanji in notranji del. Sestavljajo ga tri slušne koščice: kladivce, nakovalce in stremence, ki skrbijo za nemoteno valovanje in prevajanje zvočnih valov v notranje uho. Slednjega sestavljajo polž in sprejemniki za dražljaje ravnotežja in gibanja v prostoru. Okvare sluha pri otrocih delimo na delne in popolne, torej naglušnost ter gluhost. Če srednje uho slabo prevaja zvoke, govorimo o prevodni naglušnosti, ki je značilna za vnetja. V primeru, da živci v notranjem ušesu ne pošiljajo pravega signala v možgane, pa govorimo o zaznavni naglušnosti. Slušni spekter pri otrocih se nekoliko razlikuje od tistega pri odraslih, predvsem zato, ker je mlajši. Po navedbah Matjaža Kranjca, dr. med., spec. orl., iz ambulantne Centra za korekcijo sluha in govora Portorož, ob rojstvu zaznamo 20–20 000 Hz, z leti pa se ta razpon krči. Za razvoj govora je sicer potreben spekter 250–8 000 Hz.

Otrok že v maternici sliši mamine glasove

Otrok zadnjih 12 tednov bivanja v maternici že lahko prisluhne materinemu glasu, ki ga pomirja in vzbudi prijetne občutke. Pri malčkih se najprej razvije sposobnost za zaznavanje visokih in nizkih frekvenc, šele kasneje prepoznavajo vir zvoka. V prvih šestih mesecih dojenčkovega življenja lahko otrok razlikuje med različnimi glasovi, ne le materinega, temveč tudi ostalih jezikov, kljub temu

da z njimi nima nikakršnega stika. Po šestem mesecu na žalost to sposobnost izgubi, saj kot sistem najpogostejših zvokov prevlada materni jezik. Otrok zato začne zvoke zavestno prepoznavati in oblikovati. Otroci težje prepoznavajo določene zvoke, če so v hrupnem okolju, na primer v sobi s prižganim televizorjem ali z glasnim radijskim sprejemnikom. Zato ne bo mogel pozorno poslušati in pravilno razviti slušnih sposobnosti, katerih razvoj traja vse do pubertete.

Obsojeni na prvo klop

Dojenčki se na hrup iz okolice pogosto ne odzivajo, kljub visoki glasnosti, kar je povsem običajno, saj je odziv na zvok po nekaterih raziskavah odvisen od otrokovega razpoloženja. Vendar pa so nekatere raziskave pokazale, da so otroci zaradi okvare sluha odrezani od dražljajev zunanjega sveta, zato ne kažejo zanimanja za ljudi okrog sebe. Popolna gluhosta je namreč redka, v večini ozdravljive motnje sluha pa dokaj pogoste, zato se o tem posvetujte z zdravnikom in opravite preiskavo sluha. Če se izkaže, da gre v resnici za okvaro sluha, je to treba čim prej odkriti, saj lahko vpliva na razvoj govora pri malčku. Dojenčke znani glasovi pomirjajo, zato se za njimi ozirajo. Pri starejših otrocih lahko težave s sluhom vplivajo tudi na njegove šolske obveznosti. Zato je lahko deležen norčevanja s strani sovrstnikov, saj morajo otroci s slabšim sluhom pogosto sedeti v prvi klopi, v nekaterih primerih pa morajo nositi tudi aparat. Težave seveda nastopijo tudi pri komunikaciji, zato otroci le redko priznajo, da slabo slišijo. Pri nekaterih dojenčkih sluh preverijo že ob samem porodu, sicer pa ga sočasno z vidom preveri zdravnik na zdravniških pregledih. Največjo pozornost zdravniki posvečajo preverjanju sluha med 6. in 9. mesecem starosti, ko je od sluha odvisen pravičen razvoj govora.

Ušesna higiena, prehlad, ošpice ...

Težave s sluhom so lahko povezane z več dejavnostmi. Polet z letalom ali barotravma, ki nastane po njem, lahko povzroči zaporo evstahijeve cevi, ki povezuje srednje uho z žrelom. Znaki so po navadi zvenenje v ušesih, bolečina in delna izguba sluha, vendar nekaj ur po poletu navadno izginejo ter ne povzročajo trajnih okvar sluha. Zaporo evstahijeve cevi pa lahko povzroči tudi pred kratkim preboleli prehlad oz. kihanje. V nekatere

rih primerih lahko do težav s sluhom pride tudi zaradi mumpsa, ošpic ali meningitisa, morda pa so težave le posledica slabe ušesne higiene. Ušesno maslo namreč zamaši uho in tako ovira slušne poti.

... ali katero izmed vnetij.

Če vzporedno s slušnimi težavami otrok občuti tudi bolečine v ušesu, je slabši sluh lahko posledica vnetja srednjega ušesa, ki ga lahko spremljata tudi vročina in bruhanje ter izcedek iz ušesa. Vnetje je pogosto predvsem pri otrocih do 8. leta starosti, uvrščamo pa ga tudi med najpogostejše bolezni v prvem letu starosti. Dojenčki se v tem primeru lahko vlečejo za uhelj, spremljata pa ga vreščec jok in razdražljivost. Poleg tega poznamo tudi vnetje zunanjega sluhovoda, ki ga povzroča bakterijska okužba ali ena izmed vrst dermatitisa. Zanj je značilen gnoj podoben izcedek, ki lahko zamaši ušesni kanal in posledično povzroči delno izgubo sluha. Kadar se votlina srednjega ušesa napolni z gosto lepljivo sluzjo, govorimo o izlivnem vnetju srednjega ušesa, saj le-ta ovira normalen prenos zvoka v notranje uho ter povzroči poslabšanje sluha. Vnetja se lahko izrazijo s simptomi, lahko pa tudi popolnoma brez njih, kar je še posebej nevarno, saj otroci brez posebnega razloga postanejo naglušni.

Otroka glejte naravnost v oči

Simptomi izgube sluha so povsem odvisni od okvare in tega, katerih zvokov otrok ne zaznava več dobro oz. jih sploh ne zaznava. Lahko se zgodi, da vas bo malček le presenečeno pogledal, ko se boste znašli v njegovem vidnem polju ali pa se bo vidno zdrznil. To je že eden od dokazov, da vas očitno ni slišal približevati se. Nekateri otroci prenehajo odgovarjati na naša vprašanja, vendar pa je slednje lahko povezano tudi s slabšo ubogljivostjo. Če je otrok naglušen, se boste z njim najlažje sporazumevali z znakovnim jezikom, kar bo koristilo njegovemu splošnemu napredku pa tudi razvoju govora. Med pogovarjanjem glejte otroka naravnost v oči in govorite razločno ter mu pustite, da pove, kar je želel povedati, poleg tega pa poskrbite tudi za moteče zvoke iz ozadja. Če se vam zdi, da ima otrok težave s sluhom, se za pomoč obrnite na svojega pediatra, ki vam bo po preiskavah znal svetovati in pomagati pri nadaljnjih ovirah.



Wellness club Victoria
je intimna oaza sprostitve,
kjer najdete svoj notranji mir.

www.club-victoria.si
Kontakt: 040 458 845



VICTORIA
wellness club

Savne
Masaže
Nega obraza
Nege telesa

Prisluhni si...



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Jordan*
*Love your teeth



NOVO

Medzobne ščetke **Brush Between**

z edinstveno WaveCut™ tehnologijo prireza ščetin



- 🦷 Izjemno mehke in nežne medzobne ščetke
- 🦷 Edinstvena tehnologija valovito prirezanih ščetin WaveCut™ za temeljito čiščenje medzobnih prostorov
- 🦷 Ergonomsko oblikovano držalo za dober oprijem ščetke
- 🦷 Primerne tudi za čiščenje pod mostički, okrog zobnih vsadkov in pod žičkami ortodonskega aparata



Norveški dizajn

Medzobne ščetke Jordan Brush Between 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. www.flegis.si

Vitamin C in zobje



Intervju: asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec.

Že če »samo« tri dni ne ščetkamo zob, bodo mehke zobne obloge otrdele v zobni kamen, ki ga sami ne bomo več mogli odstraniti. Kar pomeni, da je temeljita ustna higiena odločilna pri ohranjanju zdravja zob in s tem povezanega zdravja celega telesa. Neodstranjene zobne obloge vsebujejo številne bakterije, ki sčasoma povzročijo vnetje dlesni – gingivitis. Nanj nas najprej opozorijo rdeče, nabrekle in na dotik občutljive dlesni, ki pri ščetkanju zakrvavijo. Krvavenje dlesni, ki mu po navadi namerjamo premalo pozornosti, ni nedolžno. Če ne ukrepamo, nas zelo verjetno čaka parodontoz, ki je težja oblika vnetja obzobnih tkiv in posledično izguba zobovja.

Avtorica: **Petra Bauman**

Vsako krvavljenje je znak za alarm

Nobena telesna krvavitev ni normalna in vedno kaže na odstopanje, ki ga je treba diagnosticirati in predpisati terapijo. V praksi krvavitve iz dlesni najpogosteje pomenijo bolezen obzobnih tkiv, ki jih urejajo zobozdravniki in čeljustni kirurgi, vendar so lahko v ozadju tudi druga pomembna bolezenska stanja. Dejan Kupnik, dr. med., spec., pojasnjuje, da so to lahko tudi bolezen ustne in nosne votline, obnosnih votlin, žrela, grla, pljuč in prebavil, iz katerih se prav tako lahko poci kri in jo ljudje pogosto pripišejo krvavitvi iz dlesni. V nadaljevanju moramo pomisliti tudi na motnje strjevanja krvi, pridobljene ob jemanju zdravil, ki preprečujejo strjevanje krvi, krvne bolezni, predvsem rakastega značaja, ki se lahko najprej pokažejo s krvavitvami iz dlesni, ne nazadnje pa lahko človek krvavi tudi zaradi jetrnih bolezni, ki ne uspejo tvoriti zadostnih količin dejavnikov strjevanja krvi in posledica so lahko telesne krvavitve.

Zavedati se moramo, da vnetje dlesni vpliva na zdravje celotnega organizma, saj vnetni proces sprošča nekatere bakterije in strupe, ki lahko kdaj kasneje odigrajo pomembno vlogo pri srčno-žilnih boleznih.

Vsak zob ima pet ploskev, in čeprav navzven čisti, so lahko zobje polni oblog v prostorih, ki jih z običajnim ščetkanjem ne moremo doseči, to je v medzobnih prostorih. Prav tako obloge najdemo ob poškodovanih plombah, ortodontskih pripomočkih, protezah in na robovih dlesni. Vnetje dlesni torej povzročajo bakterije v zobnih oblogah, zaradi strupov, ki jih izločajo, in zaradi odgovora imunskega sistema organizma pa pride do vnetja in propada obzobnih tkiv.

Pomankanje vitamina C lahko povzroči krvavljenje dlesni

Po besedah Dejana Kupnika je vitamin C zelo pomemben antioksidant in nas varuje pred nastajanjem tistih močno reaktivnih snovi v telesu, ki lahko ohromijo imunski sistem ali okvarjajo normalno celično strukturo in ne nazadnje pospešijo tudi nastajanje rakastih celic. Je pomemben dejavnik pri nastajanju določenih komponent vezivnega tkiva – kolagena – za normalno delovanje dlesni (pa tudi ožilja, kože in kosti), zato se njegovo pomanjkanje najpogosteje kaže s krvavitvami iz dlesni, z ranicami na dlesnih, oteženim celjenjem kožnih ran in s podkožnimi krvavitvami, ki nastanejo zaradi razpoka manjših žilic, ki imajo zaradi pomanjkanja vitamina C (skorbut) nepopolno, manjvredno steno. Večje potrebe po vitaminu C imajo predvsem nosečnice, kadilci in tisti, ki se zelo intenzivno ukvarjajo s športom.

Zdravnik nas na testiranje vitaminov ne bo poslal, saj praktično vse vitamine dobimo s polnovredno prehrano in z ustreznim izpostavljanjem sončni svetlobi. Dejan Kupnik pojasnjuje, da se vsebnost vitaminov po navadi določa le na podlagi specifičnih bolezenskih stanj in ugotovljenih nenormalnosti ostalih krvnih izvidov, ki nakazujejo tudi možnost pomanjkanja vitalnih vitaminov. Najpogosteje se pomanjkanje le-teh zgodi pri stanjih po določenih operacijah, kot je odstranitev želodca ali določenega dela črevesja, pri določenih vrstah vnetja želodčne sluznice, kot je atrofični gastritis, pri kronični vnetni črevesni bolezni, pri kronični ledvični bolezni, pri krvnih nenormalnostih, kjer se odvija povečana produkcija krvnih celic, pri terapijah rakastih bolezni, jetrnih bolezni in drugih. To so najpogostejša stanja, pri katerih lahko pride do pomanjkanja vitaminov.

Kje je vitamin C in koliko ga potrebujemo

Vitamina C (L-askorbinska kislina ali askorbat) naše telo ni sposobno izdelovati samo, zato mu ga moramo stalno zagotavljati s primerno izbiro prehrane. Vitamin C mora biti na voljo vsem telesnim celicam, saj ga telo nenehno uporablja. Poleg krožečega v krvi ga je precej tudi v jetrih, vranici, trebušni slinavki, v komponentah imunskega sistema, v žlezah z notranjim izločanjem in v možganih. Telo ga lahko za lastne potrebe mobilizira zelo hitro, zaloge pa so omejene in jih moramo vedno znova dopolnjevati s prehranjevanjem. Dnevno moramo zaužiti okoli 80 mg vitamina C. Do pomanjkanja zaradi nepopolnega prehranjevanja lahko pride že po nekaj tednih. Če je vitamina C v telesu preveč oziroma ob doseženih mejni vrednosti nasičenosti, ga telo izloči preko ledvic v urin.

Če z uživanjem pretiravamo in vnašamo višje količine, kot so dnevne potrebe, se lahko pojavijo prebavne motnje, slabost, bruhanje, driska, motnje v zgodnji nosečnosti, zelo redko pa predoziranje povzroča resnejše ali smrtne posledice, saj ga ledvice zaradi topnosti v vodi izločajo precej hitro.

Ukrepanje

V prvi vrsti moramo biti pozorni na to, od kod krvavimo. Vsaka krvavitev iz dlesni, pa četudi gre v osnovi za bolezen obzobnih tkiv, zahteva zgođen posvet pri osebnem zdravniku in nadalje pri ustreznem specialistu, po navadi pa tudi podrobnejši pregled zgornjih dihal, prebavil, laboratorijske preiskave in druge specifične preiskave.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Ljudje, ki živijo daleč od ekvatorja, so veliko bolj podvrženi zimski depresiji, zato le-ta v Sloveniji ni tako zelo pogosta kot v severnejših evropskih državah.

B Eden izmed simptomov je tudi povečan apetit, predvsem želja po sladkem.

C Zdravljenje poteka s pomočjo svetlobne terapije, pri kateri pridobivamo umetno »sončno« svetlobo.



Kam se je skrilo sonce?

Se tudi vam zdi, da so pozimi in v slabem vremenu ljudje nekam zagrenjeni ter slabe volje? V jeseni ali pozimi se namreč pri ljudeh pogosto pojavi melanholija, ki odraža veliko željo po svetlobi in tudi sladkarijah, zato govorimo o depresiji zime oz. sezonsko spodbujenem obolenju.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Lokacija, genetika in spol

Ljudje se po večini seveda mnogo bolje počutimo poleti ob vonju borovcev in šumenju morja, medtem ko nas božajo prijetni sončni

žarki, kot pa med čofotanjem po plundri ter nizkih temperaturah. To je seveda povsem običajno, vendar pa pri nekaterih posameznikih takšno občutenje prevzema skrajno obliko in prerašča v depresijo. Po nekaterih študijah naj bi bile na udaru predvsem ženske, vendar pa so zato simptomi pri moških veliko izrazitejši. Spet druge študije poudarjajo vlogo kraja, v katerem smo, saj so ljudje, ki živijo daleč od ekvatorja, veliko dovzetnejši za nastanek sezonske depresije, na kar vpliva manjša količina sončne svetlobe v zimskih in povečana količina v poletnih dneh. Sezonska depresija zato v Sloveniji ni tako zelo pogosta, kot je na primer v ZDA na Aljaski ali v severnejših evropskih državah. Zanimariti

pa ne gre niti genetike, saj je možnost za nastanek te vrste depresije pri ljudeh, ki že imajo sorodnike s to vrsto motnje.

Motnja, pogojena z letnimi časi

Sezonska depresija, s polnim imenom sezonska razpoloženska motnja, obsega depresivne epizode, ki se vsako leto pojavijo v zimskih mesecih kot pomanjkanje sončne svetlobe, zato jo imenujemo tudi zimska depresija, ki pa po navadi mine v spomladanskih ali poletnih dneh. In kakšni so simptomi te z letnimi časi povezane motnje? Poleg klasičnih simptomov, ki so značilni tudi za druge depresivne motnje in obsegajo zmanjšan interes, nespečnost, dekon-

centracijo ... so za to vrsto značilne še razdražljivost in izčrpanost. Ljudje, ki trpijo za simptomi zimske depresije, so neprestano utrujeni, kljub dolgotrajnemu spancu, opazna je tudi povečana potreba po ogljikovih hidratih, predvsem sladkarijah. Prav slednje to vrsto depresije najmočneje ločuje od ostalih vrst, zaradi napadov lakote, ki so za to motnjo pogosti, pa depresijo spremlja tudi povečana telesna teža.

Za vse so krivi hormoni

Vzroki za nastanek sezonske depresije sicer še niso povsem znani, je pa ta vrsta depresivnega vedenja povezana z vrednostjo hormona melatonina, ki ga v naših možganih proizvaja pinealna žleza oz. češerika. V primeru pomanjkanja sončne svetlobe se namreč sprosti večja količina le-tega, zato se zmanjša proizvodnja hormona sreče, serotonina. Veliko vlogo igra tudi biološka ura, saj manjša količina sončne svetlobe jeseni in pozimi zmoti tudi ritem naše notranje telesne ure, ki prepozna, kdaj bi morali spati ali biti budni. Vsega so seveda krivi tudi kratki dnevi in megla, ki še dodatno poskrbijo za utrujeno in razdražljivo vedenje, ki je lahko tudi posledica pomanjkanja vitamina E. Tega namreč potrebujeta tako koža kot presnova, vendar ga lahko pridobimo le s sončno svetlobo, pomaga pa tudi umetna svetloba moči najmanj 2500 luksov, kar je veliko več kot merijo običajne luči.

Ni vse sezonska depresija

»Pred začetkom zdravljenja katere koli oblike bolezni ali motnje je seveda potrebna natančna diagnostika. Kljub številnim informacijam, ki so danes ljudem dostopne preko spleta in ostalih medijev, mora diagnozo postaviti za to usposobljen strokovnjak. Pogosto se namreč zgodi, da imajo ljudje običajno umirjenost in zmanjšano energetsko stanje za sezonsko depresijo. Prav tako pa se tudi dogaja, da se ljudem, ki tudi sicer kažejo znake depresivnosti ali anksioznosti, v jesenskih in zimskih mesecih stanje občutno poslabša,« pojasnjuje Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze in direktor Inštituta za razvoj človeških virov. Če nam strokovnjak za duševne motnje postavi diagnozo sezonske depresije, nas bo seznanil tudi s potekom zdravljenja.

Po pomoč k strokovnjaku

In kdaj je treba poiskati pomoč usposobljenega zdravnika? »Blažja in krajša obdobja slabšega razpoloženja so seveda normalna, kadar pa zaradi razpoloženja bistveno spremenimo svoje obnašanje, ki vpliva tudi na odnose, je potrebna strokovna usmeritev,« razlaga Mitja Perat. V določenih trenutkih pa zaradi težav ne zmoremo normalno funkcionirati, pojavijo se lahko tudi samomorilne misli in ideje. Takrat je pravi čas, da poiščemo strokovno pomoč, pa tudi kadar se počutimo ujeti in vsa naša prizadevanja, da bi izboljšali razpoloženje, niso več uspešna.

»Ljudje, ki trpijo za simptomi zimske depresije, so neprestano utrujeni, kljub dolgotrajnemu spancu, opazna je tudi povečana potreba po ogljikovih hidratih, predvsem sladkarijah.«



Rešitev je v umetni sončni svetlobi ...

Zdravljenje poteka s pomočjo svetlobne terapije, pri kateri s pomočjo solarija ali svetlobnih cevi s potrebnim sestavom in močjo pridobivamo umetno »sončno« svetlobo. Zdravniki priporočajo, naj se tem vrstam žarkov izpostavimo štiri ure na dan, saj že v enem tednu ozdravimo depresijo. Če smo previdni in pazimo, da se na naši koži ne pojavijo opekline, je ta vrsta terapije priporočljiva, če pa izboljšanje ne nastopi v tednu dni, nam zdravnik predpiše še dodatna zdravila. »V določenih primerih pride tudi do kombinacije psihoterapije ali zdravil. Potek zdravljenja je seveda močno odvisen od globine in pridruženih duševnih težav,« razlaga terapevt. Pri resnih depresivnih stanjih je seveda nemogoče pričakovati, da nam bo sončna svetloba depresijo razrešila, saj pomaga le v primeru razširjene zimske depresije.

... pa tudi v pogovoru

»Samopomoč v kateri koli obliki je dobrodošla, kadar nam pomaga. Kadar so težave blažje narave, je lahko že pogovor s človekom, ki mu zaupamo, lahko dovolj. Pomembno sporočilo je, da ko težavam sami nismo kos, poiščemo strokovno pomoč, saj se razpoloženje lahko bistveno poslabša,« svetuje Perat. Depresivno razpoloženje namreč pogosto spremlja tudi razdražljivost, z neprimernim obnašanjem pa lahko poškodujemo tudi tiste odnose, ki so nam sicer v oporo, kar vodi v začaran krog izoliranosti in slabšanja razpoloženja.

DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA, INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJ

Miranda Krašna univ.dipl.soc.del.,
spec.psihoterapije

Telefon: 031 417 244, pluton.drustvo@gmail.com,
www.psihoterapija.e-vizitka.biz

Področje dela: stres, depresija, tesnoba, konflikti,
težave v odnosih, ...

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pozabili smo, da je spolni odnos ljubezenski in telesni stik.

B Pomemben del psihoseksualne terapije je tudi komunikacija in učenje »ljubezenskega besednjaka«.

C Ženska naj pravočasno poišče strokovno pomoč, če presodi, da težave niso le prehodne narave, da se ponavljajo in jih ne bo mogla odpraviti.

Težave pri doživljanju spolne želje pri ženskah

O spolnih motnjah navadno neradi razpravljamo, saj še vedno velikokrat veljajo za tabu temo. Pa vendarle so pomanjkanje ali izguba spolne želje in/ali neuspešnost genitalnega odziva velika težava, ki pesti kar precejšnje število žensk. Če ste med njimi, vedite, da niste edine. Kako si lahko pomagata, da bo vaše spolno življenje boljše, smo povprašali **dr. Mojco Šoštarič, specialistko klinične psihologije**, zaposleno na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana, ki sodeluje tudi z Ambulanto za spolno zdravje v okviru Centra za mentalno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Ženske, ki jim ni do spolnosti, včasih označujemo kot »frigidne«. Kateri so dejavniki, ki vplivajo na pomanjkanje spolne sle?
V preteklosti se je izraz »frigidnost« uporabljal za vse spolne težave pri ženskah, povezane s seksualnim odzivom. Spomnimo se na stereotip poročene ženske srednjih let z otroki, ki jo zvečer, potem ko ti zaspijo, prične boleti glava, v zakonsko posteljo pride z obkladkom na čelu in že s svojim vedenjem možu sporoča, da nikakor ni pripravljena na spolne aktivnosti. Ali pa stereotip mlade privlačne ženske, ki s svojim spolno poželjivim vedenjem dobi veliko moške pozornosti, ko pa pride do telesnih stikov, »zamrzne« in postane neodzivna. In stereotip ženske, ki ob spolnem odnosu ne doživlja ugodja in užitka

ter v prizadevanju, da bi zadovoljila in ustregla partnerju, odigra orgazem. Gre za ženske, ki v neki fazi v ciklusu spolnega odziva doživljajo skrb, težave ali pa disfunkcije oz. motnje, če gre za resno in kronificirano stanje. Ob tem je treba vedeti, da je ženska spolnost zelo raznolika, različne ženske jo različno doživljajo in celo ista ženska se lahko različno odziva v različnih življenjskih obdobjih. Tako na primer ni nujno, da se ženska vzburi ob vizualnih dražljajih ali doživlja najprej spolno željo. Nekatere ženske najprej potrebujejo telesno stimulacijo in šele nato doživljajo željo. Zaradi tega zapletenega cikla ženske spolnosti, ki nekako ne sledi linearnemu modelu dražljaj–želja–vzbujenje–aktivnost–orgazem–zadovoljitev, so že od nekdaj obstajali strahovi pred žensko seksualnostjo. In izraz »frigidnost«, ki ima izrazito slabšalen in za ženske posmehljiv pomen, je tak primer, ki lepo pokaže, kaj se dogaja ženskam, ki v doživljanju spolnosti odstopajo od družbenih pričakovanj.

Izraz frigidnost je torej slabšalen, zdaj se uporabljajo primernejši izrazi.

Če ima ženska težave, je treba razumeti izvor, pojavnost in kontekst. Zato v strokovnih krogih ta izraz postopoma odhaja v zgodovino. V novejši klasifikaciji bolezni ga zamenjujejo novi, korektniji in z vidika diagnostike ter fenomenologije primernejši izrazi, na primer pomanjkanje ali izguba spolne želje, pa tudi motnja seksualnega vzbujenja. Slednja se kaže na področju telesnega in genitalnega

odziva, na primer pri vlaženju vaginalne sluznice in doživljanju avtonomnih znakov spolnega vzbujenja. Govorimo tudi o ženski motnji spolnega interesa, seksualni averziji in neuspešnem genitalnem odzivu, vendar je poudarek na iskanju dejavnikov, ki so vplivali na nastanek motenj in na doživljanju teh težav, ne pa na stigmatizaciji. Pogosto pa se težavam na področju doživljanja želje in volje za spolnost ter spolnega odziva pridružijo še druge, na primer pri doživljanju orgazma. Ta je lahko zapoznel ali pa odsoten. In tukaj že spet naletimo na še eno kontroverzno in do danes slabo raziskano temo.

Pa kljub vsemu, je nujno, da ženska doživi orgazem, da govorimo o kakovostnem spolnem odnosu?

Tu ponovno trčimo ob mit, da mora ženska ob spolnem odnosu doživeti orgazem, sicer ni zadovoljena. Včasih sta eden ali oba zadovoljna in zadovoljena tudi, če ni orgazma. Orgazmični imperativ je mit, ki smo mu podlegli in pozabili na to, da je spolni odnos ljubezenski in telesni stik, ne pa nujno orgazmično doživetje. In pa še en mit, da mora ženska orgazem doživeti med penetracijo, pri čemer številne ženske orgazme doživljajo le ob draženju klitorisa ali pa ob hkratnem draženju vagine in klitorisa. Kot vidite, mitov kar ni konca, ženskam in moškim pa niso prav nič v korist. Na podlagi mitov oblikujemo predstave in pričakovanja o spolnosti, s tem pa si včasih v nočno moro spremenimo spolni odnos s partnerjem, ki bi bil sicer lahko »dovolj dober«.

Kakšni so dejavniki, ki vplivajo na nastanek težav?

Lahko gre za zdravstvene težave, zdravila ali pa so povod preprosto naporne in težke trenutne okoliščine. Neredko se težave na področju spolnosti pojavljajo v kombinaciji z duševnimi. Včasih je v ozadju tudi razvojno neugodno družinsko okolje. Lahko gre za težave, povezane tudi z drugo spolno motnjo ali travmo (npr. spolno zlorabo). V takih primerih so »hladnost«, neiniciativnost, neodzivnost, izogibanje in nezmožnost uživanja posledica strahu pred spolnim odnosom. To je treba natančno raziskati, da lahko ženski ali paru ustrezno pomagamo.

In kakšni so simptomi?

Težave na področju doživljanja spolne želje se kažejo kot upad ali popolna izguba interesa za spolnost, odsotnost erotičnih misli in fantazij, znižana odzivnost ali neodzivnost na spolne dražljaje in partnerjeva povabila k spolnosti ter neiniciativnost. Ženske kljub temu velikokrat pristanejo na spolne odnose, saj sta jim partnerjevo zadovoljstvo in zadovoljenost pomembnejša od lastnih želja in potreb. Včasih pa si želijo omogočiti partnerju spolno zadovoljstvo iz strahu pred nezvestobo ali iz bojazni, da bi bile zapuščene. Ob tem se jim lahko dogaja, da med spolnim odnosom čutijo le malo užitka ali pa ga večinoma sploh ne čutijo. Lahko imajo tudi težave na področju negenitalnega in genitalnega odziva, ki je pri večini spolnih aktivnosti zmanjšan ali pa odsoten. Velika poraba maziv in gelov kaže na to, da ima s tem verjetno veliko žensk kar precejšnje težave. Ženskam, ki ugotavljajo, da imajo katero od opisanih težav, bo v pomoč, če si bodo odgovorile na pet orientacijskih vprašanj: Kako močna je spolna želja? Kako hitro se vzburim? Kako hitro se navlaži vaginalna sluznica? Kako hitro doživim orgazem? Ali so orgazmi zadovoljujoči? Ocenijo naj, ali so težave: odsotne, blage, močne ali pa zelo hude. Razmislijo naj tudi, ali so težave prisotne že vse življenje ali pa so se pojavile kasneje, in ali so vezane le na določene okoliščine in partnerje ali so prisotne v vseh okoliščinah in z vsemi partnerji.

Kako se lahko motnja zmanjša oziroma odpravi?

Večinoma težave izzvenijo, ko mine sprožilna situacija. Če ženska pozna sebe, svojo telesnost in svojo duševno plat, si bo svoje težave znala pojasniti kot začasne in zaradi njih ne bo prekomerno zaskrbljena. S partnerjem se bo lažje pogovorila in ga s tem tudi razbremenila, saj se lahko v takih okoliščinah počuti nemočnega oz. krivega za njene težave. Zelo pomembno je, da partnerju preda ustrezne napotke, kako ji lahko pomaga, na primer z dodatno stimulacijo, z dodajanjem gelov za intimne predele, itd. Partner naj ve, kaj ji ugaja in tudi to, česa si pri spolnem odnosu ne želi. Če odnos tudi sicer temelji na ljubezni, zaupanju, vzajemnosti in spoštovanju, bo partner zmogel sprejeti ženske želje ob spoznanju, da sta si v doživljanju spolnosti različna, verjetno pa tudi zato toliko zanimivejša.

Je odpravljanje težav dolgotrajen proces?

Včasih je to kratkotrajen, drugič dolgotrajen proces – odvisno od vzrokov težav in sprožilne dinamike. Zgodi se, da ženski oz. paru zadošča že edukacija in pogovor s področja spolnosti. To ju lahko razbremeni do te mere, da spolne aktivnosti lažje stečejo. Navadno se taka situacija pojavi tedaj, ko je v ozadju težav slabo poznavanje ženske ter moške anatomije, spolnosti in nespretnost pri izvajanju spolne aktivnosti.

Sta spoznavanje lastnega telesa in samozadovoljevanje priporočljivi?

Spoznavanje lastnega telesa je nujno. Saj tudi avtomobila ne moremo voziti, če ne vemo, kako ga prižgati, kaj je sklopka, kaj volan in kako se ga upravlja. Čeprav živimo v dobi računalnikov, spleta in v času, ko naj golota in spolnost ne bi bili več tabu, je nekaterim ženskam še vedno težko pogledati knjigo z golimi fotografijami, še težje pa jim je vzeti ogledalo in same sebe pogledati »od spodaj«. Vendar je to prvi korak k odkrivanju lastne spolnosti. Korak, ki bi ga morale narediti v obdobju otroštva in odrasčanja, so te ženske iz različnih razlogov zamudile, preskočile ali potlačile.

Kaj pa uporaba testosterona in prihod »viagre za ženske«?

To je še en poskus odzivanja, poenostavljanja in medikalizacije ženske spolnosti. Ker jo pač že od nekdaj slabo razumemo in se je celo bojimo, si ne vzamemo časa, da bi žensko spoznali. Skušamo jo »zdraviti« in delovati na možgane, pa morda sploh ni bolna. Morda se le odziva drugače od tega, kar predvidevamo. Bolje, kot da iščemo bližnjice in hitre rešitve, bi bilo ženski sporočiti, naj si vzame čas zase in spozna sebe in svoje telo, preden posega po zdravilih.

Se veliko žensk spopada z omenjenimi motnjami? Naj poiščejo pomoč?

Mnogo žensk se v določenem življenjskem obdobju sreča s kakšno skrbjo ali težavo na področju spolnosti. Nekatere jo poskušajo bolj ali manj uspešno reševati s pomočjo spletnih forumov, ki so do ženskih tem velikokrat neprijazni in žaljivi. Druge spet poiščejo pomoč koga, ki se spozna tudi na ženske spolne teme (ginekolog, porodničar, psiholog, psihiater) ali pa naletijo na koga, ki se z žensko spolnostjo ukvarja zgolj za zaslužek. Žal je v Sloveniji malo strokovnjakov z ustrezno specialistično izobrazbo za obravnavo spolnih motenj. Zato zlasti ženskam, ki imajo na tem področju resnejše in dolgotrajnejše težave, svetujem, naj bodo pri izbiri strokovnjaka, ki se mu bodo zaupale, previdne in naj ne nasedajo hitrim in pretirano optimističnim rešitvam. Naj si vzamejo čas za izbiro strokovnjaka in naj se vsekakor obrnejo po pomoč, saj niso edine s temi težavami in tudi ne same.

IRMA KUCHAR, DR. MED., SPEC. PSIHIATER, PSIHOTERAPEVT, KOGNITIVNO VEDENJSKI TERAPEVT

Kognitivno vedenjska terapija
Svetovanje pri težavah v spolnosti
Tel.: 040 328 408 ali 031 357 873
Email: psih.amb.drkuhar@gmail.com
www.brezstrahu.si

»O-shot« – učinkovita metoda za aktiviranje ženskega orgazma

Najnovejša metoda zdravljenja težav ženske spolnosti je najprej osvojila ameriški trg in zdaj uspešno prodira na trge stare celine, in sicer tudi po zaslugi dr. Ksenije Šelih Martinec, ki je prva v Evropi pridobila certifikat in je danes tudi mednarodna trenerka za izvajanje metode O-shot.

O-shot oziroma orgazem shot predstavlja novo, varno in učinkovito terapijo, s katero olajšamo vzburjenje, izboljšamo doseganje in občutenje orgazma, povečamo vlažnost nožnice in njeno čvrstost, zmanjšujemo brazgotine in zmanjšujemo stresno urinsko inkontinenca.

Gre za terapijo, pri kateri uporabimo rastne faktorje iz trombocitov, ki jih pridobimo neposredno pred posegom iz pacientkine krvi. Poseg je kratkotrajen, neboleč in ne potrebuje okrevanja. Priporočljivo je, da terapijo enkrat letno obnavljamo. Primerna je za ženske vseh starostnih skupin, ki se srečujejo s težavami zmanjšane sposobnosti vzburjenja, težjega doživljanja orgazma, suhe nožnice in stresne urinske inkontinence. Nekatere ženske opisujejo, da so po terapiji O-shot doživele najintenzivnejši orgazem v svojem življenju.

O-shot lahko izvajajo samo certificirani zdravniki in v Sloveniji ga izvaja le Ksenija Šelih Martinec, dr. med., v Kalliste medicinskem centru. Prijazna in strokovna ekipa sodelavcev Kalliste medicinskega centra vam bo z veseljem predstavila metodo O-shot in odgovorila na vsa vaša vprašanja. Seveda ste vključeni tudi k obisku spletne strani www.kalliste.si in www.oshot.info.



KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER

Slamnikarska 3 b, Domžale
T: 01 72 44 300, M: 040 454 171
info@kalliste.si, www.kalliste.si

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Najbolj splošno rečeno grejejo beljakovine, hladijo pa ogljikovi hidrati.

B Telo ogrejejo skoraj vse začimbe, razen redkih izjem, npr. koriander, ki hladi.

C Med pijačami grejeta šipkov in ingverjev čaj, pa rdeče vino in žganje.

Določene jedi in pijače nas lahko ogrejejo

Najbolj splošno velja, da nas grejejo predvsem beljakovine, med njimi meso in jajca, korenaste vrste zelenjave, oreški in skoraj vse začimbe. Seveda pa je zelo pomembno, kako posamezne sestavine med seboj kombiniramo in kaj ob tem pijemo. Tudi pri pijači namreč velja, da ena greje, druga pa hladi. Jasno je, da naj bi hrano in pijačo, ki greje, uživali predvsem pozimi, ko nas pogosto zebe. Opozoriti moramo, da je za starostnike priporočljivo uživati manj hrane, ki greje, za vse pa velja, da nas pogreje tudi gibanje.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Če začnemo pri beljakovinah, ki jih strokovnjaki navajajo kot tisti vir, ki najbolj greje, lahko izpostavimo kot najbolj »vročo« hrano prav meso. Najbolj nas pogreje rdeče meso, torej govedina in svinjina, perutnina nekoliko manj, ribe pa že hladijo. Pogrela nas bo tudi kakšna dobra omleta iz jajc, še posebno če ji dodamo pekoče začimbe. Med beljakovinami nas pogreje tudi kakšen jogurt, ki pa ne sme biti sladek, saj sladke stvari načeloma

hladijo. Drugi najboljši viri beljakovin so trdi, polnomastni sir, rdeča leča, skuta, krvavice in rženi kruh. Zanimivo je, da od vseh žit najbolj greje prav rž. Rdeča leča pa je med stročnicami edina, ki greje. Iz rdeče leče lahko skuhamo odlično juho ali enolončnico, ki jo pripravimo kot pasulj – z veliko prepražene čebule, nekaj korenčka, česna in s semeni rumene gorčice.

Korenaste vrste zelenjave grejejo, vendar ne korenček

Od korenaste zelenjave grejejo predvsem pesa, redkev in repa. Značilno slovensko kosilo, ki si ga običajno privoščimo v zimskem času, je kašnata klobasa ali pečenica z repo. Takšno kosilo vas bo zelo pogrelo, še posebno če je v krvavicah ajdova kaša. Repa je prenetljivo bogata z vitaminom C in nekaterimi esencialnimi aminokislinami. Med drugimi aminokislinami vsebuje lizin, ki preprečuje in blaži herpes, in triptofan, ki blaži depresijo, nespečnost in tesnobo. Tudi rubinasto rdeča pesa je izjemno hranljiva in dobrodošla, če nas zazebe. Peso lahko pripravimo na veliko več načinov kot samo v solati z bučnim oljem.

Lahko jo pretlačimo z jogurtom, kislo smetano in kisom in jo postrežemo kot juho ali omako.

Kaj pa ogljikovi hidrati?

Ogljikovi hidrati načeloma hladijo. Če se želite pogreti, ne smete jesti belega kruha ali krompirja. Tudi ne belih testenin in riža. Lahko pa si privoščite rjavi riž, koruzo, proso ali ajdo. Koruza je odlično živilo z malo maščobami in veliko hranili, ki telo oskrbijo z obiljem energije. Če želite ohraniti v vodi topne vitamine B v koruzi (folate in tianin), jo raje kuhajte v sopari. Če jo boste v obliki polente ponudili k divjačinskemu ali govejemu golažu, pa vas bo prav lepo pogrela. Odličen je tudi domač koruzni kruh. Žal pa vas ne bo ogrelo nič, kar je sladko ali sladkega okusa. Greje pravzaprav samo med, ki že od nekdaj pooseblja nesmrtnost in ponovno rojstvo. Daje moč, krepi močatost in prispeva k plodnosti. Med je ljudi spremijal ob vsakršnih praznikih, porokah, večjih kmečkih opravilih, pa tudi med boleznijo. Ingverjev čaj z medom vas bo v zimskih mesecih pogrel bolj kot kar koli drugega.

Kislo, slano, pekoče in začimbe grejejo

Velja si zapomniti, da nas vsaka jed, ki je kislega, slanega ali pekočega okusa, pogreje, medtem ko nas trpka, grenka in sladka živila hladijo. Čebula, česen, hren, pekoča paprika, čili in vsa druga zelišča razen koriandra prispevajo k temu, da nas bo jed pogrela. Nadevane čebule z začinjnim polnozrnatim rižem, pečene v pečici, so lahko izvrstna dopolnitev h govejim zrezkom ali svinjski pečenki. Za česen vemo, da ga ljudje že tisočletja uporabljajo v zdravilne namene, najbolje pa izkoristimo njegovo hranilno moč, če ga potem, ko ga sesekljamo ali stremo, pustimo stati deset minut, preden ga začnemo kuhati. Cele stroke česna lahko tudi spečemo na oljčnem olju in ga, ko postane ves mehak in kremast, namažemo na ržen ali ajdov kruh. Vsaka jed, ki jo bomo izdatno solili, bo prav tako zagnala našo »peč« v telesu; paziti pa moramo, da ne pretiravamo.

Oreški so polni energije, beljakovin in hranil

Oreški nižajo tveganje za raka in srčno-žilne bolezni. So odlični vir aminokisline arginin, ki varuje srce, in vitaminov B. Sodiijo med hrano, ki greje. Če želite obogatiti jedilnik in se dobro pogreti v mrzlih dneh, lahko drobno sesekljane oreške pražite na oljčnem olju (kokosovo in sončnično olje ter maslo hladijo!) skupaj s krušnimi drobtinami, nato pa mešanico dodajte polno-

zrnatim testeninam oz. rjavemu rižu. Drobno sesekljane oreške lahko uporabite tudi kot panado za piščančje zrezke. Zelo pomembno je, da oreške hranite v hladilniku ali zamrzovalniku, da olje v njih ne postane žarko. Če želite okrepiti njihov okus, jih pecite v pečici od pet do deset minut oziroma dokler ne zadišijo.

Pozimi nazdravimo z vinom ali s čajem

Vino, še posebno kuhano, vas bo v hladnih dneh lepo pogrelo. Bolj kot belo greje rdeče vino. Če boste kuhanemu rdečemu vinu dodali še cimet ali kajenski poper, pa bo to že prava eksplozija toplote. Če vina ne pijete, so druga možnost žgane pijače. Pred jedjo kot aperitiv ali po jedi kot degustiv. Nikakor pa v mrzlih mesecih ne priporočamo pitja piva, ki telo hladi. Med brezalkoholnimi pijačami hladijo še voda, mleko, zeliščni in pravi čaji, medtem ko šipkov ali ingverjev čaj telo pogrejeta. Ingver prihaja iz jugovzhodne Azije in sodi med najstarejše začimbe. Naprodaj je kot sveža korenina, v prahu in kandiran. Če želite, da vas dobro ogreje, ga naribajte ali narežite. Ingver blaži tudi potovalno slabost

Bolj kot vsa hrana greje redno gibanje, zlasti hoja, ki spravi v obtok in pretok vse, kar pojemo, ter pospešuje izločanje presnovnih produktov.

in bruhanje, ima pa tudi protivnetne lastnosti. Pogrel nas bo tudi šipkov čaj. Šipek krepi imunski sistem, izboljšuje koncentracijo, pomaga pri težavah z žilami in spodbuja libido. Ker vsebuje kar desetkrat več vitamina C kot limona, nas dobro varuje pred prehladi in okužbami. Vsebuje pa tudi obilo antioksidantov, ki preprečujejo nabiranje odvečnih kilogramov.

Topli ananasov punč z ingverjem

Čeprav sadje sodi med tisto vrsto jedi, ki na celoma hladijo, ga lahko z uporabo primerne začimbe spremenimo v jed oz. pijačo, ki nas pogreje.

Topli ananasov punč z ingverjem:

Potrebujemo:

- 950 ml ananasovega soka
- 100 g narezanega svežega ingverja (lahko neolupljenega)
- 1 žlica medu
- 1 po dolžini razpolovljena cimetova palčka
- 8 nageljnovih žbic
- četrtna žličke popra

Priprava: V posodi zmešamo ananasov sok, ingver, med, cimet, nageljnov žbice in poper ter zavremo. Ogenj zmanjšamo in počasi kuhamo deset minut. Precedimo ter postrežemo in pijemo toplo.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

NOVOST

Magneto STYM



- Namenjen zdravljenju **STRESNE, URGENTNE** in **MEŠANE INKONTINENCE**
- Izvaja se tako pri ženskah kot moških pri vseh vrstah inkontinence urina ali blata, za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih v urogenitalnem območju in po porodu, pa tudi pri nekaterih spolnih motnjah in kroničnih bolečinah v medenici in križu;
- Pacient sedi med terapijo oblečen na udobnem stolu za inkontinenco in se med stimulacijo skoncentrira na zavedanje krčenja mišic, kar olajša učenje aktivnega izvajanja vaj;
- Terapija je neinvazivna, neboleča in brez poznanih stranskih učinkov;
- Izboljšanje lahko pričakujete že po nekaj terapijah.

Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

- ZZZ-Štrumbelj TPC Murgle, Tadeja ŠTRUMBELJ dr. med., Ljubljana, 040 203 997
- Polona PODNAR, dr. med., MEDICINSKI CENTER PODNAR, Šenčur, 059 05 7 5 70
- Zdravstveni dom Bled, Zdravka Koman Mežek dr. med., Bled, Tel.: 04 575 40 19
- Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj, 4000 Kranj, Tel.: 04 208 28 00
- DRAGO ŽERJAV dr., Dravograd, Tel.: 02 87 10 420
- Porodnišnica Postojna, Postojna, 05 7000 720
- UKC Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana, 01 522 60 60
- MTS Fontana d.o.o., Koroška c. 172, Maribor, 02 234 41 40
- Naravno zdravišče Topolšica, Topolšica 77, Topolšica, 03 896 31 32
- Terme Dobrna, Dobrna 51, Dobrna, 03 78 08 300
- Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, Sevnica, 07 816 15 13
- Dom starejših občanov Grosuplje, Ob grosupeljski cesti 28, Grosuplje, 01 7810 710
- Mavrica Zdravja d.o.o., Ljubljanska cesta 26, Novo mesto, 040 156 355
- Zdravstveni dom Ptuj, Potrčeva cesta 19a, Ptuj, 02 787 15 00
- BIORESONANCA VITAL, MGC Bistrica, Cesta talcev 10, Domžale, 041 841 913



KONTAKTIRAJTE NAS:

Iskra Medical d.o.o.
Stegne 23, 1000 Ljubljana

PE: Otoče 5a, 4244 Podnart, Slovenija
Info: 04 53 24 760; 041 622 918, 041 519 731

E: info@iskramedical.eu
W: www.iskramedical.eu



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Uživanje prekomernih količin rafiniranega belega sladkorja je lahko nevarno.

B Prednost umetnih sladil je, da je njihova kalorična vrednost praktično nična.

C Eden izmed najpriljubljenejših nadomestkov sladkorja je naravno sladilo stevija.

Namesto sladkorja lahko uporabimo ...

Sladkorji so, v svojih mnogih oblikah, ena od najbolj razširjenih sestavin v današnji prehrani. Včasih seveda ni bilo tako, saj so naši predniki poznali zgolj naravno prisotne sladkorje, medtem ko dandanes s težavo najdemo živilo, ki nima vsaj majhnega deleža dodanega sladkorja. Posledice na družbo in zdravje so iz leta v leto bolj očitne in skrb vzbujajoče, dokazov, da prekomerno uživanje sladkorja negativno vpliva na naše zdravje, pa je vse več. S tem zavedanjem prihaja tudi vse več organizmu nekoliko prijaznejših alternativ sladkanja.

Poudariti pa je treba, da so to le nadomestila običajnemu sladkorju, ki jih prav tako moramo uporabljati v razumni meri.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Ko govorimo o sladkorjih na splošno, je dobro, da smo seznanjeni s pojmi saharoza, glukoza in fruktoza. Saharoza je beli sladkor, ki se najpogosteje uporablja v vsakodnevni prehrani. Glukoza je znana tudi kot grozdni sladkor in je metabolizmu veliko prijaznejša (razgradi jo

lahko praktično vsaka celica v telesu) od fruktoze (sadni sladkor), katere presnova poteka skoraj izključno v jetrih. Študije vedno znova kažejo na škodljive učinke pretiranega uživanja sladkorja, še posebej fruktoze. Pomembno je torej, da se sladkorju na splošno izogibamo oz. smo pozorni, da z njim ne pretiravamo, predvsem pa pazimo, da minimaliziramo količino sladkorjev z visoko vrednostjo fruktoze – mved ta spadajo med drugim primerno poimenovan visoko fruktozni koruzni sirup (ki je kot dodatek izredno razširjen – preverimo deklaracije) in pogosto opevan agavin sirup,

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

Preveri recepte na: [Stasina fit kuhinja](https://www.facebook.com/StasinaFitKuhinja)

www.sukrin.si

Na voljo v Maxximum Shopih po Sloveniji: Ljubljana • Maribor • Celje • Koper • Ptuj • Nova Gorica • Murska Sobota • Brežice • Slovenska Bistrica

Preveri ostala prodajna mesta na www.sukrin.si • Informacije: 01 43 66 024

NARAVNA SLADILA KOT NADOMESTILO SLADKORJA

glikemični indeks = 0

glikemični indeks = 1

katerega vsebnost fruktoze je okoli 70 odstotkov – za primerjavo: beli sladkor je sestavljen iz 50 odstotkov glukoze in 50 odstotkov fruktoze. V moderni zahodni prehrani lahko z vnosom hitro pretiravamo, saj je zgornja meja priporočenega dnevnega vnosa sladkorja za moške 36 gramov, za ženske 25 gramov – za primerjavo: majhna pločevinka kokakole vsebuje 39 gramov sladkorja, majhna pločevinka povprečnega energijskega napitka 30 gramov, mnogi priljubljeni smutiji pa lahko priporočene dnevne vrednosti presežejo do kar trikrat. V nadaljevanju predstavljamo nekaj naravnih nadomestkov sladkorja.

Javorjev sirup

Pravi javorjev sirup je odlično naravno sladilo, bogato z antioksidanti in minerali. Vsebuje precej mangana in cinka ter železa, kalcija in kalija. Ima nižji glikemični indeks od navedenega sladkorja, kar je dobra novica, saj nivo sladkorja v krvi po zaužitju narašča počasneje kot pri običajnem sladkorju.

Med

Med je eno najstarejših človeku poznanih sladil. Dokazano je, da nivoja sladkorja ne zviša tako močno kot glukoza ali fruktoza, niža nezadržane trigliceride, homocistein ter holesterol LDL, viša pa nivo »dobrega« holesterola HDL. V človeški prehrani je prisoten že od nekdaj, verjetno pa smo nekdaj nanj lahko naleteli le redko. Zato je, kot pri vseh drugih virih sladkorja, pri njegovi uporabi potrebna zmernost.

Kokosov sladkor

Kokosov sladkor pridobivajo iz drevesnega soka kokosove palme. Vsebuje minerale, kot so cink, železo in kalij, antioksidante ter inulin, ki prispeva k nižji absorpciji glukoze. Je bogatejši s hranili in ima nižji glikemični indeks od običajnega sladkorja.

Stevija

Ta rastlina (grm) je trajnica in izvira iz Paragvaja in Brazilije. Vsebuje intenzivno sladke spojine, kot nadomestek sladkorju jo že dolgo upora-

bljajo na Japonskem, Kitajskem in v Južni Ameriki. Je najslajša užitna snov na planetu, a ima v nasprotju z navadnim sladkorjem vrsto pozitivnih učinkov na zdravje. Njeni zagovorniki pričajo o prednostih: pomaga pri celjenju ran in vnetju grla, koristna je pri nevšečnostih, kot so utrujenost, zaprtje, napihnjenost, glivice, itd.

Datlji

So vir vitaminov skupine B ter mineralov kalija, mangana, magnezija, bakra, železa, kalcija in fosforja. Čez dan so odličen vir hitre energije, saj delujejo izrazito spodbujevalno, po drugi strani pa predstavljajo povsem naravno uspavalno, saj že pet datljev pred spanjem telesu zagotovi tvorbo hormona melatonina, ki uravnava spalni ritem. Kot sladilo obstajajo v obliki sirupa in paste.

Baobab

Drevo baobab oz. opičji kruhovec izvira z afriške celine. Sadež je videti kot mešanica med kokosom in mangom, v svoji dehidrirani obliki pa ima okus po kombinaciji vanilje, grenivke in hruške. Sadež se zmleje v fin prah in se v tej obliki že stoletja uporablja kot naravno sladilo. Uživa status super hrane, saj je njegov delež mikrohranil večji od večine drugega sadja, antioksidantov pa naj bi imel šestkrat več kot npr. brusnice ali borovnice.

Melasa

Pridobiva se s stiskanjem sladkornega trsa, proizvod tega stiskanja pa je sirup, ki v sebi ohranja vse minerale in hranila, ki jih je rastlina absorbirala. To velja še posebej za črno melaso, ki ima med tovrstnimi izdelki najvišje hranilne vrednosti. Zaradi visoke vsebnosti bakra dobro vpliva na zdravje las, ima dokaj nizek glikemični indeks in je zato diabetikom prijaznejša od navadnega rafiniranega sladkorja.

Suho sadje

Pri pripravi raznih napitkov, sokov in peciva lahko namesto sladkorja ali sladil uporabimo tudi odličen vir naravnega sladkorja, ki ga je veliko v suhem sadju. Rozine, posušene bru-

snice, jabolčni krljci in bananin čips. Najbolje je, če sadje posušimo sami, saj je trgovinsko suho sadje pogosto konzervirano z organizmu neprijaznim kalijevim sorbatom, mnogo suhemu sadju, kot npr. suhim marelicam (namesto svetlo oranžnih izberemo raje temno rjave) in rozinam, pa je pogosto dodano žveplo, zato velja preveriti deklaracijo.

Fruktoza lahko, če jo zaužijemo preveč, povzroča zamaščenost jeter in nabiranje maščobe. Dnevna doza fruktoze, ki je še varna, je 30 do 50 g. To je recimo eno majhno jabolko.

Bolje je, da jedi ali pijače sladimo s saharozo, torej navadnim belim sladkorjem, kot pa s sladili z glukozno-fruktoznim sirupom. Saharoza je namreč pridobljena po drugih postopkih, iz sladkornega trsa, sladkorne pese in vedno iz naravnega vira. Fruktozno-glukozni sirup pa je običajno pridobljen po kemičnih ekstrahiranjih iz koruze.

Z grenko melono nad povišan sladkor

Novejše študije, opravljene na skupini sladkornih bolnikov (diabetes tipa 2) so pokazale, da sadeži grenke melone vsebujejo aktivno snov - glikozid charantin, ki pomaga celicam uporabljati glukozo. Grenka melona tako pomaga pri obnovi poškodovanih beta celic, viša raven inzulina ter povečuje občutljivost na inzulin. Sadeži grenke melone se sicer tradicionalno uporabljajo znotraj dietne terapije v ajurvedi, sedaj pa vemo, da gre za obetavno zdravilno rastlino prihodnosti, z znanstveno potrjenim učinkom na nižanje ravnih glukoze v krvi.

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

KONTROLIRAJTE SVOJ SLADKOR

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



naravno

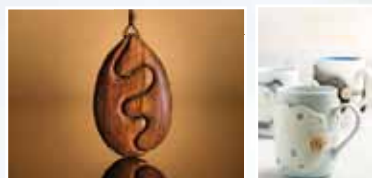
GRENKA MELONA in KROM v kapsulah

Prehransko dopolnilo 60 KAPSUL

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

NutriLAB www.nutrilab.si

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Vino pridelujemo iz belih in rdečih sort grozdja, vendar lahko belo vino pridelamo tudi iz nekaterih sort rdečega.

B V vinu se skrivajo številne zdravju koristne lastnosti, kot so antioksidanti resveratrol in polifenoli, nekateri vitamini itd.

C Z vinom, tako kot z ostalim alkoholom, ne smemo pretiravati, saj ima v večjih količinah na zdravje ravno nasproten učinek.



Vino – kozarec zdravila ali razvada?

Začetki pridelovanja vina segajo v obdobje 6000–4000 pr. n. št. na območja Mezopotamije ob Kaspijskem morju, ko je bilo vino rezervirano le za pripadnike višjih slojev. Skozi zgodovino je imelo vino med ljudmi poseben status, starogrški »oče medicine« Hipokrat ga je denimo priporočal kot sestavni del zdrave prehrane, katoliški menihi so v srednjem veku z njim zdravili različne bolezni, v Nemčiji pa so menda v 19. stoletju med epidemijo kolere vodo razkuževali z vinom. In tudi danes vemo, da se v vinu skrivajo številne ugodne lastnosti, hkrati pa s seboj prinaša tudi nekaj pasti – razlika leži le v odmerjanju.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Rdeče in bele sorte

Kvasovke, ki živijo na grozdnih jagodah, so zaslužne za proces fermentacije, pri katerem grozdne jagode v stiku s sladkorjem proizvajajo alkohol. Vino lahko pridelujemo iz rdečih ali belih sort grozdja. Rdeča vina se proizvajajo iz celih grozdnih jagod, vključno s kožicami jagod, ki so pri rdečih vinih ključnega pomena. V njih se namreč skrivajo tanini in pigmenti, ki rdečemu vinu podarijo žlahtno barvo in mu pričarajo tudi grenkejši okus, medtem ko je sok samih jagod skorajda bel-

kast. Bela vina pigmentacije praktično nimajo, saj grozdne kožice belih sort vsebujejo malo taninov.

Med bolj znane sorte rdečega vina štejemo kabernet sauvignon, merlot, chianti, črni pinot itd., med belimi pa prednjačijo šardone, sivi pinot, rizling itd. V nasprotju z rdečimi imajo bela vina lažji in bolj sadni okus, okus rdečih vin pa je večinoma bogatejši in težji.

Tudi iz nekaterih rdečih sort lahko pridelamo belo vino, in sicer tako, da v tehnološki postopek pridobivanja ne vključimo kožic grozdnih jagod.

Vino je dobro za ...

O koristnih učinkih vina lahko govorimo le, kadar ga uživamo v zmernih in priporočenih enotah. Te se sicer razlikujejo glede na spol, starost, telesno kondicijo, splošno telesno stanje človeka ipd., v splošnem pa **NIJZ navaja, da ena merica alkohola vsebuje 10 g čistega alkohola; toliko ga najdemo v 2,5 dl piva, v 1 dl vina in 0,3 dl žgane pijače. Priporočljivo je zaužitje ene enote alkohola na dan za ženske in dve za moške; kar je več, že velja za čezmerno uživanje alkohola, opozarjajo na NIJZ.**

Vino nima enakih koristnih učinkov kakor grozdje samo, saj v procesu fermentacije določene hranilne snovi izgubi, a hkrati pridobi nove. Ugodne učinke na zdravje naj bi imela tako rdeča kot bela žlahtna kapljica, pri čemer večina raziskav navaja, da imajo rdeča vina višje vsebnosti zdravju koristnih snovi. Pregovorno naj bi bilo rdeče vino bolj zdravju prijazno kot belo. Razlog za to morda leži tudi v dejstvu, da so bila bela vina v preteklosti precej žveplana, vendar danes ni več tako. Eden izmed najpomembnejših zdravju koristnih učinkov rujne kapljice naj bi bil ugoden vpliv na srčno-žilni sistem, pri čemer mnogo raziskav pravi, da naj bi bilo rdeče vino pri varovanju zdravja uspešnejše od belega. Vino vsebuje antioksidante *resveratrole*, ki naj bi bili uspešni v boju proti raku, poleg tega naj

Vinarka **prof. dr. Tatjana Košmerl** z Biotehniške fakultete UL, Katedra za tehnologije, prehrano in vino, pove, da ena enota alkohola pomeni »218 ml ciderja s 4,5 vol. %, 76 ml vina s 13 vol. %, 25 ml viskija s 40 vol. %, 250 ml piva s 4 vol. % in 250 ml alkopop pijače s 4 vol. %«. Doda še: »Za zmerno uživanje se šteje do največ 3–4 enote alkohola za moške oziroma 2–3 enote za ženske, ampak ne vsak dan in ne večino dni v tednu!«

bi preprečevali krvne strdke in ščitili žilne stene. Pomembna je tudi vsebnost antioksidantov *polifenolov*, ki naj bi pomagali uravnavati holesterol ter preprečevati nekatere vrste raka, kot so rak debelega črevesa, rak pljuč ter rak prostate. Seznama pa še ni konec, vino naj bi imelo pozitiven učinek tudi na duševno zdravje, zmanjševalo naj bi možnost razvoja depresije in pojava demence. Že evropski srednjeveški menihi so bojda vino imeli za skrivno orožje proti staranju, ščitilo pa naj bi tudi možgane pred posledicami možganske kapi. Več kakor en zadosten razlog, da si ob jedi privoščimo kozarček.

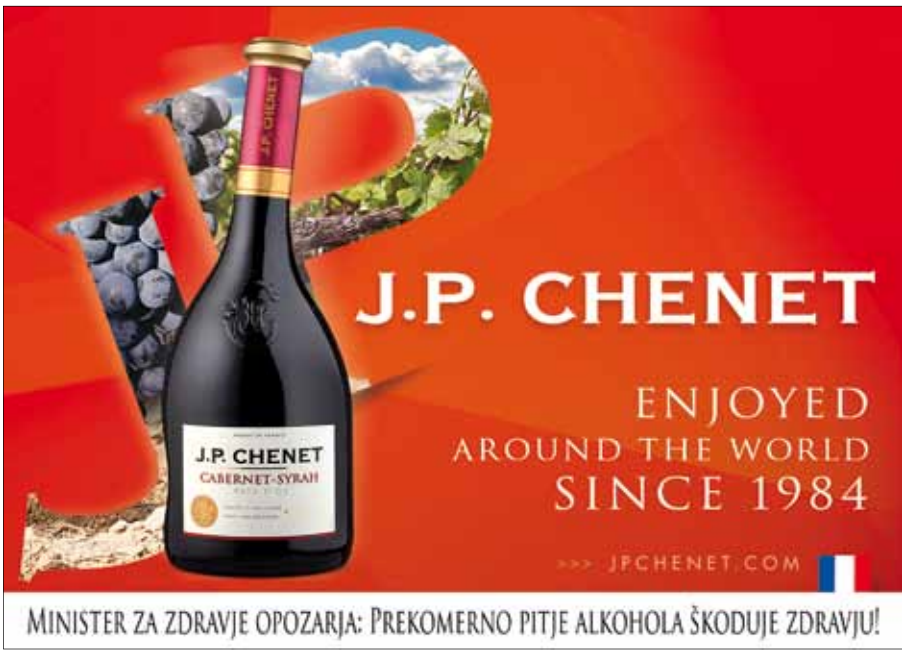
Vinarka **dr. Tatjana Košmerl** o polifenolih: »V vinih se vsebnost polifenolov zaradi tehnologije in staranja lahko še povečuje, tako da so primerjalno v večjih koncentracijah kot v ostalih živilih. Vezano na skupno vsebnost polifenolov se po literaturnih podatkih (Halpern, 2005) razlikuje tudi antioksidativna aktivnost enega kozarca rdečega vina (150 ml), ki je po vrednosti enaka: 12 kozarcem belega vina, dvema skodelicama čaja, petim jabolkom, 100 g česna, 3,5 kozarcem soka črnega ribeza, 500 ml piva, sedmim kozarcem pomarančnega soka in 20 kozarcem jabolčnega soka.«

Dr. Tatjana Košmerl nam je zaupala tudi, »da so v vinu prisotni tudi vitamini, katerih vsebnost je variabilna od mošta do vina, se pa razlikuje tudi med belim in rdečim vinom. V moštu odigrajo pomembno funkcijo »rastnih faktorjev«, ki kvasovkam omogočijo nemoteno dokončanje alkoholne fermentacije, nekaj pa jih ostane tudi v vinu. Po literaturnih podatkih lahko z belim vinom pokrijemo dnevne potrebe po vitaminih v naslednjem obsegu: do 3 % B6, do 3 % B2, do 3 % niacina (nikotinske kisline ali vitamina B3) in do 1 % B2.«

Na dnu kozarca prežijo tudi pasti
Alkohol (in z njim vino) ima lahko dva obraza in tako pretiravanje z vinom lahko vodi v depresijo, sproži določene duševne bolezni, poveča se možnost pojava debelosti (v vinu se namreč skriva kar nekaj kalorij), zviša se krvni pritisk, povečajo se možnosti za nastanek kapi, aritmij, hipertenzije, zamaženih jeter, ciroze jeter, različnih oblik raka (sploh raka prsi, ust, grla, žrela in požiralnika), sladkorne bolezni ter pankreatitisa. Posebno poglavje je tudi nujno izogibanje alkoholu v primeru uživanja predpisanih zdravil.

Ne smemo pozabiti niti na temno plat alkohola, ki na dan izvabi nasilje v družini, pretirano uživanje alkohola pa botruje številnim prometnim nesrečam.

Škodljivi učinki alkohola se v kombinaciji s tobakom še povečajo.



Se v kozarčku žlahtne kapljice skriva več dobrega ali slabega?

Na vprašanje, ali je bila najprej kura ali jajce, odgovora ne poznamo in podobno je tudi z vprašanjem, ali je v kozarcu vina več dobrega ali slabega. Če vina že tako ne pijete, vam bodo zdravniki odsvetovali, da ga samo zaradi njegovih ugodnih lastnosti pričnete uživati – koristne snovi, skrite v vinu, lahko pridobite tudi na drug način. Vodilo naj nam bo prednosti pred tveganjem: zdravljen alkoholik, nosečnica, ledvični bolnik ali bolnik, ki jemlje veliko zdravil, bodo od kozarca vina imeli bolj malo koristi; denimo zdrav in telesno aktiven starejši človek pa več.

Preglednica 1: Primerjava vsebnosti resveratrola v različnih živilih (Helli in sod., 2005)

vino/sok	resveratrol (mg/l)	živilo	resveratrol (mg)
bela vina	0,05–1,80	arašidi (146 g)	0,01–0,26
rose vina	0,43–3,52	kikirikijevo maslo (258 g)	0,04–0,13
rdeča vina	1,92–12,59	rdeče grozdje (160 g)	0,24–1,25
rdeči grozdni sok	1,14–8,69		

Preglednica 2: Primerjava vsebnosti glavnih vitaminov v moštu, belem in rdečem vinu (Ribéreau-Gayon in sod., 2006)

vitamin (ime, enota)	oznaka	mošt	belo vino	rdeče vino
tiamin (mg/l)	B1	160–450	2–58	103–245
riboflavin (mg/l)	B2	3–60	8–133	0,47–1,9
pantotenska kislina (mg/l)	B5	0,5–1,4	0,55–1,2	0,13–0,68
piridoksin (mg/l)	B6	0,16–0,5	0,12–0,67	0,13–0,68
nikotinamid (mg/l)		0,68–2,6	0,44–1,3	0,79–1,7
biotin (mg/l)	H	1,5–4,2	1–3,6	0,6–4,6
mezoinozitol (mg/l)		380–710	220–730	290–334
kobalamin (mg/l)	B12	0	0–0,16	0,04–0,10
holin (mg/l)		19–39	19–27	20–43

Zanimivosti:

- Proces fermentacije vina traja od treh dni do treh let.
- Ženske alkohol presnavljajo hitreje kot moški.
- Izsledki nekaterih britanskih raziskav kažejo, da naj bi bili ljubitelji rdeče kapljice bolj sproščeni in zadovoljni s svojim življenjem kot ljubitelji belega vina, pa tudi potovali naj bi več.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Za starejše plesalce so priporočljivi predvsem družabni in ljudski plesi.

B Srčni utrip se po raziskavah sodeč pri tretjini plesalcev giblje med 120 in 180 udarci. Prav zaradi tega je ples priporočljiva rekreacija tudi za uravnavanje telesne teže.

C Optimalen čas plesne vadbe je enkrat do dvakrat tedensko po dve šolski uri.

Ples v tretjem življenjskem obdobju



Intervju: dr. Meta Zagorc

Starostna doba prebivalstva se zvišuje in če želimo kvalitetno preživeti svoja starostna leta, moramo ozavestiti, da je gibanje nujni del naših vsakdanjih aktivnosti. Če lahko združimo gibanje z druženjem in v dejavnosti, ki smo jo izbrali, še uživamo, je to več kot zadosten razlog, da se ukvarjamo s plesom. O razlogih za gibanje in plesavanje v tretjem življenjskem obdobju smo se pogovarjali z **dr. Meto Zagorc, nekdanjo vrhunsko športno plesalko in predstojnico katedre za ples na Fakulteti za šport.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ples poživi duha

Ples je univerzalna oblika gibanja, ki ni omejena s starostjo. Je oblika gibanja, ki dviga v nas posebno razpoloženje, osvobaja podzvest, sprošča, ruši pregrade med obvladanim vedenjem in sproščenim izražanjem čustev. »Kadar plešemo, se energijska polja združujejo, zaradi sprostitve energije pa vnovič zaživimo, počutimo se radostni. Skozi gibanje se želimo upreti sili teže in vzpostaviti ravnotežje v gibanju, usklajeni z ritmom, kar vnaša v nas določeno harmonijo. Prav harmonija je navadno pogoj za zdravje, zdravje pa je tista vrednota, ki je temeljna za kvaliteto bivanja, za občutek mladostnosti, ki je za starejše še kako pomemben,« razlaga dr. M. Zagorc. S plesom tudi razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja. Poleg tega se izboljša tudi naša vzdržljivost, pridobivamo občutek za ritem in lepo, elegantno gibanje, počutimo se veseli, dobro razpoloženi – preprosto bolje se počutimo. Velik pomen v starosti igra tudi ravnotežje, ki ga s plesanjem lahko ohranjamo, veliko vrednost pa ima tudi koordinacija, ki jo izmed gibalnih sposobnosti s starostjo najhitreje izgubljam. Pri plesu ne gre zgolj za delovanje mišičja, pač pa za sinhrono delovanje več različnih organskih sistemov hkrati. Ples omo-

goča družbeno priznan telesni stik in je neposredno sredstvo za izražanje seksualne privlačnosti, zato – ne glede na starost – ples »poživi duha«. In kakšni so motivi za plesanje med starejšo generacijo? Po raziskavah sodeč največkrat prav želja po izboljšanju kondicije in zdravja, uživanje v gibanju in glasbi, druženje in sprostitve.

Od folklore do latinskoameriških ritmov

Starostno obdobje prinaša mnoge bolezni, zlasti osteoporozo, alzheimerjevo in parkinsonovo bolezen, rakava obolenja in mnoge druge. Vendar pa se je po raziskavah sodeč ravno s plesanjem možno upreti hitremu napredovanju teh bolezni in s spremenjenim odnosom do življenja tudi preusmeriti njihov potek. Prav zaradi mnogih gibalnih ovir, s katerimi se soočamo v tretjem življenjskem obdobju, sta za starostnike v prvi vrsti priporočljiva družabni in ljudski ples. Priljubljeni so tudi tako standardni kot latinskoameriški plesi, poleg teh pa se pojavljajo tudi swing, salsa, argentinski tango ... V Sloveniji obstaja veliko folklornih skupin, v katere so vključene starejše generacije, veljavo pa dobiva tudi plesna terapija, ki največkrat uporablja različne oblike sodobnega plesa. Seveda za delo

»Optimalen čas plesne vadbe je enkrat do dvakrat tedensko po dve šolski uri. Plešemo pa lahko tudi sami doma in uživamo v gibanju ter ob prijetni vadbi ponavljamo snov s tečaja.«



s starejšimi obstaja vrsta metodičnih pravil, ki naj bi jih dober učitelj vsekakor upošteval. Zelo jasna so načela od lažjega k težjemu, od počasnejšega k hitrejšemu, od nezahtevnih do kompliciranih elementov ...

Ples kot način izgubljanja prekomerne telesne teže tudi med starostniki

Plesno rekreativna vadba starejših dokazano močno izboljša njihove aerobne sposobnosti, vzdržljivost spodnjega dela telesa, moč in gibljivost, ravnotežje ter dvigne nivo prizadevnosti. Ukvarjanje s plesom izboljša tudi duševno zdravje posameznika, saj deluje sprostitveno in spodbuja samospoštovanje. V starosti se tudi poveča odstotek mastnega tkiva, kar pa lahko z zdravo prehrano in redno telovadbo omilimo. V času plesne rekreacije se srčni utrip vsaj 80 odstotkov časa trajanja vadbe giblje v območju 90–110 utripov/minuto oz. tako imenovanem območju, idealnem za uravnavanje telesne teže. Med plesom porabimo med 8–12 kcal/min, kar pomeni, da v eni uri in pol, kolikor traja plesna rekreacija, izgubimo 720–1080 kcal. V raziskavi, ki so jo izvedli med starostniki, ki enkrat tedensko obiskujejo rekreativno vadbo, so dokazali, da se srčni utrip pri tretjini plesalcev giblje med 120 in 180 udarci. To predstavlja dokaj visok nivo intenzivnosti v tem starostnem obdobju. »Slovenci smo dokaj nedružaben in čustveno zaprt narod, kar pa ne pomeni, da družabnosti ne potrebujemo. Nasprotno, bolj ko je nekdo zaprt vase, bolj potrebuje ljudi okoli sebe, da bi se lahko sprostil. Ljudje potrebujemo druženje, refleksijo samih sebe skozi socialno okolje, sprostitvev nakopičenega stresa,« je mnenja dr. M. Zagorc. Prav zaradi teh učinkov plesna pedagoginja vadbo priporoča prav vsem, saj lahko prav v vsaki plesni smeri najdemo nekaj zase.

Nekaj šolskih ur na teden

Za delo s starejšimi obstaja vrsta metodičnih pravil, ki naj bi jih dober učitelj vsekakor upošteval. Predvsem vaje potekajo po načelu od nezahtevnih do kompliciranih elementov in od počasnejšega k hitrejšemu ritmu. Po pri-

poročilu strokovnjakov naj se vadba začne z uvodnim ogrevanjem, katerega namen je pospešitev delovanja srca, dihal, obtočil in priprava mišičja na »zahtevnejše« naloge. Sledi ogrevanje sklepov in raztegovanje določenih skupin mišic, ki bodo med vadbo najbolj obremenjene. Glavni del ure je navadno namenjen preplesavanju že osvojenih znanj in pridobivanju novih. Vsaka vadba se običajno konča z »ohlajanjem« z raztezanjem, prijazno počasno glasbo in seveda upočasnim gibanjem, da telo preide v normalno delovanje. Tečaji potekajo v vseh večjih plesnih šolah, nekateri plesni pedagogi pa učijo tudi v domovih starejših občanov. Optimalen čas plesne vadbe je enkrat do dvakrat tedensko po dve šolski uri. Plešemo pa lahko tudi sami doma in uživamo v gibanju ter ob prijetni vadbi ponavljamo snov s tečaja. Marsikdo v tem starostnem obdobju preživlja tudi težko obdobje ob izgubi partnerja, zato v Sloveniji obstajajo tudi skupine, kjer se družijo tisti, ki so na kakršen koli način ostali sami. Te skupine poleg drugih dejavnosti ponujajo tudi ples, kjer imajo starejši priložnost za druženje, medsebojno spoznavanje ali čisto preprosto uživanje ob ritmu in glasbi.

»Ko so me v enem od intervjujev vprašali, kdaj se začenja starost, sem odgovorila, da se ta pozna na ukrivljenosti hrbtenice naprej, na očeh brez sijaja, na upočasnjeni in betežni hoji ... In ravno tu ima ples svoje prednosti, saj v veliki meri vpliva in vzdržuje našo pokončno in lepo držo, spodbuja živahno hojo, okretnost ter gibanje. Vse to v veliki meri vpliva na našo samozavest. V plesu smo vajeni besednega in nebesednega komuniciranja, imamo možnost izražanja določenih čustev, predvsem pa ne razmišljamo o vsakdanjih tegobah. Prevzame nas glasba, odnosi v paru, počutimo se zaneseno,« veselo doda dr. M. Zagorc.



Čas je za čisto majčkene cene. ČUDOVITO!

Ne spreglejte čudovite decembrske ponudbe vozil Volkswagen po čisto majčkenih cenah. Izkoristite izjemne prihranke do 5.500 EUR*, bon za financiranje v višini 1000 EUR** in bon staro za novo v višini 500 EUR. To je res čudovito.



Das Auto.

Emisije CO₂: 168–79 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,3–3,2 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,1211–0 g/km. Število delcev: 18,2–0 x 10¹¹. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Zaradi preventivnih ukrepov so navedeni podatki o emisijah CO₂ in porabi goriva trenutno v postopku preverjanja. Slike so simbolne. Akcija velja za vozila letnik 2015 na zalogi. *Višina popusta je odvisna od modela. Navedeni prihranek velja za model Tiguan Trend&Fun. Akcija ne velja za model Touareg, električna in hibridna vozila. **Bon za financiranje v vrednosti 1000 EUR (z DDV) velja v primeru hkratnega financiranja in permanentnega Porsche Kasko zavarovanja preko skupine Porsche Finance Group Slovenia pod pogoji akcije VWBON15. Več na www.porscheleasing.si.

Autodelta d.o.o.
Dunajska 122, Ljubljana
tel. 01/320 12 00

www.autodelta.si



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Svetloba je pomemben psihološki dejavnik našega življenja.

B Svetlobo je, kot tudi druge fizikalne količine, možno izmeriti.

C Med negativne rezultate svetlobe gotovo spada bleščanje, ki se mu moramo v največji možni meri izogibati.

Vpliv svetlobe na počutje



Intervju: doc. dr. Tomaža Novljana, univ. dipl. inž. arh.

Sprememba ure v jesenskih in pomladnih dneh nedvomno vpliva na počutje. Kako pravzaprav svetloba vpliva na posameznika? Kakšna je najprimernejša za bivalne prostore in kakšna za delovne? Je res, da lahko s pravilno izbrano javno razsvetljavo zmanjšamo vandalizem? Za odgovore smo prosili **doc. dr. Tomaža Novljana, univ. dipl. inž. arh.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj svetloba vpliva na človekovo počutje?

Svetloba je tisto, kar nam omogoča, da vidimo. Je eden ključnih elementov, ki je omogočil nastanek življenja na zemlji, prav tako pa ga neprestano sooblikuje. Svetlobo običajno dojemamo kot nekaj samoumevnega. Temu so se prilagodila tudi naša čutila, s pomočjo katerih zaznavamo okolje in komuniciramo z njim. Vid je pri človeku najbolj razvito čutilo, saj več kot tri četrtine vseh dražljajev iz okolja sprejememo vizualno. Svetloba je nosilec teh dražljajev, prav tako pa nas postavlja v neki ritmičen časovni okvir. Tu mislim predvsem na naravno svetlobo. Izmenjava dneva in noči ter menjava letnih časov so naravni procesi, ki pogojujejo naše bivanje, naše aktivnosti in počitek. Poleg tega svetloba pospešuje tvorbo različnih hormonov, ki v človeškem telesu vplivajo na to, da smo bolj ali manj aktivni, tvorbo vitamina D, ki je dober za pravilno rast kosti, itd.

Katere elemente moramo upoštevati, ko se pogovarjamo o svetlobi?

Svetlobo je, kot tudi druge fizikalne količine, možno izmeriti. Tu mislim na količino svetlobe, ki očesu omogoča zaznavanje okolice.

Poenostavljeno rečeno se svetlobni impulzi preko oči prenesejo v možgane, ki sestavijo sliko, ki jo vidimo. Poleg količine svetlobe je za naše počutje zelo pomembna tudi kakovost svetlobe. Včasih še bolj. Razpršena, mehka svetloba naredi v prostoru drugačen vtis kot ostra, usmerjena svetloba. Topla, rumenkasta svetloba deluje sproščujoče, ob hladni, modrikasti svetlobi smo bolj aktivni. Med negativne rezultate svetlobe gotovo spada bleščanje, ki se mu moramo v največji možni meri izogibati. Tu je treba omeniti tudi barve – barvne pigmente, ki kot stenske ter fasadne barve ali barve pohištva in različnih dodatkov sodelujejo s svetlobo pri oblikovanju nekega ambiena.

Kakšna naj bi bila potemtakem najboljša osvetlitev ordinacij, kjer se zadržujejo večina bolni ljudje?

Zdravstvena ordinacija se običajno deli na čakalnico in na prostor, v katerem zdravnik pregleduje pacienta. Čakalnica je prostor, kjer naj bi se pacient čim bolj umiril. K temu lahko pripomore topla svetloba, veliko pa je odvisno tudi od kombinacije barv in materialov v prostoru. Po drugi strani pa je prostor za

pregledovanje neke vrste laboratorij, kjer je najpomembnejša dobra vidnost in koncentracija, ki pa jo omogoča bolj hladna svetloba.

Kakšna pa naj bi bila pravilna osvetlitev bivalnih prostorov?

Sestavljena naj bi bila iz različnih scenarijev osvetlitve. Poleg splošne razsvetljave, ki nam omogoča orientacijo in občutek varnosti v prostoru, so priporočljive še lokalne osvetlitve nekaterih delov bivalnih prostorov, npr. bralnega ali delovnega kotička, umetniškega dela, itd. Velikost in oblika svetil naj se prilagaja velikosti bivalnega prostora, prav tako pa tudi stila, v katerem je sicer opremljen prostor.

Če dobro pomislimo, večino dneva preživimo na delovnem mestu. Nam lahko osvetlitev tamkajšnjih prostorov omogoča delovni elan in boljšo produktivnost?

Seveda je svetloba pomemben psihološki dejavnik našega življenja. Ni pa edini. Na delovno storilnost poleg svetlobe vplivajo npr. tudi odnosi s sodelavci. Naravna osvetlitev usmerja našo biološko uro, električna osvetlitev pa to lahko do neke mere dopolnjuje, npr. razsvetli siv in deževen dan, lahko pa jo tudi spremeni, kar na daljši čas lahko vpliva negativno. Kombinacija naravne in električne osvetlitve bi morala sodelovati tako, da bi imeli večino delovnega časa občutek lepega vremena.

Kako močna naj bo osvetlitev v prostoru, kjer delamo, in kakšna je najboljša usmerjenost svetlobe?

Nivoje osvetljenosti za delovne prostore urejajo tehnični standardi, ki za posamezno vrsto dela predpisujejo ustrezen nivo osvetljenosti. Povprečna osvetljenost nekega pisarniškega delovnega mesta, kjer je potrebno veliko branja, pisanja, delo z računalnikom, je 500 luksov, za zadostno osvetljenost prostora med delovnimi mesti pa zadošča že 300 luksov. Tudi pri delovnih prostorih gre za kombinacijo splošne in lokalne osvetlitve. Kakovost osvetljenosti pa je odvisna tudi od ostalih površin v prostoru: stropa, sten, tal,

»Čakalnica je prostor, kjer naj bi se pacient čim bolj umiril. K temu lahko pripomore topla svetloba, veliko pa je odvisno tudi od kombinacije barv in materialov v prostoru. Po drugi strani pa je prostor za pregledovanje neke vrste laboratorij, kjer je najpomembnejša dobra vidnost in koncentracija, ki pa jo omogoča bolj hladna svetloba.«



pohištva, njihove barve in od tega, koliko svetlobe odbijejo ali absorbirajo. Zelo pomembna je še sposobnost svetilk za čim boljšo reprodukcijo barv.

Je uvodna teza, da lahko s prijetnejšo svetlobo javne razsvetljave zmanjšamo vandalizem, po vaše mit ali resnica?

V vsakem mitu je nekaj resnice. Prav tako kot osvetljenost delovnih mest urejajo osvetljenost javnih površin predpisi, ki določajo minimalne nivoje in enakomernost osvetljenosti. Tu bi morali najprej definirati, kakšna je svetloba, ki bi jo vsi prepoznali kot prijetno. Gotovo je to svetloba, pri kateri ni bleščanja, odvečnih zelo temnih in ostrih senc, svetloba, ki dobro reproducira barve in s svojo smiselno razporeditvijo gradi prostor. To pomeni, da svetloba sama po sebi ne more vplivati na zmanjšanje vandalizma. Pomembno je tudi, da je svetloba oblikovana tako, da upošteva značaj nekega prostora in sooblikuje svetlobni ambient javnega prostora.

TRGOVINA ALAJA

Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!

Vodnikova cesta 123A, Ljubljana

www.alaja.si

tel.: 040 796 630

Bodite VseVID še dolgo

Bivanje v prostorih z umetno svetlobo
Delo za računalnikom
Uporaba sodobnih telefonov
Spremljanje video vsebin...

OHRANITE DOBER VID

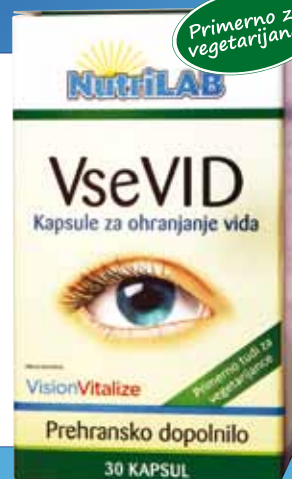
Cink ima vlogo pri ohranjanju vida.

Selen in vitamin E ščitita celice pred oksidativnim stresom.

VisionVitalize™ je inovativna formula luteina in zeaksantina vrhunske kakovosti.

To so samo nekateri dejavniki, ki uničujejo vaš VID.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Poroke med sorodniki so običajna praksa milijardi ljudi.

B Razlogi za poročanje med sorodniki so običajno družbeno-ekonomske narave.

C Sokrvnost staršev negativno vpliva na dedni material otroka.

Poroke med sorodniki

Poroke med sorodniki so globoko zakoreninjen družbeni trend med približno šestino svetovne populacije, predvsem med živečimi na Srednjem vzhodu, v Zahodni Aziji in Severni Afriki ter med emigranti teh skupnosti, ki prebivajo v Severni Ameriki, Evropi in Avstraliji. Javnost se vedno bolj zaveda pomembnosti preprečitve prirojenih in genetskih anomalij, zato se vse več parov znotraj prej omenjenih skupnosti odloča za svetovanje glede te problematike. Svetovanje na to temo bi tako moralo postati del izobraževanja zdravstvenih ponudnikov in delavcev, še posebej v skupnostih, kjer je praksa poročanja med sorodniki močno razširjena.

Avtor: **Luka Šabeder**

Pogostost porok med sorodniki

Po statističnih ocenah naj bi ena milijarda trenutne svetovne populacije živela znotraj skupnosti, ki so naklonjene sorodstvenim porokam. Poroke med sorodniki so spoštovane in celo del tradicije v večini skupnosti Severne Afrike, Srednjega vzhoda in Zahodne Azije, kjer znotraj družinske zveze skupno predstavljajo od 20 do 50 odstotkov vseh porok. Na teh območjih je javnost tudi najmanj poučena o možnosti genetskih okvar otrok, hkrati pa ravno tukaj vse več mladih parov išče strokovno svetovanje o potencialnem tveganju.

Krvne vezi

V stroki klinične genetike je poroka med sorodniki definirana kot zveza dveh posameznikov, ki sta po krvni vezi bratranec oz. sestrična v drugem kolenu ali bližje. Pri tej klasifikaciji se upošteva t. i. koeficient sokrvnosti (F), ki predstavlja meritev deleža gen-

skega lokusa (na kromosomu specifična lokacija oz. pozicija enega gena znotraj zaporedja DNK), po katerem se določa stopnja možnosti, da bo otrok krvno sorodnih partnerjev podedoval identične kopije genov od obeh staršev. Ta koeficient lahko dokaj hitro narašča znotraj skupnosti z dolgo tradicijo sorodstvenih porok, saj se z vsako naslednjo generacijo možnosti za prenos identičnih genov povečajo. V povprečju imajo bratranec oz. sestrična 1,7–2,8 odstotka možnosti, da se jim rodi otrok s prirojeno genetsko okvaro. Za primerjavo: podobno tveganje obstaja tudi pri ženskah, starejših od 40 let, ki se odločijo za otroke.

Tradicije porok med sorodniki

Vzroki za sorodstvene poroke se precej široko razlikujejo, tako med državami kot znotraj držav. Močno vlogo, tako na lokalnem kot nacionalnem nivoju, igrajo predvsem religijske, etnične, lokalne ter plemenske tradicije. Največkrat podane razlage za priljubljenost sorodstvenih porok zajemajo naslednje: močna družinska tradicija tovrstnih vezi, lažje upravljanje in vzdrževanje družinske strukture in premoženja, krepitev družinskih vezi, finančne prednosti (ki se nanašajo predvsem na doto oz. »izplačilo« neveste), lažje urejanje poročnih priprav in sporazumov, tesnejši odnosi med ženo in priženjenim sorodstvom ter večja stabilnost in trajnost poročne zveze. Te veze imajo nižje stopnje ločitev in bolj izraženo avtonomnost ženske, kar bi se dalo pripisati tesni vpletenosti celotne družine. Najvišje stopnje sorodstvenih porok so v dosedanjih študijah povezali s slabim socialno-ekonomskim statusom, nepismenostjo in podeželsko nastanitvijo. Po drugi strani so opazili višje stopnje sorodstvenih porok tudi med družinami, ki so lastnice zemljišč, ter v tradicionalno vladajočih skupinah in tistih iz najvišjih socialno-ekonomskih slojev.

Vpliv na potomce

Znano je, da sokrvnost staršev slabo vpliva na potomce. Do težav prihaja zaradi izražanja redkih, recesivnih genov, ki se jih podeduje od skupnih prednikov. Zaradi tega se na območjih, kjer je sokrvnost pogosta, lahko pričakuje višje stopnje obolevnosti in smrtnosti. Posplošeno bi lahko rekli, da poročanje znotraj sorodstva pripelje do osiromašenja genetskega materiala oz. izgube biološke »kondicije«. Empirične študije kažejo na 1 do 4 odstotke višje stopnje smrtnosti med potomstvom bratrancev in sestričen v primerjavi s pari, ki nimajo krvnih vezi. Vpliv recesivnih genov na stopnjo nagnjenosti k boleznim in anomalijam je tako pomembna, a premalo raziskana tema. Kljub temu so v primerjalni študiji, izvedeni v Pakistanu, ugotovili povezano med višjo stopnjo sokrvnosti in pojavnostjo raznoraznih obolenj pri odraslih, med drugim rakavih in srčno-žilnih obolenj. Po drugi strani je pojav še vedno preslabo raziskan, saj se študije velikokrat preveč osredotočajo na zdravstvene posledice otrok iz zgolj najbližjih sorodstvenih vezi, ki predstavljajo manjši delež sorodstvenih porok. To gre v škodo predvsem otrokom iz tistih sokravnih vezi, ki ne kažejo prepoznavnih znakov slabega biološkega vpliva na gene, a se jim hkrati prednosti tovrstnih vezi iz že omenjenih razlogov zdijo smiselne in očitne.

Pričakujemo lahko, da se bo z višanjem življenjskega standarda in stopnje izobraženosti, urbanizacije prebivalstva in s tem povezano višjo starostjo ob poroki oz. odločitvi za otroka ter manjšanjem velikosti družin, pogostost porok med sorodniki zniževala.

Anthozym Petrasch brezalkoholni 500 ml

Prehransko dopolnilo iz ekstrakta rdeče pese, desnosučne mlečne kisline, mineralov in vitaminov.

Brez maščob! Brez glutena! Brez laktoze!
Brez alkohola! Brez surovin živalskega izvora!



Anthozym Petrasch brezalkoholni
in Anthozym Petrasch

Zakaj Anthozym Petrasch brez alkohola?

Z Anthozym Petraschem brez alkohola smo dopolnili ponudbo obstoječega prehranskega dopolnila Anthozym Petrasch, ki vsebuje dodano vino in je na slovenskem tržišču že vrsto let. Anthozym Petrasch brez alkohola je bil razvit zaradi velikega povpraševanja po izdelku brez alkohola, ker ga lahko uživajo vsi, ki alkohola ne smejo ali ne želijo uživati.

Katere sestavine vsebuje Anthozym Petrasch?

Anthozym Petrasch vsebuje edinstveno kombinacijo vitalnih snovi z vzajemnim učinkovanjem koncentrata rdeče pese, desnosučne mlečne kisline, mineralnih soli železa, kalija, kalcija, magnezija, in vitamina C ter soka črnega ribeza. Razlika med obstoječim Anthozym Petraschem in Anthozym Petraschem brez alkohola je v tem, da obstoječi Anthozym Petrasch vsebuje muškato vino, ki stabilizira izdelek in zato dodatek konzervansa ni potreben, Anthozym Petrasch brez alkohola pa v sestavi nima alkohola.

Komu je Anthozym Petrasch namenjen?

Anthozym Petrasch kot dodatek k prehrani uživajo zdravi, občutljivi, diabetiki, rekonvalescenti v času okrevanja po boleznih, ljudje v stanjih zmanjšane imunske odpornosti. Anthozym Petrasch krepi splošno psihofizično počutje, pripomore k večji vitalnosti, manjši občutljivosti na stres v vseh starostnih obdobjih in je primeren za dolgoročno uživanje. Anthozym Petrasch brez alkohola uživajo tisti, ki alkohola ne smejo uživati, ljudje v

času večjih stresnih obremenitev, otroci od 4. leta dalje, nosečnice in doječe matere. Športniki, rekreativni in profesionalni, ga uživajo ob večjih aerobnih naporih, ker večja oskrba celic s kisikom poveča športne zmogljivosti na treningih in tekmovanjih ter skrajša faze počitka.

Kako se uporablja Anthozym Petrasch?

Vsak dan en požirek za več moči in več energije!

Enkrat dnevno eno priloženo merico, to je 0,3 dl po jedi. Uživa se nerazredčen ali pa razredčen z dodatkom vode, sadnega soka ali čaja. Anthozym Petrasch brez alkohola je potrebno porabiti v štirih tednih po odprtju stekleničke in hraniti na hladnem. Zaradi vsebnosti železa se ne priporoča uživanje tonika z mlekom in mlečnimi izdelki, ker le-ti zmanjšajo vsrkavanje železa. Možno je rdeče obarvanje urina ali blata, ki je posledica intenzivnega pesinega barvila in izgine po prenehanju jemanja tonika.

Kakšne so prednosti Anthozym Petrascha?

- Brez maščob! Brez glutena! Brez laktoze! Brez alkohola! Ne vsebuje surovin živalskega izvora!
- Prehransko dopolnilo brez alkohola uživajo tisti, ki ne smejo uživati alkohola.
- 0,3 dl tonika enakovredno odgovarja 3 dl sveže stisnjenega soka rdeče pese.
- Specifičen okus rdeče pese je izboljššan z dodatkom soka črnega ribeza.
- Primeren je za diabetike. Dnevna doza odgovarja 0,4 KE.
- Lahko ga uživajo zdravi v vseh starostnih obdobjih, nosečnice, doječe matere, otroci od 4. leta dalje, športniki, prav tako je primeren za uživanje v času večjih stresnih obremenitev in okrevanja po boleznih.

Naravne sestavine dosledno zagotavljajo visoko kakovost!

Splošne informacije o lastnosti sestavin Rdeča pesa. Že iz antike je poznana kot zdrava

hrana in zdrava zelenjava. Rdeča pesa poleg mineralov (železo, magnezij, kalij) vsebuje različne vitamine in aminokisline ter pesina barvila betaciane in betalaine.

Mlečna kislina. Mlečna kislina je ena od sadnih kislin. Pridobivajo jo s fermentacijo iz sladkorne pese. Kemijsko obstaja mlečna kislina v obliki levosučne in desnosučne kisline, pri čemer je desnosučna fiziološka oblika mlečne kisline, ki ji pripisujejo vlogo pri celični presnovi.

Železo. Železov L (+) laktat, ki je v sestavi prehranskega dopolnila, se tvori z reakcijo železovega oksida s presežkom desnosučne mlečne kisline. Železo prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Železo ima vlogo pri tvorbi rdečih krvničk in hemoglobina, ki je pomemben za prenos in porabo kisika v celicah, in mioglobina v mišičnih celicah za nemoteno delovanje mišic.

Vitamin C. Je naravni antioksidant, ki ščiti organizem pred škodljivimi vplivi. Soudeležen je v mnogih zelo pomembnih življenjskih procesih. Izboljšuje vsrkavanje železa, ki je sestavni del rdečega krvnega barvila, pomembnega za prenos in porabo kisika v celicah, in ščiti celice pred oksidativnim stresom. Prispeva k sproščanju energije pri presnovi in normalnemu delovanju imunskega sistema ter k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Magnezij. Prispeva k sproščanju energije pri presnovi, k normalnemu delovanju mišičnega in živčnega sistema, k zmanjšanju utrujenosti, izčrpanosti in ohranjanju zdravih zob in kosti.

Črni ribez. Vsebuje vitamin C, je naravni antioksidant.

Ljuba Kremžar, mag. farm.

Proizvajalec:

Mr. Petrasch GmbH & Co Austria
e-pošta: info.3bcompany@gmail.com

tel: +386 1 51 21 007

Prodaja: lekarne in specializirane prodajalne

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte z zimsko številko revije 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.: 02/78 76 450
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

B DENT, D.O.O.,

Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezko-vinsko keramiko.

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/723 45 22, GSM: 031/684 212
www.b-dent.com

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, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o.

Nudimo estetsko zobozdravstvo in zobno protetiko
Tel.: 040 667 642
C. v Mestni log 55 (Murgle center), Ljubljana
www.zobniraj.si

Zdravstveni 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

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.

Kodjeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195,
gastromedica.doo@siol.net

Ginekologija in urologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.

ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, Škofja Loka
Tel.: 04/515 40 68, www.diavita.si

Urološka ordinacija TAURO

Gospodova ulica 6, Kranj
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zdravstveni zavod Štrumbelj

Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.

Ljubljana-Vič; tel.: 040 203 997

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA,
Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.si

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER

DIMNIK+ŽGAVEC Diagnostiranje, 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
Leskova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.
Ukmarjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si
Dermatovenerološka ambulanta

Bioresonanca

Anta s.p., Anja Kovač Ažman

tel.: 031885500
Zdravljenje z bioresonanco: motnje imunskega sistema, motnje prebave, glavoboli in migrene, kronična utrujenost, depresija

Ambulanta za bioresonanco, Tatjana Motaln s.p.

Pohorska cesta 12, Vuzenica
Tel.: 040 471 312
BICOM – bioresonančna testiranja in terapije

Specializirane in ekološke trgovine

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

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

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

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

SPLETNA LEKARNA LEKARNE LJUBLJANA lekarna24ur.com Najboljša spletna destinacija za vaše zdravje vse dni v letu, 24 ur na dan. Nudimo zdravila brez recepta, prehranska dopolnila, kozmetiko, medicinske pripomočke ter ostale izdelke za nego in dobro počutje s 5 % nižjimi spletnimi cenami*. Brezplačna navadna dostava pri nakupu nad 50 EUR in vsak 1. torek v mesecu ne glede na vrednost nakupa. Možnost osebnega prevzema izdelkov.

Nagrajujemo zvestobo. www.lekarna24ur.com
*Ne velja za zdravila brez recepta.

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor
Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

Solne terapije

Solna soba Sonce

Si želite novo energijo, imate zdravstvene težave in ste izčrpani? Prepričajte se v blagodejnost solnih terapij v solni sobi Sonce!

Čakajo vas posebne ugodnosti, pokličite nas na telefon 041 419 266.

Smo v poslovnem centru Sonce v Rogaški Slatini.

NegaEzoterika, Solna soba

Solne terapije za male in velike. Masaža, limfna drenaža, nega telesa

www.negaezoterika.si
Rožna dolina c. IX/25, Lj.
041 547 539

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

YongPing Wang s.p.

Mariborska 91, Celje, tel.: 040 127 125, www.akupunktura-celje.si
Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Center TKM

Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.

Lokacije: LJ: info@centertkm.si, 040 59 88 19

NM: novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00

Medicinski pripomočki

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 - 08/205 96 70, www.lasulje.net

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

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

Specializirana prodajalna Jesenice

Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 082055832, 082055833

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojemcem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Proda-

jalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, 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, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik - Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

MEDIGO zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava.

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15

www.medigo.si, gorica@medigo.si

Vivasan d.o.o.

Ljubljanska cesta 22, Novo mesto.

Tel.: 07/39-309-14

Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročilnico zdravnika.

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 Mesec

Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63

Ljubljanska cesta 11, Bled, **tel.: 08 205 77 97**

www.optika-mesec.com

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90

www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika 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

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

Terzan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE-

Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje

Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00

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

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si

Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net, **Tel.: 05/640 05 00**

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Sempeter

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

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.

Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana

Tel: 041 401 600, www.salonave.si

ABC mozaik

POSKRBIMO ZA LASTNO ZDRAVJE PRAVOČASNO

NOVA TEHNOLOGIJA ČIŠČENJA ZOB

*brez mehanske obdelave

*brez ščetkanja in trenja

*brez abrazivne zobne paste

ULTRAZVOČNA ZOBNA ŠČETKA

*deluje 1,2 cm V TKIVO

* pod implantat

*mostiček, protezo

*zobni aparat

emmi-dent

»OD PRVEGA ZOBKA DO PROTEZE«

Klinično preizkušeno.

Info na brezplačni svetovalnici 080 34 20



Slabe volje, potrti? **Sentjanževka Apomedica trde kapsule** pomagajo pri blagih depresivnih stanjih kot so slabavolja, izguba interesa, pomanjkanje zagona ali živčni nemir na čisto naraven način. Sentjanževka Apomedica trde kapsule vam vašo dušo vedno obstejejo s soncem.



www.dr-boehm.si

Črna zobna pasta – bolj beli zobje

Curaprox predstavlja novost – črno zobno pasto, ki brez abrazivnih delcev in kemičnega beljenja odstrani zabarvanje zob. Za bolj bel nasmeh namesto škodljivih učinkovin poskrbi aktivni ogljik, ki madeže vpije in jih nežno odstrani ter ob tem ne poškoduje zobne sklenine. www.zdrav-nasmeh.com



CURAPROX

Belinal® superior je v Sloveniji razvito in raziskano prehransko dopolnilo. Vsebuje izvleček iz lesa bele jelke in vitamin C iz acerole. Raziskave so dokazale, da Belinal® prehaja v celice in znotraj njih deluje antioksidativno in regeneracijsko.

Prva naravna izbira v boju proti gripi in prehladu!



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Bi preoblikovali svoje telo z liposukcijo?



Intervju: Aleš Leskovšek, dr. med.

Liposukcija je metoda, s katero je mogoče s pomočjo negativnega tlaka – z aspiracijo, trajno odstraniti podkožno masno tkivo. Z izsesavanjem lahko kirurg odstrani maščobno tkivo na vseh tistih mestih, kjer je debelina podkožnega maščevja neskladno velika. Poseg je primeren za vse, ki se odvečne maščobe na določenih mestih z ostalimi načini, kot so na primer dieta, hujšanje, masaže in telesna aktivnost, ne morejo znebiti. Več o preoblikovanju telesa z liposukcijo nam je povedal specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije **Aleš Leskovšek, dr. med.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Od kdaj poznamo oziroma izvajamo liposukcijo v Sloveniji?

Več desetletij. Liposukcijo so v Sloveniji izvajali že naši učitelji v času dr. Marka Godine in še prej.

Kako poteka klasična (vibro) liposukcija?

Liposukcijo izvajamo v lokalni ali splošni anesteziji in s tumescentno tehniko. Dele telesa, kjer bomo izvedli liposukcijo, prepojimo z raztopino snovi, ki tkivo omrtvijo, preprečujejo krvavitve in ščitijo tkiva pred nepotrebno poškodbo. Skozi nekaj majhnih rezov nato z votlimi iglami, ki imajo na koncu strgala, odstranimo odvečno maščevno tkivo iz podkožja, s pomočjo podtlaka. Z odvzemom maščevja

oblikujemo del telesa. Dodatno preoblikovanje se dogaja še nekaj mesecev po posegu, ko se vezivno tkivo in koža na operiranem predelu krčita. Pri klasični liposukciji kirurg sam opravlja vse gibe z iglo. Obstaja pa tudi več sistemov mehaničnih ali električnih ročk, ki iglo premikajo in vibrirajo tako, da delo olajšajo.

Za katere dele telesa se lahko uporablja liposukcija in na katerih delih telesa je najpogostejša?

Liposukcijo lahko naredimo, kjer je v podkožju preveč maščevja. Najprimernejša je za omejene naslage maščevja, kjer se ta kopiči bolj kot v okoliškem tkivu. Na primer za blazinice na bokih, trebuhu, podbradku ... Največ liposukcij izvedemo v predelu trebuha, pasu, bokov, zadnjice in stegen. Sledijo nadlakti, kolena, podbradki in prsi.

Najbrž je več zainteresiranih žensk; pa se tudi moški odločajo za liposukcijo?

Tudi. Pri moških je liposukcija pogostejša v predelu trebuha, podbradka in prsi.

V čem se razlikuje lipoliza od klasične, vibro liposukcije?

Pri laserski ali lipolizi za razbijanje maščevnega tkiva uporabljamo močno koherentno svetlobo, ki tkivo pogreje do te mere, da razpade, in ga nato izsesamo. Podobno deluje ultrazvočna liposukcija, kjer tkivo razbijamo z ultrazvokom. Pri mehnični liposukciji maščevno tkivo samo postrgamo in posesamo.

Je res, da se po liposukciji v tistih delih telesa maščoba ne nabira več? Se nalaga v kak drug del telesa?

Pri posegu odstranimo veliko število maščevnih celic z določenega dela telesa. Preostale celice se seveda lahko redijo, vendar jih je bistveno manj kot prej, zato se v ta del telesa ne bomo redili tako kot drugje. Drugi deli telesa pa se obnašajo ob rejenju in hujšanju kot prej.

Ali z liposukcijo odstranimo tudi celulit?

Videz celulita omilimo, saj zmanjšamo nabuhle maščevne blazinice pod kožo. Zaradi stimulacije ob liposukciji pa se tudi koža na operiranem predelu nekoliko odebeli – postane bolj mladostna in napeta.

Kako dolgo traja okrevanje po operaciji? Je res potrebno nekaj tednov nositi steznik? Zakaj?

Okrevanje traja dva do tri mesece, kot pri vsaki poškodbi tkiva. Prvih nekaj tednov je potrebno nositi steznike – kompresijska oblačila. Ustreden steznik pomaga oblikovati tkivo, nudi koži podporo, omogoča boljše, hitrejše celjenje, zmanjšuje podplutbe in zmanjša bolečino.

Kateri so možni zapleti pri tem posegu?

Možnih zapletov je veliko, vendar so resni zapleti redki. Vsakdo, ki gre na operativni poseg, je izpostavljen vsem možnim zapletom anestezije in kirurškega posega. Neena-komeren videz, možnost brazgotin, obscene podplutbe, nepopoln rezultat, vse to so možni zapleti, vendar so pri izkušenih kirurginjah in kirurjih redkejši. Ob uporabi pravilne tehnike: tumescenca, lokalna anestezija s sedacijo, omejeni količini tkiva, ki ga ob enem posegu odvezamemo, preventivi GVT z zdravlili in kompresijo, zgodnji mobilizaciji, so smrtno nevarni zapleti izjemno redki.

Prvi poskus odstranjevanja maščobnega tkiva iz kozmetičnih razlogov je leta 1921 izvedel francoski kirurg Dujarrier. Njegova pacientka je bila plesalka, ki je želela izboljšati obliko svojih gležnjev in kolena. Ker je kirurg pri posegu poškodoval njeno femoralno arterijo, je dobila gangreno in so ji morali amputirati nogo.

Uspeh liposukcije je odvisen od vsakega posameznika, starosti, elastičnosti kože, teže in splošnega zdravja. Večje tveganje je za tiste, ki so imeli v preteklosti kakšne imunske težave, težave s srcem, epilepsijo ali trombozo globokih ven.

Omejena serija z eco subvencijo¹

i10¹ že za
8.790 EUR
ali 87,31 EUR/mesec

i20¹ že za
10.770 EUR
ali 106,60 EUR/mesec

i30¹ že za
12.200 EUR
ali 121,27 EUR/mesec

Tucson¹ že za
19.990 EUR
ali 196,86 EUR/mesec

Prihranki do 5.000 EUR

- + 4 zimske gume*
- + obvezno in kasko zavarovanje**
- + letna vinjeta**
- + 5 let garancije
brez omejitve kilometrov

J. M.
Jan Muršak

DOPLAČILO ZA DIZELSKI MOTOR
SAMO 300 EUR¹

 **HYUNDAI** | NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



Povprečna poraba goriva: 4,3 – 6,6 l/100 km, emisije CO₂: 98 – 150 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Slike so simbolne. Stroški prevoza in priprave vozila niso vključeni v ceno. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. * ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za samo 1 evro, ** ob nakupu avtomobila preko Hyundai financiranja dobite vinjeto ter obvezno in kasko zavarovanje za 1 evro, ¹ eco subvencija velja za določene modele i20 in i30 / 1. i10 1,0 Life ECO: **Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 8.790 EUR • lastna udeležba (polog): 2.637 EUR • znesek financiranja: 6.153 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 87,31 EUR • stroški odobritve: 439,50 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 7.773,57 EUR • letna obrestna mera: 5,119%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,89% na dan 23.12.2015. / 2. i20 1,25 Life: **Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 10.770 EUR • lastna udeležba (polog): 3.258 EUR • znesek financiranja: 7.512 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 106,60 EUR • stroški odobritve: 511,58 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 9.465,60 EUR • letna obrestna mera: 5,119%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,52% na dan 23.12.2015. / 3. i30 1,4 CVT Life LED: **Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 12.200 EUR • lastna udeležba (polog): 3.654 EUR • znesek financiranja: 8.546 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 121,27 EUR • stroški odobritve: 616,10 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 10.802,63 EUR • letna obrestna mera: 5,119%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,66% na dan 23.12.2015. / 4. Tucson 1,6 GDI 2WD Trend: **Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 19.990 EUR • lastna udeležba (polog): 6.117 EUR • znesek financiranja: 13.873 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 196,86 EUR • stroški odobritve: 879,56 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 17.415,57 EUR • letna obrestna mera: 5,119%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,35% na dan 23.12.2015. 1., 2., 3., 4.: Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o. in za ves čas trajanja pogodbe sklenjeno obvezno in kasko zavarovanje vozila preko zastopnika Summit Leasing Slovenija d.o.o. Ob prvem obroku boste za enoletno AO in AK zavarovanje in vinjeto za cestninski razred 2A, plačali le 1 EUR.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

**Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor
dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja
in kakovostno rešitev različnih težav?**



**Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki,
zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje**

- medicinski in ortopedski pripomočki • prehranska dopolnila, zdravila brez recepta in drugi izdelki za samozdravljenje • naravna kozmetika in drugi izdelki za osebno nego • ortopedska obutev
- naravna prehrana (čaji, sokovi, olja, čokolade ...) • strokovne knjige in priročniki

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **2225**.
Upokojeanci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

**Obiščite našo
NOVO prodajalno
v Medvodah,
Cesta komandanta
Staneta 4a
(pri hipermarketu Spar),
01/235 54 60**

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 27 prodajaln po Sloveniji.