ABCzdravja

Januar 2017

Leto 12
Številka 1

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Jemljete zdravila proti holesterolu?

Aids in obisk pri zobozdravniku

Gripa ali prehlad?

Kaj pove videz o našem zdravju?

Kaj se zgodi, **če popijemo preveč vode?**

Zajtrkujmo redno, vendar premišljeno



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

04/51 55 880



Ustvarjajte z revijo Unikat!

www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Pohitite, zares se splača!



i20 1,25 CVVT Life
10.770 EUR
ali 106,18 EUR/mesec

i30 1,4 CVVT Comfort
13.190 EUR
ali 130,59 EUR/mesec

Tucson 1,6 GDi 2WD Trend
19.990 EUR
ali 196,08 EUR/mesec

Prihranki do 5.000 EUR

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

HYUNDAI

5 LET GARANCIJE BREZ OMEJITVE KILOMETROV

Povprečna poraba goriva: 3,2 - 7,6 l/100 km, emisije CO_2: 84 - 177 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} 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 CO_2 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. i20 1,25 CVVT Life: Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 10.770 EUR • lastna udeležba (polog): 3.257,92 EUR • znesek financiranja: 7.512,08 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 106,18 EUR • stroški odobritve: 511,58 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 9.430,70 EUR • letna obrestna mera: 5,00%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,3906% na dan 12.12.2016. / **2. i30 1,4 CVVT Comfort: Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 13.190 EUR • lastna udeležba (polog): 3.950,40 EUR • znesek financiranja: 9.239,60 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 130,59 EUR • stroški odobritve: 666,10 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 11.635,66 EUR • letna obrestna mera: 5,00%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,5305% na dan 12.12.2016. / **3. Tucson 1,6 GDi 2WD Trend: Reprezentativni primer izračuna:** vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 19.990 EUR • lastna udeležba (polog): 6.116,94 EUR • znesek financiranja: 13.873,06 EUR • število obrokov: 84 • mesečni obrok: 196,08 EUR • stroški odobritve: 879,56 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 17.350,28 EUR • letna obrestna mera: 5,00%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 7,2229% na dan 9.12.2016.
1., 2., 3.: Če je EURIBOR manjši od 0, se šteje da je 0. V primeru dviga obrestne mere EURIBOR se skupni znesek, ki ga mora plačati potrošnik lahko občutno poveča. Pogoj 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.







Vsebina revije

4 ABC zdravja – Novice
5 Jemljete zdravila proti holesterolu?
7 O holesterolu med nosečnostjo
8 Polipi na črevesju
10 Klasični mavec, a prihajajo alternative
12 Aids in obisk pri zobozdravniku
14 Bradavice, neprijetna težava
18 Delovanje ščitnice med nosečnostjo
20 Gripa prihaja
22 Kaj pove videz o našem zdravju?
24 Kaj se zgodi, če popijemo preveč vode?
28 Zajtrkujmo redno, vendar premišljeno
30 Zajemi zrak, telo potrebuje kisik!
32 Suh zrak v prostoru
34 Korekcijska očala naj izdelajo strokovnjaki
38 Joga je šola za življenje
40 Solna terapija
42 Že poznate nova živila?
44 Zelene strani

Hospic Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON 116 123 SAMARIJAN BREZPLAČNO 24h/DAN

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

SKUPNOST SREČANJE Pomoč zasvojenim osebam in njihovim svojcem
Zavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066

salomon PRINT

Kolofon

Letnik 12, številka 1, januar 2017
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. 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 zdravilih, ki se izdajajo le na zdravniški recept:

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

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

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Svetovni dan boja proti kajenju

31. januar je dan, ki je posvečen ozaveščanju o nevarnostih kajenja. V svetovnem merilu je kajenje tobaka drugi največji vzrok za smrtnost na svetu. Kljub temu da je javnost dobro informirana, kako nevarno je lahko kajenje za naše zdravje, v Sloveniji še vedno kadi veliko ljudi. Kajenje je huda odvisnost, ki jo je težko premagati. Morda bo 31. januar letos le prepričal kakšno dušo, da opusti to razvado. Pljučni rak, kronična obstruktivna pljučna bolezen, možganska in srčna kap so le nekatere bolezni, ki nastanejo kot posledica dolgoletnega kajenja. 31. januar bo idealna priložnost za dan brez tobaka.



Enotna embalaža za vse tobačne izdelke

Svetovna zdravstvena organizacija se v boju proti kajenju zavzema za enotno embalažo za vse tobačne izdelke različnih tržnih znamk tobačnih izdelkov. Bila bi v standardiziranih barvah, na njej pa razen imena tržne znamke, imena proizvajalca, kontaktnih podatkov proizvajalca, vrste in podatkov o količini izdelka ne bi bilo drugih zapisov proizvajalca. Na enotni embalaži bi bila nameščena slikovna opozorila s posledicami, ki jih kajenje povzroča zdravju. Privlačna zunanja podoba tobačnih izdelkov je namenjena predvsem potencialnim novim kupcem (otrokom, mladostnikom in mladim).



Januarja že cvetijo drevesa

Novembra in decembra so imeli alergiki nekaj miru pred simptomi svoje bolezni. Kljub temu da je januar običajno najhladnejši mesec v letu, se bosta z novim letom prebudili tudi leska in jelša. Z januarjem se namreč začenja sezona cvetenja dreves.



Zaščita pred okužbo z virusom HIV – vaginalni obroč z dapivirinom

Decembra 2016 so bili v New England Journal of Medicine *objavljeni rezultati študije, ki je preučevala stopnjo pojavnosti HIV-a pri spolno aktivnih ženskah v subsaharski Afriki, ki so 24 mesecev prejemale vaginalni obroč z dapivirinom (za preprečitev okužbe s HIV-om), v primerjavi s kontrolno skupino, ki je prejemala placebo. Ugotovili so, da je bila stopnja pojavnosti okužbe s tem smrtonosnim virusom nižja pri ženskah, ki so nosile obroč z dapivirinom. Dapivirin je učinkovina, ki preprečuje razmnoževanje virusa. Ta študija je samo potrdila že predhodne, da je obroč z dapivirinom varna zaščita pred okužbo z virusom HIV.*



Depresija v nosečnosti vpliva na razvoj otrokovih možganov

Do zdaj je znano, da imajo otroci mater, ki bolehajo za depresijo, lahko vedenjske težave in težave pri učenju v šoli. Irska študija je pokazala, da imajo otroci žensk, ki so med nosečnostjo trpele za hudo depresijo, tanjšo možgansko skorjo v zgodnjih letih življenja. Odkritje predvideva, da depresija lahko nepovratno vpliva na razvoj otrokovih možganov, kar podkrepi pomembnost zdravljenja depresije matere v nosečnosti. Za zdaj ne moremo reči, da so možganske spremembe posledica depresije, lahko pa rečemo, da imajo otroci depresivnih mater lahko strukturne spremembe na možganski skorji.



ABC

A Holesterol je nujno potreben za normalno delovanje telesa.

B Leta 2015 je bilo izdanih okoli 845.000 receptov za zdravila proti maščobam.

C Število oseb, ki se je v letu 2015 zdravilo s temi zdravili, se je v primerjavi z letom prej povišalo za tri odstotke.

Jemljete zdravila proti holesterolu?



Intervju: prim. Matija Cevc, dr. med.

Povišan nivo holesterola v krvi lahko znižujemo z bolj zdravo prehrano, telesno aktivnostjo in zdravili. Kdaj je res treba poseči po slednjih in kako lahko to preprečimo, smo povprašali predsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prim. Matija Cevca, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je pravzaprav holesterol?

Holesterol je voskasta, maščobi podobna snov. Je ključna sestavina vsake živalske in človeške celice, saj se nahaja v vseh celičnih membranah. Holesterol je nujno potreben tudi za izdelavo nekaterih hormonov, vitamina D in ne nazadnje iz njega nastajajo žolčne kisline, ki so nujne v presnavljanju prehranskih maščob v črevesju. Holesterol je torej nujno potreben za normalno delovanje telesa.

Holesterol tako kot druge maščobe v vodi ni topen. Da bi se s krvjo lahko prenašal po telesu, je vključen v posebne delce – lipoproteine, ki jih poleg holesterola sestavljajo še trigliceridi, fosfolipidi in posebne beljakovine – apoproteini. Med lipoproteinskimi delci so najpomembnejši lipoproteini nizke gostote (LDL). Kadar je količina teh lipoproteinov, ki jim običajno pravimo kar holesterol LDL, povišani, to vodi v pospešeno nastajanje in napredovanje aterosklerotičnih sprememb v žilah odvodnicah (arterijah). Zelo številne raziskave so dokazale, da nižja, ko je raven LDL, manj je ateroskleroze. Obstajajo družine, pri katerih je raven LDL izredno nizka in med člani teh družin ateroskleroze praktično ni.

Vsaka celica našega telesa je sposobna sintetizirati holesterol za »lastne potrebe«, a največ ga nastane v jetrih (skoraj 2 grama dnevno), nekaj pa ga dobimo tudi s prehrano iz nekaterih živil (npr. jajčni rumenjak, drobovina).

Kdaj govorimo o povišani vsebnosti holesterola?

Raven holesterola v krvi je pri zdravih osebah skrbno uravnavan tako, da jetra odvečni holesterol iz krvi odstranjujejo in razgrajujejo. Do zvišanja ravni holesterola pa lahko pride ali zaradi prirojenih, to je genetskih, ali pa zaradi pridobljenih motenj (npr. napačna prehrana, debelost ipd.). Neustrezno raven holesterola lahko povzročijo tudi nekatere bolezni, kot npr. slabo urejena sladkorna bolezen, nekatera jetrna ter ledvična obolenja in slabo delovanje ščitnice (hipotiroza) ipd. V Sloveniji je najpogostejši vzrok povišanih maščob v krvi neustrezna prehrana, ki povzroča prekomerno prehranjenost in debelost.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



»V Sloveniji je najpogostejši vzrok povišanih maščob v krvi neustrezna prehrana, ki povzroča prekomerno prehranjenost in debelost.«

Sicer pa govorimo o povišani vsebnosti holesterola takrat, ko je pri zdravi osebi, ki sicer nima dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni (kot so npr. zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, kronična ledvična bolezen, razna vnetna obolenja, prekomerna prehranjenost oziroma debelost, telesna nedejavnost, socioekonomski stres ipd.) raven LDL holesterola v krvi višja od 3,00 mmol/L. Če so dejavniki tveganja prisotni (visoka ogroženost za srčno-žilne zaplete), želimo doseči, da je LDL holesterol nižji od 2,6 mmol/L, pri že prisotni aterosklerozi pa pod 1,8 mmol/L. Vse, kar je višje od teh meja, velja danes za previsoko.

Na kakšen način lahko ohranjamo normalne vrednosti holesterola skozi vse življenje, torej skozi vsa starostna obdobja?

Pri prirojenih vzrokih zvišanja holesterola je doseganje normalne vrednosti holesterola brez uporabe zdravil praktično nemogoče. Pri pridobljenih hiperholesterolemijah je seveda treba odpraviti vzrok. Če je nekdo debel, kadi in se ne giblje, ga je treba spodbuditi, da se prične ustrezno prehranjevati, opusti kajenje in prične z redno telesno dejavnostjo. Na ta način bi se kar številnim ljudem z zmerno zvišanimi maščobami v krvi holesterol normaliziral. Če je vzrok zvišanju holesterola bolezen (npr. neurejena sladkorna bolezen, hipotiroza ipd.), je treba pozdraviti in obvladati to bolezen, ki je sprožila motnjo v presnovi maščob. Z ureditvijo vzroka običajno izzveni tudi hiperholesterolemija.

Kdaj se pri povišanem holesterolu začne zdravljenje z zdravili?

Če z zdravim življenjskim slogom ne uspemo ustrezno uravnati maščob in ocenimo, da ima tak bolnik veliko ali celo zelo veliko ogroženost za zgodnjo srčno-žilno bolezen oziroma da je njegova ocenjena desetletna ogroženost za srčno-žilni dogodek višja od 20 odstotkov, je smiselno pričeti zdravljenje tudi z zdravili. Poleg tega je treba zdraviti tudi vse družinske, torej genetsko pogojene hiperlipidemije. Pri teh se zvišanje holesterola pojavi že v otroštvu in takrat lahko zdravimo z zdravili že otroke od šestega do osmega leta starosti dalje.

Ima res Amerika predpisane višje vrednosti kot Evropa? Gre pri nas za pritisk farmacije?

Ne, to ni res. Pravzaprav je ravno nasprotno. Po zadnjih priporočilih ameriških strokovnih združenj iz leta 2013 sploh ni predvideno neko ciljno znižanje holesterola, ampak je zahtevano, da bi moral vsak, ki ima ugotovljeno aterosklerozo (sekundarna preventiva), začeti jemati visoko učinkovito zdravilo proti holesterolu v najvišjem možnem odmerku ne glede na raven holesterola. Poleg tega so v primarni preventivi predvideli, da bi morali tak odmerek zdravila jemati tudi tisti, katerih desetletna srčno-žilna ogroženost je le 7,5-odstotna. Izračunali so, da bi ob uporabi tega kriterija in ob stališču, da je treba z zelo učinkovitimi statini zdraviti vse, katerih ogroženost je večja ali enaka 7,5 odstotkov, statine predpisati več kot polovici Američanov (pa tudi Slovencev), starejših od 40 let, ne glede na raven holesterola!

Starejše ameriške smernice, ki so bile v veljavi od leta 2006 in vse do leta 2013, so predpisale kot zaželeno znižanje holesterola LDL v primarni preventivi na manj kot 2,6 mmol/L in v sekundarni preventivi na manj kot 1,8 mmol/L – torej vrednosti, ki jih priporočamo v Evropi in Sloveniji še zdaj. Seveda te ciljne vrednosti niso rezultat pritiska farmacevtske industrije. Gre za to, da so številne raziskave pokazale, da lahko z znižanjem holesterola LDL na manj kot 1,8 mmol/L dosežemo nazadovanje aterosklerotičnih sprememb v arterijah. Izkazalo se je tudi, da v okoljih, kjer je med prebivalstvom raven skupnega holesterola nizka (<3,5 mmol/L), praktično ni koronarne bolezni. Tako denimo na Kitajskem pred letom 1980, ko je bila povprečna raven skupnega holesterola okoli 4,0 mmol/L, koronarne bolezni skoraj niso poznali. S prihodom zahodnjaškega življenjskega sloga in prehranskih navad se je raven holesterola na Kitajskem drastično zvišala, sočasno s tem pa je prišlo tudi do prave »epidemije« srčno-žilnih bolezni.

Obstaja podatek, koliko ljudi v Sloveniji uživa zdravila proti povišanemu holesterolu in ali se odstotek povečuje, znižuje ali ostaja na približno enaki ravni?

Koliko ljudi v Sloveniji resnično jemlje zdravila proti holesterolu, ne vem. Znano je, kolikšen delež Slovencev ima previsok holesterol in koliko zdravil za zniževanje holesterola se letno v lekarna izda. Tako je bilo leta 2015 izdanih okoli 845.000 receptov za zdravila proti maščobam v vrednosti skoraj 14 milijonov evrov. Koliko Slovencev zdravila dejansko tudi jemlje, se ne ve. Po rezultatih nekaterih raziskav se namreč predvideva, da po šestih mesecih le še 50 odstotkov oseb, ki jim je bilo zdravilo proti maščobam predpisano, ta zdravila tudi redno jemlje. Kakor koli že lahko približno ocenimo, da naj bi v Sloveniji ta zdravila jemalo okoli 240.000 ljudi, pri čemer ima povišane maščobe okoli 60 odstotkov odraslih Slovencev. Število oseb, ki se je v letu 2015 zdravilo s temi zdravili, je skoraj enako številu zdravljenih iz leta 2014 (zvišalo se je za tri odstotke).



O holesterolu med nosečnostjo



Intervju: prim. dr. Darja Strah

Zdrava in uravnotežena prehrana med nosečnostjo je zelo pomembna za zdrav razvoj otroka. Ali naj se nosečnica izogiba hrani, ki vsebuje veliko holesterola? Kakšna je vloga holesterola v nosečnosti? Ali je treba njegove vrednosti preverjati? Ali so povečane vrednosti lahko škodljive za plod? Ali je treba upoštevati priporočila za zniža-nje vrednosti maščob in holesterola? O vsem tem smo se pogovarjali s strokovnja-kinjo, primarijko dr. Darjo Strah, specia-listko ginekologije in porodništva.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Zakaj je holesterol potreben v življenju človeka?

Holesterol je gradbena sestavina vsake celice človeškega telesa. Sodeluje tudi pri tvorbi in metabolizmu hormonov, žolčnih kislin in vitamina D. Vrednosti v krvi so odvisne tako od tvorbe v jetrih kot tudi od vnosa maščob s prehrano. Vrednosti holesterola zelo skrbno merimo pri ženskah, ki niso noseče, saj so povezane v večjim tveganjem za nastanek ateroskleroze in posledičnih obolenj ožilja in srca. Povišane vrednosti poleg drugih ukrepov, kot so prizadevanja za pravilno prehrano, gibanje in skrben nadzor telesne teže, tudi zdravimo. Najpogostejše zdravilo za zniža-nje krvnega holesterola so statini in njihovo delovanje dokazano učinkovito znižuje možnosti za nastanek večje obolevnosti.

Kakšna pa je vloga holesterola v nosečnosti?

Povišana vrednost holesterola v nosečnosti ima svojo naravno vlogo za ohranjanje nosečnosti do predvidenega poroda in rojstva donošenega otroka. Iz holesterola nastajata namreč oba spolna hormona estrogen in progesteron, ki seveda s povečano sintezo in posledično visoko koncentracijo omogočata nadaljevanje nosečnosti. Plod sam potrebuje holesterol za pravilen razvoj možganov in okončin. Tako nosečnica, posteljica in plod imajo zmožnost pretvorbe holesterola v oba hormona. Zato so večje vrednosti maščob in holesterola v nosečnosti normalne.

Kako se spremenijo vrednosti holesterola v krvi med nosečnostjo?

Znano je, da se vrednosti holesterola v nosečnosti spremenijo, vendar rutinsko holesterola ne merimo, ne nadzorujemo in tudi ne zdravimo. Normalne vrednosti holesterola se običajno gibajo pod 5 mmol/L. V nosečnosti se vrednosti povišajo in lahko znašajo do 9 mmol/L v tretjem trimesečju. V povprečju so vrednosti višje od 25 do 50 odstotkov. Povišane vrednosti so merljive tudi med dojenjem zaradi večje tvorbe, ki nastane kot posledica mnogih hormonskih sprememb pri materi. Načeloma pa se vrednosti nekaj tednov po porodu počasi vrnejo na vrednosti pred zanositvijo.

Kako je pri nosečnicah, ki so imele že pred nosečnostjo višjo raven holesterola?

Raziskave so dokazale, da imajo zelo visoke vrednosti holesterola lahko škodljiv učinek tako na zarodek kot tudi kasneje v življenju. Otroci mamic s povišanim holesterolom pred nosečnostjo imajo kasneje v odrasli dobi kar petkrat večje tveganje, da imajo tudi sami povišane vrednosti holesterola in tveganje za srčno-žilne zaplete. Vrednosti holesterola med nosečnostjo, ki se povišajo v običajnem obsegu, nimajo škodljivega učinka na plod.

Ali so nizke vrednosti holesterola med nosečnostjo nevarne?

Načeloma velja, da jetra s svojo sintezo holesterola in drugih maščob uravnavajo normalne vrednosti. Zato so zelo nizke vrednosti pravzaprav redke, a so povezane z možnostjo zastoja rasti ploda in prezgodnjega poroda.

Ali so povečane vrednosti maščob v krvi lahko nevarne za plod in njegov razvoj? Morajo nosečnice jemati zdravila za niža-nje maščob?

Statini znižujejo obolevnost in umrljivost tako pri pacientkah s srčno-žilnimi obolenji ali brez njih in so primerni za dolgotrajno zdravljenje. So pa teratogeni, torej lahko pomembno negativno vplivajo na razvoj ploda. Zato jih med nosečnostjo ne uporabljamo in povišanih vrednosti pri nosečnicah ne zdravimo. Vseeno se moramo zavedati, da lahko zelo visoke vrednosti pospešijo nastanek povišanega krvnega tlaka z možnostjo nastanka preeklampsije in zapletov tako pri nosečnici kot plodu. Vendar so taka stanja zelo redka.

Ali je priporočljivo, da nosečnice upošte-vajo priporočila in ukrepe za znižanje vrednosti maščob v krvi in katere?

Najboljša pot ohranjanja vrednosti maščob in holesterola je zdravo prehranjevanje z obilo sadja, zelenjave in vlaknin. Treba se je izogibati nasičenim maščobam. Zelo pomembna je vsakodnevna telesna dejavnost. Ne smemo pozabiti, da potrebuje nosečnica le približno 250 do 300 dodatnih kalorij dnevno in ne sme prekoračiti priporočenega povečanja telesne teže, ki velja kot eno večjih tveganj za različne zaplete, kadar se nosečnica prekomerno zredi.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



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

ABC

A Tveganje za nastanek črevesnih polipov lahko zmanjšamo z zdravim življenjskim slogom.

B Priporočljivo je opraviti preventivno kolonoskopijo po 50. letu starosti.

C Če je v ožji družini rak na črevesu pred 60. letom starosti, je priporočljivo preventivno kolonoskopijo opraviti že po 40. letu.

Polipi na črevesju



Intervju: mag. Dejan Urlep, dr. med.

Polipi na črevesju so zelo pogosti, zlasti pri starejših od 50 let. Poznamo jih več vrst; nevarni so tisti, iz katerih se lahko razvije rak oziroma je v njih že navzoč. Običajno ne povzročajo težav, zato so pomembni preventivni pregledi za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Pri nas se izvaja preventivni zdravstveni program Svit, ki vključuje ženske in moške med 50. in 74. letom. O črevesnih polipih – dejavnikih tveganja, simptomih in znakih bolezni, metodah odkrivanja in zdravljenja smo se pogovarjali s strokovnjakom mag. Dejanom Urlepom, dr. med., specialistom internistom gastroenterologom iz Diagnostičnega centra Bled.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj so polipi in kateri dejavniki povzročajo črevesne polipe?

Z izrazom polip splošno označujemo vsak izrastek iz sluznice. Tako ne govorimo o polipih samo pri debelem črevesu, ampak so polipi na kateri koli sluznici. Poznamo polipe želodca, požiralnika, tankega črevesa, maternice, sečnega mehurja, nosne sluznice, žolčnika … Glede na možnost, da iz njih nastane rak, jih lahko razdelimo na benigne, predstopnje malignih in maligne. Benigni so polipi, iz katerih nikoli ne nastane rak. Benigni polipi na debelem črevesu so hiperplastični in vnetni polipi. Predstopnja malignih polipov so polipi, iz katerih se lahko razvije rak; takšni so na debelem črevesu adenomi in sesilni serirani polipi. Maligni polipi so polipi, v katerih je že navzoč rak.

Dejavniki, ki povečajo možnost nastanka polipov, iz katerih se kasneje razvije rak (adenomi in sesilni serirani polipi), so enaki dejavnikom, ki povečajo tveganje za nastanek raka na debelem črevesu in danki. Pomemben dejavnik je starost. Več kot 90 odstotkov bolnikov je ob odkritju raka debelega črevesa in danke starejših od 50 let, zato se presejalni program za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke prične po 50. letu. Pogosteje se pojavljajo pri osebah, katerih bližnji sorodniki so imeli polipe ali rak debelega črevesa in danke. Bolniki s crohnovo boleznijo debelega črevesa in z ulceroznim kolitisom imajo pogosteje polipe, zato so pri njih potrebne redne kontrole. Polipi se pogosteje pojavljajo pri moških, ljudeh s prekomerno težo, kadilcih, tistih, ki pogosto uživajo alkohol in rdeče meso, mastno hrano in se malo gibljejo. Pogostejši so pri ženskah, ki so imele rak jajčnikov ali maternice pred 50. letom starosti, in pri bolnikih s slabše vodeno

sladkorno boleznijo. Pogosteje se pojavljajo tudi pri tistih, ki so jim polipe odstranili že prej.

Kateri so simptomi in znaki bolezni?

Polipi običajno ne povzročajo težav. Če so veliki in se nahajajo v danki ali nekoliko višje, lahko povzročijo krvavitev, ki je vidna pri odvajanju blata. Nevarno je, da takšno krvavitev zamenjamo za krvavitev iz hemoroidov. Zelo veliki polipi, kar je redko, lahko povzročijo krče in bolečine v trebuhu. Če je polipov veliko in so veliki, lahko povzročijo tudi slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa. Ker običajno ne povzročajo težav, jih odkrivamo s testom na prikrito krvavitev iz prebavil. V okviru programa za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke Svit se uporablja imunokemični test, ki dobro zaznava predrakave in rakave spremembe debelega črevesa in danke.

S katerimi metodami se ugotavljajo polipi v črevesju?

Ker polipi debelega črevesa večinoma ne povzročajo težav, posumimo na polipe na osnovi testa na prikrito krvavitev iz prebavil. Polipi namreč pogosto zakrvavijo, česar pa ne zaznamo, ker je krvavitev majhna in se kri na poti do danke že razgradi. Temeljna pre-iskava za odkrivanje polipov je kolonoskopija. Pri kolonoskopiji s tankim upogljivim instrumentom pregledamo celotno debelo črevo in prikažemo polipe ter jih odstranimo. Instrument je dolg približno 1,5 metra in ima debelino okrog 12 mm. Polipe lahko prikažemo tudi pri rektoskopiji. To je pregled, pri katerem uporabimo neupogljiv aparat rektoskop. Z njim pregledamo samo danko, zato ne zaznamo polipov, ki se nahajajo višje. Polipe lahko prikažemo tudi z rentgenskimi slikovnimi preiskavami, kot sta irigografija in računalniško tomografska (CT) kolonografija. Pri irigografiji očiščeno debelo črevo prikažemo s kontrastnim sredstvom in zrakom. Pri CT-kolonografiji z računalniškim tomografom opravimo slikanje trebuha, pri čemer črevo razpremo z zrakom. Računalniški tomograf nato tvori tridimenzionalno sliko debelega črevesa, kar omogoča prikaz polipov. Slabost obeh metod je, da z njima polipov ne moremo odstraniti in bolnik pozneje še vedno potrebuje kolonoskopijo. Pri CT-kolonografiji bolnik prejme tudi dokaj visok odmerek rentgenskega sevanja.

Katera vrsta črevesnih polipov je nevarna?

Rak debelega črevesa in danke se razvije iz polipov, ki so histološko adenomi ali sesilni serirani polipi. Obe vrsti polipov lahko z leti in z rastjo preko različnih mutacij preideta v rak črevesa. V življenju razvije 40 do 50 odstotkov prebivalcev razvitih držav vsaj en ali več adenomov. Ocenjujejo, da se le pri 5 do 6 odstotkih prebivalcev z adenomi po več letih od začetka rasti adenoma (10 do 20 let) razvije rak debelega črevesa in danke.

Kako se zdravijo in v katerih primerih jih je priporočljivo odstraniti?

»Več kot 90 odstotkov bolnikov je ob odkritju raka debelega črevesa in danke starejših od 50 let, zato se presejalni program za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke prične po 50. letu.«

Na osnovi videza vzorca sluznice na površini polipa lahko pri kolonoskopiji domnevamo, ali gre za adenom ali sesilen seriran polip in ali je že rakasto spremenjen. Če gre za adenom ali sesilen seriran polip, ga odstranimo, saj s tem preprečujemo nastanek raka v poznejšem obdobju. Če pa sumimo, da gre že za rakasto spremenjen polip, ocenimo, ali ga je možno pri kolonoskopiji odstraniti; če to ni mogoče, je potrebna operacija. Če so polipi majhni, jih odstranimo s posebnimi biopsijskimi kleščicami. Če so večji, jih odstranimo s posebno zanko. Vsi postopki njihove odstranitve so neboleči, ker sluznica ni oživčena.

S katerimi ukrepi lahko zmanjšamo tveganje za nastanek črevesnih polipov?

Tveganje za nastanek črevesnih polipov lahko zmanjšamo z zdravim življenjskim slogom. Ne kadimo, alkohol uživamo zmerno, redno se gibamo in uživamo hrano z dovolj vlakninami. Uživamo živila, ki ne vsebujejo veliko rdečega mesa in maščob. Če smo predebeli, shujšamo. Smiselno je opraviti preventivno kolonoskopijo po 50. letu starosti. Če imamo v družini starše, sestro ali brata, ki je zbolel za rakom debelega črevesa in danke pred 60. letom starosti, svetujemo preventivno kolonoskopijo po 40. letu starosti.

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

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



Klasični mavec, a prihajajo alternative



Intervju: Edin Adrović

Se spominjate osnovnošolskih let, ko smo se podpisovali na mavce oziroma »gipse«, ki so jih sošolci dobivali ob zlomih okončin? No, osnovnošolski časi so za mnoge že daleč v prazgodovini, metoda imobilizacije okončin s klasičnim mavcem pa je še zmeraj aktualna. Mavec se uporablja pri zlomih, zvinih, izpahih … Je iz nestrupenih materialov, malce neroden, a učinkovit. Nam zdravniki ob zlomih lahko namestijo tudi kaj drugega, še boljšega, po možnosti neplačljivega? O tem smo se pogovarjali z ortopedskim tehnologom in vodjo mavčarne na Polikliniki v Ljubljani Edinom Adrovićem.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Je mavec že dolgo »na sceni«?
Vse od krimske vojne … Uporabljati ga je začel neki ruski zdravnik, šlo je seveda za klasični mavec. Že prej je bil omenjen le v literaturi, takrat pa so z njim začeli prakticirati. Obdržal se je do danes.

Je narejen iz nestrupenih materialov?
Material je popolnoma naraven. Velika pozitivna lastnost je tudi ta, da je najcenejši. Drugače pa dopušča možnost raztega. Ko namreč po poškodbi pride do otekline in se mavec suši, se ta malenkost raztegne, potem se vatira in vata se poleže ter dopušča popoškodbeno oteklino. Opažamo, da je zaradi tega tudi manj pacientov povratnikov.

Moramo mavec nositi dlje kot druge pripomočke?
Kako dolgo bo ud imobiliziran, narekuje sama poškodba. Sam mavec na to nima vpliva.

Mavec ste nadvse pohvalili. Ima sploh kakšno negativno plat?
V vietnamski vojni so ugotovili, da se klasični mavci v tistih vremenskih pogojih, polnih vlage, ne strjujejo, zato so jim dodali substanco, da se je mavec na udu lahko strdil in posušil. S temi kemikalijami je nastal plastični mavec. Vendar pa so bili ti izdelki za današnji čas zastareli, trdi, rigidni, materiali so bili debelejši. Zdaj ima klasični mavec boljše lastnosti, je prijaznejši do pacienta, mobilen, iz tanjših materialov, semirigiden.

Pred kratkim smo izvedeli za primer, ko je gospodu pod mavcem gnila roka. Kako se to lahko zgodi?
Primer mi ni znan. Pomembna stvar pri vsem je zdravstveno-vzgojno delo, ko pacientu navodila povemo ustno in jim predamo tudi zloženke.

Kaj pa hipotetično, zakaj bi se lahko pojavilo gnitje?
Osebno imam rad preventivo, saj se obnese. Pomembno je to, da pacienta opoziriš na morebitne težave in pacient odreagira. Ljudje morajo biti pozorni tako na bolečino, oteklino, mravljince, otečeno roko, vijoličaste, vroče, hladne prste, to so opozorilni znaki, da gre za motnje v cirkulaciji ali živčnem sistemu, v teh primerih je treba ukrepati. Pacienti že ob naštetih težavah pridejo do nas, zato ne prihaja do hujših zapletov.

Je pri mavcu pomembno, da se pacienti z njim ne kopajo?
Pri klasičnem mavcu stika z vodo ne sme biti. Zadnji stik z vodo je takrat, ko zdravstveni delavci umijemo okončino, preden jo »mavčimo«.

Obstaja pa tudi alternativa klasičnemu mavcu – plastični mavec. Je morda ta boljši, vsaj z vidika stika z vlago?
Pri plastičnem mavcu si ljudje radi predstavljajo, da gre za plavalni mavec. Res je, plastika je vodoodporna, mavcu voda ne bo naredila čisto nič. Težava se pojavi zaradi kože pod mavcem. Tukaj je naša naloga osveščanje o tem, da je treba na morju vse skupaj sprati s sladko vodo in posušiti. Previdnejši moramo biti pri težje dostopnih mestih. Pacientom stik z vodo raje odsvetujemo, če pa že morajo biti v stiku, jim natančno povemo, na kaj naj bodo pozorni. Povsem nova stvar na trgu so posebne, zelo penaste podloge z mrežasto strukturo, ki zaščitijo kožo pod mavcem. Imajo lastnost, da voda kar steče iz mavca, ko jo le nekajkrat potresemo.

So te podloge na voljo tudi slovenskim pacientom?
Pri nas še ni te možnosti. Rekel bi, da gre za neki nadstandard.

Katerega od mavcev pa bi v praksi kot strokovnjak priporočili vi?
Treba se je prilagoditi vsakemu pacientu posebej in ne posploševati, saj ima vsak mavec nekaj dobrega in nekaj slabega. V praksi na sveže poškodbe ne dajemo plastičnega mavca. Izjema so sveže poškodbe, ki ne bodo povzročale sveže otekline.

Katere alternative mavcu še obstajajo?
Obstaja cela paleta ortoz, mehke in trde za vrat, posebna vrsta ortoz za težje paciente v intenzivnih terapijah, ortoze za hrbtenice, ramenske opornice, otroške in odrasle bergle podpazdušne bergle … Včasih smo pri izpahu ramena človeku povili roko ob telo in ga celega zavili. Po nekaj tednih je bilo glede higiene neznosno. Pacienti so v tistem zares trpeli. Zdaj imamo ramenske ortoze z eno manšeto na nadlakti in eno na podlakti, kjer se pacient lahko s krpico umije in zato predstavlja drugačno kakovost življenja.

Kaj pa plastični škorenj?
V mavčarni tega nimamo, gre za nadstandard.

Si ga lahko priskrbi pacient sam?
Lahko bi šlo v dogovoru z zdravnikom in bi si ga pacient v trgovini kupil za nekaj sto evrov.

Je za klasični mavec potrebno doplačilo?
Klasični mavec in ortoza sta za pacienta brezplačna.

Je enako pri plastičnem?
Ta zahteva nekaj malega doplačila.

Igra pri zdravnikovi izbiri pripomočka vlogo tudi starost?
Pri opornicah za izpah ramena, podloženimi z blazinami, smo dobili povratno informacijo, da se z njimi ne da živeti. Nesmiselno je z njimi mučiti ljudi nad 65 let.

Kaj pa dojenčki? Tudi njim namestite klasični mavec ali imate kakšen poseben pripomoček zanje?
Na kakšen dan v mesecu je na urgenci kup otroškega joka. Včasih dobimo tudi zelo majhne paciente, stare le nekaj mesecev. Tu in tam je treba kakšnega otroka imobilizirati na otroški kirurgiji, od koder nas pokličejo, da pridemo in »mavčimo«.

Kaj se zgodi, če se ljudem zlomi ponavljajo na istem mestu, je oskrba okončine drugačna?
Ne obstaja pravilo za to. Če gre za svežo poškodbo, vedno namestimo klasični mavec.

Ste vedeli, da…

… so najpogostejši zlomi pri odraslih spodnji del koželjnice, predel zgornjega dela stegnenice in gleženj? Pri otrocih so najpogostejši zlomi podlaktnice, spodnji del nadlaktnice, tik nad komolčnim sklepom, nadlaktnica in ključnica.

Lasersko zmanjševanje obsega z Zerono™



Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno maščobo. Poznavalci mu pravijo " topilec maščob", ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9,25 cm po 6 obiskih. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Venus LegacyTM dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. **Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe!**

Kako deluje?

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

Kaj lahko pričakujem od obiska pri terapevtu?

Zerona se je pokazala kot učinkovita v dvojno slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam. Tretiramo lahko tudi maščobne obloge na rokah in hrbtu ("love handles"). Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo. Tretmaji se izvajajo 1x tedensko.

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

Med terapijo lahko nadaljujete z običajnimi aktivnostmi. Priporočamo, da sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8-10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujete in vršite telesno aktivnost 30 minut dnevno. Ni pomembno kakšna je aktivnost, biti mora pa zadostna. To se pravi, da se spotite in pride do porasta srčne frekvence.. S tem pospešimo izločanje lasersko raztopljenih maščob iz telesa.

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav

Laserja ne izvajamo v primeru napredovalnega srčnega popuščanja, po infarktu, pri bolnikih s "pace-makerjem", pri ledvični insuficienci, rakastih obolenjih, med nosečnostjo in tri mesece po porodu. Prav tako v primeru okužbe s hepatitisom in HIV in med akutno boleznijo, ko jemljete antibiotike. Sladkorna bolezen in obolenja ščitnice niso kontraindikacija. Pri teh bolnikih so zaradi oslabljenega presnovnega sistema lahko rezultati slabši.

Kakšni so stranski učinki?

Ob upoštevanju kontraindikacij jih ni.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Pri nekaterih že po prvem obisku, večina pa opazi rezultat po 3-6 terapijah. Oblačila postanejo ohlapna. Priporočamo šest obiskov pri osebah z BMI 25- 35.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob pravilni prehrani in telesni aktivnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in vodijo zdrav življenjski slog in se želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati svoj BMI. Ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Ali lahko postopek ponovim?

Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Nadaljujete lahko takoj.

Kako se Zerona razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, ki ga izvajamo v splošni ali lokalni anesteziji. Pri tem maščobne celice odstranimo. Zerona je nizkoenergijski laser, popolnoma neinvaziven, neboleč in učinkovit. Pri posegu se maščobne celice zmanjšajo. Ne uporabljamo anestezije, gelov , krem ipd. Terapija ne vključuje potiskanja ali druge mehanske manipulacije kože.

Kako dolgo je laser že na tržišču?

Zerona se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščob iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zerona za učinkovito, povsem neinvazivno redukcije telesne maščobe.



V MESECU JANUARJU NUDIMO 10 % POPUST NA TERAPIJI Z ZERONO IN 20 % POPUST NA KOMBINIRANO TERAPIJO ZERONA + VENUS LEGACY.

MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA
Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si
T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

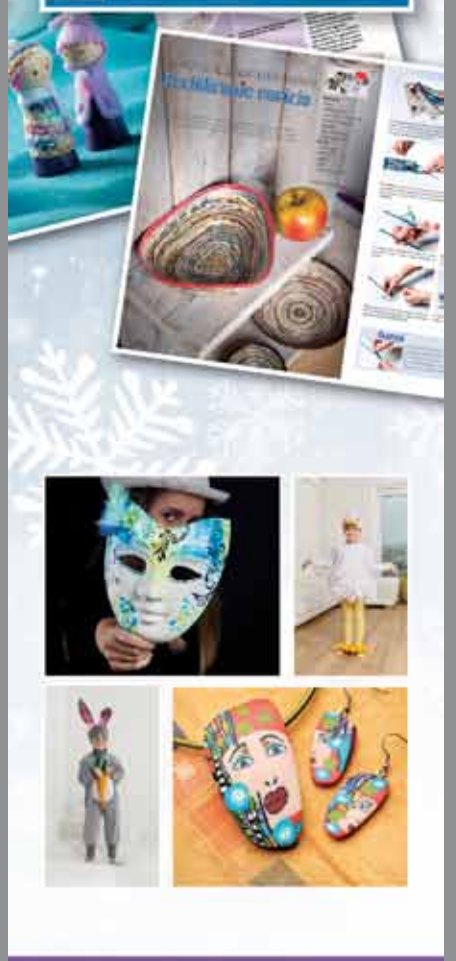


LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat





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



ABC

A Zobozdravniki so pod rednim nadzorom države.

B Pacient pri zobozdravniku lahko vedno vpraša izvajalca, ali so materiali in pripomočki, ki jih uporablja, sterilni ali razkuženi.

C V času inšpekcijskih pregledov zobozdravstvenih ordinacij ni bilo ugotovljenih veliko neskladnosti.

Aids in obisk pri zobozdravniku

Virus HIV se lahko prenese z nezaščitenimi spolnimi odnosi z okuženo osebo. To je najpogostejši način prenosa virusa v Sloveniji. Virus se sicer lahko prenese tudi s souporabo igel in pribora za injiciranje drog, z okuženo krvjo in krvnih pripravkov in iz okužene matere na novorojenca. Pa obstaja tudi bojazen, da bi se okužili pri obisku zobozdravnika?

Avtorica: **Katja Štucin**

V Sloveniji je okoli 1100 zobozdravnikov, ki so pod rednim nadzorom Zdravstvenega inšpektorata Republike Slovenije. Zobozdravniki so namreč izvajalci zdravstvene dejavnosti in kot taki morajo spoštovati vso zakonodajo s področja zdravstvene dejavnosti. V zobozdravstveni ordinaciji lahko pride do neposredne okužbe s slino, krvjo in aerosoli ali posredne preko instrumentov, tekočin in materialov, ki jih uporabljajo zobozdravstveni delavci. Slednji v ordinaciji na številne načine preprečujejo, da bi prišlo do okužb pacienta, tudi denimo z virusom HIV. »Prenos in okužbo tako pacientov kot tudi medicinskega osebja preprečujemo z dosledno dezinfekcijo in sterilizacijo instrumentov in delovnega prostora. Pri delu uporabljamo zaščitno masko in rokavice, lahko tudi zaščitno kapo in obleko. Zobozdravniški stol po vsakem pacientu očistimo in dvofazno dezinficiramo. Instrumente, s katerimi prediramo mehka tkiva, in tiste, ki pridejo v stik s krvjo in slino, očistimo ter s posebnim postopkom steriliziramo. S temi postopki zmanjšamo število ali popolnoma odstranimo mikroorganizme,« dejansko ravnanje v praksi opiše **Sanja Klenar**, dr. dent. med., ki doda, da pacientom pred prvim posegom izročijo anamnestični list, v katerem je tudi vprašanje o morebitnih infekcijskih boleznih. »Tako se lahko še dodatno pripravimo na poseg. Žal pa pacienti velikokrat ne vedo, da so okuženi ali iz osebnih razlogov ne povejo, da imajo infekcijsko bolezen, zato moramo vsakega obravnavati, kot da je okužen. Pacienta, za katerega vemo, da je okužen (npr. HIV, hepatitis B, hepatitis C, itd.), ne smemo zavrniti. Naročimo ga kot zadnjega pacienta, delovne površine pokrijemo, uporabljamo lahko dvojne rokavice in zaščitno obleko. Prav tako tudi asistentka. Po koncu vse natančno očistimo, dezinficiramo in steriliziramo instrumente ter prezračimo ordinacijo.«

Pravila so natančno določena s predpisi

Zobozdravniki morajo med drugim v skladu z Zakonom o nalezljivih bolezni (ZNB) pripraviti in izvajati program preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb z vsemi predpisanimi doktrinami in navodili. Kot pojasnjuje **Andreja Mojškrc**, inšpektorica svetnica pri Zdravstvenem inšpektoratu Republike Slovenije, mora imeti vsak izvajalec zdravstvene dejavnosti v okviru omenjenega programa opisano tudi doktrino sterilizacije in dezinfekcije: »Ta mora vsebovali pisna navodila, ki določajo vrsto in način sterilizacije, pripravo instrumentov in materiala za sterilizacijo, vrsto in način pakiranja ter kontrolo in vodenje evidenc sterilizacije, sredstva, način in pogostost izvajanja razkuževanja, načine in pogostost čiščenja prostorov in opreme. Zobozdravniki imajo v svojem programu preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb tudi navodilo, v katerem so opisani posebni postopki pri opravljanju zobozdravstvene dejavnosti, ki je usmerjeno v izvajanje preventivnih ukrepov za preprečevanje okužb pacienta in tudi zobozdravnika.« Kot še enkrat poudari Andreja Mojškrc, so zobozdravniki pri svojem delu v ustni

votlini izpostavljeni pacientovim telesnim tekočinam in izločkom, delovni postopki v zobozdravstvu pa povzročajo tvorbo aerosolov krvi in drugih izločkov, kar predstavlja tudi večje tveganje za okužbo. Poleg tega so nekateri pacienti okuženi s povzročitelji krvno prenosljivih bolezni ter drugimi povzročitelji okužb, ki se prenašajo kapljično, po zraku ali s stikom. »Vse to terja pri izvajanju zobozdravstvene dejavnosti poseben režim dela ter natančno izvajanje razkuževanja, čiščenja, sterilizacije instrumentov in pripomočkov ter dosledno uporabo osebne varovalne opreme.«

»Zobozdravniki imajo v svojem programu preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb tudi navodilo, v katerem so opisani posebni postopki pri opravljanju zobozdravstvene dejavnosti, ki je usmerjeno v izvajanje preventivnih ukrepov za preprečevanje okužb pacienta in tudi zobozdravnika.«

Ogrožena sta lahko tako pacient kot zobozdravnik

Zobozdravniki in ostalo osebje morajo biti torej tudi sami zaščiteni pri svojem delu. »Zobozdravniki smo pri delu zaščiteni z obrazno masko, rokavicami, zaščitnimi očali, lahko tudi s kapo, obleko in vizirjem. Pri delu moramo biti zelo previdni, še posebej z ostrimi instrumenti, kot so skalpeli, igle, itd. Zaščito pri delu nam predstavlja tudi cepljenje ali imunizacija,« izpostavi Sanja Klenar. Seveda lahko po besedah Mojškrčeve pacient pri zobozdravniku vedno vpraša izvajalca, ali so materiali in pripomočki, ki jih uporablja, sterilni ali razkuženi oziroma varni za pacienta. Na vprašanje, kako lahko pacient še preveri, da je vse brezhibno razkuženo, med drugim npr. telo vrtalnega strojčka, pa Klenarjeva odgovarja, da pacient, ko se usede na zobozdravniški stol, ne more vedeti, ali je vse brezhibno razkuženo in sterilizirano, ker so mikroorganizmi nevidni prostemu očesu. »Naša odgovornost je, da so ti pogoji doseženi, ker le tako preprečimo prenos okužbe in zagotovimo varno delo za pacienta in nas same. Kakovost sterilizacijskih postopkov preverjamo s pomočjo fizikalnih, kemičnih in bioloških metod, ki jih redno izvajamo.« Tako lahko torej pacientu zagotovijo, da bo zobozdravstvena obravnava zanj varna.

Kakšno je stanje v Sloveniji?

Zdravstveni inšpektorat RS v skladu z določili Zakona o nalezljivih boleznih pri izvajalcih zdravstvene dejavnosti preverja, ali imajo ti pripravljen program preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb in ali ga izvajajo tako, kot izhaja iz pisnih navodil, ki so sestavni del omenjenega programa. Če se pri pregledu postopka in iz predloženih evidenc ugotovi neizvajanje ali neustrezno izvajanje navodil, gre za neizvajanje programa, kar predstavlja kršitev. »Glede na dejstvo, da je program preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb obsežen dokument s številnimi navodili, katerega izvajanje zdravstveni inšpektor preverja v okviru inšpekcijskega pregleda, vsako leto določimo doktrino, ki jo bomo nadzorovali. Vsebino nadzora določimo glede na tveganje in morebitno izpostavljeno ali že v preteklosti ugotovljeno problematiko, pojasnjuje Mojškrčeva in dodaja, da v preteklosti niso ugotovili veliko nepravilnosti. »Ker smo v preteklosti ugotovili nevzdrževanje oziroma slabo vzdrževanje vodovodnega omrežja zobozdravniškega stola, se od leta 2013 dalje usmerjamo predvsem v preverjanje te aktivnosti. V letih 2012, 2013 in nekaj tudi v letu 2014 smo preverjali tudi izvajanje sterilizacije in posebnih postopkov v zobozdravstvu. V času izvedenih inšpekcijskih pregledov smo neskladnosti ugotavljali v nizkem odstotku (do 10 odstotkov), največ neskladnosti smo ugotavljali zaradi pomanjkljivih navodil in zaradi neizvajanja oziroma neustreznega izvajanja navodil iz programa preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb in vodenja evidenc o izvajanju sterilizacije.«

Zdravnica svetuje: ZDRAVJE JE VREDNO NEGOVATI IN KREPITI!



»Kot zdravnica z dolgoletnimi izkušnjami v zdraviliški ambulanti vedno pravim, da ljudje s svojimi odločitvami v veliki meri vplivamo na svoje počutje in zdravje. Premalo gibanja, nepozorno prehranjevanje in vsakdan, poln stresa, so dobro znani dejavniki zgodnjih degenerativnih sprememb na gibalih. Danes vse več študij piše o tem, da je umno izbrano prehransko dopolnilo smiselno pričeti jemati pravočasno in tako ublažiti nelagodje ter povečati gibljivost.«

Cvetka Avguštin , dr. med. *specialistka interne in socialne medicine, dejavna in prepoznana zagovornica zdravega življenjskega sloga*

Kakovostno prehransko dopolnilo, ki podpre vitalnost tetiv, sklepov in kosti, je zagotovo ***Cemio Gams*****.**

Naročila samo na: ***080 11 80*** *ali prek* ***www.cemiogams.si***

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



ABC

A Za nastanek bradavice mora virus vstopiti skozi (poškodovano) kožo ali sluznico.

B Dobimo jih lahko ob vsakodnevnih stikih z ljudmi, v bazenih in ob souporabi predmetov.

C Večina okužb HPV je spečih, do izbruha lahko mineta tudi dve leti.

Bradavice, neprijetna težava

Avtorica: **Petra Bauman**
Odgovarja: **asist. Vesna Breznik, dr. med., Oddelek za kožne in spolne bolezni UKC Maribor**

Kaj so pravzaprav bradavice – iz česa so »sestavljene« in kaj jih povzroča?
Bradavice so nenevarni izrastki na koži ali sluznicah, ki jih povzročajo človeški papilomavirusi (*human papillomavirus*, HPV). Predstavljajo najpogostejšo virusno okužbo kože in sluznic. Zaradi okužbe s HPV pride do hitrega razmnoževanja kožnih celic in posledične zadebelitve in prekomernega poroženevanja povrhnjice. Najpogostejše so kožne bradavice (KB) in genitalne bradavice (GB, kondilomi).

Koliko vrst različnih virusov povzroča bradavice?
Doslej je bilo odkritih okrog 200 genotipov HPV, ki lahko povzročajo raznolike benigne in maligne spremembe na koži in/ali sluznicah. HPV delimo na kožne in sluznične genotipe, pri čemer slednje ločimo še na nizko- in visokorizične. Najbolj poznani in raziskani so visokorizični genotipi HPV, med njimi HPV 16 in 18, ki povzročata 70 odstotkov primerov ploščatoceličnega raka maternicnega vratu in pomemben delež rakov zadnjika, penisa, ženskega zunanjega spolovila in grla.

Bradavice na sluznici spolovil in anusa ter redkeje v ustih in grlu povzroča okrog 40 različnih nizkorizičnih sluzničnih genotipov HPV. Med temi sta HPV 6 in 11 odgovorna za 90 odstotkov genitalnih bradavic.

Kje se kožne bradavice najpogosteje pojavljajo in zakaj ravno tam?
Bradavice lahko nastanejo kjer koli na koži in sluznicah, najpogosteje pa na mestih, ki so izpostavljena poškodbam. Britje dlak, sesanje prsta ali grizenje nohtov olajšajo vstop HPV v kožo in nastanek bradavic. Kožne bradavice se večinoma pojavljajo na rokah in podplatih na mestih povečanega pritiska zaradi nošenja telesne teže ali zaradi dela.

Nekateri jih imajo samo po rokah – recimo v otroštvu – kasneje nikoli več, nekaterim izbruhnejo v zrelih letih, nekaterim nikoli, od česa je to odvisno?
Za nastanek KB je potreben vstop virusa skozi poškodovano kožo, zato občasno vidimo fizične delavce z večjim številom KB na rokah. Pri mesarjih in drugih delavcih, ki delajo z mesom in ribami, prav tako poročajo o pogostejšem pojavljanju KB, kar povezujejo z delom v vlažnem delovnem okolju. Bradavice so pogostejše pri osebah, katerih prijatelji in ožji družinski člani jih prav tako imajo. Na videz, lokacijo in trajanje KB vpliva tudi vzročni genotip HPV (npr. KB na podplatih, ki jih povzroča HPV 1, se praviloma pojavljajo pri mlajših od 12 let in v nekaj mesecih spontano usahnejo). Pomemben dejavnik za pogostejše, številčnejše in obsežne bradavice je zmanjšana imunska odpornost, bodisi prirojena ali pridobljena (npr. po presaditvi organov ali okužbi s HIV). Pet let po presaditvi organa ima KB več kot 90 odstotkov oseb.

Ali se bradavice pojavljajo skupaj, recimo na rokah in hkrati še na genitalijah?
Pri zdravih osebah se KB praviloma pojavljajo posamično. Kljub temu da se iz KB na okolno kožo sprošča na milijone virusov, tam ne pride vedno do pojava novih KB. Najverjetneje je za to odgovoren ustrezen imunski odziv. Rast v grozdih oz. zlivajoča rast KB je najznačilnejša za bolnike z imunskimi pomanjkljivostmi.

Ali gre pri bradavicah za latentne okužbe, ki izbruhnejo ob upadu imunskega sistema ali se okužba pokaže takoj?
HPV so razširjeni po celem svetu in večina tovrstnih okužb je latentnih (spečih). V raziskavah so zaznali prisotnost HPV v neprizadeti koži več kot 80 odstotkov preiskovancev. Rezervoar

»Bradavice lahko nastanejo kjer koli na koži in sluznicah, najpogosteje pa na mestih, ki so izpostavljena poškodbam. Britje dlak, sesanje prsta ali grizenje nohtov olajšajo vstop HPV v kožo in nastanek bradavic.«

HPV so najverjetneje dlačni mešički. Latentne okužbe spolovil s HPV so razširjene pri 10–20 odstotkih spolno aktivne populacije.

Inkubacijska doba pri bradavicah ni natančno poznana. V eksperimentalnih pogojih je od vnosa virusa v kožo do pojava bradavice preteklo od šest tednov do dve leti. Bradavice trajajo različno dolgo, od nekaj tednov do nekaj let. Povzročajo izključno simptome in znake na koži in sluznicah. Lahko se ponovijo. Ponovitve so praviloma posledica reaktivacije latentne okužbe in ne nove okužbe.

Ali se virusi prenesejo z matere na otroka ob rojstvu?

Kolonizacija kože in sluznic z različnimi genotipi HPV se prične že med potovanjem novorojenca skozi porodni kanal in se nadaljuje po rojstvu. V raziskavi so potrdili prisotnost HPV v brisih zdrave kože čela pri 50–70 odstotkih otrok, starih od enega meseca do štirih let.

Jih lahko dobimo v bazenu ali če denimo nosimo čevlje druge osebe?

KB in GB so virusna kožna bolezen in so seveda nalezljive. HPV se lahko prenašajo neposredno ali posredno. Neposredni prenos je možen z medosebnimi stiki kože ali sluznice ali s prenosom virusa iz okužene kože ali sluznice na druge predele pri isti osebi. Posredni prenos je možen preko predmetov, kot so pripomočki za osebno nego, oblačila in obutev ter na javnih prostorih, kot so bazeni, tuši, savne in telovadnice.

Katere vrste bradavic zdravnikom predstavljajo najtrdovratnejšo težavo?

Pri imunsko zdravih osebah so na zdravljenje najodpornejše KB na podplatih, in sicer t. i. mozaične bradavice, ki lahko zajemajo velike površine kože. Zdravljenje bradavic ob nohtih je lahko precej boleče.

Bradavic pri imunsko oslabelih osebah zaradi hitre in zlivajoče rasti ter odpornosti na zdravljenje velikokrat sploh ni možno popolnoma odpraviti.

Ali lahko postrežete s kakšnim podatkom iz svoje ordinacije – katere so najpogostejše, s kakšnimi težavami se ljudje ob njih še soočajo, je več moških, žensk ali otrok?

KB so zelo razširjene, saj jih najdemo pri 33 odstotkih osnovnošolske populacije in pri štirih odstotkih odraslih. GB ima en odstotek spolno aktivne populacije in so najpogostejše pri mlajših; 80 odstotkov oseb z GB je starih med 17 in 33 let. Bradavice so približno enako pogoste pri obeh spolih.

GB se kažejo kot bunčice z ostro ali zaobljeno površino rožnato rjave barve, če so v vlažni sluznični gubi, pa postanejo belkaste barve.

Pri nekaterih bolnikih bradavice povzročajo malo težav in spontano izginejo, zato zdravljenje ni vedno potrebno. Določene bradavice povzročajo pomembne telesne in duševne težave (bolečine, srbež, težave pri hoji in delu, estetska motečnost in posledične psihosocialne in spolne motnje), zaradi česar bolniki obiščejo zdravnika.

Ali glede na vrsto bradavice obstajajo tudi različni načini odstranjevanja?

Zdravljenje je usmerjeno v odstranjevanje bradavic in ne okužbe, zato so ponovitve pogoste in je zdravljenje treba ponavljati. Na voljo so različne metode zdravljenja bradavic, ki temeljijo bodisi na uničevanju sprememb (kavstične snovi – po navadi kisline, lapiz, zamrzovanje s tekočim dušikom, žganje z elektrokavterjem, toplotno uničevanje z laserjem), z zaviranjem rasti bradavic (lokalni citostatiki, kot sta podofilotoksin in 5-fluorouracil) ali s pospeševanjem imunskega odziva bolnika (loaklni imikvimod). Za zdaj nobena metoda ni 100-odstotno učinkovita in varna.

Za odstranjevanje bradavic na podplatih je najučinkovitejša 40-odstotna salicilna kislina v belem vazelinu, manj pa krioterapija s tekočim dušikom. Nasprotno se je na rokah izkazala kot najuspešnejša metoda krioterapija s tekočim dušikom.

Bradavice na obrazu praviloma zdravimo zdravniki. Izbiramo natančne in manj agresivne postopke, kot je elektrokoagulacija in kratkotrajna krioterapija, ki jo po potrebi ponavljamo. Tako preprečimo zaplete, kot so brazgotine in motnje v pigmentaciji.

Kako je videti prvi pregled pri vas?

Na začetku pregleda se z bolnikom pogovorimo in opravimo pregled kože. Dermatologi za razlikovanje KB od njim podobnih spre-







»Zdravljenje je usmerjeno v odstranjevanje bradavic in ne okužbe, zato so ponovitve pogoste in je zdravljenje treba ponavljati.«

memb, kot so seboroične keratoze, nevusi, otiščanci in podobno, uporabljamo dermatoskop – pripomoček, ki nam z osvetlitvijo in desetkratno povečavo omogoči boljše razpoznavanje kožnih sprememb. Nato se z bolnikom pogovorimo o bolezni, možnostih zdravljenja in skupaj izberemo najprimernejši način glede na velikost, lokacijo, klinični tip bradavice ter starost in druge lastnosti bolnika.

Ali je samozdravljenje doma lahko nevarno?

V nedavni raziskavi KB na Oddelku za kožne in spolne bolezni UKC Maribor smo ugotovili, da večina bolnikov pred obiskom zdravnika poskuša zdraviti KB z "domačimi zdravili", kot so krvavi mleček, česen, čebula, regrat, olupek banane, fige ali limone, kreda, lepilni trak in drugo. Omenjeni preparati naj bi učinkovali zaradi vsebnosti luščilnih učinkovin, kot so kisline ali preko mehčanja bradavic. Nekateri bolniki uporabijo pripravke iz proste prodaje s salicilno, mlečno ali klorocetno kislino, ki jih svetujemo tudi dermatologi. Ker gre večinoma za snovi, ki neposredno poškodujejo kožo, lahko pride do premočnega vnetja ali sekundarne okužbe. Zato odsvetujemo samozdravljenje bradavic na obrazu in sluznicah.

Če da, katere metode samozdravljenja vendarle priporočate?

Za KB je učinkovito samozdravljenje z različnimi kavstičnimi sredstvi, kot so salicilna, mlečna in klorocetna kislina – ta so dostopna v prosti prodaji. Pomembno je tudi sprotno mehansko odstranjevanje odmrle kože z bradavic, za kar lahko uporabijo strgala ali pile ali obiščejo pedikerko. Genitalne bradavice si lahko bolniki zdravijo doma z nanašanjem virostatika podofilotoksina ali imunomodulatorja imikvimoda – izdajata se le na zdravniški recept. Pri samozdravljenju je izjemnega pomena natančno upoštevanje navodila za uporabo, zaščita okolne zdrave kože z gosto kremo ali mazilom ter previden nanos zdravila le na mesto bradavice.

Glede na lokacijo in videz ločimo tri glavne klinične tipe KB:

- navadne bradavice (60–70 odstotkov KB) so kupolasti izrastki rožnato sive barve s hrapavo, cvetačasto ali nitasto površino in jih običajno najdemo na hrbtnih straneh rok in obrazu;
- bradavice na podplatih in dlaneh (33 odstotkov KB) so zaradi hoje in dela praviloma vtisnjene; lahko so posamične, globoke in boleče; lahko pa zajemajo večje površine, so plitke in neboleče;
- ploščate bradavice (4–8 odstotkov KB) so ploščate, površinsko rastoče bunčice barve kože do rjavkastega odtenka na obrazu in hrbtnih straneh rok.

Za preprečevanje širjenja KB na javnih prostorih se svetuje obutev in vodoodporne obliže za zaščito NB. Odsvetuje se grizenje nohtov, sesanje prsta in agresivno britje, saj se preko tovrstnih (mikroskopskih) poškodb kože olajša vstop HPV v kožo.

Za preprečevanje GB priporočamo zvestobo enemu partnerju, uporabo kondoma in preventivno cepljenje s štirivalentnim HPV-cepivom (zaščiti pred okužbo s HPV 6, 11, 16, 18).

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag - najnovejša metoda zdravljenja.

80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij.
Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

Naravni serum za rast trepalnic, ki zares deluje

Podaljšajte svoje trepalnice za kar 25 %!

O tem, da dolge in negovane trepalnice ustvarjajo glamurozen videz, ni dvoma, da jih lahko podaljšate tudi brez uporabe umetnih, pa morda še niste vedeli! Na srečo je zdaj tudi v Sloveniji na voljo najučinkovitejši ***serum za rast trepalnic in obrvi Lux-Factor Eyelash****, ki vas bo gotovo navdušil!*



Ultra dolge trepalnice …

… so postale bolj dosegljive kot kadar koli prej! Serum za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash namreč že v dveh do štirih tednih vidno podaljša, zgosti in priviha vaše trepalnice, hkrati pa preprečuje njihovo lomljenje in izpadanje. V nasprotju z umetnimi trepalnicami, ki lahko poškodujejo vaše naravne, ali celo povzročijo izpadanje trepalnic, se ob nanosu seruma Lux-Factor ustvarja tanek zaščitni sloj, ki vaše trepalnice ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Učinkovine v serumu za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash zagotavljajo močnejšo strukturo trepalnice vse od korenine naprej, zaradi česar je trepalnica polnejša in lahko zraste dlje kot običajno ter je tudi bistveno bolj elastična.

Naravni serum, ki NI testiran na živalih

Serum Lux-Factor Eyelash je bil testiran na 4000 uporabnicah, rezultati pa so med drugim pokazali, da se ob redni uporabi trepalnice podaljšajo kar za 25 %, gostota pa se poveča tudi do 85 %. Trepalnice po nekaj tednih prav tako potemnijo za dva odtenka in na tak način ustvarjajo make up učinek brez uporabe maskare.

Za bujne obrvi

Serum, ki je primeren tudi za najobčutljivejše oči, saj je popolnoma brez stranskih učinkov, pa enako uspešno pospešuje tudi rast obrvi. Z barvico ali japonskim vrisovanjem se je skoraj nemogoče izogniti izumetničenemu videzu, serum pa preprosto nanesete na dele, kjer vam obrvi ne rastejo, in na tak način ohranite njihovo prvotno obliko.



Osupljivi rezultati pred uporabo seruma za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash in po 28 dneh.

Priporočajo ga tudi strokovnjaki



Naravni serum za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash priporoča tudi magistra farmacije ***Nina Šurbek Fošnarič****: »Nad serumom za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash sem navdušena, saj ima vse potrebne certifikate, vsebuje preverjene naravne sestavine, je popolnoma varen, brez stranskih učinkov ter izredno učinkovit.«*

Očaral je Natalijo Verboten in Iris Mulej!



Natalija Verboten, pevka

»Že od nekdaj so mi izredno všeč goste in dolge trepalnice, saj se mi zdi, da dajejo obrazu tisto piko na i. Čeprav serum Lux-Factor Eyelash uporabljam manj kot mesec dni, že vidim njegovo učinkovitost – trepalnice so se že zgostile, so daljše, temnejše … in to brez pekočega, dražečega občutka v očeh. Komaj čakam, da vidim nadaljnje rezultate!«



Iris Mulej, manekenka

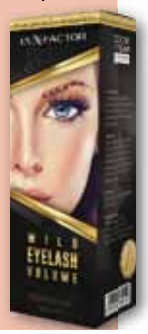
»Serum ne draži oči, je zelo priročen in po rednem nanašanju zjutraj in zvečer sem kmalu opazila razliko. Škoda, da ga nisem odkrila že prej. Koliko denarja in časa bi prihranila. Zdaj sem lahko v revijah in dogodkih brez umetnih trepalnic, saj so se mi že po mesecu dni uporabe seruma Lux-Factor trepalnice čisto obnovile. Gostejše in daljše so ter močne, kot bi bile umetne ... Serum povsod nosim s seboj.«



Iris Mulej pred uporabo seruma za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash in po 28 dneh.

Serum za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash

- *za polnejše, gostejše, temnejše in močnejše trepalnice – do 85 % več volumna*
- *spodbuja rast novih in daljših trepalnic – do 25 % daljše trepalnice*
- *pomaga preprečevati lomljenje in izpadanje trepalnic*
- *brez maskare dosežete make up učinek temnejših trepalnic*
- *rezultati vidni že v 2–4 tednih*
- *klinično preizkušeno in potrjeno delovanje*
- *deluje tudi na obrveh*
- *100-odstotno naravno in varno, brez neželenih stranskih učinkov*
- *NI testiran na živalih*



Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

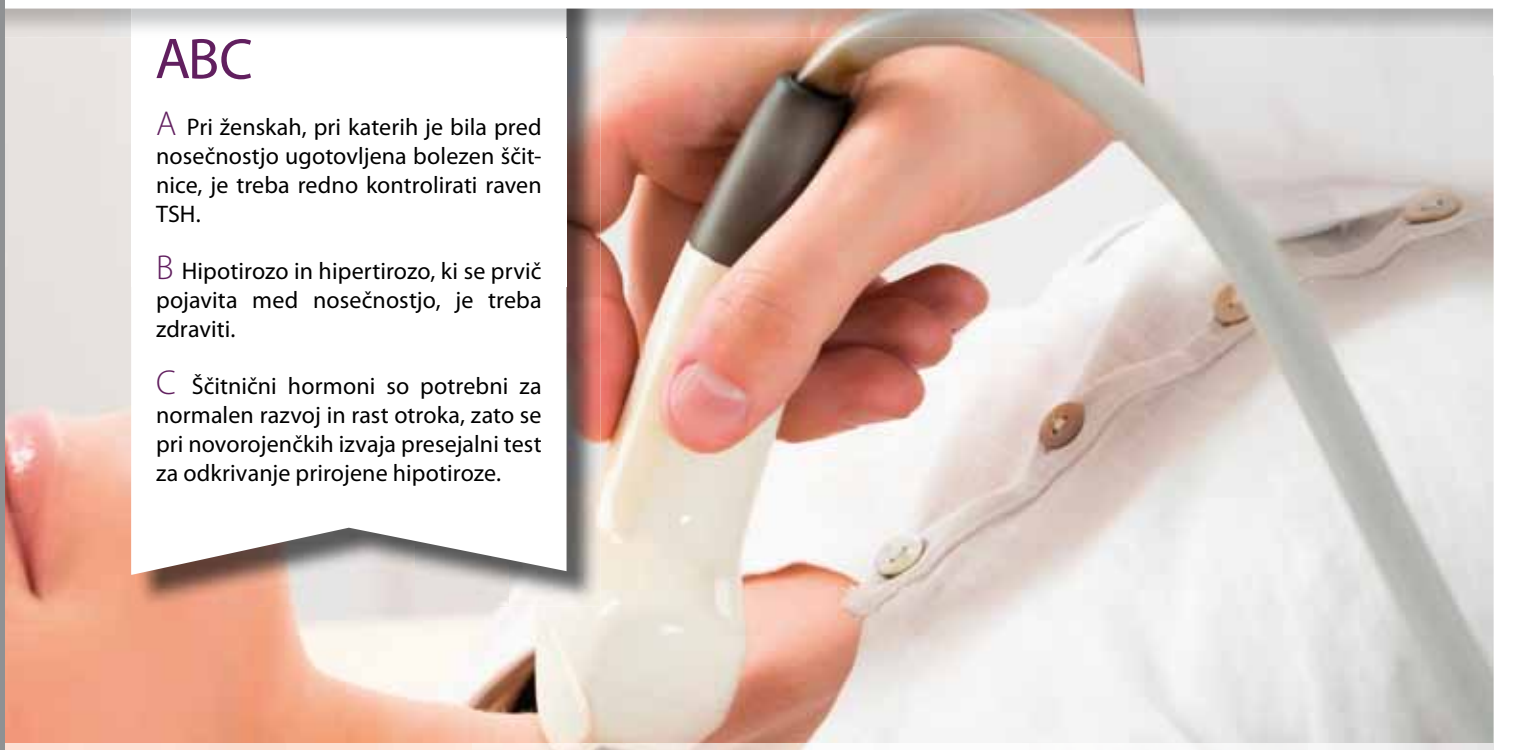


ABC

A Pri ženskah, pri katerih je bila pred nosečnostjo ugotovljena bolezen ščitnice, je treba redno kontrolirati raven TSH.

B Hipotirozo in hipertirozo, ki se prvič pojavita med nosečnostjo, je treba zdraviti.

C Ščitnični hormoni so potrebni za normalen razvoj in rast otroka, zato se pri novorojenčkih izvaja presejalni test za odkrivanje prirojene hipotiroze.



Delovanje ščitnice med nosečnostjo



Intervju: dr. Nataša Bedernjak Bajuk

Ščitnica je žleza, ki tvori ščitnične hormone, ki uravnavajo presnovo in vplivajo na vse organe. Deluje lahko prekomerno ali premalo, kar škodljivo vpliva na naše zdravje in lahko povzroči zaplete med nosečnostjo, med drugim preeklampsijo, prezgodnji porod in nizko porodno težo otroka. Motnje v delovanju ščitnice, ki se prvič pojavijo med nosečnostjo, so redke. Ščitnični hormoni so potrebni tudi za normalno rast in razvoj ploda. Njihovo pomanjkanje lahko povzroči hude in nepopravljive okvare v razvoju otroka, zato je v Sloveniji predpisano presejalno testiranje novorojenčkov za odkrivanje prirojene hipotiroze. O delovanju ščitnice in zdravljenju bolezni ščitnice med nosečnostjo smo se pogovarjali s strokovnjakinjo, dr. Natašo Bedernjak Bajuk, specialistiko interne medicine, s Klinike za nuklearno medicino UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj je žleza ščitnica in kakšna je vloga ščitničnih hormonov?

Ščitnica je žleza, ki leži na spodnjem delu vratu in izloča ščitnična hormona tiroksin (T4) ter trijodtironin (T3). Ščitnična hormona uravnavata presnovo in vplivata na vse organe v telesu. Pomembna sta za rast in razvoj ploda. Vplivata na delovanje hipofize, ki glede na njuno količino izloča hormon tirotropin (TSH), ki je najpomembnejši test za oceno funkcijskega stanja ščitnice.

Če ščitnica zboli, se lahko spremenita velikost ali oblika žleze, lahko se spremeni tudi njena funkcija, kar pa ni nujno povezano s spremembo velikosti. Povečani ščitnici pravimo tudi golša, ki jo lahko opazimo sami ali pa nas nanjo opozorijo drugi. Povzroča lahko tiščanje ali občutek tujka, pri večji golši pa se lahko pojavita tudi oteženo dihanje in hripavost.

Druga skupina bolezni nastane zaradi spremenjenega funkcijskega stanja ščitnice. Razlikujemo hipotirozo, to je premajhno delovanje ščitnice, in hipertirozo – to je prekomerno delovanje ščitnice. Pri hipotirozi, ki je pogostejša, imamo naslednje znake: smo utrujeni, poveča se nam telesna teža, prebava je upočasnjena, težje se koncentriramo, smo zaspani in slabše prenašamo mraz. Pri hipertirozi smo prav tako utrujeni, se težje koncentriramo, smo nemirni, močneje in hitreje nam utripa srce, izgubljamo težo, prebava je pospešena, slabše spimo, se potimo in tresemo.

Do kakšnih sprememb v delovanju ščitnice prihaja med nosečnostjo?

Med nosečnostjo prihaja do fizioloških sprememb v celem telesu. Sama ščitnica se poveča in je močneje prekrvljena. Povečajo se metabolične potrebe nosečnice in ploda, zaradi česar se tudi potrebe po ščitničnih hormonih povečajo. Najpreprosteje se to vidi pri ženskah, pri katerih je ščitnica že pred nosečnostjo pomanjkljivo delovala – pri njih je pogosto treba povišati odmerek ščitničnih hormonov za 30 do 50 odstotkov.

V nosečnosti se v krvi poveča koncentracija hormona humani horionski gonadotropin (HCG), ki se veže na receptor za TSH in ga šibko stimulira. Ta hormon narašča do 12. tedna nosečnosti in je pri večplodni nosečnosti višji. Povzroči lahko prehodno hipertirozo, ki pa je ne zdravimo, saj običajno ni huda in spontano izzveni. Poveča se tudi raven estrogena, kar poveča koncentracijo prenašalnih beljakovin v krvi, ki vežejo ščitnične hormone, zaradi česar se poveča količina ščitničnih hormonov v krvi. V tretjem trimesečju koncentracija prostega tiroksina pade pod referenčno vrednost zaradi mehanizmov, ki še niso do kraja raziskani.

»Med nosečnostjo aktivno ne iščemo bolnic. Izbrani zdravnik se odloči za merjenje ravni ščitničnih hormonov, če je imela nosečnica bolezen ščitnice pred zanositvijo, če ima simptome in znake bolezni, pozitivno družinsko anamnezo ali katero od avtoimunskih bolezni.«

Ali je med nosečnostjo priporočljivo spremljati raven ščitničnih hormonov?

Med nosečnostjo aktivno ne iščemo bolnic. Izbrani zdravnik se odloči za merjenje ravni ščitničnih hormonov, če je imela nosečnica bolezen ščitnice pred zanositvijo, če ima simptome in znake bolezni, pozitivno družinsko anamnezo ali katero od avtoimunskih bolezni. Pri ženskah z boleznijo ščitnice svetujemo kontrolo ravni TSH pred načrtovano nosečnostjo, nato v prvem trimesečju nosečnosti kontrolo na štiri do šest tednov ter enkrat v drugi polovici nosečnosti. Želimo, da se ob določitvi odmerka tiroksina izbrani zdravnik posvetuje s specialistom za bolezni ščitnice.

Ali lahko pri ženskah z boleznimi ščitnice med nosečnostjo prihaja do zapletov?

Bolezni ščitnice med nosečnostjo so redke. S kliničnimi znaki izražena hipotiroza se pojavi pri 0,3 do 0,5 odstotkih nosečnicah. Več je hipotiroze, kjer je zvišana koncentracija TSH, hormona pa sta še normalna. Zdravimo ju z L-tiroksinom, saj hipotirozo povezujemo s splavom, nizko porodno težo otroka ter njegovim slabšim intelektualnim in motoričnim razvojem. Pred začetkom zdravljenja opredelimo njen vzrok. Najpogostejši je Hashimotov tiroiditis, to je avtoimunska bolezen ščitnice. Druga skupina bolezni je hipertiroza, ki se pojavi pri 0,2 do 0,4 odstotkih nosečnosti. Najpogosteje gre za bazedovko, ki jo je treba razlikovati od prehodne hipertiroze zaradi zvišane koncentracije HCG. Hipertiroza je povezana z večjim tveganjem za preeklampsijo, srčno popuščanje, prezgodnji porod in nizko porodno težo otroka. Zdravimo jo s tirostatikom. Diagnozo postavi specialist, ki vodi bolnico, nosečnica potrebuje pogoste kontrolne preglede. Za bazedovko so značilna protitelesa proti TSH receptorju, ki prehajajo skozi posteljico in lahko povzročijo hipertirozo pri plodu. V tem primeru nosečnico napotimo v ambulanto za rizično nosečnost. Tretja skupina bolezni, ki se lahko pojavi med nosečnostjo, je golša, ki pa je običajno ni treba zdraviti. Nosečnico spremljamo, izključiti je treba morebitno rakavo obolenje ščitnice. Po porodu lahko pride do avtoimunske bolezni, do t. i. poporodnega tiroiditisa, kjer je motnja delovanja ščitnice običajno prehodna. Gre za preveliko količino ščitničnih hormonov in stanje se običajno normalizira prej kot v enem letu.

Kako pomembni so za razvoj ploda materini ščitnični hormoni?

V prvem trimesečju nosečnosti plodova ščitnica še ne deluje. V tem obdobju sta rast in razvoj otroka popolnoma odvisna od materinih ščitničnih hormonov. Šele po 16. tednu nosečnosti začne otrokova ščinica tvoriti hormone. Takrat je nastajanje ščitničnih hormonov pri njem odvisno od zadostne količine jodida v materini krvi in njegovega prehoda v otrokovo kri. Pomanjkanje ali presežek materinih ščitničnih hormonov pa neugodno vplivata na nosečnost in razvoj otroka.

Ali je med nosečnostjo priporočljivo jemati pripravke z jodom?

Jod je sestavni del ščitničnih hormonov. Odrasli ga potrebujemo dnevno 150 mikrogramov, nosečnice in doječe matere pa 250 mikrogramov. Slovenija zagotavlja zadosten vnos joda od leta 1999 s predpisom, da mora kuhinjska sol vsebovati 25 miligramov kalijevega jodida na kilogram. Smo država z ustrezno jodno preskrbo, kar je pokazala tudi domača raziskava zdravih nosečnic. Specialist za ščitnico svetuje dodaten vnos joda le nosečnicam, ki imajo zdravo ščitnico in uživajo manj slano hrano.

Kako pogosta je prirojena hipotiroza in kako se zdravi?

Prirojena hipotiroza je zelo redka in ima zelo hude posledice za razvoj otroka – ima jo en novorojenček na 4000 rojstev. V Sloveniji smo leta 1981 uvedli presejalno testiranje za odkrivanje te bolezni. Novorojenčkom po rojstvu izmerimo raven tiroksina iz kapljice krvi, ki jo vzamemo na peti. Z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem te bolezni otrokom omogočimo normalno rast in razvoj.

adrialab®
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
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
www.adrialab.si

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



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

ABC

A Gripa in prehlad sta virusni obolenji, ki se prenašata kapljično ter preko okuženih površin.

B Prehlad je nenevaren, gripa pa je lahko usodna.

C Najučinkovitejša preventiva pred gripo je cepljenje.



Gripa prihaja

Ko se zjutraj zbudiš s kihanjem, kašljanjem, te bolijo mišice in se nasploh slabo počutiš, da bi najraje ostal v postelji – ali veš, se te loteva prehlad ali gre za gripo?

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Prehlad je virusna okužba nosu in zgornjega dela žrela (tj. zgornjih dihalnih poti). Običajno je nenevaren, čeprav lahko povzroči nejevoljo zaradi slabega počutja. Začne se s srbečim oz. dražečim občutkom v žrelu, ki kasneje postane boleče. Sledijo nosni simptomi s tekočim prozornim izcedkom (Angleži imajo odličen izraz: *runny nose*) in zmanjšano prehodnostjo nosu. Ti se stopnjujejo, izcedek lahko postane gostejši in rumene barve. Ko nosni simptomi izzvenijo (četrti do peti dan), se pojavi produktiven kašelj s prozornim izpljunkom, ki sčasoma postaja gost, suh in neproduktiven. Povišana telesna temperatura ni običajna, je pa lahko prisotna (predvsem pri otrocih). Ljudje s prehladom lahko normalno opravljajo svoje obveznosti, simptomi izzvenijo v sedmih do desetih dneh. Virus prehlada največjo nevarnost predstavlja za dojenčke, starejše in ljudi z oslabljenim imunskim sistemom, saj je navaden prehlad lahko predhodnik resnejših okužb spodnjih dihal. Če simptomi trajajo dlje kot deset dni, imate lahko bakterijsko okužbo. Prepoznate jo po visoki temperaturi, izcedek iz nosu postane rumeno zelen, pridružijo se lahko produktiven kašelj z rumeno zelenim izmečkom, slabo počutje se stopnjuje. Takrat je verjetno prišlo do superinfekcije z bakterijo, oslabljen imunski sistem namreč ni uspel kljubovati novemu sovražniku. Če pa so simptomom prehlada pridruženi še bolečine v mišicah, visoka temperatura, slabo počutje, slabost in bruhanje, pomislimo na gripo.

Gripa je lahko smrtno nevarna bolezen

Gripa je tako kot prehlad virusna okužba, zato kaj drugega kot počitek in simptomatsko zdravljenje ne pomaga. Povzročajo jo virusi influence, ki so zelo nalezljivi mikroorganizmi. Da gre za precej resnejšo okužbo od prehlada, govori dejstvo, da je bilo v 20. stoletju več pandemij gripe (španska gripa med letoma 1918 in 1920, ki je terjala skoraj 100 milijonov žrtev, hongkonška gripa v letih 1968 in 1969 z okoli milijon žrtvami, ptičja gripa leta 2009 z 18.000 žrtvami).

Gripo, ki je sicer bolj značilna za zimske mesece, lahko v jesenskem času s cepljenjem preprečimo. Cepivo proti virusu je izdelano na podlagi ocene, katera vrsta virusa bo krožila določeno sezono. Poznamo tri tipe virusov gripe: virus influence A, B in C. Najnevarnejši je virus influence A, ki povzroča epidemije in pandemije, virus influence B je običajno manjše razsežnosti in povzroča omejene izbruhe (v šolah, vrtcih). Virus influence C okuži le posameznike in ne povzroča epidemij. Živalski virusi gripe (prašičji in ptičji) so zelo podobni človeškim. Kjer so pogoji idealni za izmenjavo genetskega materiala človeškega in živalskega virusa (na območjih z veliko gostoto ljudi, kjer ti živijo blizu živali), nastane nov virus influence, ki je lahko tako smrtonosen, kot je bil v omenjenih pandemijah.

Kako ločimo gripo od prehlada?

Gripa je lahko podobna prehladu (bolečine v žrelu oz. dražeč občutek v žrelu ter suh kašelj), vendar pa so za razlikovanje ključne bolečine v mišicah in kosteh, oslabelost in slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica lahko tudi glavobol. Glavobol in povišana telesna temperatura sta sicer lahko tudi simptoma prehlada, vendar redkeje, na splošno pa velja, da gripa zelo oslabi človeka, medtem ko je človek s prehladom lahko normalno aktiven.

»Gripa je lahko podobna prehladu (bolečine v žrelu oz. dražeč občutek v žrelu ter suh kašelj), vendar pa so za razlikovanje ključne bolečine v mišicah in kosteh, oslabelost in slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica lahko tudi glavobol.«

Kako se okužimo?

Simptomi prehlada in gripe se pojavijo kmalu (dan do dva dni po stiku z virusom prehlada in dan do tri dni po stiku z virusom gripe). Virusi prehlada in gripe se prenašajo med ljudmi s kužnimi kapljicami (t. i. kapljična okužba) in preko površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega. Pri kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju v zrak izločamo kužne kapljice, na novega gostitelja pa se prenesejo, če jih ta vdihne. Kapljice, okužene z virusom gripe, prepotujejo največ do enega metra, zato je za prenos virusa influence potreben tesnejši stik z zbolelim, običajno v zaprtem prostoru. Na površinah v posušeni sluzi lahko virus influence preživi več ur, če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus influence zanesemo na sluznico nosu in ust, takrat se okužimo.

Kako se izognemo gripi in prehladu?

V prvi fazi se moramo pri boju proti boleznim izogibati mikroorganizmom, ki jih povzročajo. Seveda je to težje v jesensko-zimskem času, ko se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih. Lahko pa se izogibamo velikim nakupovalnim centrom, ne obiskujmo bolnih sorodnikov, skrbimo za higieno (umivamo in razkužujemo roke), kihamo oz. kašljamo v rokav (ne v dlani), pogosto prezračujemo zaprte prostore. V času, ko smo sami že zboleli, bi morali imeti moralno odgovornost za preprečevanje širjenja okužb, kar pomeni, da bolni ne smemo hoditi v službe, šole oz. vrtce.

Druga oblika preventive je cepljenje, ki je najučinkovitejša metoda preprečevanja bolezni. Naše telo ustvari protitelesa v nekaj tednih po cepljenju. Cepljenje proti gripi že poteka in se ga priporoča starejšim, odraslim in otrokom, ki bolehajo za kroničnimi boleznimi in njihovim družinskim članom ter zdravstvenim delavcem. Cepljenje proti gripi poteka v enkratnem odmerku, otroci, mlajši od 9 let, ki se cepijo prvič, pa potrebujejo dodatni odmerek. Vsakoletno se proti gripi lahko cepite pri osebnem zdravniku ali v ambulantah na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Ne glede na starost in zdravstveno stanje nam dober imunski sistem koristi tako pri boju pred okužbami kot pri njihovem premagovanju. Okrepimo ga z zdravim življenjskim slogom, to je raznovrstna prehrana, bogata z vitamini, telesna aktivnost, zadostna količina spanca, čim manj stresa ter izogibanje kajenju in alkoholnim pijačam.

Ko zbolimo …

Gripa in prehlad sta virusni obolenji, zato antibiotik stanja ne bo popravil. Ko zbolimo, si lahko pomagamo na različne načine. Poskrbeti moramo, da vsakodnevno uživamo sadje in zelenjavo ter da smo ustrezno hidrirani. Najboljša sta nesladkan čaj in navadna voda. Pri suhem kašlju in neprehodnem nosu pomagajo vroče inhalacije s fiziološko raztopino. Prav tako pa lahko neprehoden nos odpravimo z nosnimi dekongestivi, ki so na voljo v lekarnah brez recepta. Sredstva proti kašlju so koristna le, če je kašelj tako nadležen, da zaradi njega ne moremo spati. Sicer pa je kašelj koristen, saj se z njim dihalne poti čistijo. Nekaterim koristijo tudi sirupi za izkašljevanje. Visoko temperaturo znižamo z antipiretiki, proti glavobolu vzamemo analgetik. Predvsem pa morajo bolni počivati. Tako za preventivo kot kurativo pri ljudeh, pri katerih prehrana ni dovolj raznovrstna, koristijo prehranska dopolnila.

Tako virus influence kot virus prehlada poškoduje sluznico dihal in omogoči prodor bakterijam v pljučno tkivo, zato se lahko kot zaplet obeh bolezni predvsem pri starejših ljudeh in kroničnih bolnikih razvije bakterijska pljučnica.

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

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



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

ABC

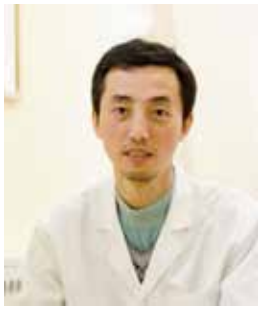
A Četrtino diagnoze zdravnik kitajske medicine postavi na podlagi opazovanja.

B Videz kože, las, nohtov pa tudi način gibanja in govorjenja so pomemben vir informacij.

C Zunanjost človeka odseva njegovo notranjost.



Kaj pove videz o našem zdravju?



Intervju: dr. Yao Junhao

Pogosto slišimo, da zunanjost človeka odseva njegovo notranjost oziroma da se že po videzu človeka prepozna. Z opazovanjem zdravnik pridobi vrsto informacij že v nekaj minutah, še posebno v tradicionalni kitajski medicini je opazovanje poleg spraševanja, tipanja in vonjanja pomemben vir informacij o pacientu. »Opazujemo, kako človek vstopi, poda roko, je njegova roka topla, hladna, vlažna, je njegova koža suha, kako govori, se giba, opazujemo, kako sedi, kakšne ima lase, nohte,« našteva dr. Yao Junhao, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, ki je študiral na Fakulteti za kitajsko medicino province Hubei.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako se tradicionalna kitajska medicina, v nasprotju z zahodno, loteva diagnostike?
Tradicionalna kitajska medicina je edinstven sistem zdravljenja, ki vključuje nauk o diagnostiki, vzrokih, nastanku in poteku bolezni ter metodah zdravljenja. Poudarek je na diagnostičnih metodah, ki so med seboj različne, vendar skupaj tvorijo pomembno celoto informacij, na podlagi katerih zdravnik ugotavlja težavo oziroma bolezen. V osnovi gre za štiri metode: spraševanje, opazovanje, vonjanje, tipanje. Razlika v diagnosticiranju med medicinskima sistemoma tradicionalne kitajske medicine in zahodne medicine je predvsem v samem poimenovanju bolezenskih sprememb in razumevanja bolezni: pri kitajski medicini gledamo telo kot celoto, prek pulza opazujemo dinamične procese, ki potekajo v telesu in med telesom in okoljem ves čas, ter poimenujemo tip odmika od optimalne pretočnosti telesa, ki pomeni optimalno psihofizično kondicijo pacienta. Tako imata lahko dva pacienta z enako uradno diagnozo (npr. multiple skleroze itd.) različni diagnozi oz. bolezenski sliki po kitajski medicini in se zanju uporabljajo različni prijemi zdravljenja.

Koliko informacij dobite samo iz videza, torej opazovanja človeka?
Približno 25 odstotkov, vendar v idealnih razmerah, ki pa jih nikoli ni. Opazovanje človeka zajema veliko več kot le pogled na človeka. Ne gre samo za videz, ampak tudi način hoje, gibanja, veliko pove drža, način in tempo govora. Pri ženskah lahko opazovanje nekoliko zmotijo pobarvani nohti, pobarvani lasje, v takih primerih se vseh informacij ne da izločiti in je tipanje pulza ter opazovanje jezika še toliko pomembnejše.

Kako pa je opazovati ljudi različnih ras? So kakšne razlike?
Tradicionalna kitajska medicina poudarja, da človek živi med nebom in zemljo in na vsakega od nas vplivajo isti dejavniki, ne glede na raso. To so veter, vlaga, mraz, sonce, luna – vse to vpliva na vse nas. To ne pomeni, da distinkcij v videzu ni, ampak je človek tako univerzalno bitje, da to ni tak problem. Več je ljudem skupnega, kot je razlik. Delal sem z Azijci, zdaj z Evropejci, vmes tudi z Arabci in bistvenih razlik ni.

Pravijo, da se duša zrcali v očeh. Kaj razberete iz oči?
Opazovanje oči je samo del diagnostike, o kateri smo govorili. Sicer obstaja tehnika, ki celotno zdravstveno stanje človeka razbira samo iz oči, ki postanejo na neki način zemljevid vseh organov in drugih delov človekovega telesa. Tako lahko oči razdelimo na osnovnih pet elementov: kovino, ogenj, les, vodo, zemljo. Za ohranitev ravnovesja naj bi bilo teh pet elementov v ravnovesju. Sicer na Kitajskem nimamo te kulture, da bi gledali človeka dolgo v oči. Buljenje v oči se nam zdi

nevljudno. Tudi z namenom zdravljenja lahko to deluje vsiljivo, zato raje uporabljam še druge metode, ki dopolnijo pridobljene informacije iz opazovanja oči. Iz oči lahko razberemo predvsem stanje jeter in ledvic.

Kaj konkretno lahko razberete iz jezika?
Obarvanost, obloženost jezika pove veliko. Bela obloga pomeni, da je v telesu mraz, če je jezik rdeč, vročina. Če je jezik rumen, je v telesu zelo velika vročina. Sicer jezik razdelimo na tri dele: sprednji del jezika pripada zgornjemu grelcu, srednji srednjemu in zadnji del jezika spodnjemu grelcu. Zgornji grelec pripoveduje o stanju srca in pljuč, srednji grelec o želodcu in vranici, spodnji grelec pa o jetrih in ledvicah. To se deli še naprej, ampak v osnovi gre za trojni grelec in za ugotovitev, ali gre v telesu za vročino ali mraz.

Kaj pa koža – kakšno vlogo ima, kaj vam pove? Koža na telesu, obrazu? Kaj pomeni suha koža, mastna koža?
Tudi koža je zelo kompleksen organ, ki pripoveduje predvsem o stanju pljuč. Če gre za neki simptom na koži, je pomembno mesto, na katerem se pojavlja. Pomembno je torej, kje se pojavi neki izpuščaj ali kakšne druge izrastline. Gledamo tudi, kakšne barve so ti pojavi. Rdeča pika je povezana s srcem, črna oz. temna z ledvicami ali jetri, bela s pljuči. Sicer je suhost kože lahko tudi samo odraz pomanjkanja vode, lahko pa je simptom neravnovesja na področju srca – lahko je na primer vročina na srcu. Vendar zgolj opazovanje kože ni dovolj, treba je preveriti še pulz in druge načine diagnostike.

Se kaj posebnega razbere iz stanja las in nohtov?
Lasje so običajno povezani z organskim sistemom ledvic in jeter, saj se glede prehranjenosti navezujejo na ta dva organska sistema. Nohti so generalno povezani s sistemom jeter, gledamo, ali imajo sijaj ali se cepijo in drugo. Poleg tega je vsak prst povezan z določenim meridijanom in organom. Palec je povezan z organskim sistemom pljuč, kazalec z debelim črevesom, mezinec je povezan s srcem in tankim črevesom, sredinec je povezan s t. i. osrčnikom – pri slednjem gre za koncept v tradicionalni kitajski medicini. V vsakem primeru se neka težava v notranjosti pokaže na prav določenem delu zunanjosti. Zunanjost odseva notranjost.

Kaj vam izda človek o sebi »na prvi pogled«?
Tista minutka, ko človek vstopi v prostor, ni dovolj za resnejšo diagnozo. Seveda je to že prva informacija o temperamentu človeka, ki se razbere že iz načina, kako pozdravi oziroma vstopi. Če mi poda roko, je to že druga informacija – roka je lahko vlažna, vroča, mrzla. Stisk močan, šibek. Velik pomen ima dotik.

Kakor kaže, mora imeti zdravnik precej dober dar za opazovanje. Se lahko tega tudi nauči?
Seveda. Zahteve, da postaneš zdravnik tradicionalne kitajske medicine, so zelo visoke. Predvsem mora biti miren. V soglasju s seboj, da je lahko odprt za težave drugega. Šele takrat lahko drugega zbrano opazuje in začuti. Zato se bodoči zdravniki pri nas učijo tudi tradicionalnih metod ohranjanja zdravja, ki vključujejo gibanje, dihanje in drugo. Zdravnik mora biti na delovnem mestu miren, to je osnova, da lahko opravlja to zahtevno delo. Vsekakor mora biti zdrav, da lahko zdravi. Pomembna je rednost pri počitku, rednost pri prehrani, delu … Pomembno je ohranjati stanoviten ritem življenja, če se le da.

»Tradicionalna kitajska medicina je edinstven sistem zdravljenja, ki vključuje nauk o diagnostiki, vzrokih, nastanku in poteku bolezni ter metodah zdravljenja. Poudarek je na diagnostičnih metodah, ki so med seboj različne, vendar skupaj tvorijo pomembno celoto informacij, na podlagi katerih zdravnik ugotavlja težavo oziroma bolezen.«

Omenili ste tudi tipanje oz. preverjanje pulza. Kaj vam pove ta informacija?
Tipanje zajema veliko več kot samo preverjanje pulza, kot ga razume t. i. zahodna medicina. Čeprav diagnostična metoda tipanja zajema tudi tipanje kože, trebuha, hrbta, mesta, kjer so bolečine oz. težave, prek tipanja pulza dobimo največ informacij. Pulz se preveri na desnem in levem zapestju, gre na kratko povedano za preverjanje pretočnosti petih organskih sistemov ter stanja krvi in energije (qi, izgovarja se či). Organski sistem ledvic, na primer, zajema tudi nadledvično žlezo, maternico, kosti, kostni mozeg, možgane, sluh, čustvo strah itd. Podobno velja za druge organske sisteme; pljuča se na primer odpirajo v nos, povezana so z debelim črevesom, s kožo, čustvom žalost. Ne moremo recimo na podlagi šibkega pulza sklepati na nekaj splošnega; pomembno je tudi, na katerih točkah je šibek in kje je morda močnejši. Poleg te kategorije so še druge, npr. globoko ležeč, na površni in drugo.

V stari tradicionalni medicini so uporabljali vonj tako, da so vonjali tudi izločke. Je še danes tako?
Tudi vonj je dodana informacija. Zdaj sicer ne vonjamo več urina, pogosto pa se zgodi, da lahko vonjamo pot človeka, še posebno če ne uporablja dezodoranta ali parfuma, kar pa je dandanes zelo pogosto in po svoje preprečuje tovrstno preverjanje zdravja. Dobra informacija je, če človek pri opisovanju svojih težav pove, da opaža, da se prekomerno znoji ali da ima njegov znoj specifičen vonj. Pogosto se kdo pritoži tudi, da ima zadah iz ust. Vsekakor se tukaj že premaknemo na polje poslušanje, saj veliko informacij, vezanih na vonj, opazi človek sam. Pri poslušanju nimam v mislih samo tega, kaj in kako človek govori, ampak tudi zven glasu, morebitno hropenje, zadihanost in drugo. Vse to tvori pomembno celoto pri celostni diagnozi.

Kakšni so načini zdravljenja po postavljeni diagnozi?
Najpogostejši in najbolj znani metodi zdravljenja sta akupunktura in akupresura – kitajska medicinska masaža (tuina). Zelo pomembni sta tudi terapija z ventuzami in moksibustija – pogrevanje določene točke na telesu s sežiganjem kitajskega pelina, običajno oblikovanega v palčko. Zelo dolgo zgodovino ima tudi zdravljenje s pitjem zeliščnih pripravkov.

Izkušnja pacientke
»Zdravnik me je najprej vprašal, kakšne težave imam, koliko sem stara, ali sem imela kakšne večje operacije ali kronična obolenja, potem se je pozanimal, kakšen je moj menstrualni ciklus, kako spim, kakšen imam apetit, prebavo in če so še kakšne druge zdravstvene posebnosti. Resnično si je vzel čas zame in se mi posvetil. Precej časa sva se pogovarjala; ves čas me je pozorno opazoval, me prijel za roke in preveril pulz na obeh rokah, na več točkah. Precej dolgo si je ogledoval tudi moj jezik. Po vsem tem je postavil diagnozo in povedal, da gre za dva tipa neravnovesja. Enega v kitajski medicini imenujejo »primanjkljaj krvi«, drug primanjkljaj pa je na področju ledvic, ki so povezana z možgani. Ta primanjkljaj se ne bi videl recimo s pomočjo ultrazvoka pri ledvicah ali odvzema krvi, saj ne gre za obolel organ niti za slabokrvnost. Gre za širši koncept razumevanja in zdravljenja neravnovesja. Primerno zdravljenje za takšno neravnovesje je akupunktura in pogrevanje z moksibustijo.«

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



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



ABC

A Ohranjanje ravni vode v telesu je bistvenega pomena za preživetje.

B Nenadno povečanje telesne vode zaradi prekomernega pitja lahko privede do vdora vode v možganske celice, kar povzroči otekanje možganov in tveganje za smrt.

C Količina vode, ki jo posameznik zaužije, se običajno ujema s količino vode, ki jo izgubi.

Kaj se zgodi, če popijemo preveč vode?



Intervju: prof. Michael Farrell

Voda je vir zdravja, poslušamo z vseh strani. Pa moramo biti vendarle zelo previdni, da je ne spijemo preveč. Kako nevarno je slednje? Res lahko od prevelike količine popite vode umremo, smo povprašali avstralskega raziskovalca in profesorja Michaela Farrella z Biomedicinskega raziskovalnega inštituta Monash, ki nam je med drugim prijazno pojasnil, koliko vode je dejansko priporočljivo popiti na dan.

Avtorica: **Katja Štucin**

Količina vode, ki jo moramo popiti, se najbrž razlikuje od posameznika do posameznika. Od česa vse pa je to odvisno?
Ohranjanje ravni vode v telesu je bistvenega pomena za preživetje. Ljudje izgubljamo vodo iz telesa vsak dan, nadomeščamo pa jo seveda s pitjem in hranjenjem. Res je, da se povprečna količina vode v telesu lahko zelo razlikuje od osebe do osebe, vendar pa so te razlike med ljudmi veliko manj pomembne , kot so pomembne spremembe, ki jih lahko posamezna oseba v povezavi z upoštevanjem ravnovesja vode in zdravja doživi vsak dan posebej. Izguba vode se lahko zelo razlikuje od dneva do dneva, kar je odvisno od različnih dejavnikov, kot so vremenske razmere in ravni telesnih dejavnosti. Vnos vode na dnevni bazi mora biti torej v povezavi z nedavnimi izgubami. To pa zagotovo ni določena količina, kot je »šest kozarcev na dan''.

Kaj se zgodi v naših možganih in telesu, ko dosežemo zgornji nivo popite količine vode? Zakaj je lahko nevarno, če ignoriramo občutek, da smo popili dovolj?
Izgube vode iz telesa vodijo v zmanjšanje volumna krvi. Koncentracija soli v krvi povečuje dehidracijo človeka. Možgani sprejemajo signale iz živcev, ki spremljajo pritisk v krvnem obtoku. Živci zaznajo, če količina krvi pada. Posebni receptorji znotraj možganov so občutljivi na ravni soli v krvi in ti receptorji tudi kažejo, kdaj je telesu voda potrebna. Odzivi v možganih na dehidracijo ustvarjajo občutek žeje, ta občutek pa zagotavlja oziroma sproži motivacijo za pitje. Količina vode, ki jo ljudje zaužijejo, se običajno ujema s količino vode, ki so jo izgubili. Takšna regulacija količin je zelo učinkovita. Če govorimo na splošno, bodo ljudje vnesli večino količine vode, ki jo potrebujejo, v nekaj minutah po začetku pitja, nato pride do prenasičenosti glede na žejo, zato prenehajo s pitjem. Pomembno je, da se to zgodi dosti prej, preden se absorbira nova tekočina in preden kri ponovno doseže normalno stopnjo in nivo soli. To pomeni, da je pitje uravnavano z možgani in se konča, ko je dosežena ciljna količina. Če bi vztrajali s pitjem še naprej, potem bi zaužili preveč vode.

Lahko res umremo, če bi popili preveč vode?
Prevelike količine popite vode lahko povzročijo nizko raven soli v krvi oziroma hiponatriemijo, predvsem zaradi izgub, povezanih s

povečanim uriniranjem. Hiponatriemija je lahko zelo resna težava. Še posebej bi rad opozoril, da je lahko kombinacija veliko vadbe in hkrati pitje preveč vode zelo nevarna. Vse celice se odzivajo v povezavi z vadbo in dehidracijo na način, da zadržijo vodo znotraj celic. Nenadno povečanje telesne vode zaradi prekomernega pitja lahko privede do vdora vode v možganske celice, kar povzroči otekanje možganov in tveganje za smrt.

Seveda pa je težava tudi, če popijemo premalo vode. Lahko dehidracija vodi do določenih zdravstvenih težav?

Dehidracija se lahko pojavi akutno, kar je sicer lahko resen problem, če je dostop do vode omejen. Se pa v teh primerih, ko pridemo do pitne vode, težava hitro reši. Preprosto zaužijemo vodo ter odpravimo dehidracijo in tako omilimo povezana tveganja za zdravje. Težava nastane takrat, ko zaužite količine ne zadostujejo za nadomestitev izgub vode. Nezadostna količina popite tekočine se pogosteje pojavlja pri starejših. Dejavnike, ki prispevajo k temu, bo treba še natančno raziskati, da bomo lahko o njih govorili z gotovostjo, ampak s starostjo povezane spremembe pri občutku žeje in sitosti bi znale biti pomembne.

»Prevelike količine popite vode lahko povzročijo nizko raven soli v krvi oziroma hiponatriemijo, predvsem zaradi izgub, povezanih s povečanim uriniranjem.«

Za konec izpostaviva, ali lahko sploh na splošno rečemo, koliko tekočine naj bi zaužili vsak dan? Je potemtakem res najbolje, če poslušamo svoje telo?

Voda, ki jo pijemo skozi ves dan, naj bo v skladu z izgubami na ta isti dan. Ta proces redko zahteva posebno načrtovanje ali sploh misel na to. Na splošno bi lahko rekli, da sta pitje in regulacija količin vode dober primer »modrosti telesa«.

Raziskava obveznega vnosa vode

Na Univerzi Monash so naredili raziskavo, ki je prvič razkrila mehanizem, ki regulira vnos tekočine v človeško telo in nas zaustavi, preden bi se lahko zastrupili z vodo. Študijo je izzvala pogosto uporabljena trditev, da bi moral človek popiti osem kozarcev vode na dan. Izkazalo se je, da možgani sprožijo zavoro požiranja, ko posameznik popije zadostno mero tekočine in tako uravnava vodo v telesu.

Izredni profesor Michael Farrell z Biomedicinskega raziskovalnega inštituta Monash je nadziral delo podiplomskega študenta z Univerze v Melbournu Sakerja Pascala v sodelovanju s še nekaterimi tamkajšnjimi inštituti. Po ugotovitvah Farell trdi, da je najbrž najbolj prav, da poslušamo svoje telo, ki nam ''pove'', kdaj smo žejni in kdaj imamo dovolj, kot da bi se držali nekih predpisanih izpopolnjenih urnikov. Raziskava *Preveč pitja povzroči nastanek zaviranja požiranja* je sicer objavljena na spletu v zborniku *Journal of National Academy of Sciences* v Združenih državah Amerike. Opravljena je bila v sodelovanju z inštitutom za nevroznanost in duševno zdravje Univerze v Melbournu in inštitutom Baker IDI & Diabetes Heart. Raziskovalci so sodelujoče v raziskavi prosili, da naj določijo stopnjo truda pri požiranju vode pod dvema pogojema, in sicer ko so bili žejni ter kasneje, ko so že dosegli določeno količino popite vode. Rezultati so pokazali, da so se morali sodelujoči trikrat bolj truditi s požiranjem vode po popiti določeni količini vode kot pred tem. Po besedah profesorja Farrella so prvič odkrili refleks nezmožnosti požiranja. Sodelujoči so namreč morali vložiti veliko več truda, da so spravili tekočino po grlu, kar je pomenilo, da so morali premagati neke vrste odpora. To dejstvo je bilo združljivo s prvotno idejo, da požiralni refleks zavira vnos vode, ko je vode dovolj. Izredni profesor Farrell namreč dela tudi na oddelku za medicinsko slikanje in sevanje omenjene univerze, kjer so uporabili funkcionalno magnetno resonanco za merjenje aktivnosti v različnih delih možganov in se osredotočali na kratko obdobje tik pred zaužitjem oziroma požiranjem vode. Meritve so pokazale, da je čelno področje možganov veliko bolj aktivno, ko so udeleženci poskušali pogoltniti vodo z veliko truda, kar po besedah Farrella kaže, da so skušali preglasiti zaviranje požiranja, da bi se pitje lahko nadaljevalo v skladu z navodili raziskovalcev. Izredni profesor je ob tem izpostavil, da obstajajo celo primeri, ko so maratonci umrli, ker so slepo sledili navodilom, koliko vode morajo vnesti v telo pri določenih naporih. Ker so daleč presegli potrebe, se to zanje ni dobro končalo. Pitje prevelikih količin vode telesu škoduje, obstaja nevarnost zastrupitve z vodo ali hiponatriemija, ko vitalne vrednosti natrija v krvi postanejo nenormalno nizke in lahko povzročijo določene simptome, od otrplosti ter slabosti do krčev in celo komo.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

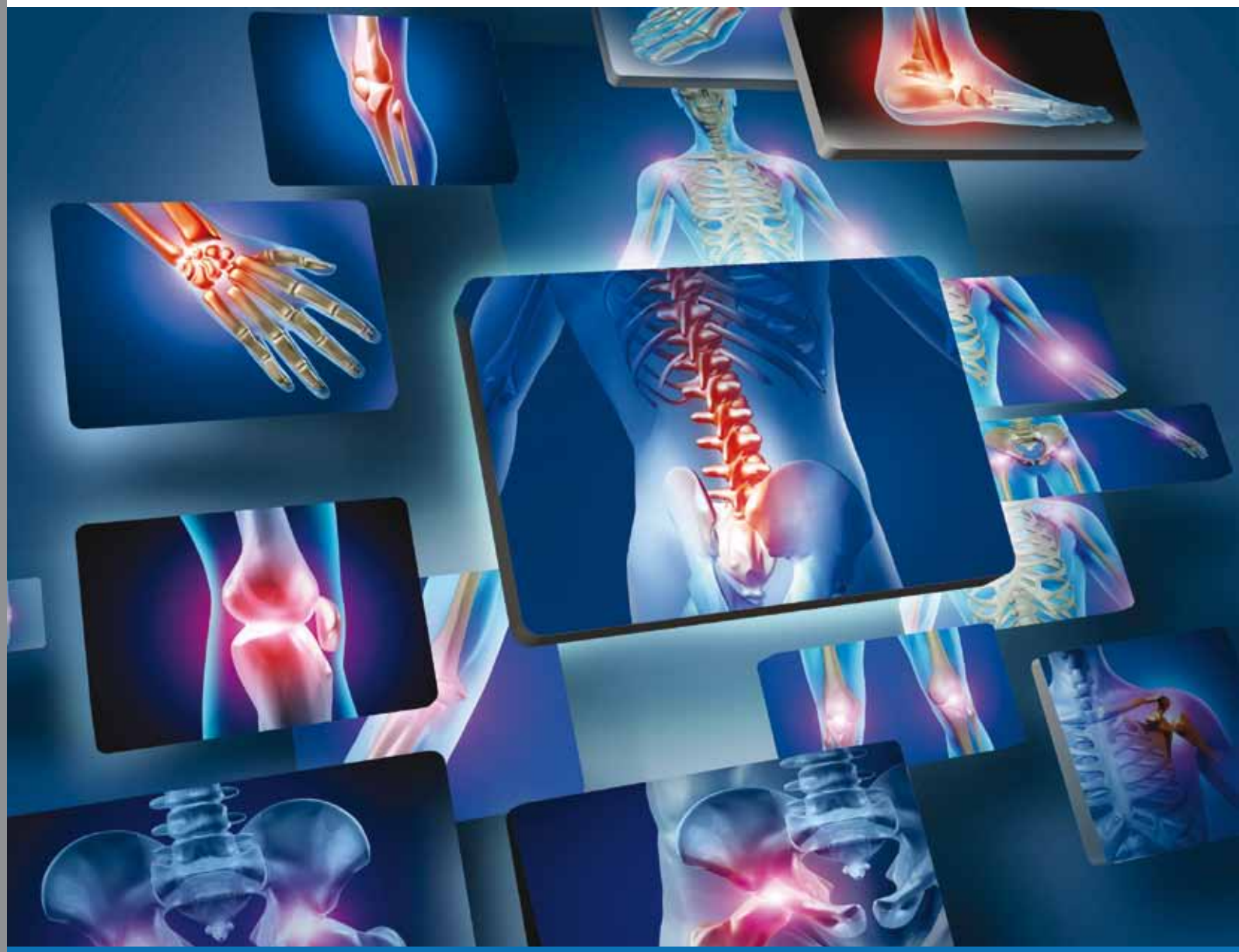
Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

NOVO! ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA



GUNA MD kolagen - inovativni pristop k zdravljenju poškodb, okvar, in degenerativnih procesov.

13 **medicinskih pripomočkov Guna MD kolagen specifičnih za posamezna obolela področja:**
rama, komolec, zapestje, prsti, kolk, koleno, gleženj, vratni, prsni in ledveni predel hrbta, išias, mišice, živčevje, vezivno tkivo.



Glede terapije se posvetujte s svojim zdravnikom.

Sanolabor
www.sanolabor.si

GUNA LABORATORI

NOVE MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA PRI BOLEČINI GIBAL



Prim. Rasto STOK, dr.med., specialist ortoped

Tkiva kostno-mišičnega sistema so lahko boleča zaradi prekomerne rabe, fizioloških procesov staranja ali pa različnih poškodb. Najpogostejši primeri takih poškodb so preobremenitvene poškodbe pri ljudeh, ki se ukvarjajo s športom, zvini sklepov, nategi vezi in sklepnih ovojnic. Taki primeri so na primer vnetje ahilove tetive, teniški komolec, boleče rame, akutna bolečina v križu. Fiziološki procesi staranja pa povzročajo ohlapnost sklepnih ovojnic in vezi ter propadanje sklepnega hrustanca. Pojavijo se vnetje, bolečina, slabša funkcionalnost in gibljivost prizadetega območja, zaradi česar bolniki poiščejo zdravniško pomoč.

KATERE SO DOSEDANJE MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA PRI BOLEČINI V GIBALNEM SISTEMU?

Dosedanje možnosti zdravljenja so vključevala peroralna protibolečinska zdravila, ki zavirajo vnetni proces in zmanjšajo bolečino. Dolgotrajno zdravljenje z njimi ni priporočljivo, saj delujejo samo simptomatsko na zmanjšanje simptomov vnetja, lahko bremenijo prebavila in zavirajo obnavljanje tkiv.

Pogosto uporabljamo injekcije kortikosteroidov v boleči sklep, kjer zavirajo vnetni proces in s tem zmanjšajo bolečino in oteklino. Injekcije hialuronske kisline povečajo viskoelastičnost sklepne tekočine in s tem zmanjšajo bolečino in izboljšajo gibljivost ob degenerativnih ali poškodbenih spremembah v področju sklepa.

KAKŠNE SO POMANJKLJIVOSTI OMENJENIH ZDRAVLJENJ?

Učinkovitost omenjenih terapij je dokaj kratkotrajna in razen injekcij hialuronske kisline ne delujejo na vzrok bolečine, to so navadno poškodbene in starostne spremembe kostno-mišičnih tkiv.

KAJ SE ZGODI OB POŠKODBI?

Poškodbi sledi najprej nekajdnevna vnetna faza celjenja tkiva z bolečino in oteklino, v kateri smo do zdaj uporabljali različna protivnetna oziroma protibolečinska zdravila. Pri kronično bolečih tkivih zaradi preobremenitvenih poškodb so vnetni procesi neizraziti, zato so tu protivnetna zdravila na daljši časovni rok praktično brez učinka.

Poškodbe tkiv spremenijo zgradbo kolagenskih vlaken in zmanjšajo natezno silo na kostno-mišična tkiva, ta pa naprej zavira nalaganje novega kolagena in celjenje tkiv po poškodbi. Po poškodbi se kite in vezi celijo počasneje kot druga tkiva zaradi slabše oskrbe s krvjo. Počasi se celijo predvsem znotrajsklepne vezi.

Injekcije hialuronske kisline uporabljamo le pri zdravljenju sklepov in zahtevajo neposredno aplikacijo v sklep. Zato potrebujemo nove možnosti zdravljenja, ki omogočajo učinkovitejše celjenje in obnavljanje poškodovanih tkiv, na primer z aplikacijami kolagena.

PREDNOSTI ZDRAVLJEANJA Z INJEKCIJAMI KOLAGENA

Z raziskavami je bilo ugotovljeno, da aplikacija kolagena na mestu poškodbe pomaga pri obnavljanju sklepnega hrustanca, vezi, kit in pri celjenju ran. Kolagen je namreč najbolj zastopana beljakovina v našem telesu – kar četrtina do tretjina mase beljakovin v telesu je sestavljena iz kolagena: kosti, kite, sklepne ovojnice, mišice, vezi. Vezi in kite vsebujejo kar 70–80 odstotkov kolagena v suhi snovi.

Z injekcijami kolagena pripomoremo k obnavljanju tkiv kostno-mišičnega sistema ter upočasnitvi degenerativnih procesov, kar je nujno za izboljšanje njihove funkcije in za dolgotrajnejši učinek zdravljenja.

Injekcijam kolagena so dodane različne pomožne snovi, ki delujejo v službi osnovne učinkovine, to je kolagena. Vsak medicinski pripomoček s kolagenom je zelo specifičen za določen predel telesa, zato vsaka pomožna snov zaradi svoje lastne narave razvije usmerjeno gibanje za eno ali več tarčnih tkiv in privede kolagen ravno na tisto mesto, kjer ga želimo. Nekatere tudi same prispevajo k zdravljenju, na primer z antioksidativnim delovanjem.

ALI JE ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA DOSTOPNO TUDI V SLOVENIJI?

V Sloveniji je zdaj na voljo nov medicinski pripomoček v obliki injekcij kolagena z dodanimi pomožnimi snovmi. Predstavlja nov in inovativen pristop k zdravljenju akutnih in kroničnih poškodb in obrabe gibal. Največja pričakovana korist zdravljenja je v prvih treh mesecih po poškodbi ali nastanku simptomov, saj takrat potekajo v poškodovanem tkivu procesi celjenja.

KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA?

V akutni fazi po poškodbi zdravljenje začnemo z aplikacijo tri zaporedne dni, sledita po dve aplikaciji na teden, dokler simptomi ne izzvenijo, nato pa ena aplikacija na teden. Pri kroničnih poškodbah, starostnih in obrabnih spremembah pa prva dva tedna apliciramo kolagen dvakrat tedensko, nato šest zaporednih tednov po enkrat tedensko.

Kolagen dobimo pripravljen v sterilnih ampulah, kar zmanjša možnost okužb pri aplikaciji. Dodatna prednost je tudi ta, da kolagenskih injekcij ne apliciramo neposredno v sklepe, ampak na več točk v njihovo bližino, v manjšo globino tkiv, zato so aplikacije manj boleče.

Končni rezultati zdravljenja so vedno odvisni od izhodiščnega stanja poškodbe, obsežnosti in starosti poškodbe, starosti in obnovitvenih sposobnosti prejemnika. Omenjeni način zdravljenja prinaša novo vrednost dosedanjim možnostim zdravljenja akutnih in kroničnih poškodb in obrab kostno-mišičnega sistema in ga je v indiciranih primerih smiselno uporabiti.

NOVO! ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA

GUNA LABORATORI

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



ABC

A Dnevno naj bi zaužili tri do pet obrokov.

B Najpomembnejšo vlogo ima zajtrk, saj priskrbi potrebno energijo za začetek dneva.

C Zajtrk je premočan, če vsebuje veliko maščob, enostavnih sladkorjev in je količinsko prevelik.



Zajtrkujmo redno, vendar premišljeno

Načinov, kako zaužiti zajtrk, je veliko. Lahko ga enostavno pretresete in si pripravite sadni napitek, pojeste skodelico kosmičev z oreščki in suhim sadjem ali pa si namažete dva kosa polnozrnatega kruha s svežim zelenjavnim ali sadnim namazom. Če zajtrka nikakor ne morete vključiti v svoj urnik, ga vzemite s seboj in ga zaužijte najkasneje dve uri po tistem, ko ste se zbudili. Za mini zajtrk zadošča že banana, jabolko ali pest oreščkov.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Minila je prva obletnica sprejema Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, s katero želimo v Sloveniji izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev od najzgodnejšega obdobja naprej. Žal se še vedno srečujemo s porastom čezmerne telesne mase in debelosti. Delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov se je v zadnjih tridesetih letih podvojil, zato pa razveseljuje podatek, da vse več mladih v Sloveniji redno zajtrkuje. Trend zadnjih let kaže, da redno zajtrkuje skoraj polovica mladostnikov. Otroci in mladostniki, ki redno zajtrkujejo, imajo bolj kakovostno prehrano, ki je bogata z vlaknami in revna z maščobami. Običajno imajo tudi bolj ustrezen ritem prehranjevanja in se ustrezno prehranjujejo ves dan. »S tem seveda lažje vzdržujejo priporočeno telesno maso. Opuščanje zajtrka raziskave povezujejo z večjim pojavom čezmerne telesne mase med mladostniki in povečano telesno maso v odrasli dobi,« razlaga **mag. Simona Mušič** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Začnimo dan z zajtrkom

Dr. Urša Bukovnik, mag. biokemije, je prepričana, da je zajtrk ne glede na starostno skupino za telo pomemben začetek dneva tako z vidika uravnoteženega vnosa makro- in mikrohranil kot kalorične vrednosti hranil. »Posebno za otroke in mladostnike zajtrk predstavlja pomemben del vnosa beljakovin s kalcijem in ogljikovimi hidrati za rast in razvoj. Potrebne so tudi maščobe, ki jih otroci in mladostniki potrebujejo več in porabljajo učinkoviteje kot odrasli.« Običajno se naše vsakdanje obveznosti, duševne in telesne obremenitve začnejo že zjutraj in zajtrk je tisti, ki poskrbi za dovolj velik vnos energije, ki je za premagovanje teh naporov potrebna. Možgani so precejšnji porabniki glukoze in težko je slediti vsakršni dejavnosti, ki zahteva aktivne miselne procese, pozornost in pomnjenje, če jim ne zagotovimo dovolj energije.

Sezonska in lokalna živila so najboljša izbira

Družina in okolje, v katerega so vključeni otroci in mladostniki, imajo izredno pomemben vpliv na oblikovanje njihovega življenjskega sloga. Tudi na prehranjevalne navade in specifično navado, da zajtrkujejo. Zelo pomembno vlogo imajo tudi šole in vrtci, ki naj bi spodbujali redno uživanje zajtrka. Pri spodbujanju k zdravim prehranskim navadam je treba prišteti še ozaveščanje o pomenu pridelave in predelave hrane v lokalnem okolju. Zadostna lokalna pridelava, predelava in poraba hrane je med drugim pomembna tudi zaradi izboljšanja zdravja prebivalstva kot posledica uživanja kakovostnejše hrane. Lokalno pridelana živila, še posebno sezonska, imajo višjo vsebnost vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. S takšno vrsto prehrane se zmanjšajo možnosti primanjkljaja določenih hranilnih

snovi v prehrani. Kadar si torej za zajtrk privoščimo sveže sadje in zelenjavo, naj bo to sezonsko in lokalno pridelano. Za vse našteto si prizadeva tudi projekt *Tradicionalni slovenski zajtrk*, ki otrokom že več let predstavlja pomembnost zajtrka in uživanje lokalno pridelane hrane ter predstavitev kmeta kot pridelovalca hrane in čebele, ki je tesno povezana s kmetijstvom in pridelavo hrane.

Je lahko zajtrk preobilen?

»Zajtrk je lahko preobilen, če vsebuje veliko maščob in enostavnih sladkorjev ali pa če je količinsko prevelik. Faktor, ki vpliva na to, ali bo zaužitih hranil zajtrka preveč, je, kako dejavni smo v nadaljevanju dneva in kakšno je naše razmerje med mišično in maščobno maso,« razlaga **Urša Bukovnik** in dodaja: »V primeru prehrane za nižanje telesne maščobe niso pomembne le kalorije, ampak tudi izbira hranil. Za nižanje telesne maščobe so beljakovine z nizko vsebnostjo maščob na prvem mestu. Beljakovine igrajo ključno vlogo v procesu razvoja mišične mase in regeneracije mišic po telesni dejavnosti. Z beljakovinami lažje uravnavamo lakoto. Služijo tudi kot preventiva pred izgubo mišične mase. Ogljikovih hidratov naj bo v primerjavi z beljakovinami za polovico do dve tretjini manj. Izbiramo polnozrnate vrste kruha in kosmičev ter manj sladko sadje.«

Slanina in suhe mesnine niso najboljša izbira za zajtrk

»Med kalorijsko najbogatejša živila sodijo tista z večjo količino maščob. To so predvsem živila, bogata z nasičenimi maščobami, kamor sodijo na primer slanina, suhe mesnine, polnomastno mleko in mlečni izdelki. Primerno je, da nasičene maščobe sestavljajo približno eno tretjino in večnasičene maščobe preostali dve tretjini dnevnega vnosa maščob. Čez dan hitro zaužijemo ustrezno količino nasičenih maščob, zato naj bo zajtrk z vnosom tovrstnih maščob skromen. Kot dodatek obroku izberemo raje semena in oreščke, ki vsebujejo večnasičene maščobe,« pove **Urša Bukovnik**. Zajtrk je lahko redilen tudi, če vsebuje preveč enostavnih sladkorjev, ki jih, če jih je preveč in jih ne porabimo z dejavnostjo, telo uskladišči v obliki maščobe. Največ enostavnih sladkorjev je na primer v zelo sladkem svežem in suhem sadju, medu, kupljenih pecivih, sadnem jogurtu, sirupih, določenih vrstah kupljenih kosmičev, energetskih ploščicah.

Zajtrk pred ali po vadbi

Urša Bukovnik svetuje, naj sestavine zajtrka in dopoldanske malice izbiramo glede na to, kakšno telesno vadbo smo opravili po zajtrku in kako dolgo smo bili dejavni. Kalorijski vnos zajtrka naj ne presega porabe z dejavnostjo. »Drug primer je nižanje telesne maščobe z vadbo na tešče. Vadba je v tem primeru nizke do zmerne intenzivnosti, zajtrk pa ne prebogat z ogljikovimi hidrati in maščobami. Puste beljakovine naj predstavljajo večino obroka. Na primer posnet jogurt ali mleko, puste mesnine, beljaki jajc, pusta skuta, rastlinske beljakovine, manj sladko rastlinsko mleko. Ogljikovi hidrati naj bodo bogati z vlakninami in kompleksnimi sladkorji. To so na primer polnozrnati kosmiči, polnozrnat kruh in žitarice in majhna količina manj sladkega sadja. Primerni so tudi sadnozelenjavni napitki, vendar pazimo, da ne dodajamo zelo zrelega in zelo sladkega sadja.«

> *»Zajtrk je lahko redilen tudi, če vsebuje preveč enostavnih sladkorjev, ki jih, če jih je preveč in jih ne porabimo z dejavnostjo, telo uskladišči v obliki maščobe. Največ enostavnih sladkorjev je na primer v zelo sladkem svežem in suhem sadju, medu, kupljenih pecivih, sadnem jogurtu, sirupih, določenih vrstah kupljenih kosmičev, energetskih ploščicah.«*

Kakšen zajtrk je primeren za osebe z diabetesom?

Osebe z diabetesom morajo jesti večkrat na dan po malo. To je najboljši način za doseganje boljšega počutja, manjše telesne teže in obvladovanja diabetesa. »Najprimernejša izbira so ogljikovi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom: polnozrnate žitarice, polnozrnat kruh in toast, sveže sadje z nizkim glikemičnim indeksom. Sicer je izbira sadja odvisna tudi od dosegljivosti sadja glede na letni čas. Med najprimernejše vrste sadja uvrščamo: jabolka, jagodičevje, slive, hruške, češnje, pomaranče in jagode. Med beljakovinami izbiramo mleko in mlečne izdelke z nizkim odstotkom mlečne maščobe ter rastlinsko mleko z nizko vsebnostjo dodanega sladkorja ter puste mesnine in beljake jajc ter redko cela jajca,« razloži **Urša Bukovnik**. Ne samo kaj jemo, pomembno je tudi kdaj jemo. Zajtrkovali naj bi najpozneje v dveh urah po tem, ko zjutraj vstanemo. Še posebno če sodite med tiste, ki bi najraje oddrveli od doma, ne da bi sploh jedli, si prvo pravilo še posebno vzemite k srcu. Drugo pomembno pravilo pravi, da moramo najkasneje v petih urah zaužiti naslednji obrok ali vsaj lahek prigrizek. Nekateri ljudje z diabetesom imajo zjutraj vrtoglavo visoko raven sladkorja, vendar zaradi tega ne smejo preskočiti zajtrka. Previdnostni ukrepi so pomembni že zvečer; lahka večerja in malo telovadbe pred spanjem. Na ta način se bo glukoza iz krvi še več ur zatem prenašala v mišice.

Ideje za krepki zajtrk s kruhom

Polnozrnat kruh, žemljo ali opečenec lahko namažete z rastlinsko margarino, marmelado ali medom. Če niste ljubitelj sladkega, lahko kruh namažete tudi z zelenjavnim namazom (paprika, paradižnik, avokado, itd.), ki mu dodate nekaj sveže zelenjave. Priporočen vnos zajtrka s kruhom pri vzdrževanju telesne teže odrasle osebe je: ½ rdeče paprike, 2 paradižnika, 50 g kumar, redkvice, solatni listi, zelišča. Rezine zelenjave lahko solimo in popramo.

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Brez kisika ni življenja; celicam zagotavlja potrebno energijo.

B Posledice pomanjkanja kisika so glavobol, vrtoglavica, utrujenost, anksioznost, itd.

C Do kisika s pravilno prehrano, dovolj vode, dnevno vadbo in pravilnim dihanjem.



Zajemi zrak, telo potrebuje kisik!

Ko se človek rodi, prvič globoko zajame zrak in vdihne. Pljuča se razširijo in napolnijo s kisikom. Od takrat naprej bolj ali manj samodejno dihamo. Pa je to dovolj za naše potrebe po kisiku? Način življenja bistveno vpliva na to, koliko kisika bodo dnevno prejemale naše celice. Se dovolj gibamo na svežem zraku, jemo dovolj svežega sadja in zelenjave, spijemo dovolj vode in ne nazadnje, sploh znamo pravilno dihati? Z upoštevanjem nekaj preprostih pravil za vsakdanje življenje lahko povečate nivo kisika v krvi in počutili se boste veliko bolje. Manj boste utrujeni, bolj zbrani, predvsem pa bolj zdravi in mladostni.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Brez kisika ni življenja. Človek zdrži brez kisika le nekaj minut. Če kisika ni, to pomeni smrt za celice, ki sicer potrebujejo kisik za to, da pridejo do energije. Človeško telo je sestavljeno iz milijarde celic, različni tipi celic pa sestavljajo različna tkiva, od kosti, las, kože, oči, možganov, mišičevja … Vsaka posamezna celica se prehranjuje, diha, izloča, se giblje in odziva, raste in se razmnožuje. Vse telesne celice pa imajo skupni cilj: ustvarjati razmere, v katerih lahko nemoteno živijo in opravljajo svoje delo. Čeprav so vse dejavnosti, s katerimi se ohranja ravnovesje v telesu, po svoje pomembne, pa je ustrezna preskrbljenost organizma s kisikom gotovo najpomembnejša.

Pot kisika iz pljuč do celic

Kisik se nahaja v zraku, ki vsebuje nekaj manj kot 79 odstotkov dušika in 21 odstotkov kisika. V naše telo vstopa z dihanjem po dihalnih poteh do pljuč. Pljuča so pravzaprav največja površina človeškega telesa, ki se stika z zunanjim okoljem, saj merijo pri odraslem človeku okoli 100 kvadratnih metrov. Ko zrak ob vdihu steče v pljučno tkivo, v pljučne mešičke, prehaja skozi njihovo steno v kri, kjer se veže na krvno barvilo (hemoglobin) v rdeči krvnički. Ta vezava povzroči obarvanje krvi svetlo rdeče, zato lahko že na prvi pogled razlikujemo med svetlo arterijsko in temno vensko krvjo. S pomočjo srca in ožilja potem kisik potuje po celem telesu do celic, ki jih oskrbi s potrebno energijo za življenje. Pri metabolizmu se iz celic izloča ogljikov dioksid. Ta po krvi prispe do alveolusov, kjer se izloča v zrak, ki ga izdihnemo. Izdihani zrak je toplejši in bolj vlažen. Ogljikov dioksid sam po sebi ni strupen za organizem, je pa bistvenega pomena uravnoteženo odstranjevanje ogljikovega dioksida iz telesa.

Na dihanje vpliva več dejavnikov

Osnovni ritem dihanja se spreminja glede na informacije, ki po živčnih poteh prihajajo od vsepovsod po telesu. Dihalni center tako sprejema informacije o krvnem tlaku, napetosti pljučnega tkiva, na dihanje vplivajo tudi nekateri naši čuti. Te informacije sprožajo refleksne odzive dihalnega centra in s tem refleksne odzive našega dihanja. Tako lahko na primer bolečina ali nenaden mrzli dražljaj povzročita trenutni zastoj dihanja; prav tako nenadne neprijetne ali strupene vonjave. Na ritem in globino našega dihanja seveda vpliva tudi položaj telesa, če torej hodimo, tečemo ali smo v mirovanju. Na naše dihanje vplivajo tudi hoteni in nehoteni miselni procesi. Dihanje je načeloma refleks, ki pa je lahko do določene mere zavestno uravnavan. Človek lahko zavestno usmerja svoj dihalni vzorec z nadzorovanjem frekvence dihanja, nadzorovanjem globine vdiha, uravnava lahko čas trajanja vdiha in izdiha ter drugo. Obstaja mnogo metod oz. dihalnih tehnik, ki

so še posebej priljubljene v vzhodnih filozofijah in praksah, ki pomagajo človeku, da se z usmerjenim dihanjem umiri in osredini.

Kako pravilno dihamo?

Prvi korak k učinkovitemu dihanju je, da ne dihamo iz pljuč, ampak iz trebuha. Kako to naredimo? Najbolje, da ležemo na posteljo ali sedemo na stol, pozornost in dih pa usmerimo v spodnji del trebuha. Abdominalno dihanje preverimo tako, da levo roko položimo na zgornji del prsnega koša, desno pa na trebuh. Pri pravilnem dihanju se bo dvigovala samo desna roka, ki je položena na trebuh, leva, ki je na prsnem košu, bo mirovala. Premikanje leve roke nakazuje, da še vedno ne dihate dovolj globoko. Dihati je treba skozi nos, normalno in brez vsiljevanja nekega določenega tempa. Pri pravilnem, globokem dihanju, mirujejo tudi ramena. Pravilno dihanje zniža raven stresa, zagotavlja energijo in vitalnost, poveča odpornost in zmanjša tveganost za infekcije in bolezni.

Bolezenska stanja

Vse bolezni pljučnega tkiva povzročajo spremembe v izmenjavi dihalnih plinov in s tem neposredno spreminjajo pH telesnih tekočin. pH se sicer spremeni šele, ko je bolezen tako huda, da notranji pufri ne morejo več uravnavati kislosti (pH). Številne bolezni okvarijo dihalne poti in pljuča v taki meri, da v kri ne more priti dovolj kisika. Posledica je pomanjkljiva zasičenost krvi s kisikom, kar vodi v slabo oskrbo telesa in celic, nato pa tudi v slabše oddajanje ogljikovega dioksida iz pljuč. Posledica je, da je kisik v krvi znižan, ogljikov dioksid pa zvišan. Do teh sprememb lahko pride tudi pri bolnikih s popuščanjem srca: zastaja kri v pljučih, zaradi tega pa se v njih poveča tudi količina vode. Spremembe v pljučih povzročijo, da kisik teže vstopa v kri in če traja takšno stanje dlje, so celice prisiljene živeti v stalnem pomanjkanju kisika. Telo jim skuša pomagati tako, da zgosti kri in obremeni srce. Žal je to le kratkoročna rešitev, saj srce pod pritiskom sčasoma popusti.

Anksiozni zaradi pomanjkanja kisika?

Pomanjkanje kisika ima številne neprijetne posledice: glavobol, vrtoglavica, utrujenost, brezvoljnost, slaba koncentracija, slab spomin, občutki depresije, stresa, anksioznosti. Hitro, plitvo in neenakomerno dihanje strokovnjaki povezujejo tudi z doživljanjem tesnobe oz. anksioznosti. Takšno dihanje je lahko značilno tudi za stanje panike oz. paničnega napada. Pri anksioznosti je pogosto zaznati tudi pomanjkanje sape, kar je posledica subjektivnega zaznavanja nezmožnosti vdiha, hkrati pa telo tako zaznava tudi pomanjkanje kisika. Vdih pri anksiozni osebi nastopi kot sredstvo, s katerim poskuša sprostiti napetost v prsnem košu. Tudi sindrom storilnosti je stanje, kjer je anksioznost povezana s čezmernim naprezanjem, to pa posledično povzroča habitualno hiperventilacijo. Za doživljanje občutka sreče sta potrebna počasen vdih in izdih skozi nos.

»Pomanjkanje kisika ima številne neprijetne posledice: glavobol, vrtoglavica, utrujenost, brezvoljnost, slaba koncentracija, slab spomin, občutki depresije, stresa, anksioznosti.«

Proces zdravega staranja

Staranje je neizogiben del človekovega življenja. Starati se začnemo, ko telo ni več sposobno obnavljati celic. Kadar človeku uspe izboljšati absorbcijo in transport kisika, se procesi staranja upočasnijo. Telo, ki je dobro preskrbljeno s kisikom, ni le bolj imuno na bolezni, temveč uničuje tudi bolezen, ki je v telesu. Vendar ne gre samo za zadostne količine kisika v telesu, temveč tudi za stopnjo izrabe. S starostjo se namreč zgodi, da volumen kisika v krvi ostane enak, kljub temu pa ne pride do celic, ki bi ga potrebovale. Kisik, ozon in znatne količine različnih hranil, vključno z betakarotenom, vitamini C, E, B6, cinkom in selenom, pomagajo telesu, da bolje uporabi kisik. Znane so tudi t. i. terapije s kisikom, ki naj bi koristile tudi pri pomlajevanju kože oz. zdravi koži na splošno.

Blagodejni učinki gibanja trebušne prepone

Gibanje trebušne prepone blagodejno vpliva na prekrvavitev notranjih organov. Povečanje pritiska znotraj trebušne votline ob vdihu in zmanjšanju ob izdihu delujeta kot masaža notranjih organov. Spremembe pritiskov povzročajo večje kroženje krvi v tkivih organov, gibanje pa ugodno vpliva tudi na srce.

S pravilno prehrano do kisika

Pomembna so živila z visoko vrednostjo vitamina C (kivi, pomaranče, jagode ...) in drugi močni antioksidanti (beluši, čebula, paradižnik, zelena paprika). Ob pravilni prehrani je treba tudi dovolj piti; priporočeno je vsaj osem kozarcev vode dnevno. Brez ustreznih količin vode so telesne funkcije zmanjšane, vključno s celično absorbcijo kisika. Brez kisika celice ne morejo odstranjevati strupov iz telesa, zato so dovzetnejše za razne bolezni.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A V dnevnih prostorih se priporoča temperatura zraka okoli 20 do 22 °C.

B Priporočena relativna vlaga zraka v prostoru se giblje med 45 in 55 odstotki.

C V ogrevanih prostorih je treba suh zrak vlažiti.

Suh zrak v prostoru

Globoko smo zabredli v zimsko sezono in položnice za ogrevanje so vsak mesec višje. Doma je lepo, kadar je prijetno toplo, vendar toplota pogosto pride z roko v roki s suhim zrakom, ki lahko izsuši našo kožo, oči in sluznico dihal. Suh zrak povzroča simptome suhega očesa, suho nosno sluznico, okvari pa se lahko tudi tanek zaščitni sloj maščob na površini kože, ki sicer ohranja vlago v koži. Kako se spopademo s težavami, ki so posledica suhega zraka v prostoru?

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Čeprav se je pozimi nadvse prijetno vrniti iz hladnega v prijetno topel dom, strokovnjaki priporočajo zmernost pri ogrevanju prostora. Priporočena temperatura bivalnih prostorov, kjer se čez dan zadržujemo največ časa, naj bi bila največ 22 °C. Ob segrevanju prostora je treba poskrbeti tudi za pogosto prezračevanje, vlaženje zraka, kože in oči. Suh zrak lahko negativno vpliva na sluznico očesa in povzroči vrsto nevšečnosti. »Suho oko ali bolezen suhega očesa je izredno pogosta bolezen, katere znake pozna skoraj vsak od nas: občutek utrujenih, pekočih in enostavno suhih oči, včasih tudi občutek "peska" v očeh. Oči postanejo rdeče, lahko se pojavi tudi na trenutke zamegljen vid, še posebej po daljšem bližinskem delu, kot je branje ali pri delu z računalnikom. Da je suh zrak pomemben vzrok suhega očesa, lahko prepoznamo tako, da se opisane težave pojavijo predvsem v klimatiziranih in ogrevanih prostorih ter tudi na vetru. Zanimivo je, da je v takih pogojih lahko prvi znak suhega očesa celo solzenje, zato mnogi bolniki kar ne verjamejo, da imajo suho oko, ko jim prvič povemo našo diagnozo,« razloži **asist. Petra Schollmayer**, **dr. med., specialistka oftalmologije** z Očesne klinike, UKC Ljubljana.

Poskrbimo za dovolj vlage v očeh

»Vzrok suhega očesa ni vedno le pomanjkanje izločanja solzne žleze, temveč mnogo pogosteje povečano izhlapevanje solz. Na to močno vplivajo dejavniki okolja, kot je prav suh zrak. Suh zrak lahko tako povzroči simptome suhega očesa tudi pri sicer zdravem očesu. Še izraziteje je to pri nosilcih kontaktnih leč, saj te preko različnih mehanizmov povzročajo motnje solznega filma in tako suho oko. Vpliv suhega zraka pride do izraza še posebno, kadar so oči dlje časa odprte oziroma kadar manj pogosto mežikamo, kar je dokazano pri branju ali pri delu z računalnikom,« še pove Petra Schollmayer. Za vlaženje oči so na voljo različni pripravki, tako imenovane umetne solze, ki so lahko tudi v obliki gelov. »Svetujem uporabo novejših preparatov, saj ti vsebujejo substance, kot je npr. hialuronska kislina in druge, ki zelo dobro zadržijo vlago na površini očesa, vsebujejo pa tudi manj škodljive konzervanse ali so celo brez konzervansov v nasprotju s starimi generacijami umetnih solz. Pri delu na suhem zraku, ki se ga ne moremo vedno izogniti, je pomembno tudi, da delamo pogoste kratke premore pri bližinskem delu, minuta ali dve vsake četrt ure večinoma zadostuje, po možnosti na svežem, vlažnem zraku. Med premorom namreč normalno mežikamo ter tako omogočimo, da se solzni film spet obnovi in enakomerno razporedi po očesu. Priporočljivo je tudi vlaženje prostorov in seveda čim več gibanja zunaj na svežem zraku v prostem času.«

Kako suh zrak vpliva na našo kožo?

V času ko začnemo uporabljati centralno ogrevanje in postane zrak v bivanjskih prostorih suh, se okvari tanek zaščitni sloj maščob na površini kože, ki ohranja vlago v koži. »Pride do pospešenega izhlapevanja

vode in koža se prične sušiti. Suh zrak povzroča občutek suhe in zategnjene kože, ki se začne luščiti in pokati, kar lahko vodi v srbeča in boleča vnetja kože. Tovrstno vnetje lahko poimenujemo z različnimi izrazi: zimski ali asteatitični ekcem, *eczema craquelle*. Pride lahko tudi do poslabšanja kožnih bolezni, kot so atopijski in seboroični dermatitis ter luskavica.« Čeprav se pozimi najraje ogrejemo prav z vročo, pogosto prevročo vodo, pa še posebno slednje vodi do izsušitve kože. **Asist. Vesna Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije** iz UKC Maribor zato svetuje, naj namesto vročih kopeli in dlje trajajoče vroče prhe raje izberemo krajše, največ petminutno tuširanje z mlačno vodo. »Uporabite blago milo brez dišav z dodatki maščob, na primer kokosovo ali laneno olje, kakavovo maslo v trdi ali tekoči obliki. Primerne so tudi kopeli z dodatki olj ali ovsa. Po tuširanju ali kopanju kože ne drgnite, ampak jo le nežno popivnajte. Na še nekoliko vlažno kožo nanesite negovalni losjon, ki naj vsebuje pomirjujoče ceramide, holesterol in stearinsko kislino za občutljivo kožo ali sečnino (ureo), mlečno kislino in vazelin za zelo suho kožo. Tovrstni negovalni preparati "zaklenejo" vlago v koži in vzpostavijo učinkovito zaščito kože pred izgubo vlage. Izogibajte se agresivne kozmetike, ki vsebuje veliko dišav in alkohol.«

»Ob segrevanju prostora je treba poskrbeti tudi za pogosto prezračevanje, vlaženje zraka, kože in oči. Suh zrak lahko negativno vpliva na sluznico očesa in povzroči vrsto nevšečnosti.«

Koža obraza potrebuje posebno nego

Koža obraza potrebuje drugačno nego kot telo. Vesna Breznik svetuje nekomedogeno vlažilno kremo, ki ne zapre por in ne povzroča aken. »Negovalne kreme z dodatki olj bodo pri nizki stopnji vlažnosti zraka bolje zadržale vlago v koži. Preden se odpravite na sonce, uporabite širokospektralno UV-zaščitno kremo s SPF 30 ali več. Izpostavljeno kožo ustnic, obraza in rok si na vetru in mrazu zakrijte s kapo, šalom in rokavicami. »Izsušena koža na obrazu vam bo hvaležna za osvežilno masko iz jogurta z nekaj kapljicami limone. Masko zadržite na obrazu največ 20 minut, potem pa izperite z mlačno vodo. Pri negi kože na obrazu pa ne pozabite še na vrat. Suho kožo na vratu boste najbolje nahranili s kakovostnim rastlinskim oljem. Stari domači recept priporoča celo oblogo iz izbranega rastlinskega olja, ki ga nekoliko segrejete, vtrete v kožo na vratu, nato pa vrat ovijete s krpo in pustite oljno oblogo na njem čez noč.

Vlaženje prostora bistveno prispeva k dobremu počutju

Da bi preprečili oziroma omilili nastanek vseh teh tegob, ki jih lahko povzroči suh zrak, je treba v ogrevanih prostorih zrak vlažiti. Zrak lahko vlažimo z vlažilniki ali s posodicami navadne vode, ki jih postavimo na ali ob radiator ali kakšen drug izvor toplote. Vesna Breznik svetuje, naj v bivanjskih prostorih uporabljamo vlažilnik zraka za ohranjanje enakomerne vlažnosti na 45 do 55 odstotkov. Na ta način bodo tudi koža in lasje iz zraka absorbirali več vlage. Vlažilniki so sicer naprave, v katere se nalije voda, ki se v obliki vodne pare sprošča v ozračje in tako poveča vlažnost zraka ter obenem zrak tudi očisti. Služijo lahko tudi kot osvežilniki zraka. V vlažilnike lahko kanemo kapljico eteričnega olja, npr. evkaliptusa, ki prijetno odišavi ozračje in dodatno blagodejno deluje na naša dihala. Vlaženje zraka je še posebno pomembno za astmatike in alergike, saj omili težave z dihali. Pomaga tudi pri izboljšanju imunskega sistema in prispeva k splošnemu dobremu počutju.

Pozitivni učinki vode, sadja in zelenjave

»Uživanje zadostne količine vode je pomembno za ohranjanje zdravja, saj je voda pomembna za številne procese v organizmu, kot so prebava, krvni obtok, termo-regulacija in izločanje. Podobno kot vse druge celice v telesu so tudi kožne celice sestavljene iz velikega deleža vode. Vendar pa ljudje nismo rastline, ki oživijo, ko jih zalijemo. Po zaužitju voda ne gre naravnost v kožo, ampak preko prebavil preide v krvni obtok, sečila in druge organe. Zgolj pitje velikih količin vode ne zagotavlja sijočega, zdravega in mladostnega videza kože. Videz kože je namreč odvisen od več dejavnikov: genetsko zasnovanega tipa kože, prehrane, nege, počitka, vremenskih razmer, razpoloženja, izpostavljanja UV-žarkom, alkoholu in kajenju ter tudi od vnosa vode,« še pove Vesna Breznik.

Redna telesna dejavnost na svežem zraku

Redna telesna dejavnost na svežem zraku ni koristna zgolj za ohranjanje telesne zmogljivosti in lepe postave, temveč tudi zaradi oskrbe s kisikom in vlage naših dihal. Oteženo dihanje, suh dražeč kašelj in pekoč občutek na nosni sluznici so lahko prav tako posledice presuhega zraka v prostoru. Pri suhi nosni sluznici se sicer dobro obnese tudi fiziološka raztopina v obliki razpršil, ker pa je pri vsaki tegobi boljša preventiva kot kurativa, poskrbite raje za dovolj vlage v prostoru in redne sprehode oz. lahkoten tek po svežem zraku.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



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

ABC

A Z napačnimi očali ne bomo videli ostro, lahko pa povzročijo tudi glavobole.

B Posebno nevarnost predstavlja uporaba gotovih bralnih očal pri vožnji avtomobila.

C Gotovih očal za kratkovidnost ni dovoljeno prodajati.



Korekcijska očala naj izdelajo strokovnjaki



Intervju: dr. Matjaž Mihelčič, M. Sc. optometrije

V trafikah, na poštah, v supermarketih, celo na stojnicah lahko kupite že skoraj vse, tudi korekcijska očala. Poskusite, na približno ocenite, s katerimi še kar dobro vidite, plačate in greste domov. Pri sami uporabi pa se kaj kmalu mnogokrat izkaže, kako zelo škodujete svojim očem. Glavoboli, dvojna slika, utrujenost, vi pa niti pomislite ne, da so kriva očala. Vaše oči so predragocene, da vam ne bi očal natančno izdelali strokovnjaki. Za natančna pojasnila smo prosili predsednika Društva očesnih optikov Slovenije dr. Matjaža Mihelčiča, M. Sc. optometrije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek najprej izpostaviva, da mora posameznik, ki ne vidi dobro, najprej na pregled vida, na podlagi katerega lahko optik izdela očala. Kakšne informacije torej optik dobi na receptu?

Recept za očala običajno vsebuje podatke o dioptriji, cilindru in osi cilindra, včasih tudi o prizmah, za vsako oko posebej. Podatki so navedeni za očala za daleč, za blizu ali za oboja. Če je bil pregled opravljen pri koncesijskem oftalmologu, potem v takšni ambulanti izdajo »zeleno naročilnico« za očala in v tem primeru zavarovalnica prispeva za osnovni standard očal. Za vsaka druga očala (okvir in stekla), ki ne spadajo v kategorijo najcenejših, je treba doplačati. Pacient mora naročilnico vselej dobiti v roke in z njo lahko naroči očala v kateri koli optiki v Sloveniji, ki ima sklenjeno pogodbo z zavarovalnico, kar ima velika večina.

Morda za tiste, ki še nikoli niso obiskali optika, orišiva, kako poteka postopek od začetka naročila korekcijskih očal do nakupa?

Ko pacient dobi recept za očala, se z njim odpravi v optiko. Tam bo optik najprej pogledal višino dioptrije in jo primerjal s staro, če ne gre za prva očala. Tako bo vedel nekaj več o spremembi in predvidenem privajanju na nova očala. Nato bo svetoval pri izbiri okvirja. Te se izbira po številnih estetskih in anatomskih kriterijih, pa tudi večje vrednosti dioptrij včasih zahtevajo posebne okvirje. Ko je okvir izbran, je treba določiti vrsto stekel. Ta so danes v 95 odstotkih primerov iz umetnih mas (ne več steklena), prav tako imajo večinoma sloj proti bleščanju, tako imenovani antirefleks. Glede na dioptrije in velikost očal bo optik svetoval, kakšna stekla bi bila optimalna. Po navadi predlaga dve ali tri rešitve, saj obstaja mnogo proizvajalcev in mnogo vrst stekel za eno vrednost dioptrije in cilindrov. Tako stekla med drugim ločimo na sferična in asferična, so tudi iz različnih materialov, ki različno močno lomijo svetlobo. Ti, tako imenovani višji indeksi loma, prinesejo tanjša stekla, pa tudi višjo ceno. Pri visokih minus dioptrijah je tako smiselno vzeti čim tanjša stekla, pri visokih plusih pa ne vedno. Zlasti pri otrocih s plus dioptrijami bo optik običajno svetoval težje lomljiva stekla, ki so stanjšana le z obliko, ne pa tudi z višjim indeksom loma.

Za progresivna stekla – takšna, ki nudijo oster vid na daleč in blizu – z gladkim prehodom še posebej velja, da je izbira prave vrste stekla ključna, kakovost pa je s ceno dokaj sorazmerna.

Ko smo torej s pomočjo optika izbrali stekla, nam bo ta določil položaj sredin zenic. Tako bodo v delavnici vedeli, kam postaviti optično središče stekel. Z izdelanimi očali pro-

ces še ni zaključen. Ko jih prevzamemo, bo optik še enkrat preveril prileganje okvirja in morebiti nastavil kote priponk, nosnike ter zakrivil priponke za ušesi. Pri progresivnih očalih bo še enkrat preveril tudi referenčne sredine stekel.

Zakaj so očala, kupljena na uvodoma omenjenih lokacijah, torej v trafikah, na poštah, v supermarketih, celo na stojnicah, lahko škodljiva?

Najprej naj omenim, da so gotova očala lahko povsem koristen pripomoček, ko gre za kratkotrajno rabo, ko moramo na primer nekaj podpisati na pošti ali banki ali pa, ko v delavnici pogledamo na pomično merilo. V okolju, kjer se očala hitro izgubijo ali polomijo, potrebujemo pa jih le za kratek čas, predstavljajo poceni rešitev. Povsem drugače je, če imamo kakršne koli za vid zahtevnejše naloge – branje, delo na računalniku, vožnja motornega vozila, pa številna delovna mesta, ki zahtevajo natančen in sproščen vid. Večina ljudi ima določeno razliko v dioptriji med obema očesoma, ima nekaj astigmatizma in potrebuje stekla, ki so centrirana na njihovo zenično razdaljo. Vsega tega gotova očala nimajo, zato se pri daljši uporabi lahko pojavijo težave.

Kaj pa kakovost okvirjev (materiali, ročke, nosniki, itd.) teh očal, se razlikujejo ali so lahko primerljivi s ponujenimi v optikah?

Okvirji gotovih očal so večinoma narejeni tako, da so stekla v njih tovarniško vtisnjena in jih kasneje ni mogoče menjati. Glede na praviloma nižjo odpornost teh stekel na praskanje, niti ni potrebno, da bi okvirji zdržali kaj več. Temu primerni so tudi drugi sestavni deli okvirja – ni predvideno, da bi se jih zamenjevalo ali popravljalo. Po drugi strani imajo prava očala zamenljive nosnike in priponke; če polomimo del očal, je mogoče dobiti rezervni del. V takšnih očalih je mogoče večkrat zamenjati stekla; če se polomijo, a ni videti, da bi šlo za neobičajno velike sile, je mogoče uveljavljati garancijo.

»Z napačnimi očali ne bomo videli ostro, lahko pa povzročijo tudi glavobole, prekomerno utrujenost in podvajanje slike.«

Kakšne posledice lahko povzroči raba napačnih korekcijskih očal?

Z napačnimi očali ne bomo videli ostro, lahko pa povzročijo tudi glavobole, prekomerno utrujenost in podvajanje slike. Naj takoj omenim, da so lahko napačna očala tudi taka, ki so bila pred leti ustrezna, a smo dioptrijo v njih »prerasli«. Podobno je v primerih, ko dioptrija pada (na primer minus na daleč po približno 45. letu starosti), pa nekdo ne zamenja stekel. Takšna oseba bo na daleč še vedno videla ostro, a poskus oči, da stalno izenačujejo premočno dioptrijo, lahko povzroči glavobole. Tudi z novimi očali je lahko kaj narobe.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Tel. številka	Spletna stran
Teržan d.o.o. optika, trgovina in storitve	Mariborska 54, 3000 Celje	03 491 38 00	www.optika-terzan.si
Optika Jazbec	Cesta Zmage 3, 1413 Zagorje	03 56 66 705	www.optika-jazbec.com
Optika Kuhar d.o.o.	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02 787 8636	www.optika-kuhar.si
Fotooptika RIO Barbara Lušič-Knez s.p.	Ljubljanska 24, 6310 Izola	05 6400 500	fotooptika.rio@siol.net
Očesna optika Krhlikar Martin s.p.	Zadobrovška cesta 18, 1000 Ljubljana	051 632 009	www.optika-krhlikar.si
77 Optika in očesna ordinacija Jelovčan d.o.o.	Stara cesta 5, 1360 Vrhnika	01 755 61 05	www.optik-jelovcan.com
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3330 Mozirje	03 839 49 53	www.optika-likeb.si
Optika Manja	Valvazorjev trg 9a, 1270 Litija	01 898 51 56	optika.manja@siol.net
Optika Šimenc	Trubarjeva c. 56, 1000 Ljubljana	01 282 18 48	www.optika-simenc.si
Optika Zajec	Puharjeva 3, 1000 Ljubanja	01 252 72 83	www.zajec-optika.si
Optika Petra, Petra Voga Kumer s.p.	Drofenikova ulica 16, 3230 Šentjur	03 746 25 64	www.optika-petra.si
Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.	Gregorčičeva 4, 3000 Celje	03 492 34 10	www.optika-glescic.com

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



»Gotovih očal za kratkovidnost (z minus stekli), ni dovoljeno prodajati.«

Če se v tednu ali dveh, pri progresivni steklih pa v štirih tednih, ne moremo navaditi na očala, se moramo oglasiti nazaj v optiko in povprašati za razloge. Tam bodo preverili, ali so stekla centrirana v okviru dopustnih toleranc, ali morda ne ustreza nagib okvirja ali kaj podobnega. Marsikatero tovrstno reklamacijo je mogoče rešiti z nekaj veščimi prijemi in blagim preoblikovanjem okvirja. V tujini je običajno, da se hkrati s točnostjo izdelave očal preveri tudi točnost refrakcije (izmere dioptrijskih vrednosti), saj je tudi to pogost razlog za reklamacije. Pri nas se tak pristop šele postopoma uveljavlja.

Posebno nevarnost predstavlja uporaba gotovih bralnih očal pri vožnji avtomobila. Ker ima precej ljudi tudi za daljavo plus dioptrijo, se včasih kdo spomni in si »za silo« pomaga s takšnimi očali, ki so sicer namenjena le bližinskemu delu. Gotovih očal za kratkovidnost (z minus stekli), pa sploh ni dovoljeno prodajati.

Sicer je prav, da omeniva še, kdaj naj se posameznik odloči za pregled vida. Kateri so tisti znaki, ki pričajo o tem, da potrebuje očala?

O tem, da se je pojavila napaka vida, najbolj očitno priča nejasen vid, prisoten dlje časa, običajno pri obeh očesih. Simptomi so lahko zelo različni, od stalno motne slike na daleč (pri kratkovidnosti), do razpotegnjene slike (pri astigmatizmu) in pa spreminjajoče se ostrine vida, morda celo z glavoboli (pri dalnovidnosti). Če je sprememba dokaj nagla ali če jo spremljajo bolečine, rdeče oko oziroma kakšni drugi znaki, lahko gre tudi za resnejšo bolezen. Zato je pomembno, da je pregled karseda celosten – vse prepogosto se zgodi, da oftalmologi in optometristi sprejmemo ljudi, ki menijo, da potrebujejo očala, izkaže pa se, da gre za bolezen in je potrebno zdravljenje. Optometristi v teh primerih paciente seveda usmerimo k oftalmologom.

Slabo jo lahko odnesejo tisti, ki dlje časa v iskanju rešitve preizkušajo različna gotova očala in se šele takrat, ko jim res nobena več ne ustrezajo, odpravijo na pregled.

Pri mnogo ljudeh je odločitev za nakup očal pogojena s ceno, zato velja še enkrat več izpostaviti, da posamezniku pripada povračilo stroškov, če k optiku prinese recept. Je cena potemtakem primerljiva s tisto v supermarketih?

Pri bralnih očalih utegne biti cena ob subvenciji zavarovalnice podobna, a se po naših izkušnjah za takšna odloči manjši del strank. Večinoma tudi pri bralnih očalih izberejo lažja stekla z antirefleksom in doplačajo nekaj desetakov. Vendar pozor – do očal za blizu v breme zavarovalnice so upravičene le osebe, starejše od 63 let.

Kdo vam lahko pomaga?

OČESNI CENTER AVSEC

Slamnikarska c. 3, Domžale, Tel.: 01 721 12 70
Ljubljanska c. 4F, Kamnik, tel.: 08 205 63 65
info@optika-avsec.si,
www.ocesnaambulanta-domzale.si

Strokovna in kvalitetna skrb vaših oči na enem mestu. Smo nosilci koncesije (ZZZS) s 23 letnimi izkušnjami.

Kontrola merilnikov krvnega tlaka

Ob poplavi merilnikov krvnega tlaka na tržišču je prav, da povemo nekaj o njihovi kontroli, o izvajalcih in o pogostih dilemah v zvezi z izmerjenimi vrednostmi. Elektronski merilniki ponujajo nove možnosti zaznavanja (npr. napake v postopku merjenja, motnje srčnega utripa ipd.), kar poenostavlja merjenje. Proizvajalci kakovostnih merilnikov, v nasprotju z neuveljavljenimi proizvajalci, tesno sodelujejo z medicinsko stroko in razvijajo vedno naprednejše aparate.

Kaj razumemo pod kontrolo in zakaj se izvaja?

Kontrola je v prvi vrsti primerjava merilnika s predpisanimi merodajnimi zahtevami. V praksi to pomeni, da je potrebno kontrolirati točnost, tesnost pnevmatskega sistema, izpust hitrega ventila in počasnega izpustnega ventila oz. koraka padanja tlaka. Merilniki krvnega tlaka sodijo med diagnostične aparate in krvni tlak je pomemben pokazatelj našega zdravstvenega stanja, zato je merilnike zaradi možne časovne nestabilnosti nekaterih njihovih parametrov potrebno redno kontrolirati. Zakon določa, da je merilnike v javni rabi obvezno overiti vsaki dve leti. Pri merilnikih za osebno rabo se prav tako priporoča opraviti kontrolo vsaki dve leti.

Kdo izvaja overitve, kdo kontrole in kako?

Redne overitve lahko izvajajo le akreditirane osebe. Kontrole oz. umeritve izvajajo tudi pooblaščeni servisi, ki prav tako morajo slediti postopkom pravilne kontrole. Te običajno določijo proizvajalci in so v skladu z mednarodnimi priporočili. Naloga pooblaščenih servisov je zagotavljanje brezhibnosti merilnikov, kamor sodi tudi kontrola oz. umeritev.

Najpogostejše dileme v praksi v zvezi z izmerjenimi vrednostmi

Zakaj rezultati nihajo?
Pri zaporednih merjenjih s kratkimi časovnimi presledki se rezultati merjenj razlikujejo predvsem zaradi zapiranja ožilja z manšeto, kar se lahko precej odraža na naslednji meritvi, še zlasti pri trdem tj. manj prožnem ožilju. Nihanja v daljših časovnih presledkih so v praksi bolj poznana, saj na tlak vplivajo dejavniki kot so počutje, aktivnost, okolje idr.

Zakaj razlike med merjenji v nadlakti in zapestju?
Pri kakovostnih merilnikih razlik v točnosti med nadlaktnimi in zapestnimi ni, čeprav prevladuje mnenje, da so zapestni manj točni. Dejstvo pa je, da se dejanska tlaka nadlakti in zapestja lahko razlikujeta, zlasti pri starejših osebah ali osebah s prizadetim ožiljem iz drugih razlogov.

Umeritev ali nakup novega, morda poceni merilnika?
Ob tem si zastavimo vprašanje, ali želimo kakovosten merilnik, ki je klinično validiran in dokazano zanesljiv, ali se zadovoljimo zgolj z lepo oblikovanim merilnikom in zadovoljivih tehničnih lastnosti. Prav klinične validacije potrjujejo pravilnost delovanja algoritmov merilnikov. Mnogi, tudi poceni merilniki, zadostijo tehničnim podatkom, vendar nekateri kliničnih validacij ne bi prestali. Vprašanje je tudi, kakšen je naš odnos do okolja. Odločitev za nov merilnik je na mestu tam, kjer je frekvenca uporabe merilnika in posledično obraba nekaterih delov zelo velika.

Josip Dukarić

OMRON M6 AC
diaFit
MERILNIKI KRVNEGA TLAKA št.1 PO IZBORU LEKARNARJEV*
OMRON M6 AC je klinično validiran in točen merilnik krvnega tlaka, s katerim ne boste imeli dodatnih stroškov zaradi nakupa baterij, saj ima priložen električni usmernik (adapter).
PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE
OMRON CERTIFICIRAN SERVIS DIAFIT d.o.o.
Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si
Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si
Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si
Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si
Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. www.diafit.si
*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d. o. o.

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Že ob dvakrat tedenskem izvajanju telesnih položajev (asane), dihalnih tehnik (pranajame) in sproščanja bodo rezultati vidni tudi na vašem duševnem zdravju.

B Joga pozitivno deluje tudi na lokomotorni, kardiovaskularni, respiratorni, prebavni, endokrini in živčni sistem.

C Vsak potrebuje čas za umiritev, ne glede na starost ali življenjski slog, pa najsi bo to le 20 minut dihalnih vaj, s katerimi zagotovimo učinek regeneracije.



Joga je šola za življenje



Intervju: Sneža Vidovič

V današnjem času, ko naš življenjski ritem usmerjajo natrpani urniki, ki jih spremljajo stresne situacije na delovnem mestu in nenehna zmešnjava, vsak od nas potrebuje način, s katerim vnovič pridobi izgubljeno energijo in napolni baterije. Eden takšnih je tudi joga, več pet tisočletij znana oblika sprostitve, ki poskrbi za naš notranji mir in boljše počutje. To pa niso zgolj vaje, kot bi morda mislili, temveč joga zajema tudi celotno filozofijo, ki krepko spremeni naš način življenja in razmišljanja. Tej starodavni veščini se je pred več kot dvema desetletjema posvetila tudi naša sogovornica, učenka mojstra joge Paramhansa Yoganande in certificirana učiteljica Sneža Vidovič, ki so jo številne zdravstvene težave in življenjske preizkušnje pripeljale do višjih duhovnih vprašanj in spoznanj. Po nabiranju izkušenj v tujini, med drugim tudi v indijskem ašramu, se je odločila, da ubere duhovno pot, s svojim znanjem pa je močno prispevala k razvoju joge na slovenskih tleh.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Med iskanjem literature za pripravo vprašanj sem naletela na neskončne sezname pozitivnih učinkov joge na človeka. Katere od njih bi izpostavili vi?
Velika prednost joge je, da deluje na človeka celostno in naravno. Ob rednem izvajanju jogijske prakse so učinki občutni, tudi merljivi. Pozitivno deluje na različne sisteme, izpostavila bi predvsem lokomotorni, kardiovaskularni, respiratorni, prebavni, endokrini in živčni sistem. Prav slednja dva močno vplivata tudi na naše duševno zdravje in uravnavanje hormonov v telesu.

S samim izvajanjem joge pripomoremo tudi k spoznavanju samega sebe. Kako nam to lahko v življenju pride prav?
Res je. V vseh teh letih nas v šoli in v življenju naučijo marsikaj, le malokrat pa se dotaknemo tem, kot so spoznavanje in razumevanje samega sebe. Rada povem, da je **joga šola za življenje**. Osnovna naloga joge je, da usmerja našo pozornost navznoter, v nas same. Učimo se opazovati samega sebe, poslušati in slišati, kaj nam naše telo sporoča. Ko znamo prisluhniti samemu sebi, smo uravnoteženi, delujemo v skladu s tistim, kar čutimo, mislimo in tako zagotovo živimo brez večjih frustracij ter stresa. To pa je kar precejšen napredek, mar ne!?

Ob vseh teh pozitivnih besedah se človek zamisli … Kako pogosto pa priporočate izvajanje joge?
Nerada dajem neka splošna navodila in recepte, čeprav čedalje več ljudi išče prav to. Pogosto pravijo: »Svetuj mi nekaj, kar mi vzame malo časa in ponudi ekstra dober učinek!« Išče se čudežni napoj. Tega pač ni! Edini stvari, ki resnično delujeta, sta disciplina in vztrajnost. Lep dokaz temu so naše članice v joga studiu, gospe, ki z menoj vadijo že dvajset let. Marsikatera se približuje 70-im letom, vendar se giblje skozi prostor bolje kot kakšna nekaj desetletij mlajša mladenka. Razlogi za vpis na tečaj joge so različni. Večje kot so težave, večja je tudi motivacija. Potrebe ljudi

so danes zelo različne in temu je potrebno prilagoditi nasvete oz. ponudbo. Vsekakor pa je vsem nam skupno eno – hiter način življenja in stres. Na tem mestu je treba poudariti, da vsak človek dnevno potrebuje čas za umiritev, ne glede na starost ali življenjski slog. Včasih zadostuje le 20 minut dihalnih vaj in učinek regeneracije je zagotovljen.

Kaj vse zajema joga? Koliko časa bi morali posvetiti telesnim položajem in izvajanju?

Koliko časa namenimo jogi, je odvisno od življenjskega sloga in morebitnih zdravstvenih težav. Včasih praksa joge, ki jo izvajamo enkrat tedensko, prinese zadovoljstvo in občutne razlike v počutju. Mislim, da optimalno izvajanje joge obsega dvakrat tedensko prakso, s tem imam v mislim tako telesne položaje (asane), dihalne tehnike (pranajame) in sproščanje. Prepogosto se danes izvajajo le telesni položaji – asane, to ne zagotavlja pravih rezultatov, pomembne so tudi dihalne tehnike, meditacija in filozofija joge. Telesni položaji, ki danes postajajo osrednja praksa joge na zahodu, so bili tradicionalno v Indiji le košček rituala. Vsakodnevno svetujem izvajanje meditacije. Meditacija ni ločena od joge. Meditacija je joga. Ker danes zahodna družba enači jogo s telesnim položajem ali asano, je prišlo do napačnega razumevanja, da je meditacija nekaj povsem ločenega. Ob prakticiranju asan odsvetujem monotono uporabljanje enih in istih telesnih položajev. Ponavljajoči se gibalni vzorci niso optimalni za večino ljudi, kar dober učitelj joge upošteva in ve, medtem ko se večina laikov tega ne zaveda. Prav zato se ne navdušujem nad jutranjim izvajanjem t. i. »tibetančkov« ali kakšnih drugih setov vaj. Dan na dan iste vaje, po možnosti brez pravega posluha za dihanje ali počutje v tistem dnevu niso najboljša izbira.

In če se vrnemo skorajda na začetek. Na kakšen način joga poskrbi za naše telo in duha?

Če zadevo zelo poenostavim: Dih je most med telesom in umom. Ko manipuliramo z dihom preko giba, delujemo tako na telesni kot duševni del. Obstajajo določene tehnike diha in giba, prav tako pa tudi določene žleze z notranjim izločanjem, ki jih pri jogi ciljno »obdelujemo« z namenom umiritve. Če želim izvajati prakso joge, ki umirja (lunin princip), bom ciljno delovala na deseti možganski živec parasimpatičnega živčnega sistema. To je le en primer, da boste vedeli, da joga lahko deluje zelo ciljno in ni vedno samo neka splošna praksa, kjer se malo pretegneš in globoko dihaš. Seveda pa ta sprostitev ni trajna. Učinek prakse na začetku čutimo še dan ali dva, potem pa bi bilo smiselno vsaj delček vnovič ponoviti. Nov dan, novi izzivi kličejo po novi praksi joge. Vendar ko se jogo izvaja dalj časa, nekaj let redno, razvijemo »odpornost« proti stresnim situacijam. Dosti manj nas stvari prizadenejo, dosti hitreje spet najdemo neko notranje ravnovesje. Joga je tek na dolge proge!

»Treba je poudariti, da vsak človek dnevno potrebuje čas za umiritev, ne glede na starost ali življenjski slog. Včasih zadostuje le 20 minut dihalnih vaj in učinek regeneracije je zagotovljen.«

Zakaj naj bi bili tisti, ki redno izvajajo jogo, bolj umirjeni in pozitivno naravnani? Kaj prispeva k temu?

Učinek joge je skozi čas kumulativen. Tisti, ki jogo vadimo dalj časa in redno, lažje in bolje obvladujemo sami sebe v različnih okoliščinah. Znano je, da ljudje lahko isto stresno situacijo doživljajo različno, zato je povsem odvisno od nas samih, kako se bomo odzvali na zunanje dražljaje. Stres preženemo sami, joga je le orodje, ki nam pomaga. Ne ponuja le tehnike gibanja in dihanja, ampak tudi različne koncepte delovanja. Na tem mestu bi rada izpostavila distanco in preusmeritev pozornosti. Od stresne situacije se moramo distancirati, kar pomeni, da si vzamemo čas in prostor zase. Ob največjem kaosu se je treba umakniti, kar pa ni vedno fizičnega pomena, lahko je le umik v našo notranjost in preusmeritev pozornosti na dihanje. Oddaljitev preusmeri našo pozornost stran od vrtinca čustev in misli. Joga lahko v prvi vrsti preusmeri pozornost, to za začetek najbolj potrebujemo, ko smo v stresu. Pomembno se je zavedati, da ne moremo vedno vplivati na druge in okolje ter da je včasih potrebno nekatere stvari sprejeti take, kot so. Joga daje velik poudarek na sprejemanje in nas nasploh uči tolerance. Sama v program rada vpletem tudi jogijsko filozofijo, saj je dobra popotnica za vsakega človeka. Deluje kot kompas, ki te naravna in usmeri, kako živeti.

Vsekakor je treba poskrbeti tudi za pravilno izvajanje joge. Kdo je za to najprimernejši? Kje se lahko pozanimamo o dodatnih informacijah?

Res je. Pogosto srečam ljudi, ki so nekaj let izvajali jogo sami doma po knjigah ali s pomočjo spletnih kanalov, šele nato pa so obiskali naš tečaj. Zelo veliko časa je potrebno, da se določeni gibalni vzorci »pozabijo« in osvojijo novi, pravilni. Zato toplo priporočam, da že v samem začetku obiščete tečaj in prisluhnete izkušenim učiteljem joge, ki so usposobljeni za poučevanje in so pri nas ali v tujini opravili tudi izobraževanje za poučevanje. Šele čez leto ali dve učenja pod nadzorom pa je smiselno dodajati samostojno domačo prakso joge. Ponudba na trgu je dokaj velika, sploh v Ljubljani in drugih večjih mestih. Razlike so tako v vsebini in načinu poučevanja, kot tudi specializaciji učitelja ali šole. Ali gre za joga studio in sistematično organiziran tečaj joge ali pa je to le ena vadba več za popestritev v športnem centru – tu tiči bistvena razlika! Upam si trditi, da je kakovost v joga studiih boljša, saj smo osredotočeni zgolj na jogo in se ji popolnoma posvetimo. Več informacij zagotovo ne ponuja le splet, največ uporabnih informacij boste dobili z neposredno izkušnjo – izkoristite dneve odprtih vrat in brezplačne obiske joge.

Danes se je joga v primerjavi s tisto jogo, ki so jo posvečeni učitelji posredovali redkim posameznikom pred nekaj tisočletji, precej spremenila, kar je do neke mere tudi razumljivo, saj se je spremenilo življenje in družba sama. Lahko rečemo, da je današnja joga v Sloveniji približek tistega, kar so v Indiji učili pred približno sto leti. Že takrat so obstajale različne šole, vsaka je imela nekoliko drugačen poudarek pri izvajanju tehnik, vendar so si bile dokaj enotne glede namena. Namen joge lahko na kratko strnem v eno misel: »Joga je umirjanje in nevtraliziranje duševnih vrtincev.« Danes pa se je žal tudi ta skupni imenovalec nekoliko razblinil.

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Terapija se izvaja v posebni solni sobi, kjer pršijo aerosoli čiste, medicinske kamene soli.

B V večini primerov koristi pri težavah z dihali, kožo, poveča se odpornost telesa itn.

C Lahko se je poslužujejo tako otroci kot odrasli.



Solna terapija



Intervju: Maruša Podboršek

Zagotovo ste že slišali za speleoterapijo, ko ljudje določeno število ur preživijo v jami z namenom, da bi odpravili težave z dihali. Metoda pri mnogih deluje, a je v popolnosti odvisna od naravnih danosti, količine soli ob zunanji vlažnosti zraka ne moremo kontrolirati. V nasprotju z omenjeno terapijo pa se mnogi poslužujejo solne terapije (oziroma haloterapije), kjer podobne pogoje ustvarijo v posebni solni sobi. O tem v nadaljevanju. Pri tematiki nam je pomagala Maruša Podboršek.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Podobno kot v jami, le bolj kontrolirani pogoji

Na solne terapije morajo obiskovalci priti vremenu primerno oblečeni. Solna soba je snežno bela, saj je vsa obložena s soljo. Obiskovalec se namesti na ležalnik in posluša glasbo, se pogovarja ali pa je v tišini, otrokom so na voljo igrače. S pomočjo medicinske naprave, imenovane halogenerator, se prilagodi dolžina terapije ter koncentracija aerosola glede na starost in stanje zdravstvenih težav. Aerosol je tako droben kot cigaretni dim, zato njegov blagodejni učinek prodre globoko v dihala in pozitivno vpliva tudi na kožo.

Spomladanske temperature v sobi

Za vse bolnike, ki ne morejo redno obiskovati naše obale in se sprehajati po plaži, bo podatek, da je ena ura solne terapije enakovredna trem dnem bivanja na morskem zraku, nadvse pozitiven. Okolje v solni sobi, ki je po tleh in stenah pokrita s soljo, ima stabilno vlažnost (relativna vlažnost zraka v sobi namreč znaša od 40 do 60 odstotkov) in stabilno temperaturo zraka (od 18 do 24 stopinj).

Soba kljubuje bakterijam

V halogenerator se vsuje medicinsko prečiščena sol, ta pa jo v obliki aerosola vpiha v prostor. Pri solni terapiji pride do negativno nabitih delcev, ionov, kar pomaga, da aerosol lažje prši po zraku in se lažje absorbira v telo. Velikost delcev aerosola soli, ki se vpiha v solno sobo, je od 1 do 10 mikrona. Večji delci (5 do 10 mikronov) so primeri za zgornja dihala, manjši (1 do 5 mikronov) pa za spodnja dihala in kožo. Ti parametri ustvarjajo ugodne pogoje za osebe s težavami in omogočajo stabilno hipoalergensko, sterilno okolje, ki kljubuje bakterijam.

Tudi malčkom prija

Solno terapijo priporočajo tako odraslim kot tudi otrokom (celo predšolskim), ki so na terapijah pogosti obiskovalci. Kot razlaga **Maruša Podboršek**, so otroci v vrtcih nenehno izpostavljeni bacilom. Solna terapija jim pomaga, da se očisti sluz iz telesa, da se okrepi sluznica in da ni tako lahko prodorna za bacile. Količina aerosola se prilagodi otrokom, saj imajo ti manjšo pljučno kapaciteto kot odrasli, prav tako pa je solna terapija krajše narave. Seveda pa en obisk ne zadostuje. Otroci s kroničnimi težavami z dihali morajo obiskati solno sobo trikrat

tedensko in narediti deset ali več terapij. Če pa čas dopušča, se lahko obiskuje terapije tudi vsak dan. Po opravljenem setu terapij lahko obiščejo solne terapije le občasno, bodisi enkrat tedensko kot preventiva ali šele ob pojavu smrkanja, ki bi se lahko razvil v kaj hujšega. Mladi obiskovalci solnih sob se po določeni seriji terapij lažje izkašljujejo in dihajo, bolj mirno spijo, pride do hitrejšega čiščenja sluzi.

Da megla ne bo več dušila

Podboršková razlaga, da je solna terapija koristna tudi pozimi, v sezoni dihalnih obolenj. Ogrevanje in megla, ki se nabira po kotlinah, določeno število ljudi duši in povzroča težko dihanje. Solna terapija lahko takšno vnetno stanje v dihalih pomiri in ljudje lahko normalno delujejo tudi v tovrstnih, doslej neprijetnih pogojih. Solna terapija deluje baktericidno, protivnetno in sprošča dihala.

Sinusi, grlo in koža niso izvzeti

Treba je povedati, da solna terapija ne more nadomestiti zdravljenja. Lahko jo uporabimo kot dodatek za lajšanje težav in se jo izvaja le ob jemanju predpisanih zdravil. Poleg zimskih nevšečnosti in celoletnih težav z dihali pospešuje celo delovanje mukociliarnega sistema (pomemben del obrambnega mehanizma našega telesa, ki zagotavlja zaščito pred okužbami zgornjih dihal in predstavlja prvo zaščito pred cvetnim prahom, alergeni in klicami, op. a.). Solna terapija blagodejno vpliva na kadilski kašelj, hropenje, težave s sinusi, grlom, nosom, ušesi, kožo, občutljivost na snovi, težave z industrijskimi ali drugimi alergeni pa tudi na stanje po določenih vrstah operacij in stres.

Nočni smrčači, posluh!

Po naših izkušnjah dosledno izvajanje solne terapije zmanjšuje potrebo po inhalatorjih in antibiotikih, izboljšuje delovanje pljuč, zmanjša število sprejemov v bolnišnico, izboljšuje odpornost dihal, krepi imunski sistem, pospeši ozdravljenje določenih stanj, izboljšuje splošno zdravstveno stanje in kakovost življenja. Športniki pa lahko s pomočjo tovrstnih terapij pokažejo boljše športne rezultate. Če je vaš mož ali partner (in seveda obratno) nočni smrčač, bodo obiski solne terapije težavo morda malce omilili.

Pri nekaterih stranski učinki

Kljub pozitivnim učinkom je treba upoštevati, da se pri določenem odstotku obiskovalcev solne terapije lahko pojavijo stranski učinki. Blažji so vzdraženost kože, ki se običajno pojavi po treh do petih obiskih, žgečkanje v grlu (lahko ga pomirimo z grgranjem prekuhane vode), vnetje oči (pozdravimo s kapljicami) in poslabšanje dihalnih težav. Pri delu je Podborškova opazila tudi naslednje: »Zanimivo je, da pride včasih starš na otroško terapijo kot spremljevalec otrok in otroci sploh ne reagirajo, starš pa pride z robci iz solne sobe. Njemu se namreč začne čistiti sluznica.« Pri delu so torej pazljivi, zaradi morebitnih neželenih učinkov še posebno pri otrocih začnejo z blažjo obliko terapije, ki jo stopnjujejo do stopnje, da pridejo do normalne koncentracije aerosola. Podborškova razlaga, da v primeru poslabšanja ne smemo obupati, ampak moramo nadaljevati s terapijami. Vsak organizem je zgodba zase in kdor je zelo »zasluzen« oziroma ima dalj časa trajajoče težave, bo potreboval dlje časa in več terapij.

Solno terapijo odsvetujejo …

… bolnikom z rakom, s povišano telesno temperaturo, tuberkulozo, osebam, ki imajo duševne bolezni, srčno popuščanje, krvavitve in višji krvni tlak, odpoved organov in drugo. Znano je namreč, da sol dviguje krvni tlak, v solni sobi jo vdihamo, manjši količini soli uspe priti do prebavnega trakta, zato previdnost ni odveč.

Nosečnice na lastno odgovornost

Tudi nosečnice prihajajo na solno terapijo, tako pri nas kot po svetu. A po besedah **Maruše Podboršek** vsaki nosečnici že po telefonu povedo, da lahko pridejo le na lastno odgovornost. Tako je zato, ker še ni bilo narejenih raziskav, kako tovrstna terapija vpliva na nerojenega otroka. Kljub temu imajo po besedah **Podborškove** mnoge nosečnice težave z visokim krvnim tlakom, zato je zares potrebna previdnost. Marsikatera bodoča mamica sicer obišče solno sobo, še posebej če jo pestijo težave z zadrževanjem vode v telesu, saj sol to tegobo olajša, ob tem pa deluje sprostilno.

»Za vse bolnike, ki ne morejo redno obiskovati naše obale in se sprehajati po plaži, bo podatek, da je ena ura solne terapije enakovredna trem dnem bivanja na morskem zraku, nadvse pozitiven.«

Ste vedeli, da …

… je vdihavanje slanega zraka za zdravljenje respiratornih obolenj prvi priporočal oče moderne medicine, Hipokrat? Ime za »haloterapijo«, ki je sopomenka za solno terapijo, izvira iz grškega jezika. Kar tisočletje so bile znane številne oblike haloterapije. Znane so omembe nekakšnega »spa centra« na Poljskem iz dvanajstega stoletja, ki se povezuje s kopanjem v mineralnih vodah. Zgodba o solni terapiji se nadaljuje v letu 1843, ko je poljski zdravnik zabeležil, da rudarji ne obolevajo za enakimi dihalnimi težavami kot splošno prebivalstvo. S solno terapijo so v nadzorovanem okolju začeli leta 1989 v Rusiji. Prva solna jama se je odprla leta 2008 v Združenem kraljestvu.

… so v Estoniji in Rusiji solne terapije del rehabilitacijskega programa za dihala in da dobijo v Kanadi solno terapijo na napotnico? Pri nas tega (še) ni na voljo, zato je obisk plačljiv.

… so včasih sol klicali »belo zlato«, ker je bila redko dostopna in zato zelo cenjena? Do zgodnjega 20. stoletja so v Etiopiji sol uporabljali celo kot obliko valute.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Celosten seznam živil lahko najdete v katalogu novih živil, ki je dostopen tudi na spletu.

B Nova uredba bo pričela delovati s 1. januarjem 2018.

C Zagotavljala naj bi večjo varnost evropskih potrošnikov, povečala pa se bo tudi ponudba razpoložljivih živil.



Že poznate nova živila?

Vse od semen oljne kadulje pa do beljakovin oljne ogrščice, čričkov, gliv in alg. Morda ste eden izmed posameznikov, ki v svoji prehrani redno uporabljajo t. i. nova živila, ali pa spadate v množico tistih, ki si tovrstnih izdelkov ne predstavljajo na svojih krožnikih. Kakor koli že, nova uredba v povezavi z novimi prehranskimi izdelki bo lahko dodobra zamajala evropski jedilnik, saj so še poenostavila postopke za pridobitev dovoljenj za trženje novih živil.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Žuželke kot sestavina prihodnosti?

Izraz *nova živila* se nanaša na živila ali živilske sestavine, ki so se le redko ali nikoli znašle na krožniku Evropejcev pred majem 1997. Gre za nove vire živil ali novo razvita in inovativna živila, tista proizvedena s pomočjo novih tehnologij ter proizvodnih postopkov, pa tudi živila, ki se tradicionalno uživajo zunaj meja Evropske unije. Uredba tako obsega tudi živila z novo ali spremenjeno molekularno strukturo, hrano, sestavljeno iz mikroorganizmov, gliv in alg, in hrano, ki vsebuje ali je pridobljena iz rastlin ali celičnih oz. tkivnih kultur. Poleg tega pa tudi hrano, ki je izolirana ali proizvedena iz živali in njihovih delov, ter vitamine in druge substance, ki se uporabljajo v prehranskih dodatkih. »Žuželke se kot eksotična ponudba pojavljajo v najrazličnejših restavracijah po Evropi. Trenutno je dovoljena uporaba celih žuželk, ne pa tudi njihovih delov. Ker je prireja žuželk bolj ekološka v primerjavi z rejnimi živalmi in ker predstavljajo dober vir beljakovin in tudi nekaterih mineralov, bi lahko postali sestavina živil v prihodnosti, seveda z upoštevanjem varnosti,« na naše vprašanje o uporabi žuželk, ki niso pogosti v evropski kuhinji, odgovarja dr. Urška Blaznik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Ob tem je treba na seznam dodati še hrano, ki vsebuje umetno proizvedene nano materiale. Za primer naj navedemo le kruh, gobe ali mleko, obdelano z UV-svetlobo, s katero povečajo vsebnost vitamina D, in semena oljne kadulje. Celosten seznam živil, odobrenih s strani Evropske komisije, lahko najdete v katalogu novih živil, ki je dostopen tudi na spletu. Ta služi kot orientacija nosilcem živilske dejavnosti in potrošnikom glede lastnosti trenutnega statusa posameznih živil oz. živilskih sestavin, skladnih s predpisanimi uredbami. Za uradni nadzor nad živili je v Sloveniji pristojna Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin.

Varnost na prvem mestu

Znanost in tehnologija se iz dneva v dan razvijata, zato je potrebno na uredbo o novih živilih iz leta 1997 gledati z upoštevanjem sodobnih dosežkov s tovrstnih področij. S tem namenom sta Evropski parlament in Svet lanskega novembra sprejela novo uredbo o novih živilih, ki bo začela delovati s 1. januarjem 2018. Nova zakonodaja o novih živilih naj bi izboljšala učinkovitost postopka odobritve, s tem pa spodbudila inovacije v živilskem sektorju. Vsaj tako zagotavljajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Ob tem naj bi bila zagotovljena tudi varnost evropskih potrošnikov, povečala se bo tudi ponudba razpoložljivih živil. »Prav zaradi vprašanja o varnosti tistih živil, ki jih v preteklosti nismo uživali v pomembnem obsegu, obstaja definicija t. i. novih živil in zakonodaja, ki ureja to področje. Živilo, ki bi ga uvrstili med nova živila, ne sme na trg EU, če se prej ne presoja glede njegove varnosti. Presoja poteka na osnovi pravil in napotkov prosilcem, na podlagi katerih proizvajalec, ki proizvod najbolj pozna, pripravi t. i. dosje, v katerem opredeli vse kemijske, fizikalne lastnosti živila ali nove živilske sestavine, opiše način proizvodnje, zbere vse zahtevane toksikološke podatke, predpostavi način uporabe in oceni predvideno izpostavljenost glede na že obstoječe prehranjevalne navade,« poudarjajo na NIJZ.

»Celosten seznam živil, odobrenih s strani Evropske komisije, lahko najdete v katalogu novih živil, ki je dostopen tudi na spletu.«

Pozitivne in negativne plati

Kaj pa uporaba novih živil? Marsikdo se bo ob tem vprašal, ali so resnično lahko živila z drugega konca sveta tako koristna za nas in naše zdravje. »To vprašanje je zelo splošno. Do neke mere smo prilagojeni na področje, na katerem prebivamo in so prebivali naši predniki. Bolj izpostavljen primer pri nas je jod. Slovenija spada med področja, ki so revna z jodom v tleh, zato ga je premalo tudi v hrani, proizvedeni pri nas. Pomanjkanje se kaže v različnih bolezenskih znakih, kar spremljajo že skoraj stoletje, in zaradi tega vnos joda nadomeščamo z jodirano soljo. Na neenakomeren vnos joda smo veliko bolj občutljivi kot npr. Japonci, ki imajo v primerjavi z nami hrano zelo bogato z jodom (alge, ribe). Prav tako tradicionalna uporaba nekaterih zdravilnih rastlin na Kitajskem ne pomeni absolutne varnosti za to rastlino tudi pri nas,« nam je na primeru objasnila sogovornica. Na najnovejše uredbe morajo biti še posebej pozorni ne le potrošniki, temveč tudi proizvajalci ali distributerji. Prav hitro se namreč lahko dogodi, da se marsikdo, dokler ne postane predmet uradnega nadzora, niti ne zaveda, da izdeluje ali trži izdelek, ki spada na seznam novih živil. »Če nekdo iz ZDA uvaža prehransko dopolnilo, z vsebnostjo rastlin, ki se niso uporabljale v pomembnem obsegu v Evropi (npr. listi stevije) ali med sestavinami uporablja semena, ki jih uvaža s Kitajske in niso odobrena za uporabo v EU,« še dodaja **dr. Urška Blaznik**, na Inštitutu pa še upajo, da se bo s tem povečala varnost živil in zmanjšalo število negativnih posledic za zdravje, pa tudi vpliv proizvodnje hrane na okolje.

Za nova živila veljajo splošne zahteve glede označevanja, ki so določene v Uredbi (EU) št. 1169/2011. Oznaka mora navajati predvsem ime živila. Za označevanje novih živil lahko v nekaterih primerih veljajo tudi dodatne zahteve, ki pomagajo potrošnikom pri varni uporabi proizvoda, npr. opozorilo, da novo živilo ni priporočljivo za ranljive skupine. Poleg tega mora biti vsaka prehranska in zdravstvena trditev skladna z Uredbo (ES) št. 1924/2006 o prehranskih in zdravstvenih trditvah.

Nova uredba naj bi poskrbela za učinkovitejši postopek odobritve, z vključeno splošno odobritvijo. Odobritve obravnava in izdaja Evropska komisija, ki se posvetuje z Evropsko agencijo za varnost hrane (EFSA) o vlogah in utemelji svoje odločitve na podlagi rezultatov ocen varnosti EFSA. Z določanjem rokov za oceno varnosti in postopek odobritve se bosta izboljšali učinkovitost in preglednost, s čimer se bo skrajšal čas, potreben za postopek odobritve. Ocenjevanje varnosti tradicionalnih živil iz tretjih držav z dolgo tradicijo varne uporabe živila bo hitrejše, kar bo olajšalo trgovanje.

Tako kot to velja za običajna živila, je za varnost proizvodov odgovoren v prvi vrsti proizvajalec in potem vsak v svojem členu živilske verige. Varnost živila pomeni, da ne obstajajo kratkoročni in dolgoročni škodljivi učinki na zdravje tistih, ki živilo uživajo, in njihovih potomcev.

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



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

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Celostna diagnostika in terapevtske rešitve
SMRČANJA, APNEJ IN MOTENJ SPANJA
prim.mag. Igor KOREN, dr med, spec. internist in pulmolog. Pulmološka in internistična ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu
tel. 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.com

Ultralab, ultrazvočna diagnostika
Tel. 041 347 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija!
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci) • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • testisov • žil pri motnji erekcije

Gastromedica d.o.o. **Opravljamo gastroskopijo, 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, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net,
www.gastromedica.si

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

Ginekologija in urologija

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

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

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

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

Dermatologija

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

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

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

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

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

Lekarne

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

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

Homeopatska zdravila

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE **Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.**
Cankarjeva 2, CE- ***tel.: 03/490 01 02*** *in*
Rimska cesta 19, LJ- ***tel.: 08/205 96 70***
www.lasulje.net

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

Proloco medico d.o.o. **Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.**
Hrvatski trg 1, Ljubljana, ***tel.: 01/43 98 300,***
www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna Jesenice, *Cesta M. Tita 78, Jesenice*
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

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

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, *01/5108448,* Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, *01/43979 80,* Ljubljana Dravlje, 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,* Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, *01/235 54 60,* Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793,, Kranj, Bleiweisowa 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.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lepota in zdravje

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

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

ZA SAMO **18,90 €**



Naročila:
04/51 55 880

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Moj topli domek

Grelnik s češnjevimi koščicami. Ustvarjajmo z revijo Unikat!



Material:
- bombažno blago,
- ostanki blaga (bombaž, žamet, pliš, mehki in prijetni materiali),
- češnjeve koščice,
- čipkast trak,
- sukanec.

Orodje:
- škarje in ostali šiviljski pribor,
- šivalni stroj.

Priprava koščic

Uporabimo češnjeve koščice iz kompota ali sveže. Koščice vremo v vodi 10 min in pustimo stati 1 uro. Z rokami koščice nato mešamo, stiskamo in mencamo, da z drgnjenjem ostranimo čim več češnjevega mesa. Vodo odlijemo, natočimo novo ter brez kuhanja spet drgnemo in mencamo koščice. Postopek ponavljamo toliko časa, da je voda čista in prav tako koščice. Posušimo jih na soncu ali v pečici, med sušenjem večkrat premešamo.



1.) Iz bombažnega blaga izrežemo obliko hiške (približno 17 cm široko, na sredini 23 cm visoko). Dela sešijemo in nastalo vrečko obrnemo na pravo stran. Skozi odprtino spodaj nasujemo posušene češnjeve koščice (približno 3 dl). Spodnj0 0dprtino sešijemo.



4.) Sprednji in zadnji del hiške položimo z licno stranjo skupaj in sešijemo dela po vseh straneh in po strehi. Nastane srajčka za blazinico. Hiško obrnemo na pravo stran in skozi odprtino vstavimo blazinico s koščicami.



2.) Iz poljubnih kosov blaga sešijemo pravokotnik za sprednji del hiške. Na primer: spodaj zelen trak za travo, sredinski rumen trak za hišo in zgoraj rdeč karirast trak za streho. Izrežemo obliko hiške, ki naj bo 1–2 cm večja od blazinice s koščicami. Na rob strehe prišijemo čipkast trak, s cikcak ali z navadnim šivom na hiško izvezemo okna.



3.) Izrežemo rdeč karirast trak za streho in rumeno blago za hišo zadaj. Po eno krajšo stranico vsakega dela zarobimo. Rumen kos položimo preko rdečega, da se prekrivata 2 cm. Izrežemo obliko hiške (enako veliko kot sprednji del).





Ustvarjajte z
revijo Unikat



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

Samo za bralce ABC zdravja!

Letna naročnina na revijo Unikat

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

Ugodnost velja **do 31. 1. 2017**
Koda za popust: ABC0117

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



-30%
redna cena 35,22 €,
prihranek 10,57 €



A4, 128 strani

+



A4, 96 strani

Darilo

CURAPROX

Sistem CURASEPT ADS®

Obvladovanje zobnih oblog, ko je ščetkanje oteženo

vsebuje klorheksidin (CHX)

deluje antibakterijsko

vsebuje sistem ADS®

zmanjšuje možnost obarvanja zob

brez alkohola

ne draži ustne sluznice, možnost spremembe zaznave okusa je minimalna

brez penila SLS*

pripomore k dolgotrajnemu učinku klorheksidina (CHX)





SWISS PREMIUM ORAL CARE

Izdelke sistema Curasept ADS® lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

*velja za zobni pasti in parodontalni gel

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ŠVICARSKA REŠITEV ZA ZDRAVE SKLEPE!



PREIZKUSITE BREZPLAČNO!*

** Plačate samo poštnino in pakiranje 2 €.*

99 % uporabnikov, ki redno uživajo Cemio Gams, je zadovoljnih s produktom! (*Cemio Switzerland: Potrošniška študija 2014)*

Imate težave s sklepi? Želite še dolgo uživati v gibanju?

V Evropi Cemio Gams zavzema vodilno mesto med prehranskimi dopolnili **za sklepe, hrustance in kosti.** S **patentirano formulo Collpure™**, ki zagotavlja najvišjo čistost in originalen izvor snovi, je **edini** produkt na trgu, ki vsebuje **naravni kolagen NC I®, NC II®** in vitamin C. Proizvodnja poteka pod strogimi švicarskimi normativi, **v sodelovanju z vrhunskimi švicarskimi strokovnjaki.**

„Danes vse več študij piše o tem, da je umno izbrano prehransko dopolnilo smiselno pričeti jemati pravočasno in tako ublažiti nelagodje ter povečati gibljivost."

Cvetka Avguštin,
dr. med.



Naročite 30-dnevni BREZPLAČNI PREIZKUS! Samo na: 080 11 80 ali www.cemiogams.si!

DARILO: ŠVICARSKI MASAŽNI GEL hladi, poživlja in sprošča

„SAMO 1 KAPSULA CEMIO GAMS NAHRANI MOJE SKLEPE!"



„S pomočjo Cemio Gamsa se lahko svobodno gibam kot gams po gorah in se še naprej ukvarjam z ekstremnim športom, ki me izpolnjuje ter mi daje zagon za naslednje podvige."

DAVO KARNIČAR,
slovenski alpinist in ekstremni alpski smučar

„ZA SKLEPE PRIPOROČAM CEMIO GAMS"

„Kot fizioterapevtka in navdušena planinka vem, kako zelo pomemben je odporen in funkcionalen mišično-skeletni sistem. To je tudi razlog, zakaj sem iskala prehransko dopolnilo, ki bi učinkovito skrbelo za sklepe. Vesela sem, da sem ga našla v Cemio Gams."



NEŽKA POLJANŠEK,
fizioterapevtka slovenskih olimpijcev