

ABCzdravja

Julij/avgust 2018

Leto 13
Številka 7

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Pripravljeni
na potovanje
v tropski raj?

Oblačenje
dojenčkov – ne
preveč in ne
premalo

Ušes ne čistimo
vsak dan

Briti ali ne briti

Mladi in prva
spolnost



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Remeda
medicinski center

Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija,
dermatovenerologija, flebologija,
kirurgija, ultrazvočna diagnostika
ortopedija, nevrologija, ORL,
medicina dela, prometa in športa

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, Cesta talcev 10,
Domžale
T: 08 20 55 436
E: info@remeda.si www.remeda.si

delovni čas:
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,
petek 7.00 - 15.00

**Več kot
50.000 Slovencev
in Slovencev je
z našo pomočjo
odpravilo
težave s sluhom.**

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
www.widex.si

Obiščite naše slušne centre:
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj,
Maribor, Murska Sobota,
Novo mesto, Ravne na Koroškem,
Šempeter pri Gorici,
Šempeter v Savinjski dolini



T: 01 2345 700
info@widex.si



**Medicinsko - estetski
center Lucija**

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
T: +386 (0)31 343 006, +386 (0)3 7590608

www.wellness-lucija.si

Unikat **-30%**
Priročnik Unikat
za bralce revije ABC zdravja
Za eno leto samo 24, 65 €.
Poletna številka je na voljo na www.unikat.si
Pokličite na brezplačno številko 080 12 80 ali pišite na unikat@freising.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma[®] 600mg POMAGA*

tioktinska kislina



Zdravilo vam lahko olajša tegobe in pomaga pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja nog in rok
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.

*** Nove slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, 2016 priporočajo uporabo TIOKTINSKE KISLINE pri zdravljenju diabetične nevropatije.**



Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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



www.woerwagpharma.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018





Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



Kolofon

**Letnik 13, številka 7,
julij/avgust 2018**
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:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock
Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni stra-
ni www.abczdravja.si.

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebine,
ki so navedene v oglasnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njiho-
vih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-
tribucijo revije ne vplivajo na vsebi-
no strokovnih člankov.

Vsebina revije

- 4 Pripravljeni na potovanje v
tropski raj?
- 8 Poletne nevšečnosti
- 10 Zakaj se rana ne zaceli?
- 12 Kronična venska bolezen
- 14 Atrijska fibrilacija
- 16 Burzitis – najnevarnejši je
povzročen z okužbo
- 18 Zaščitimo tudi svoje oči!
- 20 Oblačenje dojenčkov –
ne preveč in ne premalo
- 23 Dojenje ima neprecenljivo
vrednost
- 25 Ko ne moremo več zadrževati
- 29 Impetigo, nenevarna okužba,
ki se hitro širi
- 31 Briti ali ne briti?
- 32 Ušes ne čistimo vsak dan
- 35 Zdrava stopala za lahek in
odločen korak
- 38 Ko otrokovo vedenje postane
moteče
- 40 Zgodbe o čebelah in
štorkljah so iz mode
- 42 Poletni meseci, poletni jedilnik
- 44 Zelene strani

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 Nekaj tednov pred odhodom se zglasimo v potovalni ambulanti in se pozanimajmo o primerni zaščiti.

B Najpogostejša težava je potovalna driska.

C Malaria in hepatitis se lahko zaradi daljše inkubacijske dobe pokažeta tudi šele po prihodu domov.



Pripravljeni na potovanje v tropski raj?

S potovanji širimo obzorja in polnimo svojo zakladnico spominov, a kaj, ko se nedolžno raziskovanje sveta lahko hitro spreobrne v neprijetno izkušnjo. Na nas namreč širom sveta prežijo številne zdravstvene težave, okužbe ... vendar pa nas ob upoštevanju določenih pravil in primerni zaščiti to ne sme odvrniti od užitkov, ki nam jih ponuja svet. Najsi bo družina z majhnimi otroki, starejši potnik s kroničnim obolenjem ... ob poznavanju priporočil se lahko izognemo neprijetnostim in v svojo bogato zbirko spominov dodamo nove doživljaje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zaščitite se pred hepatitisom A in B

Naše zdravje je med bivanjem v tujini, pa tudi doma, v veliki meri odvisno od nas samih. Pri tem so nam v pomoč številna priporočila medicinske stroke o tem, kako se izogniti okužbam in boleznim. »Težko je določiti države najvišjega tveganja, saj so okužbe v veliki meri odvisne od časa trajanja potovanja, naših dejavnosti na potovanju, zaščite, upoštevanja navodil ... Običajno lahko tudi zelo tvegano

področje, pa v primeru upoštevanja pravil in primerne zaščite ne bo večjih zdravstvenih težav. Sicer je največ tveganja v državah z malarijo in rumeno mrzlico, torej Podsaharska Afrika in severni del Južne Amerike. Na črevesne težave in hepatitis lahko naletimo tudi v JV Aziji,« nas opozori **epidemiologinja Ondina Jordan Markočič** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Pred potovanji se moramo tako prepričati o najustrenejši zaščiti, ki je odvisna od naše starosti in zdravstvenega stanja, ter opraviti dogovorjena cepljenja. Vsaj mesec pred odhodom zato obiščimo ambulanto za potnike, kjer nam bodo strokovnjaki svetovali primerno zaščito za naše potovanje. Nekatera cepljenja se lahko opravijo pri izbranem osebnem zdravniku, sicer pa vsa cepljenja, ki so obvezna ali priporočena za določene predele sveta, lahko opravimo v za to specializiranih ambulantah za potnike NIJZ. »Cepljenje proti hepatitisu A poteka dva do tri tedne pred načrtovanim potovanjem, proti hepatitisu B pa sta potrebni dve cepljenji v razmiku najmanj enega meseca, kar pomeni, da se mora popotnik v ambulanti prvič zglasti vsaj šest tednov pred odhodom. Obstaja tudi kombinirano cepivo A in B, cepljenje pa poteka prav tako kot pri hepatitisu B, dva odmerka v razmiku enega meseca. Cepljenja

svetujemo vsem, ki se odpravljajo na daljša potovanja ali pogosto potujejo. Prav tako tudi potnikom, ki so na potovanjih pogosto v stiku z domačini in se odpravljajo v manj razvite predele sveta. Cepiti se je namreč smiselno, saj cepivo nudi dolgotrajno zaščito. Zaščita po prvem odmerku cepljenja proti hepatitisu A traja leto in pol do tri leta, po drugem odmerku, ki sledi 6–12 mesecev po prvem, ob prihodu s potovanja, pa tudi več kot 20 let. Proti hepatitisu B smo po treh odmerkih cepljenja zaščiteni za 20 let,« pojasnjuje zdravnica. Cepljenje proti hepatitisu C ne obstaja, se pa okužba prenaša s krvjo, predvsem ob izmenjavi že uporabljenih igel, zato je pogosta med uživalci drog.

Cepljenje proti rumeni mrzlici je ponekod obvezno

Glede na polemiko o cepivih, ki se je v zadnjem času razvila v slovenskem javnem prostoru, smo se pri zdravnici pozanimali tudi o stranskih učinkih cepljenja proti hepatitisu A in B. Kot nam je pojasnila, gre za mrtvi cepivi, zato so reakcije po cepljenju blage in redke. Dan po cepljenju lahko občutimo utrujenost, slabše počutje, glavobol, večina ljudi pa stranskih učinkov nima. Med cepljenji, ki jih lahko opravimo v potovalni



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ambulanti NIJZ, sta tudi cepljenje proti tifusu in cepljenje proti rumeni mrzlici. Prvega na inštitutu priporočajo ob specifičnih potovanjih na rizična območja. »Predvsem, kadar gre za dolgotrajna potovanja in območja, kot so nekatere države Afrike, JV Azije, osrednje in južne Amerike. Odmerek drži do tri leta, gre pa prav tako za mrtvo cepivo,« pojasni sogovornica. Cepljenje proti rumeni mrzlici je za države z rumeno mrzlico obvezno, zato ga pred potovanjem svetujejo tudi slovenskim državljanom, saj so se ti ob izpostavljanju okužbi dolžni zaščititi. Cepljenje je enkratno, zaščita pa doživljenjska. Za otroke, mlajše od devetih mesecev, cepiva ni. »Cepivo je v uporabi že vsaj 30 let,« razloži epidemiologinja in zatrdi, da je preizkušeno ter učinkovito. Stranski učinki se lahko pojavijo tretji ali četrti dan, običajno pa obsegajo slabo počutje, utrujenost, zvišano telesno temperaturo, bolečino v mišicah in povečane bezgavke. Podobni so znakom blage gripe in trajajo nekaj dni, vendar pa so te reakcije redke. Za določena področja potovanja na NIJZ svetujejo tudi cepljenje proti meningokoknem meningitisu, gre za bakterijsko gnojno vnetje možganov, ki ga priporočajo predvsem popotnikom ob dolgotrajnih potovanjih na okužena območja, takšnim, ki bodo pogosto v stiku z domačini. Gre za novejšo in učinkovito cepivo, ki nas zaščiti za obdobje več kot petih let.

»Nekatera cepljenja se lahko opravijo pri izbranem osebnem zdravniku, sicer pa vsa cepljenja, ki so obvezna ali priporočena za določene predele sveta, lahko opravimo v za to specializiranih ambulantah za potnike NIJZ.«

V pomoč nam bo spremno pismo v angleščini

Bolniki s kroničnimi boleznimi naj predvsem ob potovanjih v oddaljene in eksotične kraje namenijo večjo pozornost prehrani, posebej pozorni naj bodo pri upoštevanju navodil za preprečevanje tromboze med daljšimi letalskimi poleti in pri preprečevanju običajnih težav na potovanju, kot je potovalna driska. Bolniki s sladkorno boleznijo naj se z zdravnikom posvetujejo o jemanju zdravil glede na spremenjen časovni pas. Ob težjih kroničnih obolenjih na varno mesto pospravimo spremno pismo v angleškem jeziku, v kate-

rem naj bo opisana bolezen, vrsta in odmerek zdravil. Zagotovimo si zadostno količino zdravil, za vsak primer vzemimo še zalogo za nekaj dni več, torbico z dnevno količino zdravil pa nosimo vedno pri sebi.

Uživajte v lokalni kulinariki, a pozor ...

Najpogostejša zdravstvena težava, ki pesti kar med 20 in 60 % vseh popotnikov, je potovalna driska. Ta je pogosto pogojena s slabšimi higijensko sanitarnimi razmerami. Bolezen je posledica okužbe z različnimi mikroorganizmi ali zastrupitve. Okužimo se

Indikacije zdravila:

- za zdravljenje ponavljajočega zaprtja,
- pri boleznih, pri katerih je zaželeno olajšano odvajanje in mehko blato, kot pri razpokah v sluznici danke, pri hemoroidih, po kirurškem posegu v predelu rektuma,
- pri bolnikih, ki se jim priporoča povečan dnevni vnos vlaknin,
- podporno zdravljenje pri driski zaradi različnih vzrokov in pri sindromu razdražljivega debelega črevesa (iritabilni kolon).

Odmerjanje in način uporabe:

Odrasli in otroci starejši od 12 let vmešajte eno vrečko zrnca Mucofalk pomaranča v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Za zagotovitev največjega učinka je dnevno potrebno zaužiti 2 do 6 pripravljenih napitkov.

1. Vsebinske eno vrečko stresite v kozarec. Kozarec počasi napolnite s hladno vodo (vsaj 150 ml).
2. Premešajte z žlico in bodite pozorni, da pri tem ne nastanejo grudice.
3. Pripravljeno raztopino takoj popijte. Za tem spijte še dodaten kozarec vode.



POMEMBNO:

Zdravila nikoli ne zaužijte brez tekočine, ker lahko povzroči zaporo grla, dihalnih poti ali požiralnika.

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.

Zaprtje in razdražljivo debelo črevo

Naravna moč za dobro prebavo



- Škatla z 20 vrečkami po 5 gramov zrnca za peroralno suspenzijo.
- Ena vrečka (= 5 g zrnca) vsebuje 3,25 g semenske lupine jajčastega trpotca (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*).

DR. FALK PHARMA GmbH

Leinenweberstr. 5
Postbox 6529
D-79041 Freiburg
Germany

Pooblaščen predstavnik:



Ewopharma d.o.o., C. 24. junija 23,
SI-1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija
T: +386 (0) 590 548 40
E: info@ewopharma.si

www.zelena-ewopharma.si
www.dr.falkpharma.com

Mucofalk®

Zrnca z okusom pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
poročila za ustrojenje

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



LACTO SEVEN®

PROBIOTIK za vso družino

- ✓ za odpornost
- ✓ med potovanji
- ✓ med jemanjem antibiotikov

EDINSTVENA
sestava



Vitamin D ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.
1 tableta LactoSeven in LactoSeven Kids vsebuje: 7 sevov
naravnih mlečnokislinskih bakterij (1 milijarda) ter vitamin
D3 2 µg. Lacto Seven vsebuje tudi inulin.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in
raznovidno prehrano ter zdrav način življenja. V lekarnah
in specializiranih trgovinah.

IZDELANO NA FINSKEM.

Vitalabans

Uživajte v brezskrbnih
počitnicah!



Boulardii
PROBIOTIČNA
KVASOVKA

Vsebuje 250 mg kvasovke
Saccharomyces Boulardii
(5 x 10⁹ CFU).

Vitalabans

www.vitalabans.si
Tel: 01-560 97 90

VEGAN



»Potovanja priporočamo z otroki, starimi več kot eno leto, saj takrat že opravijo določena cepljenja, pred tem pa so potrebna vsaj osnovna cepljenja po programu. V tem primeru so zaščiteni. Pred tem jih ni mogoče primerno zaščititi.«



lahko tudi z oporečno vodo ali hrano, povzročitelje pa lahko v telo vnašamo tudi z onesnaženimi rokami. Blaga driska običajno mine sama od sebe, v nekaterih primerih pa lahko zahteva spremembo v potovalnem načrtu ali bolnika celo priklene na posteljo. Če jo spremlja povišana telesna temperatura ali v blatu opazimo kri, je potrebna zdravniška pomoč. Posebej pozorni bodimo, če potujemo z otroki ali dojenčki, na udaru pa so tudi starejši in nosečnice. Ob pojavu driske poskrbimo za primerno hidracijo in nadomeščanje elektrolitov. V potovalno lekarno tako uvrstimo že pripravljene rehidracijske praške in probiotike. Preventivno se izogibajmo slabo kuhani ali pečeni hrani, neolupljenemu sadju, sveži zelenjavi, oprani z vodo iz pipe. Izberimo sveže pripravljeno in termično dobro obdelano hrano, visoka temperatura namreč uniči prisotne mikroorganizme. Pred vsakim uživanjem hrane si dobro očistimo/operemo in razkužimo roke, pri pitju pa posegajmo po ustekleničenih, originalno zaprtih pijačah. Če te možnosti nimamo, vodo dobro prekuhamo pred uživanjem ali pa si pomagamo s priloženo filterpapirjo v kombinaciji z dezinfekcijskimi sredstvi. Zaradi klimatskih naprav in drugih dejavnikov se pogosto srečujemo tudi z vnetji zgornjih dihal, ta so pogosta tudi pri otrocih zaradi slabše higiene rok. Na potovanju z otroki morajo biti starši še prav posebej previdni. »Potovanja priporočamo z otroki, starimi več kot eno leto, saj takrat že opravijo določena cepljenja, pred tem pa so potrebna vsaj osnovna cepljenja po programu. V tem primeru so zaščiteni. Pred tem jih ni mogoče primerno zaščititi. Z otrokom seveda lahko potujete že prej, v manj rizična območja. Antimalariki se sicer odmerjajo na težo, zato moramo v primeru odhoda v malarčne dežele zaščititi tudi najmlajše. Malaria je za otroka pogostejše kot pri odraslih smrtna, prav zato odsvetujemo potovanja na ta območja brez ustrezne zaščite,« poudarja zdravnica.

**Varni nismo niti,
ko prispemo domov**

Previdnost pri potovanjih nikoli ni odveč, sploh če ne želimo, da bi potovanje pustilo slab pečat na našem zdravju. Poleg spominov lahko po vrnitvi v domače kraje prinese

semo tudi hepatitis ali malarijo, inkubacijska doba slednje je med tremi in štirimi tedni, le redko se pojavi prej. Hepatitis se lahko pokaže po štirih do petih tednih, tako okužbo prenesemo tudi na družinske člane, ne da bi se tega zavedali. Malaria se ne prenaša s stikom, okužimo se lahko le ob piku določene vrste komarja. Pri nas teh skorajda ni, pred časom so strokovnjaki odkrili le nekaj redkih primerov na vzhodu Slovenije. Malarijo prepoznamo po visoki telesni temperaturi, mrzlici, močnem potenju, utrujenosti, glavobolih, bolečinah v trebuhu, občasno tudi driski, z zgodnjo hudo prizadetostjo. Prav zato je zgodnja diagnoza nujna in v primeru, da imamo težave, moramo takoj obiskati zdravnika. Z antimalariki lahko okužbo preprečimo, v potovalni ambulanti nam bodo svetovali, kateri najbolj ustrezajo našemu načinu potovanja, destinaciji ... Še dandanes se namreč nekateri pred potovanjem ne pozanimajo o primerni zaščiti, predvsem o tveganju ob potovanjih v tropske države. Kljub temu največ težav na potovanjih še vedno beležijo zaradi prometnih nesreč, v ambulanti vam bodo nudili nekaj napotkov tudi ob primeru teh.

V potovalni lekarni imejte tablete proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, sol oz. rehidracijski prašek za pripravo rehidracijske raztopine, probiotične kapsule ali praške za lajšanje driske, sredstva za lajšanje zaprtja, zdravila proti alergiji, tablete proti potovalni slabosti, posebej če smo k temu nagnjeni. Ne pozabite niti na ustrezno močan repelent.

»Težko je določiti države najvišjega tveganja, saj so okužbe v veliki meri odvisne od časa trajanja potovanja, naših dejavnosti na potovanju, zaščite, upoštevanja navodil ... Obiščete lahko tudi zelo tvegano področje, pa v primeru upoštevanja pravil in primerne zaščite ne bo večjih zdravstvenih težav,« nas opozori Ondina Jordan Markočič.

30 dni sem testirala serum za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash in zgodilo se je to ...

Če niste zadovoljni z dolžino in gostoto svojih naravnih trepalnic, hkrati pa vam niso všeč umetne, se rešitev za vaš zapeljivi pogled skriva v **serumu za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash**. Na slednjega prisegajo že številne uporabnice, med njimi tudi **Kaja Jeromel**, ki ga je 30 dni brezplačno testirala.

Naravni stimulator za rast, gostoto in krepitev trepalnic **Lux-FactorEyelash** je preprost za uporabo, deluje pa že v dveh do štirih tednih. Z redno uporabo lahko dosežete tudi do 25 % daljše trepalnice, serum pa prav tako preprečuje lomljenje in izpadanje vaših naravnih trepalnic.

Kaja Jeromel o svoji izkušnji s serumom Lux-Factor Eyelash

»Tako ko sem odprla paket, sem ugotovila, da ima izdelek odličen aplikator in da je super pakiran. Najbolj sem se bala prvega nanašanja, saj me je skrbelo, da bo dražil moje oči, ali da me bodo oči srbele, se solzile ali karkoli podobnega. Že pri prvem nanosu sem ugotovila, da moje oči serum izjemno dobro prenašajo in to je štiritedensko testiranje le potrdilo.

Glede samega nanašanja menim, da je serum izjemno preprost za uporabo, saj je aplikator mehak in tanek, zato serum z lahkoto naneseš na zgornji/spodnji rob trepalnic.

Izdelek sem nanašala vsako jutro in vsak večer, saj sem se res veselila rezultata po štirih



Kaja Jeromel

tednih testiranja. Zjutraj, ko sem umila obraz, sem serum nanesla in si med tem umila zobe, nato pa pričela z nanašanjem make upa. Všeč mi je tudi dejstvo, da lahko serum uporabljaš sočasno z ostalimi ličili in si tako vedno videti urejeno.

Že po prvem tednu testiranja sem opazila odlične rezultate. Vsak teden sem komaj čakala, da fotografiram svoje trepalnice in jih primerjam s fotografijo pred testiranjem. Po štirih tednih testiranja sem nad svojimi trepalnicami noro navdušena. Že štirikrat v

zadnjem tednu sem doživela, da so me ljudje spraševali, ali sem šla na »refill« trepalnic in ali imam umetne. Že nenamazane so videti dolge in tako nisem več obsedena s tem, da bi jih vsak dan mazala z maskaro.

»Vedno sem imela kratke trepalnice, nanje nanašala po pet maskar hkrati, zjutraj pa za vihanje in mazanje trepalnic porabila 10 do 20 minut. Zdaj maskare niti ne potrebujem, da so trepalnice videti dolge. V primeru, da nanašam maskaro, mi to vzame mogoče minutko ali še manj in rezultat je veliko boljši. Moje trepalnice so neprimerljivo daljše kot pred testiranjem, prav tako veliko gostejše. Zelo zadovoljna!«

Bi tudi vi želeli podaljšati svoje naravne trepalnice?

Na spletni strani **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07** lahko serum **Lux-FactorEyelash** že danes naročite s kar **30-dnevno GARANCIJO**, kar pomeni, da lahko izdelek, če vam ne bi ustrejal, v roku 30 dni od prejema paketa tudi vrnete in se vam vrne denar.



Kajine trepalnice pred uporabo seruma Lux-FactorEyelash.



Kajine trepalnice po 30 dneh uporabe seruma Lux-FactorEyelash.

Izkoristite kupon v vrednosti 5,00 €!
KODA ZA POPUST: LASH5

Do 31. 8. 2018 lahko serum za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash s kodo **LASH5** naročite kar **5,00 € ceneje!**

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Ob piku žuželk otekline oskrbujmo z brisačo, potopljeno v hladno vodo.

B Ne pozabimo na zaščito pred soncem med sprehodi v naravi, pitjem kave na prostem, kolesarjenjem.

C Pri urezninah rano najprej razkužimo, očistimo in sterilno povijemo.



Poletne nevšečnosti

Poletje je tu, s tem pa tudi pikniki na prostem, čofotanje v morju in obiski gorkih vršacev. Z nekaj nepazljivosti in nesreče pa se lahko prijeten oddih v naravi kaj hitro sprevrže v moro, saj lahko piki žuželk, lovke meduze ali kačji strupniki zagrenijo naš poletni dan. Predstojnica Dermatovenerološke ambulante na ljubljanskem kliničnem centru **prim. asist. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med.**, nam je pojasnila, kako se odzvati v primeru tovrstnih nevšečnosti.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Najsi bodo pikniki ali pa potepanja po travnikih, kaj hitro lahko na lastni koži izkusimo pike žuželk, kot so čebele in ose. Kaj lahko storimo v tem primeru?

Obstaja več mogočih scenarijev. Če nismo alergični na pike žuželk, mesto preprosto hladimo. Uporabimo lahko brisačo, ki jo potopimo v hladno vodo, ožamemo in privijemo ob vneto mesto. Uporabimo lahko tudi zmznjena živila, vendar bodimo pozorni, da na kožo pred tem položimo kuhinjsko servieto ali vsaj del tkanine, čezenj pa položimo zmznjeno embalažo. Tudi hladilni geli, ki jih je mogoče kupiti v vrečkah, nam bodo prišli prav, vendar tako kot pri zamrznjenih živilih bodimo pozorni, da mednje in kožo položimo del tkanine. Uporabe ledu ne priporočamo, saj lahko zaradi velikega hladu pride do ozeblin, ki vodijo v mehanske poškodbe. Prav tako se lahko led prime tudi za kožo, zaradi česar posnamemo povrhnjo plast. Če ob piku želo ostane v našem telesu, ga je treba odstra-

niti, saj sicer draži kožo. Če pa smo na pike žuželk alergični, se to odraža s spremembami na koži, ki spominjajo na koprivke, torej otekline, ki nastanejo po stiku s koprivami. V tem primeru moramo nujno poiskati zdravniško oskrbo, zdravnik pa nam bo z ustreznimi zdravili proti alergiji nudil pomoč. V primeru, da smo kaj takšnega že doživeli, imejmo vedno pri sebi set za samopomoč, ki smo ga za tovrstne primere dobili pri zdravniku. Tudi pri otrocih se alergije in pike odražajo kot pri odraslih, morda je le primerov alergikov še nekoliko manj, medtem ko se lahko reakcija razširi na širše področje kože.

Vedno nevarnejši so tudi klopi, ki na nas prežijo v gozdovih. Zdravniki sicer opozarjajo na cepljenje, vendar to še ni splošno razširjeno med ljudmi.

Klopi so prenašalci večjega števila obolenj. Najpogostejša je borelioz, ki jo povzročajo bakterije, imenovane borelije. Te se na človeka prenesejo s klopnim ugrizom, na prenos okužbe pa vpliva sam čas prisesanosti. V prvi fazi, ki se običajno pojavi nekaj dni po okužbi, so značilne spremembe na koži. Na mestu pika se pojavi rdečina, ki se širi navzven, centralno blede. Sčasoma tako lahko opazimo le še rdeč obroč, ki se veča. V teh primerih je nujna antibiotična terapija, ki prepreči nadaljnje spreminjanje rdečine ter vnetje možganskih ovojnic. Cepiva proti boreliji ne poznamo, zato je prav, da se na tem mestu primerno zaščitimo. Telo pokrijemo z dolgimi oblačili in se zavarujemo z repelenti, ob preživljanju časa v naravi pa kožo vsak dan preventivno pregledamo. Klopi meningoenfalisit je resno virusno vne-

tje osrednjega živčevja. Prenaša se z vbo-dom okuženega klopa, v primeru okužbe pa občutimo bolečino v vratu – le s težavo napravimo predklon, imamo povišano telesno temperaturo, glavobole. Prisotna sta tudi slabost, bruhanje. Če je stanje kritično, bolnika tako sprejememo tudi na intenzivno nego, sicer pa se zdravi na enem izmed splošnih oddelkov bolnišnice.

Okužbo s klopnim meningoenfalisitom lahko preprečimo s cepljenjem, ki poteka v treh odmerkih, nato pa se ga obnavlja s poživitvenimi odmerki. Svetovala bi ga predvsem tistim, ki veliko časa preživijo v naravi, vendar pa se moramo zavedati, da se lahko okužimo tudi na domačem vrtu. Cepivo je preverjeno in je v uporabi že vrsto let, tako kot vsa pa so mogoči tudi stranski učinki, kot so prehodno povišana telesna temperatura in glavoboli. Drugih težav načeloma ni.

Velik delež ljudi te dni uživa v hladu kristalno čiste morske vode. Vendar pa lahko naše brezskrbne počitnice kaj hitro prekinemo ožganina meduze. Kako lahko reagiramo v tem primeru?

Ljudje v tovrstnih primerih zelo redko poiščejo pomoč, pri tem imajo nekoliko več primerov morda lokalne ambulante ob obali. Težje je, če meduza oplazi otroka. V vsakem primeru s steroidnim mazilom negujemo razdraženo območje, saj se na ta način vnetje pomiri. Svetujemo tudi, da pri morskih živalih mesto zdrgnemo, saj tako odstranimo prisotne vžigalke. Ne priporočamo 'domačih' nasvetov, kot so zdravljenje z urinom in podobno, saj lahko to privede le še do hujše okužbe.

Kaj pa sončne opekline? Kako dovzetni smo ljudje za to, glede na veliko število informacij o škodljivosti sončnih žarkov?

Kot dermatologinja seveda odsvetujem pre-tirano sončenje, vsaj v vročih urah dneva odsvetujem tudi izpostavljanje sončnim žarkom. Svetujem vsem, naj se primerno zaščiti s faktorjem nad 30. Če smo prepozni, pa v primeru opeklin območje hladimo. Če se pojavi povišana telesna temperatura, ki jo spremljata še glavobol in bruhanje, obiščimo zdravnika, saj so to simptomi, ki kažejo na sončarico. Anketa je pred leti pokazala, da se Slovenci na dopustu redno zaščitimo s sončno kremo, s faktorjem nad 20 ali 30, kar je pohvalno. Zato pa pozabljamo na ustrezno zaščito v vsakodnevem življenju, najsi bo ob kolesarjenju iz službe domov, sedenju na kavi ali sprehodu z vozičkom.

Sončenja ljudje dejansko ne potrebujemo. Zdrav odrasel človek dobi zadostno mero žarkov za tvorjenje vitamina D že z desetminutnim sprehodom v dolgih rokavih, trikrat na teden. Edino nekateri starejši in otroci morda temu ne zadostijo, zato potrebujejo prehranska nadomestila.

In za konec še ureznine. Kaj storimo, če pride do ureza?

Mesto najprej razkužimo, očistimo in sterilno povijemo. Če delci ostanejo v rani, jo namilimo z navadnim tekočim milom in speremo

pod mlačno vodo. Če je ureznina globlja, obiščemo zdravnika. V primeru, da se rana zagnoji in se pojavijo znaki okužbe, kot so rdečina, bolečine in povišana telesna temperatura ter izcedek iz rane, obiščemo zdravnika, v nekaterih primerih je potrebna tudi kirurška pomoč. Če se urežemo z zarjavelim predmetom, je potrebna tudi zaščita proti tetanusu.

»Na dermatologiji se z ugrizi podgan ne srečujemo, saj so ti primeri le redki, z njimi imajo več izkušenj splošni zdravniki. Vsekakor pa so tovrstni primeri pogostejši med brezdomci, drugače ne.«

Kačja družba v visokogorju

Marsikdo se bo v tem času odpravil tudi v gore, kjer nič neobičajnega niso niti srečanja s kačami. V Sloveniji živi enajst vrst kač, od tega tri strupene vrste. Prepoznamo jih po čokatem telesu, kratkem repu in ozki zenici. Modras, laški gad in navadni gad sicer niso tako strupene vrste kot njihovi daljni sorodniki na drugih celinah, pa vendar nam lahko zagrenijo izlet v visokogorje. Dolžina strupnikov slovenskih kač znaša vse do 4,5 mm, kar pomeni, da nas že vsaka debelejša obutev ali obleka ščiti pred ugrizom. Znak pika sta pikčasti rani v razmaku slabega centimetra, ki ne krvavita. Oklica rane oteče in pojavi se bolečina, otekline se širi, pojavijo se modro rdeče lise. V naslednjem koraku se bolečina še širi in bezgavke otečejo, ob tem se pojavijo slabost, mrzlica, vrtoglavica, pospešeno dihanje ... V hujših primerih tudi znaki šoka. Tovrstna klinična slika je sicer redka, v zadnjih desetletjih pa ni znanih smrtnih primerov zaradi kačjega pika. In kaj storimo v primeru pika kače? »Del telesa, kamor nas je pičila kača, naj miruje, v tem času pa skušajmo čim prej poiskati zdravniško pomoč. Včasih so ljudje strup izsesavali ali izžigali ranjeno območje, vendar to odsvetujemo. Pomembno je predvsem, da mirujemo, tako se strup ne raznese naokrog. Če poznamo vrsto kače, to informacijo prenesimo zdravniku. Naše kače sicer niso tako nevarne, sploh ne življenjsko ogrožajoče,« poudari predstojnica Dermatovenerološke ambulante.

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

Zdravilna oaza.

Terme Šmarješke Toplice

08 20 50 300
booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

TERME  KRKA

ABC

A Glede na vzrok nastanka rane delimo na akutne in kronične.

B K dobremu celjenju ran bistveno prispeva zdrav življenjski slog.

C Na pohodu so novi nanomateriali in nanotehnološki pristopi pri celjenju ran.

Zakaj se rana ne zaceli?

Po vzroku nastanka rane delimo na akutne (trenutne rane, ki nastanejo zaradi poškodbe) in kronične (dolgotrajne rane, rane, ki nastajajo počasi ali pa akutne rane, pri katerih je prišlo do dodatnih zapletov). Med akutne rane prištevamo kirurške rane, rane, ki so nastale zaradi poškodbe ali opekline. Kronične rane pa so golenja razjeda, diabetično stopalo, razjeda zaradi pritiska (preležanina, dekubitus) in maligna kožna rana. O tem, kako jih oskrbeti, smo govorili z **dipl. m. s. Špelo Frumen**, vodjo patronažne službe v Zdravstvenem domu Domžale. **Izr. prof. dr. Petra Kocbek, mag. farmacije**, pa nam je povedala nekoliko več o sodobnih pristopih in oblogah.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kako v najboljšem primeru poteka celjenje opeklin?

Za manjše opekline ljudje poskrbijo sami. Kadar je mehurček večji ali je prisotna rana, gredo do osebnega zdravnika, ki jim da nasvet, kako naj rano negujejo in jim po potrebi predpiše kakšno negovalno kremo. Pri večjih opeklinah je bolnika treba hospitalizirati. Ko ga odpustijo, hodi na preveze

vsakih nekaj dni v bolnišnico, kasneje je možen tudi obisk patronažne sestre na domu, ki od zdravnika dobi vsa potrebna navodila za oskrbo rane. Kadar zaradi opekline nastane mehurček, ga ne smemo predrati, saj lahko pride do okužbe rane in vnetja. Mehurček je naravni inkubator za poškodovano kožo. Pri akutnih ranah celjenje običajno traja od pet do deset dni. Rana se bo najboljše celila v toplem vlažnem okolju. Pomembno je, da v njej ni obilnega izločka in odmrlega tkiva.

Kakšni so postopki zdravljenja v primeru, da se rana ne zaceli?

Rane je treba redno previjati in uporabljati sterilne materiale. Če se ne celi ali se zagnoji, zdravniki pošljejo bolnika k specialistu, ki odredi zdravljenje. Če je rana globoka in se ne celi, včasih tudi obrežejo kožo, da prepreči nadaljnjo okužbo. Patronažne sestre redno poročamo zdravnikom o stanju na terenu, včasih kakšno rano tudi fotografiramo, da zdravnik pravočasno oceni realno stanje. Pri čistih ranah traja vnetna faza tri do sedem dni; če je rana okužena, se to obdobje znatno podaljša, tudi na mesec in več.

Od česa je odvisno celjenje rane?

V veliki meri je celjenje rane odvisno od bolnika samega. Kadar gre za sicer zdravega človeka, se rana običajno hitro celi. Če gre za starejšega človeka, ki ima še kakšne pridružene kronične bolezni, je celjenje počasnejše. Največje težave pri celjenju ran se pojavljajo pri bolnikih z diabetesom tipa 2, pri tistih, ki imajo povišan krvni tlak ali težave s srcem. Na celjenje ran negativno vpliva tudi stanje prehranjenosti, zdravlila, stres ter drugi psihosocialni dejavniki. Lahko bi rekli, da k celjenju zelo pripomore zdrav življenjski slog: redno gibanje, prehranjevanje in zmeren način življenja. Na ta način v kri prihaja več kisika, več hranil in rana se prej zaceli.

Kako konkretno oskrbite rano? Mora biti odkrita ali pokrita, kakšne so obloge?

Po sodobnih standardih nege ran naj bi bila rana v čistem, sterilnem, vlažnem in toplem okolju. V ta namen uporabljamo sodobne obloge, ki vse te pogoje zagotavljajo. Konkretno je treba najprej odstraniti obvezilni material, očistiti rano in njeno okolico, si rano ogledati in šele nato poskrbeti za zaščito okolne kože ter po potrebi dodati analgetik pred novo prevezo. Zelo pomembno je oceniti videz rane, ki ga presojava glede na dno rane, opazujemo rdečino v okolici rane, pov-



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



prašamo o bolečini v rani in njeni okolici, ocenimo videz in vonj izločka ter velikost rane. Ocena rane je potrebna tudi zaradi primerne izbire obloge. Pomembno je, da se obloga ne sprime z dnom rane. Previdni moramo biti tudi pri odstranjevanju obloge, da rana ne zakrvari.

Kakšne lastnosti ima dobra obloga?

Dobra obloga predvsem pospešuje naravne procese celjenja. Omenila sem že, da se ne sme sprijeti z dnom rane, a vzdržuje toplo in vlažno okolje ter primerno temperaturo v rani. Biti mora kakovostna in kompaktna, da na rani ne pušča ostankov. Omogočati mora dihanje rane, hkrati pa ne sme prepuščati tekočin in izločkov. Za bolnika je pomembno tudi, da je udobna in se lahko po prevezi dobro počuti.

Omenili ste diabetes tipa 2. Ali je pri oskrbovanju rane pri osebi, ki ima diabetes tipa 2, potrebna posebna nega?

Celjenje rane v tem primeru poteka z več zapleti, težko je predvideti, kdaj bo zdravljenje končano, pojavi se lahko še kakšna dodatna rana. Velik dejavnik je, koliko je ta diabetes urejen: bodisi z zdravili, inzulinom, načinom življenja. Kadar je sladkor v mejah normale, se bo rana zacelila z nekoliko zamika v primerjavi z zdravim človekom. Kadar je sladkor povišan, bo celjenje potekalo precej dlje.

Katere so najpogostejše razjede, ki nastajajo zaradi diabetesa tipa 2, in kako poteka celjenje ran? Do kakšnih zapletov lahko pride?

Pri bolnikih z diabetesom so večinoma prizadete noge; pogosti sta diabetično stopalo in golenja razjeda. Če je rana naoleni noge in se ne celi, lahko v najslabšem primeru pride tudi do amputacije. V primeru, če se rana veča, postaja globlja in poškoduje tkivo in živce, pride do okužbe in ni več rešitve. Amputacija je seveda rešitev v skrajnem primeru, zdravniki kaj takšnega nikoli ne predlagajo na pamet. Kljub temu pa se pogosto dogaja, da se lju-

Spodbuja postopek celjenja naravnega tkiva!

ANTIMIKROBNO PRŠILO V PRAHU

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

Področja uporabe:

- rane in odrgnine
- manjše opekline
- preležanine, ulkusi
- diabetično, atletske stopalo



KAdermín

01/810-95-04
www.advanta.si
ADVANTA

dje temu uprejo in sledi še kaj hujšega. Bolnikom z diabetesom toplo priporočamo, da se redno pregledujejo, saj je pomembno, da rano pravočasno opazijo. Lahko se jim na primer zaradi kamenčka v čevlju naredi žulj, ki ga ne čutijo in jih ne boli, dokler ga fizično ne opazijo. Pregledovanje ni kaprica, pomembno je poznati svoje telo. Tako lahko tudi zdravniku natančneje poveš, kaj si opazil, kdaj se je razvilo in kako.

Kakšni so postopki in novosti pri celjenju kirurških ran?

To je povsem drugačna rana od teh, o katerih sva govorili do sedaj. Kirurške rane so narejene z vrezom kože. Večino kirurških ran se zapre primarno, zato imamo pri celjenju oprava z rano, ki ima čiste, ravne robove in se celi z brazgotino. Po dvanajstih urah naj bi bila takšna rana neprepustna za bakterije. Prvo prevezo rane naredi operater v bolnišnici, nadaljnje preveze pa izvaja medicinska sestra po navodilih. Novosti so predvsem v materialih; materialih, ki jih uporablja zdravnik že med samo operacijo, na primer izbira niti, in materialih, ki se uporabljajo kot obloge pri prevezi.

Na pohodu nanotehnološki pristopi in materiali

»Raziskave in nova dognanja na področju bioloških procesov celjenja ran so gonilo razvoja novih oblog, dostavnih sistemov in terapevtskih pristopov za učinkovito zdravljenje. V zadnjih dveh desetletjih je tudi na tem področju zelo aktualna uporaba nanotehnoloških pristopov in nanomaterialov, ki dokazano izboljšajo celjenje, saj lahko neposredno vstopajo v interakcije z osnovnimi gradniki tkiv ali njihovo zgradbo celo posnemajo. Zlasti obetavna so polimerna nanovlakna, ki posnemajo strukturne elemente zunaj-celičnega ogrodja in tako vzpodbujajo normalno tkivno obnovo. Poleg tega omogočajo nadzorovano dostavo zdravilnih učinkovin, ki celjenje pospešujejo. Danes so takšne inovativne obloge večinoma še v fazah razvoja, zato bodo morali bolniki na njihove koristi še nekoliko počakati,« je povedala izr. prof. dr. Petra Kocbek, mag. farmacije.

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

vivamel

Zdravljenje ran z aktivnim
medicinskim kostanjevim medom



Poiščite v lekarnah, specializiranih trgovinah,
v Tosaminih Belih Štacuncih in na www.tosama.si.

TOSAMA
Since 1923

AKUTNE IN
KRONIČNE
RANE

Razjede
zaradi
pritiska

Venske
golenje
razjede

Okužene
rane

Diabetične
rane

Opekline

Rane z
močnim
vonjem

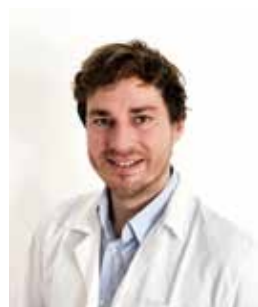
POVRŠINSKE
RANE

Odvzemna
mesta

Kožni
presadki

Odrgrnine

Kronična venska bolezen



Avtor: Klemen Kikel, dr. med.

Kronična venska bolezen je povezana z vrsto simptomov in vidnih sprememb na koži, od enostavnih razširjenih žilic in varic vse do nastanka golenje razjede v primeru, ko bolezen ostane neprepoznana ali neustrezno zdravljena. Ocenjujemo, da je prisotna pri 80 % odrasle populacije, pogostejša je pri starejših, debelih in pri tistih, ki imajo vensko bolezen v družini.

Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije, Univerzitetni klinični center Maribor, v sodelovanju z **asist. Vesno Breznik, dr. med., specialistko dermatovenerologije**

Kaj je vzrok?

Za razumevanje kronične venske bolezni je potrebno poznavanje zgradbe in delovanja venskega sistema. Venski sistem spodnjih

udov je sestavljen iz globokih ven, ki prenašajo veliko večino krvi iz spodnjih udov ter povrhnjih ven, te pa zbirajo kri iz kože in podkožja. Venske zaklopke omogočajo globokemu in povrhnjemu venskemu sistemu odtekanje krvi v smeri proti srcu. Oba sistema sta med seboj povezana s prebodnimi venami. Za normalno delovanje je poleg zdravih venskih zaklopk pomembno tudi delo mišic stopala in goleni, ki s stiskanjem ven omogočajo gibanje krvi proti srcu.

Vzrok za povišan tlak v venah in s tem za kronično vensko bolezen je tok krvi po veni nazaj, kar imenujemo venski refluks. Refluks je posledica nepravilnosti žilnih zaklopk in venskih sten, kar vodi v vnetje žilne stene ter v nadaljnje popuščanje. V drugem primeru pa je vzrok v zapori vene, največkrat zaradi strdka v globokem sistemu, kar imenujemo posttrombotični sindrom.

Bolniki najpogosteje težijo o težkih, utrujenih nogah

Bolniki s kronično vensko boleznijo najpogosteje težijo o občutku težkih nog, srbežu, mišičnih krčih in nemirnih nogah. Značilno je, da se težave ojačajo ob daljšem stanju in omilijo ob hoji, dvigu okončin ali nošnji kompresijskih nogavic.

Spremembe na koži goleni nastajajo stopenjsko

Pogosto so prvi znaki kronične venske bolezni metličaste vene, ki so debele do 1 mm, okrog gležnjev in na stegnih, ki jih imenu-

jemo metličaste varice. Imamo jih za opozorilni znak in so za bolnike v glavnem moteče zaradi videza.

V naslednji stopnji so vidne razširjene in vijugaste podkožne vene, ki so širše od 3 mm. Gre za spremenjene zbirne vene v podkožju. Zaradi dlje časa zvišanega pritiska v venskem sistemu spodnjih udov se poveča prepustnost raztegnjene venske stene za tekočino, kar vodi v pojav otekline. Takrat ugotavljamo vtisljive otekline goleni, ki v začetku samodejno izzvenijo čez noč, ko tlak v venah zaradi dvignjenih okončin pade. Z napredovanjem bolezni oteklina ni več vtisljiva in čez noč ne uplahni.

Skupaj s tekočino skozi žilno steno prehajajo tudi krvne celice. Zaradi rdečih krvnih celic se koža goleni v začetku obarva rdečkasto in kasneje porjavi. Bele krvničke v žilni steni in koži aktivirajo vnetje, ki ga imenujemo varikozni ali hipostazični dermatitis. Koža je lahko živo rdeča, z vnetnimi buncicami, mehurji in rosenjem. Te spremembe so včasih zelo podobne bakterijskemu vnetju kože – šenu. Zaradi vnetja kože goleni pogosto srbi. Kronično vnetje kože in podkožja vodi v bolečo zatrditev tkiva, tako imenovano lipodermatoskleroza. Goleni dobi značilno obliko narobe obrnjenega keglja ali šampanjske steklenice. Koža postane suha, luščeca in rjavordeče obarvana. Pojavijo se lahko tudi majhna, zvezdasto oblikovana brazgotinska žarišča bele barve, imenovana bele atrofije.

Najhujša posledica kronične venske bolezni je golenja razjeda, katere zdravljenje je po navadi dolgotrajno in drago. Nastane zaradi vztrajnega vnetja in motene oskrbe kože s kisikom, ki privedeta do odmrta predela kože

UTRUJENE IN TEŽKE NOGE?

INOVATIVNA FORMULA
EDINSTVENA SESTAVA

VenoMax®

VenoMax emulgel je namenjen negi ter sproščanju nog:

- Pomaga pri utrujenih in težkih nogah
- Osvežuje in hladi

VenoMax kapsule so inovativen farmacevtski proizvod, ki ga odlikuje edinstvena sestava: suhi izvleček cvetov in popkov japonske sofe, izvleček listov ginka, izvleček listov azijskega vodnega popnjaka ter vitamin C, ki doprinese k normalni tvorbi kolagena in vpliva na normalno funkcijo krvnih žil.

Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

hamapharm

Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o.
Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Unikat
poročila za ustvarjalce

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



Metličaste vene



Oteklina, vnetje in hiperpigmentacije



Venska razjeda

in podkožja. Najpogostejše se venska razjeda pojavi v predelu notranjega gležnja, je plitva, nepravilno oblikovana, rumeno-rdeče obarvanega dna in je praviloma blago do zmerno boleča. Razjeda daje ugodne pogoje za prekomerno rast bakterij in razvoj okužbe, ki je neredko vzrok za večanje in poglobljanje razjede kot tudi ojačanje bolečine ter lahko privede do zapletov, kot je šen.

Diagnozo lahko postavimo s temeljitim pregledom

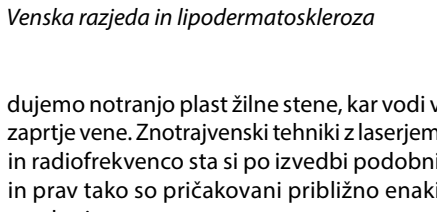
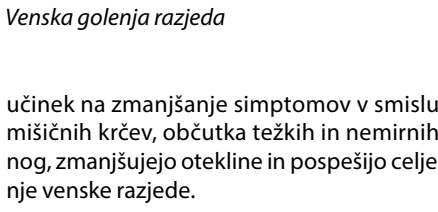
Postavitev diagnoze je večinoma preprosta po pogovoru z bolnikom in ob značilnih spremembah, ki jih vidimo na njegovi koži spodnjih okončin. Za potrditev diagnoze in za pomoč pri odločitvi o najprimernejšem načinu zdravljenja je ključna ultrazvočna preiskava ven spodnjih okončin. Za druge slikovne preiskave se odločamo individualno.

Nekirurško zdravljenje

Osnova zdravljenja vseh stopenj kronične venske bolezni je kompresija, ki pomeni izvajanje pritiska na oboleli del telesa (goleni ali celotno spodnjo okončino) s specialnimi pripomočki. Z njo zmanjšamo volumen krvi v venah in ojačamo delovanje mišične črpalke ter tako izboljšamo vrnitev venske krvi proti srcu. S tem se zmanjšajo oteklina, vnetje, bolečina, zavre se napredovanje bolezni in pospeši celjenje razjed. Najpogostejše za kompresijo uporabljamo kompresijske povoje in nogavice. Kompresijski povoji so različni in jih ločimo glede na raztegljivost, način delovanja in nameščanja na dolgo- in kratkoelastične. Za bolnike je najpomembnejša razlika, da so dolgoelastični povoji preprostejši za nameščanje, zato to lahko naredijo sami in jih morajo ob mirovanju odstraniti. Kratkoelastične povoje se namešča bolj zapleteno, v več slojih, zato to opravlja usposobljeno osebje in lahko ostanejo nameščeni tudi čez noč, v nekaterih primerih celo do tedna dni. Povoje načeloma uporabljamo, kadar je prisotna golenja razjeda in kadar želimo zmanjšati oteklino goleni, nato pa vzdržujemo bolezen oz. preprečujemo otekanje s kompresijskimi nogavicami. Zdravljenje s kompresijskimi nogavicami lahko že v začetku pričnemo v fazah kronične venske bolezni, ko oteklina še ni prisotna, ali pa jih uporabljamo za nadaljevalno zdravljenje, ko uspešno zmanjšamo oteklino s povoji ter za preprečevanje ponovne venske razjede.

Pri venski bolezni svetujemo tudi uporabo tako imenovanih venoaktivnih snovi, predvsem iz skupine flavonoidov, ki imajo dober

Venska golenja razjeda



Venska razjeda in lipodermatoskleroza

učinek na zmanjšanje simptomov v smislu mišičnih krčev, občutka težkih in nemirnih nog, zmanjšujejo oteklino in pospešijo celjenje venske razjede.

Sklerozacija varic za lažje oblike

Sklerozacija je preprosta in dokaj varna metoda, pri kateri se v obolelo veno vbrizga sredstvo, ki povzroči njeno popolno zaprtje, tako da ta ne obremenjuje več venskega sistema. Za metličaste varice, ki so predvsem estetska težava za bolnike, se uporablja tekoče sklerozacijsko sredstvo, za mrežaste in varikozne vene pa je vse bolj v uporabi sklerozacijska pena.

Pri težjih oblikah varic je najprimernejša operacija ali znotrajžilni posegi

S kirurškimi postopki, ki so najprimernejši za zdravljenje večjih varic spodnjih okončin, se obolelo veno podveže in po navadi tudi odstrani. Na voljo so tudi znotrajvenski posegi, kjer z različnimi toplotnimi viri (npr. laserjem ali radiofrekvenco), redkeje pa z mehanskimi ali kemičnimi metodami poško-

dujemo notranjo plast žilne stene, kar vodi v zaprtje vene. Znotrajvenski tehniki z laserjem in radiofrekvenco sta si po izvedbi podobni in prav tako so pričakovani približno enaki rezultati.

Zaradi nanašanja različnih lokalnih preparatov so pogosta poslabšanja vnetja kože

Lokalno zdravljenje kože pri KVB je simptomatsko in ne odpravlja vzroka težav. Pomembna je redna higiena in nega kože goleni z nevtralnimi mazili, ob varikoznem dermatitisu pa je najprimernejša zdravilna krema, predpisana na zdravniški recept.

Dermatologi se pri delu pri bolnikih s kronično vensko boleznijo srečujemo s kontaktnimi reakcijami na zeliščne kreme, mazila in tinkture, ki jih bolniki nanašajo na goleni, da bi omilili svoje težave. V nekaterih primerih tovrstne kreme z rastlinskimi izvlečki (npr. smrekovi vršički, ognjič, šentjanževka, arnika, divji kostanj) povzročajo izrazito poslabšanje vnetja, zato svetujemo previdnost in zmernost pri njihovi uporabi.

Preventivne in terapevtske kompresijske nogavice

za zdravje in dobro počutje vaših nog



elegantne
estetske
modne
udobne

Gloria

Izdelki na voljo v vseh boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah ali preko spletne prodajalne www.medigo.si

VEINOPLUS®



NOVA

strategija
zdravljenja
venskih bolezni

VEINOPLUS® je električni stimulator na baterije, ki izboljšuje pretok krvi in ima terapevtski učinek pri zdravljenju venskih bolezni - pomembno izboljšuje vso simptomatiko. Posebej priporočljiv za paciente, ki ne morejo nositi terapevtskih nogavic.



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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018

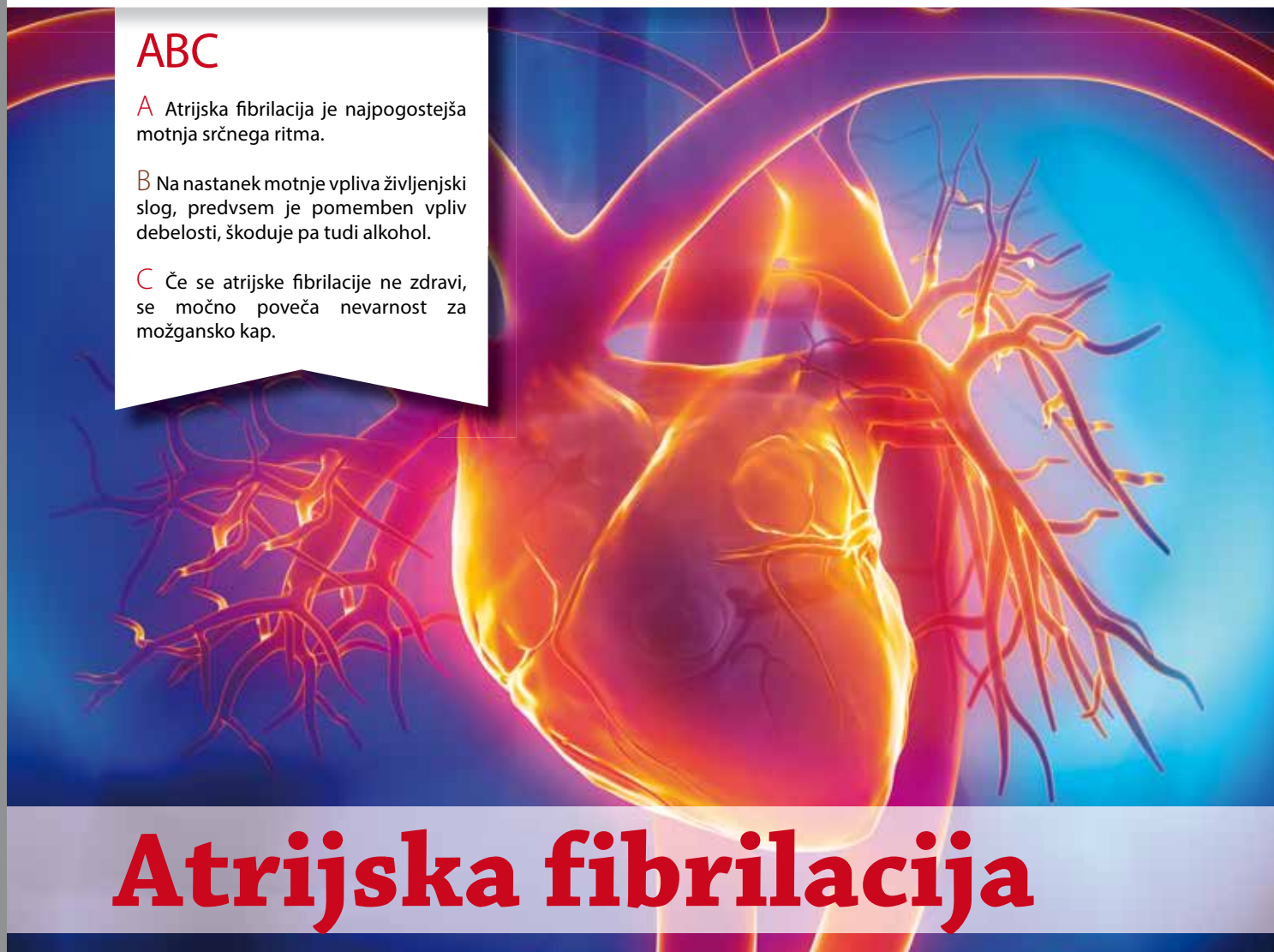


ABC

A Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega ritma.

B Na nastanek motnje vpliva življenjski slog, predvsem je pomemben vpliv debelosti, škoduje pa tudi alkohol.

C Če se atrijske fibrilacije ne zdravi, se močno poveča nevarnost za možgansko kap.



Atrijska fibrilacija



Intervju: asist. dr. David Žižek, dr. kardio.

V Sloveniji možganska kap letno prizadene več kot štiri tisoč ljudi, tretjina jih v letu dni celo umre. Motnja, ki kar za petkrat poveča možnost nastanka možganske kapi, je atrijska fibrilacija. Ta je sicer najpogostejša motnja srčnega utripa pri odraslih. Kako se izrazi, zakaj in kako jo preprečimo oziroma zdravimo, smo med drugim vprašali **kardiologa asist. dr. Davida Žižka** iz UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Lahko najprej na splošno izpostavite, za kaj sploh gre pri atrijski fibrilaciji?

To je najpogostejša motnja srčnega ritma, ki največkrat nastane zaradi bolezni atrijskega srca. Pogosto pripelje do te spremembe arterijska hipertenzija, so pa še druge bolezni, med njimi srčno popuščanje, bolezni ščitnice, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, koronarna bolezen, bolezni srčnih zaklopk ... Za atrijsko fibrilacijo je torej značilen nereden in hiter utrip srca. Dogaja pa se v resnici to, da električni dražljaj v predvorih ni več ritmičen, ampak začne krožiti, pred dvora in prekata pa se ne krčita več povezano ter usklajeno, zato začne srce utripati neredno, posledično prečrpa manj krvi, da se prekrvitev tkiv, tudi srca in možganov, poslabša. Pri tem se lahko začne strjevati kri in prihaja do strdkov. Slednji se v slabšem scenariju odtrga in zaide v veliki krvni obtok. Embolija pa lahko povzroči zaporo arterije kjerkoli v telesu. Prinese jih lahko tudi v arterije, ki prehranjujejo možgane, kar pomeni, da pride do možganske kapi.

Ker so posledice lahko tako zelo hude, me zanima, kakšna je pravzaprav simptomatika. Kako vemo, da trpimo za atrijsko fibrilacijo?

Najpogosteje je to občutek nerednega in hitrega bitja srca. Drugi, bolj nespecifični znaki pa so utrujenost, otekanje nog in težka sapa pri naporu. Bolezen je fazna, zato se omenjeni simptomi v samem začetku pojavljajo občasno. Motnja je lahko posledica različnih sprožilcev, kot so povišana telesna temperatura in določeni stresni elementi, pojavlja se – kot rečeno – na začetku redko, z leti, če je ne zdravimo, pa simptomi trajajo dlje in sami ne izzvenijo, ne prenehajo več, ampak je potrebna zdravniška oskrba. Prve aritmije se skoraj vedno končajo na urgenci s prekinitvijo z zdravili oziroma elektrokonverzijo ali sinhronizirano kardioverzijo. To je postopek, ko se z električnim šokom ustavi motnjo srčnega ritma in se spet vzpostavi sinusni ritem srca.

Bržkone so dejavniki tveganja za nastanek omenjene motnje številni. Lahko omenite najpomembnejše?

Zanimivo je, da je atrijska fibrilacija genetsko pogojena samo v 10 do 15 %, kar je, lahko rečemo, relativno majhen faktor. Še ti primeri se večinoma kažejo pri mlajši populaciji. Pri ostalih, ki zbolijo, pa ugotavljamo druge dejavnike tveganja. Seveda je to življenjski slog, predvsem je pomemben vpliv debelo-

sti, kar so dokazali s številnimi študijami, da se z zmanjšanjem telesne teže pomembno zmanjša verjetnost nastanka obravnavane motnje, škoduje pa tudi alkohol.

Verjamem tudi, da je še kako pomembno pravočasno odkrivanje motnje. Drži?

Res je, to je pomembno iz več razlogov. Hitreje kot se odkriva, uspešnejša je medikamentozna terapija in ostali posegi, ob tem pa ima manjši vpliv na samo kakovost življenja. Mi pravimo, da aritmija vzdržuje aritmijo, kar pomeni, da bolj kot jo zdravimo, manjša je verjetnost ponovitve. Vsekakor velja, da je treba biti pozoren na vsako pospešeno ter neredno bitje srca in na to opozoriti osebnega zdravnika, ki bo znal presoditi in napotiti posameznika na nadaljnje preiskave.

Lahko izbruh motnje preprečimo?

Pravzaprav je pomemben faktor starost, nanj pa ne moremo vplivati. Pogostnost motnje ritma namreč narašča s starostjo. Verjetnost pojavnosti lahko zmanjšamo z dobrim vodenjem dejavnikov tveganja. Med preventivne ukrepe sodijo splošni napotki, kar pomeni, da je posameznik pozoren na svoje počutje, poskrbi za normalne vrednosti krvnega tlaka, sladkorja v krvi in holesterola ter da zdravi srčna obolenja, če so ta prisotna. Sprememba življenjskega sloga je zelo pomembna, najbolj sama redukcija telesne teže, zmanjšanje kaloričnega vnosa, še posebej sladkorjev. Pri vsem tem velja poudariti, da je tudi alkohol velik sprožilec atrijske fibrilacije. Pri tej motnji gre za odsev stanja srca in to pravzaprav pove veliko.

Na kakšne načine se lahko zdravi atrijska fibrilacija?

Poznamo tri faze motnje in posledično načine zdravljenja. V začetni fazi se poslužujemo zdravil, ki v resnici zdravijo omenjene dejavnike tveganja. Za preprečevanje strdkov se predpišejo zdravila, ki upočasnijo strjevanje krvi. To so antikoagulacijska zdravila, ki so v splošni javnosti poznana kot zdravila za redčenje krvi. V drugi fazi, ko je pojavnost pogostejša, predpišemo antiaritmična zdravila, beta blokatorje, odločamo se tudi za elektrofiziološko zdravljenje, ki je sicer invazivnega tipa. V tretji fazi, ko aritmija preide v kroničnost, je bistvena kontrola aritmije ter antikoagulantno zdravljenje. Normalen sinusni ritem lahko kratkoročno vzpostavimo s konverzijo ritma z elektrošokom, za dolgoročno učinkovitost pa se uporabi ablacija. Po opravljenem posegu se praviloma zelo zmanjša število napadov, popolna ozdravitev je sicer redka, vendar imajo bolniki manj težav in zato kakovostnejše življenje. Uspešnost v drugi fazi, ko se uporablja antiaritmična zdravila, se giblje od 30 do 50 %, pri katetrskih radiofrekvenčnih ablacijah od 50 do 60 %, z drugimi posegi pa beležimo celo med 70- in 80-odstotno uspešnost.

Kako pomembno je sodelovanje bolnika pri samem zdravljenju? Ali bolnik nosi pomembno vlogo za dober napredek oziroma lažjo ter hitrejšo pot do ozdravitve?

»Za atrijsko fibrilacijo je torej značilen nereden in hiter utrip srca. Med preventivne ukrepe sodijo splošni napotki, kar pomeni, da je posameznik pozoren na svoje počutje, poskrbi za normalne vrednosti krvnega tlaka, sladkorja v krvi in holesterola ter da zdravi srčna obolenja, če so ta prisotna.«

Seveda je bolnikovo sodelovanje pomembno, in sicer je prav, da se naši bolniki držijo napotkov, redno jemljejo zdravila, poskrbijo za telesno težo, pravo, zdravo prehrano, da ne pijejo alkohola ...

Kaj se zgodi v primeru nezdravljenja ali nepravilnega jemanja zdravil?

Precej hitro se zmanjšuje telesna zmogljivost in močno se poveča nevarnost za možgansko kap. Ta skoraj vedno vodi v invalidnost, hudo zmanjšanje kakovosti življenja, če ne celo do smrti.

Za konec vas prosim še za nekaj statistike. Je ozaveščenost ljudi v tem oziru prepoznavanja motnje dovolj velika? Kako uspešni ste na KO za kardiologijo Interne klinike UKC Ljubljana pri zdravljenju atrijske fibrilacije?

Osveščenost je, lahko rečem, zelo dobra. Veliko so naredili v splošnih ambulantah, kjer so v preteklosti veliko opozarjali na to bolezen. Z razmahom posegov se je osveščenost celo še dvignila. Tudi pri samem zdravljenju smo na našem oddelku lahko dokaj zadovoljni. Beležimo celo med 70- in 80-odstotno uspešnost.

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Burzitis je najpogostejše posledica trenja oziroma ponavljajočih se prekomernih obremenitev. Manj pogost je septični burzitis, ki je posledica okužbe burze z bakterijami in predstavlja potencialno resno stanje.

B Značilni za burzitis sta bolečina in vidna oteklina na delu vnetja.

C Nezdavljeni septični burzitis lahko vodi do hude poškodbe sklepa, v skrajnih primerih pa do razvoja septičnega šoka in smrti.



Burzitis – najnevarnejši je povzročen z okužbo

Bolečina v območju različnih sklepov je lahko tudi posledica burzitisa. Burzitis pomeni vnetje burze, to je sluzna vrečka oziroma sluznik, ki se nahaja med mišico ali kito in sosednjim tkivom. Kaj je sploh njena funkcija? Burza zmanjšuje trenje med gibanjem kite oziroma mišice. Po nekaterih podatkih naj bi bilo v telesu okoli 150 burz. Razporejene so med mišicami in kitami ali tetivami, med kitnimi pripenjalski in kostjo ali pod kožo.

Avtorica: **Maja Korošak**

V burzi se običajno nahaja minimalna količina sinovialne (sklepne) tekočine, ki je enaka tisti v sklepu. Kadar zaradi različnih vzrokov pride do vžraženja burze, ta prične izločati večje količine sinovialne tekočine, zaradi česar pride do oteklina burze in posledično motenega delovanja okolnih mehkih tkiv.

Z **Matevžem Kuhto, dr. med., specialistom ortopedom**, z Ortopedskega oddelka UKC Maribor smo se pogovarjali o vzrokih za burzitis, diagnosticiranju, načinih zdravljenja, pa tudi o posledicah, če se burzitis ne zdravi pravočasno. Za začetek je povedal, da moramo biti pri burzitisu pozorni predvsem

na dve vrsti: ali gre za infekcijski burzitis, torej povzročen zaradi vnetja z bakterijo, ali pa burzitis, ki je nastal zaradi drugih vzrokov, saj je od tega odvisna nadaljnja terapija. Sicer pa ločimo akutno nastali burzitis od kroničnega.

Kateri so vzroki za nastanek burzitisa? »Različni. Lahko je posledica poškodbe, posledica avtoimunega obolenja (revmatoidnega artritisa, sistemskega lupusa erimatozusa itd.), njegov nastanek je lahko tudi iatrogenega izvora, torej zapleta, ki nastane kot posledica zdravljenja. Kot smo že omenili, burzitis lahko nastane tudi kot posledica okužbe. Zelo pogosto je nastanek burzitisa povezan s ponavljajočimi gibi ali z zunanjim pritiskom na burzo, zato se pogosto pojavlja pri športnikih in pri tistih, ki imajo težje fizično delo. Pojav burzitisa v teh primerih je torej predvsem posledica ponavljajočega se trenja med mišičnimi narastisči oziroma kitami in kostjo.«

Značilni sta oteklina in bolečina

Na katerih delih telesa se burzitis pojavlja? V rami, v komolcu, kolčnih sklepih, v predelu kolena, gležnja in stopala. Na **rami** je najpogostejše prizadeta burza, ki se nahaja med stranskim, kostnim delom ramena (lahko ga

otipamo, je del lopatice), in tetivami v ramenu. Pri tem burzitisu se pojavlja bolečina na zunanji strani ramenskega sklepa, bolečina se lahko širi tudi proti komolcu. Kadar roka visi ob telesu, so bolečine zelo majhne, okrepi pa jih delo nad višino ramenskega sklepa oziroma odročanje med 60 in 90 stopinjami. Bolečina se poveča tudi med ležanjem na prizadetem ramenu. Pri pregledu je na otipalec predvsem predel pod sprednjim delom akromiona (spodnji del kosti lopatice), pozitivni (vendar ne specifični) so testi za utesnitveni sindrom – stanje, pri katerem spodnja sprednja tretjina akromiona utesnjuje tetivo.

V predelu **komolca** je najpogostejše prizadeta burza na zadnji strani komolca, ki oteče. Zanimivo je, da nastane kot posledica draženja burze zaradi slonenja na komolcih in zato to vrsto burzitisa imenujemo tudi študentski komolec.

V predelu **kolčnih sklepov** so najpogostejše prizadete burze pri draženju narastisča kit glutealnih mišic na stegnenico. Boleč je predel nad zunanjim delom kolčnega sklepa.

Na **kolenu** je burzitis najpogostejši pri poklicih, ki zahtevajo veliko klečanja (kermičarji, čistilke). Oteklina se pojavi nad pogačico.

Na **gležnju** je pogost burzitis v sklopu obolenja ahilove tetive; lahko je vnetja burza med tetivo in petnico ali pa burza med tetivo in kožo. Klinično je vidna oteklina ob narastu šču ahilove tetive.

Na **stopalu** je pogost burzitis v sklopu izkrivljenega palca (*hallux valgus*). Vidna je oteklina na notranji strani stopala v predelu prvega metatarzofalangealnega sklepa.

Pozorni na bakterijski izvor

Po besedah Matjaža Kuhte moramo biti pri burzitisih pozorni predvsem na to, da pravočasno prepoznamo morebitni septični burzitis. »Značilnosti septičnega burzitisa so poleg otekle burze tudi pordel kožni pokrov nad njo, ki je običajno toplejši. Bolnik ima lahko povišano telesno temperaturo. Pri sumu na septični burzitis je treba opraviti punkcijo burze, s pomočjo katere ugotovimo, ali gre dejansko za bakterijsko okužbo ali ne. Punktat lahko pošljemo na različne laboratorijske in mikrobiološke preiskave zaradi določitve povzročitelja vnetja in za določitev občutljivosti patogena na različne antibiotike,« je še dodal naš sogovornik.

Burzitis v predelu ramena in kolka, kjer so burze globoko pod kožo, lahko ugotovimo s kliničnim pregledom, saj je jasno videti oteklino. Običajno opravijo še dodatne slikovne preiskave (rentgensko in ultrazvočno slikanje), predvsem zato, da bi izključili drugo patologijo.

Posledice nezdravljenja so lahko resne

Kako se burzitis zdravi in zakaj je potrebno pravočasno zdravljenje? Kakšne so morebitne posledice burzitisa? »Zdravljenje burzitisov je običajno konzervativno – odpraviti je treba vzroke, ki so do burzitisa privedli. Ker imajo burze nalogo blaženja trenja med mišicami in tetivami med gibanjem, gibanje sklepa dodatno draži že tako vzdraženo burzo. Zato je potrebno mirovanje z obolelim sklepom, redko je potrebno sklep imobilizirati. Za blažitev vnetne reakcije se lahko predpišejo tudi

»Na katerih delih telesa se burzitis pojavlja? V rami, v komolcu, kolčnih sklepih, v predelu kolena, gležnja in stopala.«



nesteroidna antirevmatična zdravila. V primerih, da burzitis ne odpravimo na opisane načine, lahko v burzo injiciramo kortikosteroid. Kadar tudi to ne ozdravi težav, lahko v primeru kroničnega burzitisa sluzno vrečko s kirurškim posegom odstranimo,« pojasni dr. Kuhta. »Kadar imamo opravka s septičnim burzitisom, moramo sluzno vrečko aspirirati (izsesati), s tem odstranimo gnoj. Burzo lahko tudi incidiramo – napravimo kožni rez, s čimer omogočimo, da gnojna vsebina brez težav izteka. Kadar so pri bolniku prisotni tudi sistemski znaki vnetja, npr. povišana telesna temperatura, v zdravljenje uvedemo antibiotik.«

Kakšne pa so morebitne posledice nezdravljenja? »Če aseptičnega (negnojnega) burzitisa ne zdravimo, se lahko razvije v kronično obliko, pri kateri oteklina vztraja, burza se zadebeli. Kadar kronično spremenjena burza povzroča težave, jo lahko odstranimo s kirurškim posegom. Posledice nezdravljenja septičnega (gnojnega) burzitisa so lahko resne. Nezdravljena okužba se lahko razširi iz sluzne vrečke v okolna tkiva, posledično lahko pride do razvoja septičnega vnetja sklepa. Gre za zelo resno obolenje, ki nezdravljeno vodi do hude poškodbe sklepa, v skrajnih primerih pa do razvoja septičnega šoka in smrti.«

Oglasno sporočilo

Vitamin K2 - gradnik kosti

Vitamin K v telesu aktivira določene beljakovine, ki imajo v različnih organih pomembne naloge: zaužit kalcij povežejo v kostno maso, zavirajo njegovo nalaganje v ožilje, v jetrih pa so dejavnik strjevanja krvi.

Najpomembnejši obliki vitamina K sta K1 in K2. Za zdrave kosti in ožilje je še posebej pomemben vitamin K2, katerega pa pri evropskem načinu prehranjevanja lahko ne zaužijemo dovolj. Pomanjkanje je še posebej izrazito pri vegetarijskem in veganskem načinu prehranjevanja. Oblika MK-7 se v telesu zadrži dlje časa od oblike MK-4, zato je ta učinkovitejša.

ZA TRDNE KOSTI

K2 + D3 z naravnim vitaminom K2

- Vitamin K in D prispevata k ohranjanju zdravih kosti.
- Vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija.
- Vitamin K prispeva k normalnem strjevanju krvi.

Naravni vitamin K2 se, v primerjavi z drugimi oblikami vitamina K, v telesu absorbira najbolje in zadrži najdlje.

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

1 kapsula
na dan

NutriLAB
www.nutrilab.si



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Pretirana izpostavljenost soncu lahko privede do številnih očesnih bolezni.

B V bazenu ne pozabite na plavalna očala, klorirana voda namreč draži očesno površino.

C Kakovostna stekla naj bi zaustavila vsaj 99 % vseh UVA/B-žarkov.



Zaščitimo tudi svoje oči!

Čeprav se dobro zavedamo, kako škodljivo je UV-sevanje za našo kožo, pa vse prevečkrat pozablamo, da škoduje tudi našim očem. Kratkotrajna izpostavljenost UV-žarkom prav tako lahko povzroči opeklinam podobne spremembe očesne veznice, dolgotrajna pa je še toliko bolj nevarna. Povzroča lahko sivo mreno, kožnega raka kože vek in poškodbe očesne mrežnice. Žarki se namreč zberejo na roženici, nekateri od njih prodrejo skozi zenico in se absorbirajo v očesni leči, manjši delež prodre tudi globlje, vse do mrežnice.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V poletnih mesecih je nevarnost večja zaradi vpadnega kota žarkov

»Raziskave so pokazale, da obstaja kar nekaj očesnih bolezni, ki so povezane s pretirano izpostavljenostjo soncu. Gre za določene oblike tumorjev kože vek, veznične in roženične spremembe, skaljenost očesne leče, spremembe v rumeni pegi – centru vida na očesni mrežnici, ki se pojavijo kot posledica neposrednega gledanja v sonce. Verjetno pa izpostavljenost UV žarkom skozi celo življenje prispeva tudi k zgodnejšemu razvoju starostne degeneracije rumene pege, ki je najpogostejša očesna težava starejših,« opozarja pediatrična oftalmologinja **doc. dr. Manca Tekavčič Pompe, dr. med.**, z Očesne klinike na UKC Ljubljana. UV-sevanje je sestavljeno iz UV-A, UV-B in UV-C žarkov, slednji so tako najnevarnejši za naše oči. Na srečo velik delež sevanja prestreže ozonska plast, ki zaustavi tudi večji del energije UV-B. Ta je sicer

krivec za tvorbo kožnega pigmenta, zaradi katere naša koža v poletnih mesecih potemni, ob visoki izpostavljenosti pa povzroča opekline, kožnega raka in druge znake prezgodnjega staranja. Ker roženica absorbira vse UVB-žarke, lahko prekomerna izpostavljenost sevanju povzroča t. i. snežno slepoto, bolečo opeklini, ki jo povzročajo žarki, ki se odbijajo od površine snega ali vode. UVA-žarki so lahko povzročitelji oblik sive mrene, ki zmanjšuje ostrino vida. V neki meri nas pred sevanjem ščiti ozonosfera. Koncentracija ozona, ki nas varuje pred sončnimi žarki, je iz dneva v dan manjša, količina UV-žarkov, ki doseže zemljo, pa vedno višja. Ozonosfero ogrožajo t. i. freoni oz. spojine klora, ki se nahajajo v klimatskih napravah, pršilih, nastajajo pa tudi z izgorevanjem fosilnih goriv. Triatomni ozon razpade na dvoatomni kisik, ki pa nima več zaščitne funkcije pri UV-sevanju. Z Montrealskim protokolom so tanjšanje ozonske luknje zaustavili, vsekakor pa je na nas, da preprečimo nadaljnje poškodbe ozonske luknje in s tem zaščitimo sebe, svoje telo. V poletnih mesecih se poveča tudi vpadni kot sončnih žarkov, ki ogroža naš vid. Merimo ga s pomočjo UV-indeksa, ki obsega lestvico med 1 in 20. Že pri vrednostih nad 3 se priporoča uporaba zaščitnih krem, pri vrednosti 7 pa se je treba izogibati soncu med 10. in 16. uro. V poletnih mesecih se pri nas indeks giblje med 9 in 11.

Klorirana voda draži očesno površino

Med morskimi počitnicami pa niso le sončni žarki tisti, ki lahko povzročajo težave našim očem. »Čista morska voda načeloma ni škodljiva za očesno površino, težava je v primestih, kot so razne nečistoče. Visoka koncentracija soli lahko sicer draži očesno površino, kar

privede do mencanja oči, predvsem pri otrocih. Z mencanjem si otrok na očesno površino nanese različne vnetne povzročitelje z rok, kar lahko privede do dodatne okužbe. Klorirana voda deluje izredno dražeče na očesno površino, razvije se lahko kemični konjunktivitis, zato v bazenu priporočamo uporabo ustreznih plavalnih očal, nosilci kontaktnih leč naj v bazenu leč ne uporabljajo,« svetuje oftalmologinja. Tako kot med poletnimi meseci kožo zaščitimo z varovalnimi kremami, moramo poskrbeti tudi za zaščito naših oči. Izbira primernih sončnih očal je pri tem bistvenega pomena, saj lahko slaba zaščita dolgoročno poškoduje naš vid. Neprimerna očala lahko namreč povzročijo trajne poškodbe očesa. Pri izdelavi stekel proizvajalci v večini uporabljajo mineralno steklo, organsko steklo, nelomljivo polikarbonatno in steklo NXT. Proti praskam in visoki temperaturi so najodpornjša kaljena mineralna stekla, ki se sicer v zadnjih letih umikajo bistveno lažjim organskim steklom. Sončna očala ločimo tudi glede na stopnjo zatemnitve, označujemo jo s številko filtra od 1 do 4, zadnji dve stopnji sta namenjeni uporabi v močni svetlobi.

Previdnost pri izbiri pravih sončnih očal ni nikoli odveč

Ob obisku optika, ki vam bo pomagal izbrati prava očala, si zato velja vzeti dovolj časa. Osebe s fotofobijo, s povečano občutljivostjo na svetlobo, se vse pogosteje odločajo za fotokromatska stekla. Ta delujejo na principu UV-žarkov, večja kot je koncentracija, temnejša so. Naše oči dobro zaščitijo tudi v primeru difuzne svetlobe, ki je ob oblačnem vremenu najbolj škodljiva za oko, saj zenica deluje po principu svetlobe. Po drugi strani pa njihova stalna uporaba

lahko privede do pretirane občutljivosti. Osebe, ki daljše obdobje uporabljajo fotokromatska stekla, lahko postanejo še bolj občutljive, saj zenica zaradi narave stekel postane lena. Športniki pa radi prisegajo na polarizirana stekla, ki so primerna za več vrst uporabe, tudi vodne športe. Preprečujejo namreč odsev svetlobe od površine vode, primerna so tudi za športe na snegu. Strokovnjaki jih priporočajo za vožnjo v avtomobilu, z njimi pa bodo zadovoljni tudi planinci in kolesarji. In koliko odšteti za sončna očala? Razlike med cenovnimi kategorijami oči so najvidnejše pri uporabi materialov. Pri izdelavi okvirjev proizvajalci posegajo po različnih materialih, ki se razlikujejo po trajnosti, kompaktnosti ... Medtem ko se poceni okvirji lahko hitro izsušijo, razpadejo in razpokajo, vam bodo kakovostna očala, za katere boste morda morali odšteti nekoliko več, družbo delala več let. Razlika je opazna tudi v steklih. Nizkocenovna očala velikokrat ne nudijo zadostne zaščite, ob tem tudi oznake na steklih niso vedno merodajne. Če niste povsem prepričani, se lahko o zaščiti prepričate tudi sami, specifično posamezne valovne dolžine določene svetlobe prikaže pregled na aparaturah, zato se obrnite na optika, ki mu zaupate. »Uporabo sončnih oči priporočamo v predelih z veliko razpršene svetlobe (morje, visokogorje, zasnežena področja), pri čemer je treba upoštevati priporočila glede kakovosti sončnih oči. Kakovostna sončna očala se morajo dobro prilegati obrazu, ob

samem okviru prepuščajo čim manj svetlobe, otroku ne smejo drseti z nosu, kakovostna stekla naj bi blokirala vsaj 99 % vseh UVA/B-žarkov oz. večino svetlobe valovne dolžine do 400 nm. Polarizirana stekla preprečujejo bleščanje. Podobna priporočila veljajo tudi za odrasle, predvsem za ljudi po operaciji sive mreže, saj umetne znotrajočesne leče prepuščajo več UV žarkov kot lastna leča,« pojasnjuje oftalmologinja in ob tem opozarja, da je treba zaščititi tudi najmlajše: »Priporočila svetovnega združenja za pediatrično oftalmologijo (WSPOS) so naslednja: otroci naj bodo na naši zemljepisni dolžini v času med 10. in 16. uro čim manj izpostavljeni neposredni sončni svetlobi, uporabljajo naj kapo s ščitnikom, v otroškem vozičku naj bo na neposredni sončni svetlobi vedno zaščitna stehica.«

Poletje je čas specifičnih očesnih vnetij

Poleg poškodb zunanjih očesnih delov in očesne površine zaradi prekomernega izpostavljanja sončnim žarkom so naše oči v poletnih mesecih izpostavljene tudi virusnim, bakterijskim in alergijskim vnetjem, najpogostejše očesne veznice t. i. konjunktivitisu. Simptome pogosto spremljajo prehladna obolenja, opazimo lahko tudi povečane bezgavke za ušesi in vratom. Predvsem alergiki imajo s tem nemalo izkušenj. Ob pordelih očeh, srbečici in otekli veznici lahko otečejo tudi veke. Vnetja oči so

pogosta tudi pri nosilcih kontaktnih leč, zato je bistvenega pomena, da pazimo na higieno in pravilno ravnanje s kontaktnimi lečami. »Poletje je čas specifičnih očesnih vnetij. Nekoliko se sicer zmanjša število virusnih povzročiteljev, zato pa je več bakterijskih vnetij, najpogostejše očesne veznice. Najbolj izpostavljene skupine so otroci, nosilci kontaktnih leč in starejši ljudje. Osnovno priporočilo pri konjunktivitisu, vnetju očesne veznice, je izdatno spiranje očesne površine s fiziološko raztopino ali umetnimi solzami brez konzervansa. V začetni fazi bolezni spiramo vsako uro, seveda pa je v primeru bakterijske okužbe potreben tudi antibiotik v obliki kapljic, ki ga predpiše zdravnik. Za nosilce kontaktnih leč je še kako pomembno, da jih pregleda tudi očesni zdravnik in da kontaktnih leč v času vnetja ne uporabljajo,« nam je zaupala zdravnica.

»Svetujem, da se uporabniki leč kolikor je le možno izogibajo plavanju s kontaktnimi lečami v sladki vodi, obvezna je uporaba zaščitnih plavalnih oči, tudi v morju. Število težjih očesnih vnetij pri nosilcih kontaktnih leč je poleti v porastu, zato je skrb za ustrezno higieno v poletnih mesecih še toliko večjega pomena,« poudarja doc. dr. Manca Tekavčič Pompe, dr. med.

VISMED® Od vseh najbolj podoben naravnim solzam!



ilast
Edinstvena linija za veke

Čistilni gel 50 ml

Čistilni robčki 20 robčkov

Krema 30 ml

Zastopa: Optimed d.o.o., Litostrojska 44c, 1000 Ljubljana

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Novorojenčku oblečemo eno plast oblačil več, kot jo imamo sami.

B Dojenčkov in majhnih otrok ne izpostavljammo vročemu soncu.

C Ušesa lahko majhnim otrokom pred vetrom in hladnim zrakom zvečer zaščitimo le s trakom.



Oblečenje dojenčkov – ne preveč in ne premalo



Intervju: Marija Eržen

Dnevi so postali topli, celo vroči, in lepo vreme vabi na plano. Še posebno je tako, če imamo doma majhnega otroka, dojenčka ali novorojenčka – vsi potrebujemo gibanje na svežem zraku in malce sonca. Sonce, veter, hladnejši zrak – vse to pri starših poraja veliko vprašanj glede oblačenja malega naraščaja. Koliko naj bo moj otrok oblečen znotraj, v stanovanju, kako naj ga oblečem za ven? Ali naj mu dam na glavo kapico ali ne?

Avtorica: **Maja Korošak**

O vsem tem, pa tudi o dodajanju tekočine, o uporabi klimatskih naprav in o kopanju smo se pogovarjali z vodjo patronažne službe v Zdravstvenem domu Kranj, **Marijo Eržen**, ki predava tudi v šoli za starše.

Novorojenček doma

Poglejmo najprej, kako novorojenčka (do starosti enega meseca) oblačimo v stanovanju. Velja pravilo, naj ima vedno oblečeno eno plast več, kot jo imamo sami. Če imamo mi na primer oblečeno majico z dolgimi rokavi, novorojenčku oblečemo dve. Če imamo sami oblečeno majico s kratkimi rokavi in se dobro počutimo, potem našemu naraščaju oblečemo majico oziroma bodi z dolgimi rokavi. V stanovanju novorojenček in dojenček kapice ne potrebuje. Novorojenčki se najbolje počutijo pri temperaturi v prostoru približno 22 °C. Kasneje, ko dojenček že pridobi telesno težo, je temperatura v prostoru, kjer biva, lahko okrog 20 °C. Za spanje je temperatura v prostoru lahko nekoliko nižja, od 18 do 20 °C, hladnejši prostori za spanje novorojenčkov niso primerni.

Temperatura zraka pri kopanju novorojenčka naj bo 24 °C, temperatura vode pa 37 °C. Temperaturo vode za kopanje preverimo s

svojo podlaktjo, lahko pa za to uporabljamo termometer. Ko novorojenčka skopamo, ga oblečemo primerno temperaturi v prostoru. Za kakšno uro mu damo na glavo tudi kapico, poleg tega ga za ta čas zavijemo v tanjšo odejico, da se dobro ogreje.

Na sprehodu

Ko je vreme lepo, lahko gremo z novorojenčkom v vozičku na sprehod že zelo kmalu po porodu, to je že peti ali šesti dan. Prvi sprehod naj bo kratek, traja od 10 do 15 minut, in čas vsak naslednji dan nekoliko podaljšamo. Odveč je verjetno dodati, da se ven odpravimo v najlepšem delu dneva. Ko so temperature čez dan visoke, pazimo, da z novorojenčkom ne hodimo ven, ko je najbolj vroče. Primeren čas je zjutraj, ko je še bolj sveže, in proti večeru. To velja tudi za dojenčke.

Starši se najpogosteje sprašujejo, kako novorojenčka obleči. Patronažna sestra pove, da imajo nekateri starši zelo dober občutek za to, kako novorojenčka ali dojenčka obleči, veliko pa jih tega občutka nima in običajno so oblečeni preveč. Ven ga odpeljemo v globokem, zaprtem vozičku. Vendar pa vozička pri omenjeni zunanji temperaturi ne zakrivamo s plenicami – še vedno pogosto vidimo, da

»Pogosto imajo novorojenčki hladne rokice in nogice, a jih sicer ne zebe. Vzrok temu je še slabo razvita cirkulacija krvi.«

so vozički zastrti, vendar to ni dobro oziroma je nepotrebno. Novorojenček je v vozičku oblečen tako kot za noter, dodamo pa še plišasto jopico in hlačke in ga pokrijemo s tanjšo odejico. Prvi teden ali štirinajst dni glavo novorojenčka pokrijemo s kapico, pozneje to ni več potrebno. Pri tem je pomembno, kako prenesemo otroka iz stanovanja do vozička. Če je temperatura hladnejša ali piha, potem naj ima za tisti čas na glavi bombažno kapico, sicer v vozičku kapice ne potrebuje.

Novorojenčki pogosto jokajo ali so videti nezadovoljni, kljub temu da so siti. Pomembno je, da pomislimo tudi na to, da jim je morda vroče. To preverimo s tem, da novorojenčka potipamo na zatilju. Če je koža na tem predelu vlažna in topla, mu je vroče. V tem primeru mu slečemo eno plast zgornjega oblačila ali pa prostor ohladimo. Pogosto imajo novorojenčki hladne rokice in nogice, a jih sicer ne zebe. Vzrok temu je še slabo razvita cirkulacija krvi.

Pozorni bodimo tudi pri prevozu z avtomobilom. Pomladi že pogosto vklapljammo klimatsko napravo, vendar ni primerno, da je vklopljena, kadar je v avtu novorojenček ali dojenček. Avto nekoliko shladimo pred vožnjo, med vožnjo pa je klimatska naprava lahko prižgana le zelo malo. Prevažamo ga seveda v lupinici in ko je v njej, je lahko oblečen manj kot pozneje, ko ga iz nje dvignemo.

Dojenčkov ne izpostavljajmo soncu

Če se le da, dojenčkov ne mažemo s kremo z zaščitnim faktorjem, saj ta lahko nadraži občutljivo otrokovo kožo. Najpomembneje je to, da jih ne izpostavljamo močnemu soncu. Poleti, ko je vroče, naj dojenčki in majhni otroci ne bodo izpostavljeni neposrednemu soncu. Bivajo naj v senci. Patronažna sestra

svetuje, naj jih od desete ure dopoldan in do četrte ure popoldan umaknejo v notranjost prostorov.

Pomembno je tudi dodajanje tekočine. Izključno dojeni otroci ne potrebujejo dodatne tekočine, saj se zaradi žeje pogosteje dojijo. Ko dojenčku začnemo dodajati gosto hrano ali če je hranjen z mlečno formulo, pa mu dodajamo tudi pijačo. Najboljša je navadna voda iz vodovoda, odsvetuje se voda iz plastenk. Lahko mu dajemo piti tudi nesladkan čaj ali razredčen naravni sok.

Pozorni moramo biti tudi na to, da otroka (pri nobeni starosti) v vročih dneh ne puščamo v avtomobilih. Še vedno se dogaja, da starši gredo po nakupih, otroka pa pustijo v avtomobilu. To se ne sme dogajati – otroka je treba takoj po končani vožnji odnesti iz avtomobila!

Uporaba klimatske naprave ni primerna, saj se otrok lahko prehladi, dobro pa je, da se med daljšo vožnjo večkrat ustavimo in dojenčka vzamemo iz lupinice. Velja, da je lupinica namenjena le transportu dojenčka, nikakor pa ni primerna kot nadomestek ležišča.

Majhni otroci

Majhni otroci so otroci, stari od enega do treh let. Tudi pri njih oblačenje prilagajamo temperaturi in njihovi telesni dejavnosti. Dokler otrok teka in skače, je oblečen manj, da mu ni vroče, ko se umiri, ga oblečemo glede na vreme in zunanjo temperaturo. Ušesa lahko pred vetrom in hladnim zrakom zvečer zaščitimo le s trakom. To velja za zunaj. Pred soncem pa naj bodo prav tako zaščiteni s platneno kapico.

Notri so majhni otroci oblečeni tako, kot smo mi. Seveda pa med posameznimi otroki obstajajo razlike – nekatere hitreje zebe, drugim je hitro vroče. Te razlike upoštevajmo, čeprav so v tem morda drugačni od nas samih.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

ABC mozaik

Med dopustovanjem se naše telo sooča z neznanimi bakterijami in virusi. **Boulardii** vsebuje probiotično kvasovko *Saccharomyces Boulardii* s številnimi znano dokazanimi pozitivnimi učinki v črevesju.

Boulardii začnite jemati nekaj dni pred začetkom potovanja ter v času potovanja. Na voljo v lekarnah!
www.vitalabans.si



Prostanil Max sodi v novo generacijo izdelkov za zdravje prostate in sečil. Sestavine na naraven način doprinejajo k zdravju prostate in sečnih poti. Vsebuje edinstveno kombinacijo štirih sestavin, ki skupaj delujejo še bolj učinkovito. (Plod palmeta, izvleček bučnih semen, beta sitosterol, izvleček lubja afriške slive).



IZI
mobili
Vgradne omare
in pohištvo po meri

www.izi-mobili.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Novo

IZBOLJŠAN ZA PRIHODNOST!

Aptamil 3 Pronutra - novo, priročno pakiranje



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



Enostavno za
odpiranje



Žlička, higiensko
pritrjena pod
pokrovom



Priročno doziranje



Vedno zaprto in
ohranjeno sveže

Pronutra



Pomembno obvestilo:

Dojenje je najboljše za dojenčka. Če mati ne more dojiti ali ima premalo mleka, naj se o uporabi nadomestne mlečne hrane in načinu hranjenja posvetuje z zdravnikom pediatrom oziroma drugim strokovnim osebjem.

 [Aptaclub.si](https://www.facebook.com/Aptaclub.si)

www.aptaclub.si



Dojenje ima neprecenljivo vrednost



Intervju: Cvetka Skale, dipl. m. s., univ. dipl. org.

Dojenje ni več tabu, še vedno pa buri duhove. Dojiti ali ne ter zakaj? Koliko časa in ali tudi v javnosti? Na vsa ta in še mnoga druga vprašanja je odgovarjala **Cvetka Skale, dipl. m. s., univ. dipl. org., IBCLC**, predsednica Društva svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije, zaposlena na Odseku za neonatalno pediatrijo Ginekološko-porodniškega oddelka v Splošni bolnišnici Celje.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kakšno vrednost ima dojenje za dojenčka in mater?

Dojenje je naraven in najboljši način prehranjevanja novorojenčkov, dojenčkov in malih otrok. Materino mleko je najboljšo in največ,

kar lahko mati nudi otroku. Dojenje ima za zdravje in razvoj dojenčka neprecenljivo vrednost. Materino mleko vsebuje vse, kar potrebuje otrok v prvi šestih mesecih za svojo rast in razvoj. Je najboljša popotnica v življenje. Otroku zagotovi pomembne prehranske in imunske faktorje, obema pa občutek bližine in dobrega počutja.

Katere so značilne prednosti dojenja za otroka?

Dojenje prinaša številne prednosti, tako za otroka kot tudi za mater in ne nazadnje tudi za širšo družbo. Sestava materinega mleka je za otroka najboljša, ker je edinstvena in neponovljiva. Beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati točno ustrezajo potrebam otroka. Materino mleko vsebuje tudi potrebne vitamine, mineralne snovi in encime. Imunoglobulini v materinem mleku ščitijo otrokov imunski sistem; materino mleko otroka ščiti pred okužbami in pred alergijo. Poleg že omenjenega je pomembno izpostaviti še, da pri dojenju sodelujejo vsi otrokovi čuti: otrok vidi, občuti, sliši, voja in okuša mater. S sesanjem pri prsih pa se krepijo še otrokove ustne mišice in čeljust, kar vpliva na boljši razvoj govora in zobovja.

Lahko naštejete še prednosti dojenja za mater?

Boljše krčenje maternice po porodu, podaljšana zaščita pred novo nosečnostjo, doječa mati hitreje izgublja med nosečnostjo pridobljene kilograme, dojenje predstavlja manj možnosti za nastanek raka dojke in jajčnikov,

ženske, ki dojijo, imajo manj možnosti za nastanek osteoporoze, pri dojenju se sproščajo hormoni, zaradi njih se mati bolje počuti in lažje skrbi za otroka. Prednost za mater je tudi ta, da ima topel in neoporečen obrok hrane za otroka vedno na voljo. Novejše raziskave s tega področja dokazujejo tudi, da ima ženska, ki doji, v kasnejšem obdobju življenja manj možnosti za nastanek bolezni, vezanih na metabolizem, predvsem diabetesa tipa 2. Poleg prednosti za dojenčka in mater bi omenila še prednosti za družbo: dojenje je finančno ugodnejše ter ekološko primernejše, saj ni odpadne embalaže, stekleničk, cuclov.

Kako naprej z dojenjem, ko gre mati na delo?

V Sloveniji imajo matere ob rojstvu otroka eno leto porodniškega dopusta in glede na to, da v večini primerov nastopijo porodniški dopust približno en mesec pred rojstvom otroka, so otroci stari okrog enajst mesecev, ko gredo matere ponovno v službo. Pri tej starosti imajo otroci manjše število podojev, ob dojenju pa uživajo že tudi drugo hrano. Strokovnjaki, Svetovna zdravstvena organizacija in Unicef priporočajo izključno dojenje do šestega meseca otrokove starosti, ob ustreznih dopolnilnih prehrani pa nato še do drugega leta starosti, če mati in otrok želita, še dlje. Torej ni nobenega razloga, da bi bil materin odhod v službo razlog za prekinitev dojenja. Otroci že tako doživljajo stisko, ker so matere zaradi službe odsotne, če se takrat preneha še z dojenjem, je stiska lahko še večja.

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018





REŠILKO
naravno mazilo za nego bradavic doječih mamic

HLADILNO MAZILLO
naravno mazilo za dojenčke

Mazila vsebujejo naravne sestavine, brez konzervansov!



Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Naročite jih lahko tudi na www.medicaplast.si, 041 407 507

oziroma dvojna. Tudi dojenje malčkov ima izredne prednosti, tako za zdravje otrok, kot tudi mater in to potrjujejo številne in vedno nove znanstvene raziskave.

Kaj lahko stori mati, ki nima (dovolj) mleka?

Po podatkih v strokovni literaturi je zelo nizek delež mater, ki nimajo dovolj mleka za svojega otroka – razlog so lahko nekatere bolezni ali zdravila. Mnogokrat gre namreč za navidezno pomanjkanje mleka, ki nastane zaradi materine napačne razlage otrokovega vedenja, kot na primer otrokova zahteva po pogostem dojenju ali pa če je otrok še vedno nemiren po prenehanju dojenja. Vsekakor je količina mleka najbolj odvisna od števila in dolžine podojev. Kajti bolj ko se dojka prazni, večja je spodbuda za nadaljnjo tvorbo mleka.

Kako je z mlekom prve dni po porodu?

Prve dni po porodu je mleka še bolj malo, tudi otrokov želodeček je še majhen, tako da je število podojev običajno visoko, tudi do 12 znotraj 24-ih ur. Vendar je pogosto pristavljanje pomembno prav zaradi vzpostavitve odnosa ponudba–povpraševanje. V primeru, ko otrok ne more ali noče sesati, lahko mati mleko izbrizgava, da vzpodbuja nastajanje mleka in ohranja laktacijo.

Kaj bi svetovali ženski, ki ima do dojenja predsodke ali se ga boji?

Odločitev o dojenju je stvar vsake posamezne matere. V mnogih kulturah je za ženske povsem samoumevno, da dojijo. V industrijsko razvitem svetu, kjer so mlečni nadomestki večinoma široko sprejeti, pa se ženske odločajo o tem, ali bodo dojile ali ne, že pred porodom. Zato je izrednega pomena ozaveščanje o dojenju in zdravstvena vzgoja za dojenje. Vsekakor

je dobro, da bodoča mati obišče priprave na porod in dojenje, morda že pred porodom. Podporno skupino za dojenje, kjer se bo srečala z mamicami, ki že dojijo. Velikokrat matere kasneje po porodu povedo, da so se v nosečnosti preveč osredotočile na samo pripravo na porod, premalo pa na dojenje. Morda je dobro, da si pripravijo tudi načrt za dojenje, kjer razmišljajo tudi o tem, kako ravnati, če dojenje ne steče po pričakovanjih ... Kako dojenje steče, ni odvisno le od materinega znanja in priprav na dojenje, pomemben dejavnik so tudi navade in vedenje otroka, njegov temperament in tudi posebne potrebe. Tako torej mati in otrok vplivata na razvoj procesa dojenja.

Včasih so ženske zaskrbljene tudi zaradi oblike bradavic.

Res je. Nekatere tudi skrbi, ker se dojke v nosečnosti niso povečale, kajti ponekod piše, da če mati v času nosečnosti ne potrebuje večjega nedrčka, lahko to nakazuje manj mleka. Vsekakor je treba počakati, da se otroček rodi, poskušati z dojenjem in šele nato se lahko prične razmišljanje o težavah ...

Je dojenje v javnosti še tabu?

Se zgodi, da je včasih mamica, ki doji, še deležna »čudnih« pogledov in pripomb, je pa tega vedno manj. Če ni noben tabu iti po ulici s sendvičem v roki in jesti, naj torej velja to tudi za matere, ki dojijo na javnem kraju.

Kaj je treba na področju ozaveščanja glede dojenja še storiti?

Pomembno je izobraževanje, tako strokovne kot laične javnosti. Izobraževanja in posledično znanja nikoli ni preveč; pa pozitivne zgodbe o dojenju. Vsi skupaj se moramo truditi in ustvarjati ozračje, ki bo opredelilo dojenje kot popolnoma naravni in normalni proces v človekovem življenju. Tudi tisti, ki vsakodnevno delamo z doječimi materami, se udeležujemo strokovnih srečanj s področja dojenja. Ravno konec maja je bila v Rotterdamu Evropska konferenca o dojenju, kjer so svoje znanje z udeleženci delili številni svetovno znani predavatelji s področja dojenja.

Nam lahko opišete glavne poudarke s konference?

Poudarek je bil na tem, kako vplivajo socialni mediji na dojenje. Mladi starši iščejo informacije o dojenju tudi v različnih medijih in ti dejansko vplivajo na potek in dolžino samega dojenja. Veliko se je govorilo tudi o vplivu prenatalnega stresa, ki ga doživljajo bodoče matere, kako vpliva na porod, povezavo med materjo in otrokom in posledično razvoj procesa dojenja. Predvsem pa, da bodoče in doječe matere potrebujejo pomoč dovolj izobraženega strokovnega osebja, ki jim zna prisluhniti in pomagati v vsakih nastalih razmerah.

Sprva ni šlo, ampak želja po dojenju je bila močnejša

»Imam dva otroke. Sina sem rodila v porodnišnici, kasneje sva imela precej težav z dojenjem: mleka je bilo premalo, neprenehoma je jokal, tehničarica ni pokazala tega, kar je bilo potrebno. Imela sem občutek, da imam premalo mleka. Ker je najbolj jokal ob večerih, sem začela dodajati stekleničko, ki jo je dobesečno pogoltal. Kak mesec sem dodajala umetno mleko, jokala na kavču, ker nisem sposobna nahraniti svojega otroka. Z mojem sva bila sama za večino stvari, zato sva se prebijala iz dneva v dan. Ampak želja po dojenju je bila v meni premočna. Poklicala sem svetovalko za dojenje, se posvetovala s super pediatrijo ter krasno doulo in dojenje je steklo. Sina sem dojila do njegovega drugega leta, ko sem drugič zanosila,« pove svojo zgodbo Urška Repnik, ki je danes svetovalka za dojenje.

ABC mozaik

Limisan pro – neboleče odstranjevanje obližev

Z Limisanom pro ob odstranjevanju obližev kože ne poškodujemo in rana ponovno ne zakrvari. Obliž napršimo, počakamo nekaj sekund in ga odstranimo brez bolečin. Odličen za majhne otroke, za starejše s tanko kožo ter za dolgotrajno uporabo obližev na istem mestu.



Nova lokacija laboratorija Adria lab

V četrtek, 24. maja 2018, sta predstavnik laboratorijev SYNLAB Thomas Degott in direktorica laboratorija Adria lab Mojca Bilač Krašnja svečano odprla nove prostore laboratorija Adria lab na lokaciji nekdanje hiše Narta Studia, na Viču, Šestova ulica 2.



V Medexu so okrepili obstoječo linijo zdravega, aktivnega življenja z Beljakovinskimi kroglicami in izdelkom **Gelée royale sport**. Beljakovinske kroglice z mlečno ali belo čokolado z vanilijo se bodo kot zdravega prigrizka razveselili prav vsi, Gelée royale sport pa bo navdušil vse, ki ste vsaj malo športno oz. fizično aktivni.



ABC

A Pojavnost urinske inkontinence je velika.

B V Sloveniji poteka akcija Suh dan.

C Obstaja več načinov pomoči. Pomembno je, da posameznik prepozna težavo in jo zaupa zdravniku.

Ko ne moremo več zadrževati



Intervju: mag. Dejan Bratuš, dr. med., specialist urolog

Uhajanje urina oziroma inkontinenca je dokaj pogosta težava ljudi, ob kateri je treba poskrbeti za pravo mero higiene, nikakor pa – še posebej poleti – ne zatreti želje po vnašanju tekočine. Vzrokov za pojav inkontinence je veliko in se razlikujejo glede na vrsto inkontinence, prav tako je mnogo možnosti za pomoč. Ne zanikajte težav, raje se soočite z njimi. Naj inkontinenca ne bo več tabu.

Avtorica: **Katja Štucin**

Poznamo več vrst inkontinence. Stresna urinska inkontinenca se pojavlja ob trenutkih, ko pride do povečanja tlaka v trebušni votlini, to je v primeru kihanja, kašljanja, dvigovanja bremen, hoje po stopnicah in podobno. Vzroki zanj so slabost mišic medeničnega dna, nepravilen položaj vratu sečnega mehurja in sečnice ali slabost same mišice zapiralke. Ta vrsta je pogostejša pri ženskah, pojavnost pa narašča s starostjo. Druga vrsta je urgentna inkontinenca, ki nastane v trenutkih, ko pride do nena-

dne potrebe po uriniranju, prizadeti bolnik ali bolnica pa te nuje ne more zadržati in ne pride pravočasno do stranišča. Vzrok zanj je prekomerna dejavnost sečnega mehurja, ki lahko nastane zaradi različnih razlogov, kot so lokalna patologija v sečnem mehurju, vnetja, draženje sečnega mehurja od zunaj, na primer pri povečani prostati pri moških, nevrogene motnje, lahko gre tudi za sistemska obolenja, na primer pri sladkorni bolezni. Tudi urgentne inkontinence je več pri ženskah, pojavnost prav tako narašča s starostjo. Potem pa poznamo še tretjo vrsto, to je pretočna inkontinenca, ki jo je več pri moških. Gre za posledico kronične zapore odtekanja urina (retenca urina), pri čemer je sečni mehur ves čas poln, uhaja pa urin, ki presega kapaciteto sečnega mehurja. Ob tem velja omeniti še totalno ali stalno inkontinenco, ki nastane pri raznih prirojenih ali pridobljenih anatomskih ali funkcionalnih anomalijah (razne fistule in podobno).

Naj inkontinenca ne bo več tabu!

Nenadzorovano uhajanje urina je pogosta težava mnogih posameznikov. Vsekakor velja, da če imate omenjene težave, niste osamljen primer. Pojavnost urinske inkontinence je po besedah **mag. Dejana Bratuša, dr. med., specialista urologa**, velika. »Ocenjuje se, da ima okoli 40 % žensk kdaj v svojem življenju takšne težave, pri moških je – kot rečeno – inkontinenca dejansko manj, razmerje je nekako dve proti ena v prid žensk.« Gre za težavo, o kateri je treba spregovoriti, saj se le tako lahko rešuje oziroma zdravi. Obstajajo mnogi načini, ki vam lahko zelo pomagajo, zato ne odlašajte in obiščite osebnega zdravnika. Obstajajo pa tudi skupine oziroma društva, ki ljudi seznanjajo s podrobnostmi v zvezi z inkontinenco, izdajajo zloženke, prirejajo razne akcije osveščanj, strokovna predavanja in po svojih najboljših močeh nudijo nasvete ter pomoč za premagovanje inkon-



MAX MEDICO

CENTER ZA ALTERNATIVNO MEDICINO

MAX MEDICO d.o.o.,
Maxim Krylov, dr.med., specialist nevrolog

Kersnikova 5, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 231 60 86, 01 231 17 62
info@maxmedico.si, www.maxmedico.si

Manualna terapija in akupunktura, udarnovalovna terapija, elektromagnetno-resonančna terapija. Zdravljenje in odpravljanje bolečin v vratnem, prsnem, ledvenem in križnem delu hrbtenice, sklepov, pri migreni, vrtoglavici, psihičnih težavah, težavah z notranjimi organi, po poškodbah (koleno, gleženj, komolec, ...)

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

tinenčnih težav. »V Sloveniji sicer od lani poteka poseben program, ki se imenuje Suh dan, ki ga delno financira tudi Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, namen pa je predvsem ozaveščanje prebivalstva, odpravljanje tabujev, pa tudi priprava smernic za obravnavo inkontinence na našem področju. Pri projektu sodeluje tudi društvo Inkont, ki je ena redkih dobro organiziranih organizacij na tem področju tudi v širšem evropskem prostoru,« pove mag. Dejan Bratuš, dr. med., specialist urolog.

Se poleti težave stopnjujejo?

Težave, ki jih povzroča inkontinenca, se ne stopnjujejo glede na letni čas. Uhajanje urina ima tako poleti kot pozimi negativne posledice. Ob vročini je koža, ki je zaradi uhajanja urina lahko mokra, bolj izpostavljena vnetju, v mrazu pa prav tako ni prijetno biti moker, saj kombinacija mokerote in mraza ravno tako škodi koži. Poškodbe na koži oziroma rane, ki nastanejo zaradi inkontinence (gre v glavnem za površinske spremembe zaradi mokre (macerirane) kože, ki so lahko zelo neprijetne, predvsem če pride do sekundarne okužbe), se da najboljšje preprečevati s sodobnimi pripomočki za inkontinenco in sredstvi za nego kože. Sicer je že res, da nam zaradi vročine poleti paše piti več tekočine, vendar jo več izločamo tudi na druge načine, in sicer predvsem s potenjem, tako da skupna količina urina ni bistveno različna od tiste pozimi. Po besedah mag. Dejana Bratuša se zato omejevanja vnosa tekočine v glavnem ne priporoča. »Razen v primerih, ko je vnos tekočine izrazito velik, na primer nad tri litre dnevno. Še nekoliko bolj pa ob nekaterih simptomih, kot so na primer pogosto uriniranje ponoči. Takrat priporočamo razporeditev vnosa tekočine na način, da se v zadnjih urah pred spanjem bolnik izogiba pretiranemu vnosu tekočine in s tem nekoliko zmanjša potrebo po uriniranju v nočnem času.« Vsekakor je vedno treba skrbeti za higieno, ki naj bo redna in ustrezna. Svetuje se uporaba primernih pri-

pomočkov, ki varujejo pred neprijetnimi vonji. »Na voljo je več različnih vrst takih pripomočkov in treba se je odločiti za vsakega bolnika posebej, kateri so najprimernejši. Najbolje znajo to svetovati kar v trgovinah, kjer so omenjeni pripomočki na voljo. Dobro je tudi preizkusiti različne pripomočke in ugotoviti, kateri posamezniku najbolj ustreza,« še priporoča mag. Dejan Bratuš.

Pomoč oziroma zdravljenje

Pomembno je, da posameznik prepozna težavo in jo zaupa izbranemu zdravniku. Obstaja več načinov pomoči. »Kakšnih bistvenih novosti glede obravnave in zdravljenja ni, je pa lani in letos v Sloveniji nekaj več govora o inkontinenci, in sicer zaradi omenjenega projekta Suh dan,« pove mag. Dejan Bratuš. Urgentna inkontinenca se zdravi z zdravlili, s treningom sečnega mehurja, z elektro stimulacijami, občasno tudi bolj agresivno, z aplikacijo botulinum toksina v sečni mehur ali celo operativno. Stresna inkontinenca se zdravi s treningom mišic medeničnega dna, z elektro in magnetnimi stimulacijami, ob neuspehu pa operativno (sling operacije). Pri pretočni inkontinenci je treba odpraviti vzrok zapore odtekanja urina. Občasno, če bolj konservativne metode niso uspešne, bolnik pa ni primeren za operativno zdravljenje, si mora pomagati s pripomočki za inkontinenco, kot so vložki, hlačne predloge ter plenice. Ob tem velja dodati, da na nekaj rizičnih faktorjev za nastanek urinske inkontinence, med njimi na primer družinska izpostavljenost, nevrogene okvare, na žalost ne moremo vplivati, na nekatere druge pa lahko. Sami lahko marsikaj postorimo že preventivno, s krepitvijo mišic medeničnega dna, ki jih bolj poznamo kot Keglove vaje. So zelo preproste in jih lahko vsak posameznik izvaja sam. Včasih je veljalo, da se jih lahko izvaja kjerkoli in kadar koli, vendar je po besedah Bratuša izvajanje pravilneje in posledično uspešno, če se na vaje skoncentriramo, kar pomeni, da če jih izvajamo ob priložnostih, ko je prisotnih več

motečih faktorjev, morda ne bodo dale enakega rezultata. Priporočljivo je izvajanje vsaj trikrat na dan. Izboljšano stanje se opazi že po šestih do osmih tednih vsakodnevne vadbe. Izvede se jih tako, da se stisne mišice medeničnega dna, se jih zadrži tri sekunde in potem sprost. Postopek naj se nekaj časa ponavlja. Postopno je priporočljivo povečevati zadrževanje pokršene mišice. Stisk naj traja toliko časa, da se prešteje do deset. Tudi število ponovitev naj se postopno povečuje. Vmes naj se vsaj nekajkrat pokrči in sprost mišice medeničnega dna kar najhitreje, kot gre. Lahko pa, kot izpostavlja mag. Dejan Bratuš, kasneje predvsem na urgentno inkontinenco vplivamo tudi z omejevanjem vnosa kave in alkohola, izogibamo se močno začimljenih jedi, ki dodatno dražijo sečni mehur, pomaga tudi opustitev kajenja. Vsekakor tudi zoper te težave ni odveč redna telesna dejavnost in zmanjšanje morebiti prisotne prekomerne telesne teže.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem
Fotona Er: Yag
Poseg opravlja Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva

ZDRAVJE VSEM

Terapija TPM predstavlja učinkovito, avtomatizirano in **neinvazivno** obliko zdravljenja vseh oblik inkontinence, ki je primerna za oba spola, v vseh starostnih obdobjih.

Draga 50, Ljubljana, 041 672 675
www.zdravjevsem.si, info@zdravjevsem.si



SMARTBALLS

vaginalne kroglice

Najboljša zaščita pred inkontinenco

Boljše poporodno okrevanje

Večja samozavest

www.smart-balls.net



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



Temelji zdravja

Danes je znano, da v naših telesih prebiva tisoče vrst mikroorganizmov in da je njihovo sožitje, predvsem v črevesju kjer jih je največ, ključno za naše zdravje in dobro počutje. Mikroorganizmov, ki v nas prebivajo je 3 do 10-krat več, kot naših celic in brez njih ne bi preživel. Čas je, da se zavemo, da smo sestavljen oziroma hibriden organizem sožitja lastnih tkiv in mikroorganizmov, in da je za trdno zdravje potrebno poskrbeti za oboje.

Avtor: **Dr. Žiga Bolta**

Mikroorganizmi v nas sodelujejo pri številnih procesih, od prebave, presnove, sinteze, regulacije, modulacije, pa do sinteze nekaterih za nas življenjsko pomembnih vitaminov. Imajo tudi pomemben vpliv na naše kognitivne funkcije, telesno težo in delovanje imunskega sistema. Ena pomembnejših vlog je ohranjanje črevesne sluznice, ki tvori prvo pregrado med našim zunanjim in notranjim svetom. Mikroorganizmi so lahko dobrejdi, nevtralni ali škodljivi. O zdravem ravnovesju govorimo, kadar škodljivih mikroorganizmov ni več kot 15 % - to stanje ravnovesja poimenujemo evbioza. Kadar je škodljivih mikroorganizmov več, govorimo o disbiozi, ki je ena od prvih sprememb v telesu v razvoju številnih bolezni. Ob disbiozi se sestava sluznice spremeni, mestoma se stanjša ali popolnoma izgine. S tem se zmanjša življenjski prostor simbiotski mikroorganizmov in poveča prehajanje toksinov in drugih neželenih snovi v telo, kar nas zelo oslabi. Takšno stanje preveč prepustne sluznice imenujejo tudi prepustno črevesje (angl. "leaky gut"), ki je povezano z nastankom vseh avtoimunih in številnimi kroničnimi obolenji. Dandanes za slednjimi umre 9 od 10 Evropejcev!

Dejavniki za razvoj disbioze in telesni znaki

Psihološki stres, mentalni stres, travme, raznovrstna sevanja, preveliki telesni napor, pesticidi, konzervansi, GSO, rafinirana živila, živalske beljakovine, težke kovine, zdravila – predvsem antibiotiki in statini, alkohol, tobak, droge...

Pogosta obolenja, alergije, prebavne težave, nečista koža, slab spomin in/ali koncentracija, nihanja v razpoloženju, utrujenost, slab zadah, neprijeten telesni vonj, kandida, nespečnost, depresija, ...

Bolezni, povezane z disbiozo

Akne, ekcemi, alergije in intolerance, astma, arterioskleroza, avtizem, avtoimunska obolenja, celiakija, vnetne črevesne bolezni, nevrološke bolezni, prekomerna telesna teža, diabetes, presnovni sindrom, ...

Za ohranjanje trdnega zdravja je torej smiselno skrbeti za stalno vzdrževanje evbioze. Težko se je izogniti vsem stresnim dejavnikom, lahko pa dobrejdi mikroorganizme uživamo v obliki prehranskih dopolnil. Takšna skrbna izbira in preizkušena kombinacija različnih vrst dobrejdi mikroorganizmov, ki posnemajo zdravo črevesno mikrobioto so učinkoviti mikroorganizmi (iz angl.: Effective Microorganisms), krajše EM in delujejo izrazito probiotično. V tekočih fermentiranih napitkih so mikroorganizmi aktivni in so sposobni ponovne naselitve v črevesju. Pripravki, ki vsebujejo več kot 10 milijard EM v dnevni odmerku delujejo terapevtsko, saj trajno obnovijo sožitje v črevesju ter povrnejo zdravje telesa in duha.

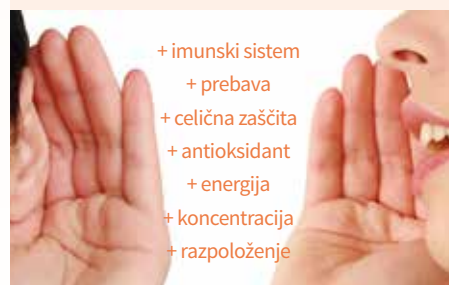
Uglasite mikrobiam.



harmonija mladosti in zdravja

Elikzir z edinstvenim spektrom **31 Efektivnih Mikroorganizmov** in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**.

20 milijard dobrejdi EM v dnevni odmerku.



- + imunski sistem
- + prebava
- + celična zaščita
- + antioksidant
- + energija
- + koncentracija
- + razpoloženje

www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.

SI 7 407 713 841



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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



KOLOREX[®], odgovor narave na kandido



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

Horopito (Pseudowintera colorata) – maorski poprovec

Najstarejša cvetoča rastlina na planetu

Eno v Evropi najmanj znanih zelišč, s katerim pa se v zadnjem času stroka zelo veliko ukvarja, je gotovo novoze-
landska grmovnica **horopito**, nespre-
menjena že **65 milijonov let**. Velja za
najstarejšo cvetočo rastlino na plane-
tu. Raste le v deževnem gozdu Nove
Zelandije in je odvisna od okoljske vla-
ge, kjer so padavine redne. Horopitovi
barviti listi so zelo pekoči, zaradi česar
se ga izogibajo žuželke in divjad.

Že Maori so ugotovili, da ima horopi-
to blagodejno delovanje na občutljiv
želodec in razburjeno črevesje. Rane
so celili s prežvečenim horopitom, za
lajšanje vnete kože so s prežvečeno
rastlino oblagali prizadeta mesta, za
blaženje zobobola so žvečili njegove
liste ...

Prvo znanstveno raziskavo, ki je po-
trdila delovanje pologodila, sestavi-
ne horopita, na oviranje več vrst gliv
(*Candida albicans*, *Candida krusei*,
Candida utilis, *Saccharomyces cere-
visiae*, *Trycophytum*), so opravili na
Univerzi Canterbury (NZ) leta 1982.
Do danes je bilo objavljenih vsaj 40
znanstvenih testov, ki so dokazali pro-
tiglično in protibakterijsko delovanje
sestavin horopita. Leta 2012 pa so na
Univerzi Otago (NZ) potrdili oviranje
virusa herpes 1.

Za mnoge rastline, npr. česen, čajevec,
cimet, ameriški slamniki, olje origana,
olje oljčnih listov, velja, da ovirajo bak-
terije in glivice, zlasti kandido. Znan-
stveno pa je bilo dokazano, da prav
horopito ovira to nadlogo najmočnej-
še in je obetavno sredstvo za nadzira-
nje te sodobne nadloge.



Kapsule
z izvlečkom
horopita, janežem
in vitaminom C



Ovule
Dodatek pri
zdravljenju glivičnih
bolezni materničnega
vratu in vaginalne
sluznice



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



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



Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136

Prodajna mesta: **Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor**

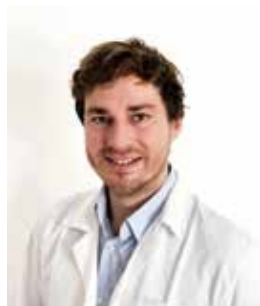
ABC

A Za impetigom zbolijo pretežno otroci v predšolskem obdobju.

B V času kužnosti naj bo oboleli doma, saj se impetigo hitro širi.

C Preprečevanje te nalezljive bolezni temelji na ustreznem zdravljenju in skrbni osebni higieni.

Impetigo, nenevarna okužba, ki se hitro širi



Intervju: Klemen Kikel, dr. med.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **Klemnom Kiklom, dr. med., specialistom dermatovenerologije**, Univerzitetni klinični center Maribor, v sodelovanju z **asist. Vesno Breznik, dr. med., specialistko dermatovenerologije**

Kaj je impetigo

Impetigo je nalezljiva bakterijska okužba povrhnjega sloja kože, ki jo v večini primerov povzroča bakterija iz rodu stafilokokov, lahko pa tudi iz rodu streptokokov. (Stafilokoki in streptokoki sicer poleg impetiga povzročajo infekcije različnih tkiv in organov, kot so angina, škrlatinka, šen, vnetje srčne zaklopke ...). Lahko se pojavi na predhodno popolnoma zdravi koži, pogosto pa tudi na mestih manjše poškodbe, pika žuželke ali pri drugih boleznih kože, kot na primer ekcemu. Je zelo nalezljiva okužba, ki se prenaša z neposrednim stikom ali preko okuženih predmetov. Bakterije najprej poselijo kožo, nato vstopijo skozi drobne razpoke ali ranice na površini kože. Na mestu vstopa se razvije omejena gnojna okužba kože, ki je značilna za impetigo. Za impetigom ali krastavostjo lahko zbolimo vse leto, pogostejše pa se pojavlja v toplih in vlažnih delih leta,

čeprav tudi v hladnejšem delu leta bolezen ni redka. Tveganje za obolevnost povečajo tudi atopija, manjše poškodbe kože (npr. ob pogostem usekovanju se okoli nosa poškoduje koža) in športi, pri katerih pride do neposrednega stika s kožo. Primer takšnega športa je denimo rokoborba, ki poveča tveganje za okužbo.

Znaki

Inkubacijska doba za razvoj bolezni je sedem do deset dni. Bolniki z impetigom so simptomatski, kar pomeni, da imajo težave. Bakterije naselijo normalno kožo že en do dva tedna pred pojavom sprememb na koži. Pri klasični obliki impetiga se najprej pojavijo drobni mehurčki na rdečkasti podlagi, ki hitro počijo, in na tem mestu ostane značilna medeno obarvana krasta. Pojavi se lahko več sprememb, vendar so po navadi omejene na enem delu telesa. Druga oblika, ki je sicer precej redkejša, se kaže z večjimi mehurji, ki so napolnjeni z rumenkasto tekočino. Ko ti počijo, ostane rjava krasta. Omenjena oblika nastane takrat, ko je bakterija sposobna proizvesti toksin, ki razsloji povrhnjico. Na impetigo lahko posumimo tudi, če se spremembam na koži pridružijo še občasno povečane bezgavke, ni pa nujno, da nas bo spremljala tudi povišana telesna temperatura.

Impetigo contagiosa je bolezen, ki zveni eksotično, vendar ne prihaja iz kakšnih južnih krajev, pač pa se je je mogoče nalesti kar v Sloveniji. Gre za nalezljivo kožno bolezen, ki ji na kratko rečemo impetigo ali kožni izbruh, v slovenščini pa se zanjo uporablja tudi naziv krastavost. Pogost je pri otrocih, specialist dermatologije **Klemen Kikel, dr. med.**, z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor pojasnjuje, da je v resnici najpogostejša bakterijska okužba kože pri otrocih, mlajših od šest let. Srečujemo pa jo tudi pri odraslih – najpogostejše se nanje prenese z otrok.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
poročila za ustrojenje

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



VNETJE KOŽE zaradi britja, epilacije?



IALUXID
GEL



IALUXID gel prepreči širjenje okužbe pri vnetju lasnega mešička. Namenjen je tudi uporabi pri aknah, zanohtnici in moluskih.

Na voljo v lekarnah in
specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si **25** let
Dr. Gorkič

»Za impetigom ali krastavostjo lahko zbolimo vse leto, pogostejše pa se pojavlja v toplih in vlažnih delih leta, čeprav tudi v hladnejšem delu leta bolezen ni redka.«



Ali je impetigo podoben vodenim kozam?

Klemen Kikel odgovarja, da ne, saj so norice ali vodene kože okužba z virusom varičele zostra, ki se sicer prenašajo kapljično, lahko tudi s stikom. Pri vodenih kozah je izpuščaj prisoten praktično po celotnem telesu, kar pa za impetigo ni značilno.

Je impetigo nevarna bolezen?

Običajno je potek bolezni pri impetigu nenevaren; če je ne zdravimo, izzveni v roku dveh tednov in na koži ne pušča posledic. Sicer ga zmeraj zdravimo zaradi možnosti širjenja bolezni po koži bolnika in na druge ljudi. Pregled pri zdravniku je smisel, kadar posumimo na okužbo kože, še posebej ko se spremembe hitro širijo ali celo prizadenejo več oseb. Čeprav bolezen izzveni sama, se s praskanjem okužba lahko prenaša na več delov telesa. Ob antibiotičnem zdravljenju bolnik po 48 urah ni več kužen.

Redek, vendar možen zaplet impetiga je poststreptokokni glomerulonefritis, kar je vnetje ledvičnih teles. Pojavi se en do dva tedna po impetigu in se kaže z oteklina, povišanim krvnim tlakom, povišano telesno temperaturo in krvavim urinom. Ne gre za vnetje, ki bi ga povzročale bakterije, ampak vnetje povzročijo imunski kompleksi. Enako vnetje lahko nastane tudi po angini.

Diagnostika

Diagnozo impetiga postavimo s pregledom in jo večinoma uspešno zdravijo že izbrani osebni zdravniki. Dermatologi se po besedah Klemna Kikla z njo srečujejo redko, predvsem pri atipični sliki, v zelo razširjenih oblikah in kadar je zdravljenje pri osebnem zdravniku neučinkovito. Za potrditev diagnoze in testiranje občutljivosti na antibiotike lahko tudi odvzamemo bris sveže spremembe za preiskavo v laboratoriju.

Zdravljenje

Pri omejeni okužbi se bolnika zdravi z antibiotikom v obliki kreme. Kadar so spremembe zelo razširjene ali je prisotna povišana telesna temperatura in povečane bezgavke, pa z antibiotikom v tabletah. Potrebno je tudi

odstranjevanje krast in umivanje z antiseptičnim milom. Prebolena okužba ne zagotavlja trajne imunosti.

Ali moramo biti med okužbo izolirani?

Otroci z nezdravljenim impetigom ne smejo v vrtec ali šolo. V kolektiv se lahko vrnejo 48 ur po uvedbi antibiotičnega zdravljenja, ko niso več kužni. Pri nezdravljenem impetigu pa kužnost vztraja, dokler se spremembe ne posušijo, kar je po navadi v dveh tednih. Kljub temu se svetuje, da so kožne spremembe pokrite.

Preprečevanje

Za preprečevanje so potrebni dosledna higiena rok, pranje perila in posteljnine pri visokih temperaturah ter umivanje otroških igračk z vodo in detergentom. Preprečevanje širjenja bakterij, ki povzročajo impetigo, torej temelji na skrbni osebni higieni.



Impetigo ali kožni izbruh

Briti ali ne briti?

Tako kot modni trendi se spreminjajo tudi lepotni. Depilacija se je v zadnjih letih močno usidrala v našo družbo, gladka in obrita koža pa je z medijsko podporo postala ideal sodobnega sveta. V poletnih mesecih, ko pokažemo nekoliko več gole kože, je tako polemika britja še nekoliko izrazitejša, ob dekletih, ki prisegajo na popolno goloto' pa je nekaj tudi takšnih, ki se pobrigajo za sodobne trende.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Tangice kot 'glavni krivec'

V starem Egiptu so sramne dlake veljale za necivilizirane in Egipčani so si jih odstranjevali kar z britvicami, narejenimi iz kremena. Tudi Grki so povzdigovali gladkost ženskega telesa, tako so bile ženske višjega razreda v večini obrite, prav tako so Rimljanke manično odstranjevale koccine s telesa. Med vladanjem francoske kraljice Katarine Medičejske so dvornim damam prepovedali odstranjevati sramne dlake, medtem ko so zunaj meja kraljevega dvora ženske v veliki meri dlake še vedno odstranjevale. V viktorijanskih časih so ženske ohranjale poraščenost, kljub temu pa so si nekatere sramne dlake obrile zaradi sramnih uši, goloto pa prikrije kar z lasuljami, ki so skrile tudi spolno prenosljive bolezni. V tistem času so sramne dlake uporabljali tudi kot spominke, predvsem zgornji sloj prebivalstva je z velikim veseljem zbiral sramne dlake ljubic. Veliki pesnik Lord Byron je bil pravi ljubitelj ženskih sramnih dlačic, česar so se dobro zavedale tudi njegove številčne prijateljice, ki so mu svoje dlačice pošiljale kar v pismih. V začetku 20. stoletja je priljubljena revija objavila fotografijo z manekenko, ki je razkazovala obriti pazduhi, proizvajalci britvic pa so tako začeli pohod proti zaraščenim ženskim telesom. Trdili so, da so dlake pod pazduho in tudi v mednožju nehygienske ter nežensvene. K velikemu razmahu britja so prispevali tudi novi modni trendi, med drugim sloviti bikini in tangice. »Sprva so se ženske odločale le za depilacijo nog, od kolena navzdol, potem je prešlo tudi na odstranjevanje dlak po stegnih vse tja do kopalk. Do razmaha brazilske depilacije je prišlo šele v zadnjih letih, priljubljena je postala šele s pojavom tangic,

pred približno 15 leti,« pojasnjuje kozmetičarka Renata Razingar. Leta 1987 so na Manhattnu odprli prvi salon za brazilsko depilacijo, k velikemu razmahu trenda pa je pripomogla tudi legendarna serija *Seks v mestu*. In če v zahodni kulturi vse več žensk posega po goloti intimnih predelov, se odnos do sramnih dlačic v različnih kulturah spreminja. Sramne dlačice so v nekaterih afriških kulturah še vedno simbol plodnosti, na Japonskem pa znak izjemne ženstvenosti. Severnoameriški Indijanci so verjeli, da vsaka najmanjša dlaka na telesu predstavlja napako, zato so jih neumorno odstranjevali. Indijanci nekaterih plemen so tako sramne dlačice uporabljali za zastraševanje sovražnikov, s kocinami svojih sester in soproj pa so si krasiili bojne oprave.

»Modna muha, ki prinaša več škode kot koristi«

Kljub temu da sramne dlake že tisočletja burijo duhove, si strokovnjaki na tem področju še vedno niso enotni. Medtem ko so nekateri mnenja, da sramne dlačice preprečujejo razvoj spolno prenosljivih bolezni, so drugi mnenja, da so prav legla bakterij, ki spodbujajo okužbe in vnetja. »Britje oz. depilacija intimnih predelov se je uveljavila v zadnjih dveh desetletjih. Ta modna muha prinaša več škode kot koristi. Dlake v intimnem predelu imajo svojo funkcijo. Naredijo razdaljo med kožo in spodnjimi hlačami oz. vložkom. Zmanjšajo možnost za prenos spolno prenosljivih bolezni. Možnost za prenos je največja prve dni po depilaciji, ko pogosto nastanejo majhne ranice. Ob rednem umivanju je higiena tudi brez britja lahko zadostna,« je prepričana **Milena Igličar, dr. med., spec. gin. in porod.**, ki je zaradi narave poklica vsak dan priča najrazličnejši urejenosti grmička ženskih intimnih predelov. Po njenem mnenju je lahko prav britje eden izmed razlogov za nastanek vnetja: »Predvsem želim poudariti, da pred ginekološkim pregledom ni potrebno odstranjevati dlak, ker pregleda ne motijo. Ob pregledu tej temi ne posvečam nobene pozornosti, če ženska nima težav. Tistim, ki se jim ponavlja vnetje nožnice ali zunanega spolovila in se depilirajo v intimnem predelu, pa svetujem, da poleg ostalih ukrepov prenehajo z depilacijo. Marsikatera kasneje pove, da so se težave nehale ali zmanjšale.«

Intimna frizura odvisna od želja partnerja

Mnenja o tem so deljena tudi med predstavnicami nežnejšega spola, čeprav število tistih, ki prisegajo na 'brazilko', narašča. Depilacija intimnih predelov je še vedno najbolj priljubljena med mladimi, vendar pa starostnih omejitev ni. »Mladi so še vedno bolj odprti za tovrstne odločitve, vendar se starostna meja vedno bolj premika. Za depilacijo se odloča vedno več žensk v srednjih letih, pa tudi starejše,« pove **Renata Razingar**, kozmetičarka, ki že vrsto let skrbi za urejenost svojih strank v gorenjski prestolnici. Kot pove, se veliko deklet odloči odstraniti prav vso poraščenost na spolovilu, še dosti več pa je takšnih, ki puščajo zgolj črtico, majhno linijo dlačic. Izbira je pogosto odvisna od želja partnerja, številni moški pa so veliki ljubitelji golote v intimnih predelih. Preseneča tudi dejstvo, da se stranke skozi vse leto odločajo za depilacijo, ne le pred poletjem, ko večina pokaže nekoliko več gole kože. »Nekatera dekleta se tako navedejo, da se ne brijejo, temveč prisegajo na odstranjevanje dlak z voskom,« pojasnjuje kozmetičarka. Dekleta se zaradi neporaščenosti v času menstruacije počutijo bolj čiste, saj to olajša še izrazitejšo higieno v času mesečnega perila. Številne čutijo potrebo po britju tudi pred ginekološkim pregledom. »Številne ženske za nič na svetu ne bodo obiskale ginekologa, ne da bi pred tem obiskale kozmetičarko. Predvsem zaradi lastnega počutja, ne česar koli drugega,« pojasni sogovornica. Številne obiščejo kozmetičarko tudi pred zdravniškimi in kirurškimi posegi. Na njeni mizi so se znašle tudi že nosečnice, ki ne želijo, da bi jih 'očistili' v poročnišnici, temveč zaupajo le svoji kozmetičarki.

Kaj pa bolečina?

Prvi obisk pri kozmetičarki brez dvoma ni prijeten. Številne poseg opisujejo kot zelo boleč, spet druge so prepričane, da se ob pogostih obiskih na bolečino privadiš, nekatere nikoli. »Intenzivnost bolečine je v veliki meri odvisna tudi od dneva in počutja. Pred menstruacijo je predel bolj občutljiv, zato ne priporočam depilacije v tistem obdobju. Tudi pri čiščenju kože je tako. Bolečina je pred menstruacijo občutno hujša,« pove Razingarjeva. Kljub temu pa se v vsem tem času še ni zgodilo, da se zaradi bolečine katera izmed strank ne bi vrnila nazaj, saj z velikim zadovoljstvom zapuščajo salon.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Envivere kozmetični salon	Glazerjeva ul. 14, Ruše; PE: Bazen Ruše	040 226 674	evivere@gmail.com
Estetika Barbeeelen estetsko-kozmetični center	Dolenjska cesta 274, Lavrica	041 313 650	info@barbeeelen.com FB: Estetika Barbeeelen
Chantal Beauty Clinic	Verovškova 55a, Ljubljana	064 250 025	www.chantal.si info@chantal.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Ušesno maslo čisti, vlaži in maže kožo sluhovoda.

B Ni ga treba odstranjevati, praviloma se izloča sam.

C Čep ušesnega masla lahko povzroči poslabšanje sluha ali vrtoglavico.



Ušes ne čistimo vsak dan

Zunanje uho ali uhelj preprečuje poškodbe občutljivih notranjih delov in ujame zvočne valove. Po sluhovodu zvočni valovi potujejo do bobniča, ki ob pritisku zvočnega vala zaniha. Nihanje se prenese na kladivce, nato valce in stremence in nadaljuje pot do tekočine v srednjem hodniku polža, kjer so čutnice za sluh. To informacijo o zvoku po slušnem živcu pošljejo do središča za sluh v velikih možganih. Zapletenost organa za sluh pomeni tudi skrb zanj. Kako skrbimo za ušesa in kaj nam lahko povzroči neprijetnosti na brezskrbnih počitnicah, nam je razložila **Marija Godina, dr. med., spec. ORL**, iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Če se uho običajno odziva in nam ne povzroča težav, je naša osnovna higiena čiščenje ušesa in ušesnega masla ali cerumna. Kaj je ušesno maslo, kaj je njegova vloga in zakaj nastane?

Cerumen ali ušesno maslo je mešanica izločka ceruminalnih žlez, odlučene povrhnjice kože sluhovoda in umazanije. Vloga cerumna je, da čisti, vlaži in maže kožo sluhovoda. Skupaj z dlačicami, ki se nahajajo na vhodu v sluhovod, zadržuje prah in druge nečistoče. Je različne barve od svetlo rumene do rjave. Ni ga treba odstranjevati, praviloma se izloča sam pri žvečenju. Ceruminalni zamašek lahko nastane zaradi:

- čezmernega izločanja cerumna (npr. pri uporabi slušalk, pri uporabnikih slušnih pripomočkov ali v prašnem okolju),
- zaradi motenega odtoka iz sluhovoda (npr. poraščenost ali anatomske nepravilnosti sluhovoda, kot je ozek sluhovod),
- pogost vzrok je tudi nepravilno čiščenje sluhovoda z vatiranimi palčkami.

Kakšne težave lahko povzroči neredno čiščenje povečane količine ušesnega masla in ali lahko pride do poslabšanja sluha?

Težave in zapleti, ki jih povzroča ceruminalni zamašek, so lahko pritisk in srbenje v ušesu, bolečine v sluhovodu, šumenje in top občutek v ušesu, poslabšanje sluha in občutek, kot da ne slišimo in smo izgubili sluh. Če težav ne odstranimo, se lahko pojavijo zapleti, kot so vnetje kože sluhovoda, ki je lahko zelo boleče in mu lahko sledi tudi vnetje srednjega ušesa. Možna je tudi vrtoglavica, ki jo povzroča velik, trd posušen ceruminalni zamašek, ki pritiska na bobnič.

Kako si lahko v tem primeru pomagamo sami?

Pred poseganjem v ceruminalni čep je vedno treba čep predhodno zmehčati s pomočjo oljnatih kapljic s parafinskim oljem ali pršilom, ki vsebuje olivno olje v fiziološki raztopini. Uporabimo lahko tudi kapljice, kot je mešanica natrijev hidrogen karbonata oz. peroksida in glicerina. Posebna previdnost je potrebna pri osebah, ki so prej imele pogosta vnetja ušes, predvsem pa perforacijo ali poškodbo bobniča. Pri navadnem

ceruminalnem čepu je najbolj učinkovito izpiranje ušesa z mlačno vodo, pri poškodbi bobniča ali perforaciji je čiščenje varno le z aspiracijo.

In kadar nam mora pomagati zdravnik?

Pri zamažitvi ušesa z navadnim ušesnim maslom je zaželeno priprava ušesa pred pregledom. Približno eno uro pred pregledom se nalije parafinsko olje v sluhovod in se ga zamaši z kosom vate. Tako bo obravnava pri zdravniku potekala hitro in neboleče. Po navadi čep v stiku z vodo sam zdrsne iz sluhovoda. Izpiranje ušesa na suho je neprijetno in boleče, aspiracija pa otežena ali nemogoča. Zato je veliko bolje za oba, tako za bolnika kot za zdravnika, da na pregled pridejo pripravljeni.

Kako pogosto čistimo ušesa, da do primerov zamažitve ne pride?

Ušesa čistimo občasno, po potrebi, nikakor pa jih ne čistimo vsak dan. Količina ušesnega masla je od posameznika do posameznika različna in tudi barva le-tega ni povsod enaka. Normalno izločanje ušesnega masla omogoča pravilno delovanje (zunanjega) ušesa in je znak zdravega ušesa. Ušesno maslo nastaja ves čas in se samo izloča skozi sluhovod. Če pa opazite izcedek, ki ni podoben ušesnemu maslu, lahko gre za vnetje kože sluhovoda ali vnetje srednjega ušesa.

Kako pravilno čistimo sluhovod, na kakšen način in s čim (vatirane palčke, izpiranje, razne novodobne naprave za izsesavanje ...)?

»Ušesa čistimo občasno, po potrebi, nikakor pa jih ne čistimo vsak dan. Količina ušesnega masla je od posameznika do posameznika različna in tudi barva le-tega ni povsod enaka.«



Uho se načeloma čisti samo; ker je cerumen židke strukture, se med žvečenjem pomika proti izhodu. Dodatno lahko uho preprosto očistimo tako, da na prst ovijemo mokro bombažno krpico in nežno obrišemo vhod v sluhovod, oziroma tako daleč, kolikor se seže prst. Z vatiranimi palčkami cerumen delno obrišemo, delno pa potisnemo še bolj globoko v sluhovod in iz tega sčasoma lahko nastane ceruminalni čep ali zamašek. Zato je priporočljivo, da se izogibamo čiščenju cerumna z vatiranimi palčkami oziroma je dovoljeno očistiti le vhod v sluhovod.

Ali lahko na povečano nastajanje ušesnega masla in njegovo strjevanje vplivajo tudi razna kemična sredstva, kot so geli za tuširanje, laki za lase?

Ja, kemična sredstva dražijo kožo sluhovoda, zato je priporočljivo, da pri umivanju z njimi pazimo, da ne zaidejo v sluhovod in se po končanem umivanju nežno obrišemo.

Pred nami je poletje in čas brezskrbnih počitnic. Kaj nas lahko v zvezi z ušesi preseneti v poletnem času?

Tako kot v vsakem letnem času je potrebno za ušesa skrbeti tudi poleti. Poletje je čas počitnic in raznih dejavnosti na prostem. Tako se radi osvežimo v vodi, mnoge pritegnejo zanimivosti morskega dna in se potapljajo, drugi pa imajo raje planine in svež gorski zrak. Povsod pa nas lahko preseneti tudi nevšečnosti z ušesi. Pred kopanjem v bazenu ali morju in potapljanjem je smiselno v sluhovoda naliti dve do tri kapljice parafinskega olja, ki ščiti kožo sluhovoda pred umazanijo in izsušitvijo in ko pridemo iz vode, ušesa nežno posušimo z brisačo. V planinah nas lahko preseneti veter, ki lahko povzroči vnetje – priporočam mehek bombažni trak, ki bo zaščitil uho pred vnetjem in popivnal pot. Poleg tega lahko težave z ušesi vplivajo tudi na ravnotežni sistem – ker se huda vnetja kože sluhovoda, pogostejše pa srednjega ušesa lahko prenese na notranje uho, kjer se nahaja organ za ravnotežje. V primeru bolečin v ušesih iz različnih razlogov je priporočeno dati analgetik, če bolečina v naslednjih urah ne mine, se je smiselno odpraviti na pregled k zdravniku.

Kako lahko ukrepamo, kadar v naše uho zaide tujek? Lahko je to kakšna živalca, pesek, umazanija ... in kakšne so lahko posledice?

Občasno bolnik pride v ambulantno tudi s kakšnim tujkom v ušesu, najpogostejše so to majhni delčki različnih igračk ali kock, perlice, baterije, gobice, zmečkan papir, konice navednega svinčnika, mivka, kamenček po potapljanju v morju ali igranju v peskovniku, zrna različnih žitaric ali grah, fižol ... Neživi tujki v sluhovodu na začetku ne povzročajo večjih težav razen zamašenosti, slabšega sluha in neprijetnega občutka. V primeru, da ostanejo dlje časa v sluhovodu, lahko povzročijo vnetje zaradi mehanskega draženja pri žvečenju. Spremljajo jih neprijeten vonj, izcedek in otekanje kože sluhovoda, kar je vzrok za bolečino.

Najnevarnejši so živi tujki, ki zaidejo v sluhovod. Povzročajo izrazito neprijeten občutek vznemirjenosti in strahu, celo panike. Med te sodijo različne žuželke, mravlje, muhe, še posebej je nevarno, če zaide strigalica, ki s svojimi škarjami lahko poškoduje ali perforira bobnič. Odstranitev teh je vedno pri zdravniku, po možnosti pri specialistu za ušesa, nos in grlo. Ustrezno zdravlilo za prvo pomoč pri teh ne obstaja. Potrebno je onesposobiti mrčes s kakšno snovjo (npr. lokalni anestetik xylocain, včasih eter), mogoče z oljem, ki ga imamo pri roki. Mrčes se v njem zaduši, za našo kožo pa ni nevarno. Enako nevarna je trava: mačji rep, ko se najde v sluhovodu. Pri premikanju celjustnega sklepa pri žvečenju počasi potuje naprej proti bobniču in ga lahko rani ali predre.

Pri zamašitvi ušesa z navadnim ušesnim maslom je zaželeno priprava ušesa pred pregledom. Približno eno uro pred pregledom se lahko nalije parafinsko olje v sluhovod in se ga zamaši s kosmom vate. Tako bo obravnava pri zdravniku potekala hitro in neboleče. Po navadi čep v stiku z vodo sam zdrstven iz sluhovoda. Izpiranje ušesa na suho je neprijetno in boleče, aspiracija pa otežena ali nemogoča. Zato je veliko bolje za oba, tako za pacienta kot za zdravnika, da pacient na pregled pride pripravljen.

Preprosta nega ušes **CERUSTOP & NORMISON**



v pršilu
10 ml

NORMISON
pršilo za uho:
za preprečevanje
vnetja zunanjega
sluhovoda
(vnetje zunanjega
ušesa, plavalško
uho)

CERUSTOP
olje za uho:
za odstranjevanje
čezmernega ali
zasušenega
ušesnega masla
(cerumna)

ŠČITI · ČISTI · OBNAVLJA



Na voljo brez recepta samo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



PRIMERNO
V OBDOBJU
NOSEČNOSTI
IN DOJENJA



PRIMERNO
ZA OTROKE
OD 3. LETA
NAPREJ

V primeru pojava neželenega dogodka ob uporabi medicinskega pripomočka o tem takoj obvestite pooblaščenega predstavnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si.

Izdelek je medicinski pripomoček.

Pripravljen v Sloveniji: junij 2018.

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.
Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče

T: 01 519 29 22

www.oktal-pharma.si



SI.18.SIG.01

znak kakovosti v vaši lekarni

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



GRADITE **NOVO HIŠO?** STE **ZAMENJALI OKNA, IZBOLJŠALI FASADO?** NE POZABITE NA **PREZRAČEVANJE!**



www.lunos.si

Pogosto se zgodi, da nas reklama za neki izdelek popolnoma navduši, potem pa nas na realna tla postavijo tisti, ki oglaševani izdelek že imajo. Ti pogosto povedo, da je izdelek daleč od reklamnih obljub. Vsaj v večini primerov. Pri podjetju Lunos imajo drugo težavo: skoraj nemogoče je namreč narediti tako dobro reklamo, kot si jo njihovi prezračevalni sistemi zaslužijo. Če so njihovi oglasi odlični, je dejansko delovanje njihovih proizvodov še boljše. To je do zdaj potrdil vsak, ki ima doma prezračevalni sistem Lunos. In teh ni malo. Samo v Sloveniji jih je že krepko čez 7.000.



Milan Kuster,
direktor podjetja Lunos, d.o.o.

Vsak, ki gradi ali obnavlja svoj bivalni prostor, si želi, da bi bil njegov dom oaza dobrega počutja!

Centralne sisteme danes vse pogosteje nadomeščajo decentralni

Decentralni prezračevalni sistem z rekuperacijo (Lunos e2) se od centralnega razlikuje po lažji vgradnji. Sistem Lunos, ki tudi velja za najboljši decentralni sistem v Evropi, je cenejši, tišji, energijsko učinkovitejši, obratovalni stroški so nižji in ne potrebuje prezračevalnih kanalov, ki jih je treba čistiti!

LUNOS Prezračevalni sistem brez konkurence

V zadnjih 7 letih smo sistem Lunos vgradili v več kot 7.000 slovenskih domov. Tehnični podatki za sisteme Lunos dokazujejo superiornost vrhunškega nemškega proizvođa, ki se nenehno izboljšuje in je cenovno zelo dostopen. Primeren je za novogradnje in sanacije.



**Ne pozabite
na prezračevanje**

Poskrbite za svoje zdravje

• Odpravite odvečno
vlago in plesen

• Prihranite pri
ogrevanju

E Eko sklad
Slovenski
okoljski
javni sklad

Best Award 2017

Lunos postal najboljši prezračevalni sistem v Evropi

Decentralni sistemi Lunos porabijo za lastno delovanje več kot 50 % manj energije kot centralni sistemi, so tišji in cenejši že pri sami investiciji, zanje ni vzdrževalnih stroškov in imajo daljšo življenjsko dobo kot centralni sistemi. Njihova dodatna prednost pa je tudi posebna funkcija za cvetni prah, ki je idealna rešitev za alergike. Več na **www.lunos.si**



ABC

A Vzroki za nastanek kurjega očesa so številni. V obravnavo jih prepustimo pedikerki.

B Veliko škodo si lahko naredimo, če trdo kožo odstranjujemo s kovinskimi strgali ali režemo z britvicami.

C V primeru vraščenega nohta so najučinkovitejše posebne sponke.

Zdrava stopala za lahek in odločen korak



Intervju: Andreja Jenko Dremelj

Naša stopala so lahko pod udarom številnih nevšečnosti, ki nam onemogočajo lahko in prožno hojo. Tem nevšečnostim največkrat botruje neustrezna obutev, pogosto pa so dedno pogojene ali nastanejo kot posledica drugih bolezni. Kurja očesa, otiščanci, odebeljena koža, pretirano potenje nog, pekoča stopala in vraščeni nohti so najpogostejše nadloge. Z medicinsko pedikerko **Andrejo Jenko Dremelj** iz Kranja smo se pogovarjali o tem, kako se z njimi spoprijeti in jih odpraviti.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kurja očesa

Kurje oko nastane zaradi stalnega pritiska na kožo. Koža se na tistem mestu utrdi in odebeli. Ko ta odebeljena koža pritisne na živec, nas začne boleti. S čim povzročimo ta pritisk na kožo? Andreja Jenko Dremelj: »Kurja očesa najpogosteje nastanejo zaradi nepravilne obutve. Pri odraslih je lahko razlog tudi deformacija stopala, na primer *halluxa valgusa*. Poleg tega kurjim očesom botrujejo tudi druge poškodbe ali okvare – na kolenih, kolkah ali hrbtenici, pri čemer eno nogo bolj obremenjujemo in posledica je lahko tudi kurje oko. Pri starejših ljudeh kurja očesa nastanejo tudi zaradi togosti prstov, pri diabetikih pa zato, ker prsti čedalje bolj tiščijo skupaj in se tudi krivijo.« Kako si lahko pomagamo? »Če imamo kurje oko, si lahko pomagamo z distančniki – to so posebne blazinice, ki prste razmaknejo toliko, da ni več stalnega pritiska na mesto, kjer je kurje oko nastalo. Pomagamo si lahko tudi z obliži, vendar ne priporočam takšnih, ki vsebujejo kemične snovi. Obliž naj bo suh in z vdolbino (luknjico) na mestu, kjer se dotika kurjega očesa,« je poudarila naša sogovornica ter dodala, da je najbolje, da kurja očesa damo odstraniti pri pedikerju.

Kaj torej naredi pedikura? »Običajno ljudje pridejo k meni, ko jih že zelo boli. Kurje oko očistim s skalpelom vse do stržena. Da

kurje oko ne bi ponovno nastalo, je treba odkriti vzrok. Strankam svetujem, naj takoj po tem, ko odstranim kurje oko, na prizadeto mesto prilepijo distančnik, ki ublaži pritisk na tisto mesto. Distančniki so izdelani iz različnih materialov: silikona, pene, gume ali bombaža. Če distančnik nosimo redno, se kurje oko ne obnovi več, ko ga prenehamo nositi, se nam lahko spet pojavi. Kadar so vzrok kurjega očesa čevlji, je pač treba zamenjati te.«

Otiščanci

Po besedah Andreje Jenko Dremelj pogosto zamenjujemo kurja očesa in otiščance. »Pri otiščancih gre za večjo količino odebeljene kože kot pri kurjem očesu. Običajno se naredi na prečnem loku – kadar lok z leti popusti ali pa je že prirojeno nizek. Če veliko hodimo, se na tem mestu naredi odebeljena koža. Velikokrat pa je pod otiščancem skrito kurje oko. Pri kurjem očesu se koža debeli v spirali. Otiščanci se pogosto naredijo tudi starejšim, kadar imajo atrofijo mišic na prečnem loku stopala. V teh primerih pomagajo vložki, ki podložijo prečni lok in omogočajo lažjo hojo. Zelo pa odsvetujem obliže, ki vsebujejo kislino, ki naj bi razžrla kurje oko. Žal razžre samo povrhnji del otiščanca, v notranjosti pa ne, in pogosto razžrejo okolišnje tkivo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Imate pekoča stopala, boleča kurja očesa ali bradavice?

OIM ortopedski inženiring je specializiran za reševanje težav stopal z ortopedskimi vložki po meri.

OIM
ORTOPEDSKI
INŽENIRING™
Maribor / Ljubljana / Koper
www.oim.si



T: 01 544 20 63 (obvezno naročanje)
Naročite se in izkoristite 20€ kupon!

Kupon za 20€
za prvi obisk, velja do 31. 8. 2018

Tako pri kurjih očesih kot pri otiščancih je pomembno, kakšno obutev nosimo. Kupujemo jo zvečer, ko je noga nekoliko otečena. Obutev mora biti udobna že, ko jo pomerimo. Če malce tišči, potem čevlji ni pravi za nas. Čevlji s ploskimi podplati niso priporočljivi.

Brez kovinskih strgal!

Trda koža na petah ni samo neestetska, pač pa lahko povzroča tudi neprijetne težave, če odebeljena koža razpoka in nastanejo tako imenovane ragade. Ranice bolijo, zato je treba kožo na petah redno brusiti in jih mazati s posebno kremo. Pri diabetikih pa ragade predstavljajo še posebno težavo, saj se jim rane težko celijo.

Kako naj bi pravilno odstranjevali trdo kožo na petah? »Želim opozoriti na to, da so najbolj neprimerna kovinska strgala, saj naredijo veliko škodo. Koža začne ob uporabi teh strgal kar pokati. Prav tako ne priporočam rezanja kože z britvico. Bolj režemo kožo, slabše je, saj se koža čedalje bolj debeli. Poleg tega z britvico lahko posežemo pregloboko v kožo in se ranimo. Najboljša so strgala, ki so podobna papirju za brušenje,« priporoča Andreja Jenko Dremelj.

Glivice

Glivice so naslednja nevšečnost, ki lahko prizadene naša stopala. Okužimo se lahko v bazenih, okužba lahko nastane ob kakšnem udarcu ali poškodbi, najtrdovratnejše pa so pod nohti. Veliko je odvisno od organizma,

pove Jenkova: če je imunski sistem dovolj močan, se lahko telo samo brani. Tudi če pride do okužbe zaradi pritiska na nožne palce (v planinskih čevljih), lahko z rednim mazanjem z antimikotičnim mazilom (dobi se v lekarni) okužbo odpravimo.

Najdovzetnejši za glivične okužbe na stopalih so diabetični bolniki, saj imajo poškodovane živce in slabšo prekrvavitev v nogah. Običajno ljudje pozno opazijo, da imajo okužbo z glivicami in pridejo k pedikerju šele takrat, ko noht že razpada. Takšno stanje težko odpravimo z antimikotikom, ampak je treba jemati zdravila v obliki tablet. Žal imajo ta zdravila veliko stranskih učinkov in zdravniki bolniku pred tem pogosto dajo pregledati jetra in pogledajo splošno zdravstveno stanje. Če ni v redu, teh zdravil ne predpišejo ter svetujejo, naj si nohte brusijo. Treba jih je stanjšati, zato da mazilo lahko prodre pod noht in da pod nohtom ne začnejo nastajati rane.

Po tem, ko glivice odpravimo, moramo razkužiti tudi obutev. To najpreprosteje naredimo, če obutev položimo v vrečko in jo damo v zamrzovalnik za 48 ur. Ker pa se glivice prenašajo tudi prek brisač in posteljnine, je priporočljivo večkrat menjati tudi to. Noge razkužujemo ali jih namakajmo v vodi z dodatkom kisa. Po tem stopala dobro obrišemo in osušimo tudi med prsti.

Andreja Jenko Dremelj še doda, da ni nujno, da je vsak odebeljen in rumen noht glivičen. Takšen lahko postane tudi zaradi pritiska ob neustrezni obutvi. Nohte, ki spomi-

najo na glivične, imajo lahko tudi ljudje z luskavico. Kako razlikujemo? Noht, ki je glivičen, nima leska in je krhek.

Potenje nog

Potenje nog je lahko prirojeno, velikokrat pa je tudi duševnega izvora. Kadar smo pod stresom, se začnemo bolj potiti, prav tako ob boleznih ščitnice. Potenje se poveča tudi ob hormonskih spremembah – v puberteti, nosečnosti in menopavzi. Pri tem sta najpomembnejši higiena in obutev. Ljudje, ki se jim noge močno potijo, morajo čevlje menjati, zato da se vmes dobro posušijo in ne pride do glivičnega obolenja. Pomaga tudi to, da si na stopala nanesejo otroški puder. Nogavice naj bodo bombažne. Andreja Jenko Dremelj opaza, da ljudje pogosto ne znajo pravilno umivati nog. »Najpomembnejše je, da se umijemo med prsti, potem dobro obrišemo in se med prsti ne mažemo s kremo.«

V starejših letih je potenje celo dobrodošlo, saj se v starosti tudi stopala izsušijo in to prinese številne težave.

Bradavice na podplatih

Bradavice so virusnega izvora, zelo pogosto se pojavljajo pri otrocih, ki so veliko bosi v notranjih prostorih. Bradavic se je dobro čim prej znebiti, saj se lahko prenašajo tudi na druge družinske člane. Nekatere bradavice se odpravijo zlahka, nekatere odpadejo celo same, so pa tudi trdovratnejše. Nikakor jih ne smemo praskati ali gristi, ker se nam v tem primeru virus lahko prenese na roke ali celo usta. Odpravimo jih lahko z zamrzovanjem z dušikom, to nam opravi dermatolog na napotnico ali samoplačniško. Za odrasle se v lekarni poleg tega dobi tekočina, ki je precej agresivna. Na voljo so tudi manj agresivna mazila. Nekateri za odpravo bradavic uporabijo drevesno smolo.

Vraščeni nohti

Vraščeni nohti so običajna posledica nepravilnega striženja nohtov. Kadar zastrizemo pregloboko v rob nohta ali na robu ostane »špička«, se lahko začne vraščati v meso. Vraščeni nohti so pogosto nadloga pri najstnikih ali v primeru glivičnega nohta. Zelo dobra rešitev za vraščeni noht so posebne sponke, ki jih namestimo na noht in ga ravnajo, medtem ko raste. Najprej je treba pozdraviti vnetje. Z uporabo sponk se lahko izognemo tudi operaciji, pri kateri del nohta odrežejo.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Kozmetični salon Dolores	PE Nova Gorica, Cankarjeva 54, Orehovlje 63	070 422 199	www.kozmeticni-dolores.si
Zavod pod mavrico	PE Alaria – Jana Husa 3, Ljubljana	040 458 388	www.pedikuranadomu.com



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



Onytec

ciklopiroks

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV



LOKALNO ZDRAVLJENJE

Zdravilo v obliki laka za nohte, ki deluje na mestu okužbe



DOBRO PREHAJANJE V NOHT

Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht



1 NANOS NA DAN

Lak je treba nanesti na umite in posušene nohte 1-krat na dan, najbolje zvečer pred spanjem



ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, zdravnega laka ni treba odstranjevati



PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE

Brez barve



ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

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

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Neka težava pri otroku se opredeli kot motnja takrat, ko izpeljejo celotno diagnostiko.

B Vzgoja zelo vpliva na to, kako se bo neka motnja razvijala.

C Otroci so v družinah postali središče dogajanja, v vrtcu ali šoli pa so le enaki med enakimi.

Ko otrokovo vedenje postane moteče

Zdi se, da je v zadnjih letih čedalje več otrok s težavami v vedenju, z vedenjskimi motnjami, z diagnozami ... Verodostojnih podatkov za Slovenijo glede tega, ali se vedenjske motnje pri otrocih in mladostnikih po številu povečujejo, ni, saj ni raziskav. Vendar pa so, tako meni **dr. Peter Janjušević, klinični psiholog** iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, motnje čedalje težje, torej čedalje bolj zapletene in sopojavne z drugimi – na področju učenja, razpoloženja, čustvovanja. »Težav je zagotovo več, vprašanje pa je, ali narašča tudi število motenj,« pojasnjuje Janjušević.

Avtorica: **Maja Korošak**

Neka težava se lahko opredeli kot motnja takrat, ko izpeljemo celotno diagnostiko. To je odvisno od trajanja, od števila simptomov, pa tudi od tega, v kolikšni meri otežuje funkcioniranje otroka: pri šolskem delu, v socialnih stikih z vrstniki itd. Vendar je potrebna pazljivost pri uporabi tega pojma, saj je motnja psihiatrična diagnoza in se pogosto ter zlahka nalepi določenemu otroku. »To naj opravi strokovnjak oz. tim strokovnjakov,« poudarja Janjušević in nadaljuje, da je presoja odvisna od razvojnega obdobja. Če na primer osemletnik pohajkuje in uhaja od doma ter doma tudi kakšno stvar izmakne, je to skrb vzbujajoče. Ko se tako vede petnajst-

ali šestnajstletnik, za katere je značilno, da se upirajo in kršijo pravila, je takšno vedenje lahko bolj pričakovano. Starše seveda to zaskrbi, vendar je v tem primeru možnost, da gre za motnjo, manjša.

Geni ali vzgoja?

Nekoč je veljalo, da so za pojav avtizma krive hladne in nedostopne matere. Danes vemo, da gre za nevrološko pogojeno motnjo. Enako velja za Aspergerjev sindrom in hiperkinetično motnjo (ADHD). Vendar pa, tako Janjušević, lahko vzgoja zelo vpliva na to, kako se bo takšna motnja razvijala. Pri vedenjskih motnjah je torej nemogoče reči, da je neki dejavnik odločilen. Pri otrocih, na primer, ki imajo vedenjske motnje, so agresivni, destruktivni in skrajno uporniški, so največkrat prisotni mnogi od teh dejavnikov, tudi nevrološki. Janjušević navaja raziskave, da so ti otroci pogosto že v zelo zgodnjem otroštvu kazali težaven temperament: že kot dojenčki so se na spremembe odzivali burno, imeli so nereden ritem spanja in budnosti. Lahko rečemo, da je od tega, s kakšnimi temperamentnimi danostmi je otrok prišel na svet, kasneje v veliki meri odvisna vzgojilnost otroka.

So otroci, pri katerih kazen preprosto ne deluje. Pri takem otroku je potreben drugačen pristop. Kakšen? »Predvsem je treba krepiti ustrezno vedenje. To pomeni, da se takšno vedenje (če otrok nekaj naredi prav) ne jemlje kot samoumevno ali pa bi otroku

celo rekli, da bi tako moral ravnati že zdavnaj prej ... Ko torej otrok doma naredi nekaj ob prvem navodilu, to opazimo in ga pohvalimo. Predvsem pa je pomembno, da starši negujemo dober odnos z otrokom, ob tem da mu postavljamo jasne meje in pri njih tudi vztrajamo. Z vsako nedoslednostjo dajemo otroku zelo jasno sporočilo. Ali je potem takem nedosledno postavljanje mej v vzgoji tisto, ki lahko vpliva na pojav vedenjskih motenj? »Nedosledna ali drugače neustrezna vzgoja je eden ključnih dejavnikov pri tem, da se bo motnja razvila pri otroku, ki je že tako ali tako občutljiv. Predvsem pa v družinah otrok, ki imajo vedenjske težave ali motnje, pogosto prevladuje prisilni vzgojni slog. Vse, kar dosežejo, je s prisilo. Tega se otrok nauči in potem tako funkcionira tudi v drugih okoljih: v šoli in med vrstniki. Enako na nastanek motnje lahko vplivata tudi avtoritarna vzgoja (pretrda in prestroga, preveč kaznovalna) ter zanemarjajoča vzgoja, pri kateri starše otrok in njegova vzgoja bolj malo zanimata.«

Ob vzrokih poznamo tudi sprožilce, ki neko motnjo, ko ogrožujoči dejavniki že obstajajo (disfunkcionalnosti v družini, nevropsihološke težave in drugi), sprožijo. To so največkrat: ločitev staršev, selitev, menjava šole, nasilje med vrstniki ... Zamislimo si primer trinajstletnega dekleta, ki je zelo vpeto v svoje okolje, hodi, na primer, v glasbeno šolo, v njeni bližini živi babica, s katero je zelo povezana. Potem pa oče dobi službo v odda-

»Otroci so v družini postali nekakšni kralji, starši jim zelo hitro ugodijo, postali so središče vsega dogajanja. Ko pridejo v vrtec ali šolo, pa so le še enaki med enakimi in se temu težko prilagodijo.«

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

ljenem kraju in se družina odseli. Tako deklica pride v novo okolje, izgubi svojo vrstniško skupino, babica ni več dosegljiva, dobi drugo sobo, drugo šolo, drugo učiteljico ... »Realiteto temu otroku smo popolnoma zamenjali in dostikrat je to lahko sprožilec čustvenih, a tudi vedenjskih težav, saj od otroka zahteva izjemno prilagajanje. Otroci so prilagodljivi, a imajo tudi svoje meje,« pove Janjušević.

Možni poteki motenj

Vedenjske motnje se lahko odkrijejo že v predšolskem obdobju. Pri nekaterih lahko nastopa več zgodnjih dejavnikov tveganja, mnogi izhajajo iz disfunkcionalnih družin, imajo pa tudi več težav na nevropsihološkem področju – težje načrtujejo, imajo slabšo pozornost ter nižje besedne sposobnosti. »Pri njih lahko opazimo zelo vztrajen potek te motnje, prek zgodnjega, srednjega in poznega otroštva v adolescenco, brez pomoči se nadaljuje tudi v odraslost. Druga skupina so tisti, pri katerih se vedenjska motnja pojavi šele v adolescenci. Pri teh je potek običajno ugodnejši in imajo manj skrajno agresivnega vedenja. V obdobju mladostništva je to povezano tudi z uporništvom, ki je razvojno pogojeno.

Od tega, kakšna je družina in kako se na otroka odziva okolica, je odvisen potek motnje: ali bo v srednjem otroštvu agresivno in drugo neprilagojeno vedenje upadlo. Ob tem se bo sicer nekoliko povečala besedna agresivnost in se bo v adolescenci ponovno pojavilo prehodno povečanje neprilagojenega vedenja, a bo pri večini funkcioniranje v odraslosti dobro.

Drugi potek, ki je manj ugoden, pa je lahko takšen: v zgodnjem otroštvu je neprilagojeno vedenje zelo intenzivno, pogosto je prisotna tudi hiperkinetična motnja, temu se pridruži šolska neuspešnost ter to, da otroka zavrnejo vrstniki, vključni se v slabo družbo, kar največkrat vodi tudi v kršitve zakona, v delinkventnost v adolescenci ter neprilagojenost v odrasli dobi. Učinkovite zgodnje pomoči, ko se težave v vedenju začnejo kazati, zelo težko nadomesti kasnejša obravnava, ki je običajno tudi bistveno daljša, zahteva vključitev več služb oz. strokovnjakov in zato tudi pomembno dražja.«

Poglejmo primer petletnega otroka, pri katerem se že nekaj mesecev pojavlja moteče vedenje. Kadar se v vrtcu pogovarja samo z vzgojiteljico, se obnaša nemoteče in prijetno. Ko mora pozornost vzgojiteljice deliti z drugimi, pa se začne vesti moteče: prekinja vzgojiteljico ali druge otroke med govorjenjem, spušča čudne glasove, se glasno smeji, spreminja temo pogovora, daje pripombe ... Ali pa druge otroke za zabavo spotika in dreza vanje. Doma na primer postane moteč, kadar se starši pogovarjajo z drugo odraslo osebo ali govorijo po telefonu ali pa želijo pogledati poročila na televiziji. Kaj bi njegovim staršem svetoval klinični psiholog? Peter Janjušević: »Najprej bi zelo natančno povprašal, kako je njegov razvoj potekal do zdaj in kako so se te težave začele kazati. V tem primeru gre za predšolskega otroka, pri katerem so tovrstne težave lahko še običajne glede na pričakovane sposobnosti samokontrole pri tej starosti.« Kako pa naj ravna starši in vzgojitelji z njim? »Otroka je v opisanih situacijah treba ustavljati zelo mehko, vendar takoj in jasno. Učiti ga je treba tako, da na miren način ustavljamo takšno vedenje, vendar mu potem pozornost vendarle namenimo.« Govorimo o t. i. modelu vedenja ABC, kjer je A predhodnik oz. v tem primeru navodilo starša, B je vedenje otroka, C pa posledica oz. vse to, kar vedenju sledi.

Vedenje otroka torej lahko usmerjamo in oblikujemo s spreminjanjem načina podajanja navodil, omejitev ipd., ter z ustreznimi (pozitivnimi ob ustreznem in negativnimi ob neustreznem vedenju). Pozitivne posledice tako ojačujejo pojavljanje ustreznega vedenja, negativne posledice pa zmanjšujejo neustrezno vedenje. V resnici gre za princip vzgajanja, ki ga starši v vzgoji uporabljajo od nekdaj.

Kralji doma, v šoli pa ...

Otroci na različne načine pridobivajo pozornost, ki jo potrebujejo, poleg tega jo nekateri potrebujejo nekoliko več, drugi manj. Nekateri otroci na pozornost počakajo, drugi jo znajo aktivno pridobiti na ustrezen način, tretji pa ne znajo počakati in hočejo vso pozornost takoj. Otroci so v družini postali nekakšni kralji, starši jim zelo hitro ugodijo, postali so središče vsega dogajanja. Ko pridejo v vrtec ali šolo, pa so le še enaki med enakimi in se temu težko prilagodijo. »Strinjam se, da se povečujeta nezmožnost tolerance in odložitve zadovoljitve – vse mora biti takoj, vse mora biti najboljše, vse mora biti zelo na veliko. Samo da bi bili otroci zadovoljni in brez težav. Normalno pa je, da je v življenju treba kdaj tudi pasti, dobiti kakšno enico, se kdaj tudi potolči.« Starši naj torej ne rešujejo vsakega problema svojih otrok.

laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab[®]
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

- LJUBLJANA**
ŠESTOVA ULICA 2 **NOVO**
- CELJE**
VODNIKOVA ULICA 3
- MARIBOR**
ŽELEZNIKOVA ULICA 4 **NOVO**

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Raziskave kažejo, da 95 % mladih pri prvem spolnem odnosu uporablja kondom.

B Napačen pristop pri prvi spolni izkušnji se lahko zrcali v številnih tako duševnih kot tudi telesnih travmah.

C Starši naj imajo z otroki sproščen odnos, ki temelji na zaupanju. Bistvena je komunikacija.

Zgodbe o čebelicah in štorkljah so iz mode

Vsi se dobro spominjamo sramežljivih najstniških let, ko nam je komunikacija z nasprotnim spolom pomenila velik izziv, kaj šele ko je odnos prešel na neko višjo raven. O dogajanju v postelji nekateri mladi še danes govorijo s pordelimi lici in jim besede gredo le s težavo z jezika. Po mnenju zdravnice, **specialistke socialne medicine Evite Leskovšek**, je tako prav, da se 'spolna' vzgoja prične že v rosní mladosti, ko otroci razvijajo pozitiven odnos do lastnega telesa in sveta okoli sebe. Pri tem jim bodo v pomoč in podporo tudi dobri odnosi v družini.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kako dobro so dandanes najstniki opremljeni z informacijami o prvi spolni izkušnji v primerjavi z najstniki v preteklosti?

Zelo različno! Večina prejme informacije v medijih, predvsem elektronskih, vendar pa ti viri razpolagajo tudi z izkrivljenimi podatki, iz uradnih oz. znanstveno podkovanih virov, kot sta spolna vzgoja v šolah in pogovor s starši, pa dosti manj. Menim, da se spolna vzgoja v šolah ni bistveno spremenila skozi leta, saj pouk še vedno ne poteka na sistemskem nivoju. V veliki meri je informiranost tako odvisna od različnih projektov in dobre volje in altruizma določenih profesorjev. Sama si želim, da bi se tudi na tem področju stvari spremenile, vendar ne opažam premika. Že pred leti smo poskušali z zloženkami in se trudili z ozaveščanjem ter izobraževa-

njem učiteljev na različne načine. V zadnjem času opažam, da je to v upadu. Mladostniki so dobro obveščeni o aidsu, ne poznajo pa preostalih spolno prenosljivih bolezni. Vzemimo recimo gonorejo in sifilis, ki sta vnovič v porastu, predvsem v skupinah z večjim tveganjem, npr. med istospolno usmerjenimi moškimi. Možnost za okužbo z nevednostjo tako naraste. Tvegano je tudi menjavanje partnerjev, neuporaba zaščite. Sploh v poletnih mesecih opažamo več primerov okužb s spolno prenosnimi boleznimi, saj se ljudje odpravijo na počitnice, odpotujejo, sprostijo in jim pogosto odpovejo varnostni mehanizmi. To se potencira ob uporabi alkohola in drog.

Ali torej spolnost še vedno velja za tabu med mladostniki?

Ne, sama glavno krivdo za nepripravljenost za vstop v spolno dejavnost pripisujem predvsem dezinformacijam. Mladi marsikaj o spolnosti izvedo od sovrstnikov, vendar pa te niso vedno točne. V teh letih je prisoten določen pritisk, pričakovanja, mladi tako mislijo, da so njihovi sovrstniki že imeli spolne odnose, vendar pa je delež v resnici veliko manjši. Tako tudi sami vstopijo v svet spolnosti, ker to na neki način enačijo za vstop v svet odraslih, čeprav niso pripravljeni in imajo lahko zaradi tega dolgoročne posledice. V eni sami generaciji je starost ob prvem spolnem odnosu padla na 17,5, to je t. i. mediana; polovica jih je v tej starosti že imela spolne odnose. Približno ena četrtina pa navaja spolne odnose že pri petnajstih letih. So seveda tudi izjeme, mladi, ki vstopijo v svet spolnosti še dosti prej, tudi pri enajstih in dva-

najstih letih. Delež teh je seveda majhen, pogosto povezan s tveganji in spolnim nasiljem v družini.

So po vašem mnenju mladi dandanes bolje pripravljeni ali jih lahko napačne predstave vržejo s tira?

Po eni strani so tako bolj sproščeni, saj spolnost ni več tabu. V medijih se veliko govori o terapijah proti aidsu, tako jih bolezni ne skrbi več. Seveda pa ne smemo pozabiti, da je ključno zgodnje testiranje, terapija pa poteka doživljenjsko.

Kaj pa uporaba zaščite med mladimi?

Priča smo pravemu fenomenu. Kljub pomanjkanju sistematične vzgoje v srednji šoli mladi po različnih kanalih pridejo do informacij in se tako prej predajajo spolnosti. Po drugi strani pa so tudi bolj odgovorni. Različne raziskave kažejo, da 95 % mladih pri prvem spolnem odnosu uporablja kondom. Čez nekaj časa ta delež pada, tudi zaradi stalnosti partnerstev. Zanimivo, mladi jemljejo zvestobo za veliko vrednato. Kadar so v zvezi, se ne zaščitijo, kljub zvestobi pa so lahko zveze krajše, so v zaporednih partnerstvih in torej z biološkega stališča pogostejše menjavajo partnerje. Tudi to povzroča svojevrstno tveganje.

Kaj pa uporaba kasnejših metod za preprečevanje nezaželene nosečnosti? Kako pogosto mladi prisegajo na tovrsten izhod v sili?

Jutranjo tabletko je treba vzeti najkasneje 72 ur po nezaščitenem spolnem odnosu. Tabletko za spolno prenosljive bolezni pa ni, z izjemo virusa HIV. Obstaja namreč t. i. postekspozicijska preventiva, v primeru, da

pri spolnem odnosu z okuženo osebo kondom počí. Če obstaja velika verjetnost za okužbo, priporočamo obisk strokovnjaka v 72 urah po odnosu. Ta bo pravi naslov za pogovor o možnostih za preventivo.

Zaradi katerih dejavnikov najstniki najpogosteje dobijo slabe izkušnje s spolnostjo?

Predvsem menim, da niso pripravljeni, saj se za odnos odločijo prezgodaj, pod pritiskom. Za dokaz ljubezni ali določen vpliv in moč. Pri tem pa ne obstaja več stereotip, da so fantje vedno pobudniki. Marsikdo tako prehiteva ali se poda v posteljo z napačnim partnerjem. Nekateri se za to odločijo pod vplivom psihoaktivnih snovi, kar je škoda. Številni namreč menijo, da morajo zaradi pričakovanih družbe že imeti spolne odnose. Potem jim je žal.

Kaj pa pornografija? Tudi ta prispeva k napačnim pričakovanjem?

Seveda, tudi ta skrbi za izkrivljeno predstavo. V primeru gledanja tovrstnih vsebin je edina prava pot pravilna obrazložitev, v tem primeru ne povzročajo škode. Težava nastane, če so spolni odnosi na zaslonih grobi.

Kaj pa to, da se prvi odnos močno razlikuje od tega, kar so pričakovali?

Prvi odnos je večinoma vse kaj drugega, kot smo pričali v filmih za odrasle. Je tudi vse tisto, kar se zgodi, preden se odpravimo v posteljo. Odnos do sebe in drugih, predvsem pa do ljubljene osebe. Prav je, da mladi počno to, kar jim je všeč, kar se jim zdi prav. V primeru avtoritativnih prepovedi se uprejo. Uporaba kontracepcije je prav tako nujna. Mladi ne smejo biti pod vplivom nekoga, ki jih izsiljuje v odnos, izpostavljenost nenačrtovani nosečnosti pa spada v prejšnja stoletja. Ne poznamo recepta, pri katerih letih bi priporočili prvo spolno izkušnjo, saj je marsikaj odvisno od psihofizične ter socialne starosti. V stroki priporočamo odlašanje. Ko bodo sami začutili, da je čas!

Kako napačen pristop, vtis po prvi spolni izkušnji lahko prispeva k razvoju najstnika?

»Priča smo pravemu fenomenu. Kljub pomanjkanju sistematične vzgoje v srednji šoli mladi po različnih kanalih pridejo do informacij in se tako prej predajajo spolnosti. Po drugi strani pa so tudi bolj odgovorni.«

Predvsem se lahko zrcali v različnih travmah. Mladi si tako predstavljajo, da je spolnost nekaj slabega. Kot pred časom, ko so imele generacije povsem izkrivljene predstave o tem. Travme so lahko tako telesne kot duševne narave, kot so odvrčanje od spolnosti, težave v navezovanju osebnih stikov. Dandanes se veliko govori o drugačni spolni usmerjenosti, saj lahko mladi sicer tudi zaradi svoje drugačnosti utrpijo travme. Sploh v ruralnih okoljih, kjer ni možnosti razkriti identitete in najti sogovornika. Mlada dekleta so lahko tudi žrtve nasilja, pod kar ne štejemo zgolj posilstva, temveč tudi številne druge oblike nasilja, kot so verbalno nasilje in dotikanje. Posledice se odražajo v samokrivdi in duševnih težavah, kot je npr. lahko anoreksija. Pogosti so tudi odvrčanje od telesa, samooboževanje, težave pri navezovanju stikov z ljudmi ...

Kakšna pa je vloga staršev pri tem, da mlade spoznajo s spolnostjo?

Ogromna! Svetujem jim, naj imajo kar se da sproščen odnos, ki temelji na zaupanju. V 93 % gre za neverbalno komunikacijo, ključen je tudi odnos med partnerjema skozi oči otroka. Pa tudi odnosi v družini: če se mlado-stnik čuti sprejetega, bo lažje kaj vprašal brez prisotnosti krivde, ki je tako značilna za slovenski prostor. Spolnost se v starejši gene-

raciji ali na podeželju še vedno enači s krivdo, kar dopušča veliko polje manipulacije. Novi trendi pa poudarjajo aspekt pravice, izbire.

Imate kakšen nasvet za vse starše, kdaj ali kako naj se tega lotijo?

Že med nosečnostjo naj se oče pogovarja s še nerojenim otrokom. Dobro znani pregovor še kako velja: Največ, kar lahko oče stori v dobro svojega otroka, je, da spoštuje njegovo mamo. Bistvena je komunikacija. Tudi in še zlasti v nekonvencionalnih partnerstvih, sestavljenih družinah. Zgodbe o čebelah in štokljah so iz mode! Z otrokom se je treba iskreno pogovoriti, že v rosi mladosti. Vsakemu obdobju odraščanja primerno. Otroci morajo biti sproščeni v svojem telesu, pomemben je občutek sprejetosti in varnosti. Sicer pa naj se starši ravnaajo po občutku, za pomoč se lahko obrnejo tudi na številne priročnike na to temo.

Prvi spolni odnos je večinoma vse kaj drugega, kot smo pričali v filmih za odrasle. Je tudi vse tisto, kar se zgodi, preden se odpravimo v posteljo. Odnos do sebe in drugih, predvsem pa do ljubljene osebe. Prav je, da mladi počno to, kar jim je všeč, kar se jim zdi prav.



NA VOLJO V VSEH LEKARNAH PO SLOVENIJI

Dobavitelj: ITMP d.o.o., Gradež 159, 1311 Turjak, Tel: 064 277 400, @:info@masculan.si, www.masculan.si

Masculan® kondomi in lubrikanti
Masculan® kondom zagotavlja **zanesljivo zaščito** pred spolno prenosljivimi boleznimi in nezaželeno nosečnostjo.

Prednosti Masculan® kondoma

- enostavno rokovanje,
- brez stranskih učinkov (razen lateksa),
- relativno visoka zanesljivost,
- cenovna dostopnost.

Zakaj Masculan®?

- Izdelani iz surovin najvišjega razreda.
- Vse izdelke odlikuje **nemška premium kakovost**.
- **Uspešnih 25 let** na mednarodnih trgih in prodaja v več kot 60 državah sveta.
- Masculan® kondomi so **že 20 let najbolje prodajani** kondomi v vseh lekarnah po Sloveniji.

Za **brezplačen vzorec** kondoma nam pišite.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
poročila za ustvarjalce

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



ABC

A Izogibajmo se močnim in pekočim začimbam, pa tudi alkoholu, jajcem in rdečemu mesu.

B Pečico ob vročih poletnih dneh raje pustimo pri miru.

C Vrečk z nakupljenimi živili ne puščajmo predolgo v pregretyh avtomobilih.

Poletni meseci, poletni jedilnik

Tako kot v poletnih mesecih zamenjamo garderobo, bi se morale spremeniti tudi naše prehranjevalne navade in živila, ki se znajdejo na našem jedilniku. V dolgih poletnih dnevih večerni obrok zaužijemo dosti kasneje kot pozimi, saj veliko ljudi zaradi vročine lakoto začuti šele v popoldanskem času. obroki hrane so tako bolj zgoščeni v drugi polovici dneva, kljub odsotnosti teka pa je prav, da obroke skušamo razporediti po načelu večkrat po malem.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Prehrana naj bo tako kot skozi vse leto uravnotežena, v večernih urah pa ne obremenjujmo naših prebavil. Nekatera živila segrevajo naše telo, zato se jim v poletnih mesecih izogibajmo. Ob poletju se moramo še zlasti izogibati živilom, kot so močne in pekoče začimbe, kava, alkohol, jajca, čokolada in rdeče meso. Izogibajmo se tudi prekomernemu soljenju, saj naše telo zaužije zadostno mero soli tudi brez dosoljevanja.

V vročem poletju ohladimo telo s pravo hrano

V tradicionalni kitajski medicini velja, da je ob vročem poletju treba telo ohladiti s pomočjo lahke hrane z veliko vsebnostjo vode. Prav zato bi se sadje in zelenjava morala v poletnem času vse pogostejše znajti na naših krožnikih. Posezimo po sezonski hrani, medtem

ko se izogibajmo nesezonskim sestavinam, kot so jesenska jabolka, kostanj, hren, repa, med žiti pa tudi ajda. Izberimo sveže sestavine z vrta, če pa zelenjave in sadja ne pride-lujemo sami, sezonska živila po možnosti nakupimo neposredno na kmetijah ali na tržnicah. Najsi bodo to sočni paradižniki, jajčevci, mladi krompir, kumare ter preostala zelenjava, ali pa pisana izbira sadja, vse od lubenic do breskev in melon. Bogat izbor sadja in zelenjave v tem času nam poleg vitaminov in mineralov nudi tudi zaščito pred UV-žarki; kot so prepričani številni, so naša telesa bolj dojemljiva na učinke sevanja tudi zaradi podhranjenosti, pomanjkanja pomembnih bioaktivnih snovi, kot so antioksidanti. Ti namreč nevtralizirajo proste radikale, ki nastanejo zaradi UV-sevanja. Veliko količino bioaktivnih snovi lahko najdemo predvsem v pestro obarvanem sadju, barvila kot so antocijani, polifenoli, klorofil in karotenoidi namreč predstavljajo pomembno zaščito pred škodljivimi vplivi iz okolja. Bioaktivne snovi obenem omogočajo tudi razstrupljanje, čiščenje telesa in naše telo oskrbijo z zadostno mero vode. Sadež tako lahko prevzame tudi vlogo glavnega obroka, izogibajmo pa se uživanju po jedi, saj lahko povzroča neprijetne črevesne težave. Zato pa si po koncu obeda lahko privoščimo sladoled, čeprav ledena hrana in pijača našemu zdravju ne godita prav najbolje. V zmernih količinah tudi to ne bi smel biti problem, otrokom pa lahko predstavlja motivacijo, da brez težav

pomalicažo zdravo kosilo, ki se je znašlo na krožniku. Ob pestri ponudbi sladoledov, ki na nas prežijo v zamrzovalnikih, je najbolje, če ga pripravimo kar sami s pomočjo naravnih sestavin. Vse, kar potrebujemo, so zamrznjeno sadje, pasterizirana smetana, jogurt in med.

Poletno načrtovanje jedilnika

Izogibajmo se tudi prekomerno mrzlim pijačam, ki so pravi šok za naše telo. Telesu dosti bolj prijazne tekočine so voda in zeliščni čaji ob sobni temperaturi. V poletnih mesecih omejimo vnos mesa, strokovnjaki predvsem odsvetujejo vrste, kot so puran, fazan in druga divja perjad, medtem ko naj na našem jedilniku zagospodarijo ribe. Ker pa tovrstna hrana zahteva toplotno obdelavo, je dobro, da obroke načrtujemo vnaprej. Priprava živil naj bo lahka, izogibajmo se praženju, cvrtju, pečenju, te nadomestimo s soparjenjem, blanširanjem in kratkotrajnim kuhanjem. Ko se postavimo za štedilnik, izkoristimo dejstvo, da je ponev še vroča, in pripravimo jedi tudi za jutri ter pojutrišnjem, če nam seveda uporaba samih sestavin in trajanje to omogočata. Nekateri jedi lahko namreč naslednji dan pojemo tudi hladne, ob visokih temperaturah nam bo to brez dvoma ustrezalo. Izogibajmo se peki v pečici, pa tudi kuhanju, ki učinkovito segreje naš dom. Če se temu ne moramo izogniti pri kuhanju, uporabljajmo majhne posode, ki jih namestimo na najmanjšo kuhalno ploščo, posode pa pokrijmo

s pokrovkami in preprečimo izpuščanje vroče pare. Neprijetni vročini v kuhinji se lahko izognemo tudi z uživanjem sadja in zelenjave, ki ne potrebuje toplotne obdelave, privoščimo si slastne solate ali surovo zelenjavo s pomadami.

Pazljivost ni nikoli odveč

V poletnem času moramo biti posebej pozorni na zastrupitve s hrano, ki so v tem času najpogostejše, saj se živila zaradi visokih temperatur hitreje pokvarijo. Tako nikoli ne puščajmo vrečke z nakupljenimi živili predolgo v pregretyh avtomobilih. Pozorni pa bodimo tudi pri sestavinah, ki rastejo v zemlji. Zaradi stika z okuženo vodo in prisotnosti bakterij zelenjavo pred uživanjem temeljito operemo, ne v umivalniku, ampak kar pod curkom vode. List za listom natančno operemo in osušimo, nato lahko zelenjavo shranimo za dan ali dva v hladilnik, preden pa jo postrežemo, jo za vsak primer še enkrat splaknemo z vodo. Sadje in zelenjavo pred uživanjem operemo, četudi ju varuje lupina. Težave lahko nastanejo tudi pri uživanju jajc. Ta lahko namreč prenašajo bakterije salmonelle, zato jih kupujemo pri preverjenih rejcih in jih v najkrajšem možnem času pospravimo v hladilnik. Preden jih uporabimo, jih razbijmo v posodo in zmešajmo, če opazimo kakoli nenavadnega, kot so neprijeten vonj ali tekstura, jih v trenutku zavržemo. Pozorni

bodimo tudi pri mlečnih izdelkih. Meso in morske sadeže hranimo ločeno od drugih živil, pred pripravo jih temeljito prekuhamo ali specimo, za rezanje zelenjave in mesa pa uporabljamo ločeni kuhinjski deski. Pred in med pripravo mesa si temeljito umijmo roke.

Poletje kot nalašč za piknik ob žaru

V poletnem času se življenje začne odvijati zunaj zidov, pod milim nebom, zato ni nič čudnega, da poletje številni povezujejo tudi s pikniki in zabavami na prostem. Pri tem je nepogrešljiv pripomoček tudi žar. Poznamo več različnih vrst žarov, ki jih ločimo glede na velikost in kurivo, med najpogostejše uporabljene pa so brez dvoma žari na oglje, plin in elektriko. Prav prvi so najbolj priljubljeni pri nas, kot gorivo pa lahko uporabimo briketete, oglje ali les. Slednji zahteva največ časa za pripravo, poleg tega je njegovo izgorevanje nekonstantno, kar nam lahko med peko povzroča nemalo težav. Dobra plat lesa pa se skriva v obilici dima, ki poskrbi za aromo hrane. Med gurmani je priljubljeno oglje, ki dosega visoke temperature, potrebne za hrustljivo skorjo, obenem pa poskrbi tudi za aromatičnost in konsistenco gorenja. Briketi so praktični predvsem za dolgotrajno pečenje. Ste v dilemi? Se odločate med plinskim žarom in tistim na oglje? Plinski žari so nadvse praktični in preprosti za uporabo. Prižgete ga s

preprostim pritiskom na gumb, prav tako enostavno pa je tudi ohranjanje temperature. Žar se hitro segreje, poleg tega je enostaven tudi za čiščenje. Vendar pa ima vsaka medalja dve plati, številni so namreč mnenja, da hrani, pečeni na plinskem žaru, manjka aromatičnosti, poleg tega je meso za okus tudi nekoliko bolj suho. Po drugi strani žari na oglje ustvarijo z aromo bogato hrano, ki navduši gurmane. Vendar priprava žara na oglje zahteva vsaj trikrat toliko časa kot priprava plinskega. Žari na oglje so manj vzdržljivi, poleg tega je težavnejše tudi čiščenje. Prav pri slednjem bodimo še posebej pozorni, saj nečista površina lahko pokvari okus in škoduje našemu zdravju. Pozorni bodimo tudi, ko se okrog žara motajo naši najmlajši. Žar naj bo na varni razdalji od gorljivih materialov, v zavetrju. Pazimo, da ga ne puščamo brez nadzora, otroci in hišni ljubljenci pa naj se izogibajo bližini vročega žara.

Bogat izbor sadja in zelenjave v tem času nam poleg vitaminov in mineralov nudi tudi zaščito pred UV-žarki. Kot so prepričani številni, so naša telesa bolj dojemljiva na učinke sevanja tudi zaradi podhranjenosti, pomanjkanja pomembnih bioaktivnih snovi, kot so antioksidanti.

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

Zelena je svežina. Zdravje. Gibanje.

Naj bo vaše poletje v
vseh odtenkih zelene.
Terme Dolenjske Toplice.

08 20 50 300
booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

TERME  KRKA

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaž
Kirurški center zdravlja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02-530-8888, www.oliviers.si

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
Tel: 031 204 400
www.bkdental.si

Center Hočevar
Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
FB: Center Hočevar

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

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

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ
Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, rtg), oralna kirurgija, parodontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

Ginekologija in urologija

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
PE PTC Dravljje, Ulica Bratov Babnik 10,
tel.: 040 203 997, www.zzz-strumbelj.si

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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
Leskova c. 9d, Ljubljana

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag. Branka Geczy, dr. med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
www.orl-ambulanta.si, Tel.: 064234605

Bioresonanca

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

MAVRICA ZDRAVJA DOO
LJUBLJANSKA CESTA 26, NOVO MESTO
GSM 040-156-355
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO ZDRAVLJENJE INKONTINENCE Z MAGNETO STYM APARATOM
VEČ NA : www.mavrica-zdravja.si

MOJA BIORESONANCA
Cesta na Brdo 85, Ljubljana
Bioresonanca z aparatom Trikombin, individualno prehransko svetovanje, merjenje mineralov in težkih kovin z Oligoscanom ter izposoja zipperja Diamond Shield.
Naročanje in informacije: 041 651 573;
info@moja-bioresonanca.si, www.moja-bioresonanca.si

Alternativa

Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija, Reflexoterapija in Iridiologija
Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900 648, 0641114464
www.rebika-terapija.si

Specializirane in ekološke trgovine

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE
Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Lilekova 2, Celje, tel.: 03/490 01 02
Rimska c. 19, Lj, tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

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 zdravljenje.
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana
Tel.: 059 042 516

www.mitral.si

Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.

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

Optiki**Optika Keber Damjan Keber s.p.**

Trdinova 1, 8250 Brežice

www.optika-keber.si, optika.keber@siol.net

Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

Optika 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 IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štihihova 9, 051 288 014

optika@irman.si / www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: (+386) 05/6400-500,

fotooptika.rio@siol.net

<http://fotooptikario.wixsite.com/optika>

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

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com

OPTIKA MESEC

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

Ljubljanska c. 11, Bled, tel.: 08 205 77 97

www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

tel.: 01 754 33 88

www.optikaplaninsekalah.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

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

Predani življenju

Pri Pfizerju s strokovnim znanjem in nenehnim napredkom v znanosti prispevamo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih. Soočamo se z novimi boleznimi in zdravstvenimi izzivi ter iščemo rešitve za zdravo prihodnost novih generacij. Ko povrnemo ali izboljšamo zdravje posameznika, smo svoje delo opravili dobro.



Do popolnosti predani skrbi za življenje.

Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51, Avenue J.F. Kennedy, L – 1855, Pfizer, Podružnica Ljubljana, Letalska cesta 3c, 1000 Ljubljana

Recite potenju in neprijetnemu vonju pazduh STOP!



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

ne morejo obnovljati. Že prvi postopek lahko trajno zmanjša potenje pod pazduhami, zato pri večini ljudi zadostuje le ena terapija. Pri ljudeh s hiperhidrozo, motnjo prekomernega znojenja, sta potrebni dve terapiji.

Kje lahko zmanjšamo potenje z miraDry®?

Tehnologijo miraDry® uporabljamo za predel pazduh, v pripravi pa so nastavki za druge dele telesa. Primerna je za ljudi, starejše od 18 let, ki se občasno potijo pod pazduhami in je znojenje povezano s telesnim naporom ali duševnim stresom. Potenje jih ovira pri poklicu, v družabnem življenju, predvsem pa moti zaradi pojava madežev na oblačilih in neprijetnega vonja. Prav tako so za poseg primerni tudi ljudje s hiperhidrozo, katerim umivanje in uporaba dezodorantov ter antiperspirantov večkrat na dan ne učinkuje.

Ali s terapijo miraDry® res odstranimo tudi dlake?

Globoko v podkožju, kjer se nahajajo znojne žleze (dišavnice in običajne žleze), so tudi dlačni mešički. Sistem miraDry® s tehnologijo miraWave® poleg učinkovite odprave znoja in neprijetnega vonja zmanjšuje tudi rast dlak. En postopek odstrani do 70 % vseh dlak, tako svetlih kot temnih, na območju posega. Ponekod na svetu se zato oglašuje in uporablja za odpravljanje prekomerne porasčenosti pazduh. MiraDry® je pri tem res učinkovita terapija. Za lažjo predstavbo naj podamo primerjavo – dlačni laser odstrani 80 % temnih dlak večinoma šele po šestih terapijah.

Potek terapije

Potrebno je odstraniti žleze znojnice, ki se nahajajo na območju dlak, zato ni priporočeno britje manj kot sedem dni pred posegom. Celoten poseg ni povezan z določenim letnim časom in ga lahko opravimo kadarkoli. MiraDry® ne poškoduje kože, zato se ne pojavijo rdečine, kraste ali brazgotine. Rezultat tera-



pije se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden že v nekaj tednih. Po posegu je potenje zmanjšano za 82 %, kar ni več moteče.

Okrevanje po terapiji

Po posegu so priporočena določena mazila in režim umivanja, dokler je koža občutljiva na dotik. Vsaj nekaj dni po posegu se morate izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu, kar pa ne pomeni, da morate ta čas strogo mirovati, vendar svetujemo vsaj en dan počitka. Večina pacientov je po navadi nazaj na svojem delovnem mestu že v dnevu ali dveh. Takoj po posegu je tudi priporočeno hlajenje pazduh s hladilnim gelom vsakih nekaj ur, protibolečinske tablete, odprta oblačila brez rokavov in pri prhanju uporaba krem in gelov s kislim pH.

Stranski učinki miraDry®

MiraDry® vedno skrbi za varnost pacientov. Seveda lahko po posegu pride do začasnih otekline, bolečine, mravljinčenja ali odrevenelosti na območju, kjer je zdravnik izvedel terapijo. Pri redkih pacientih je tudi možnost povečane ga potenja, ki se kmalu zmanjša. Vsi neprijetni občutki običajno izzvenijo v nekaj dneh ali tednih.

Znojenje je nujno potreben fiziološki proces, ki omogoča telesu ohranjanje toplotnega ravnovesja in pri višjih zunanjih temperaturah ali med vadbo preprečuje pregrevanje. Poleg tega znoj pomaga izločati nekatere neuporabne in škodljive presnovne ostanki ter nekatere zdravila. Kadar smo razburjeni, jezni, prestrašeni ali nas je sram, je potenje prav tako povsem normalno. Vendar pa se nekateri ljudje znojijo bolj kot drugi, nekateri celo toliko, da začne znojenje vplivati na njihove vsakodnevne dejavnosti, poklicno pot, medosebne odnose, samozavest in kakovost življenja.

Ena izmed preprek do samozavesti je pri številnih ljudeh potenje pod pazduho, zato vedno več posameznikov za svojo težavo išče rešitve, kot so antiperspiranti in terapije z botosom. Mnogi tem rešitvam ne zaupajo oz. z njimi niso dosegli želenih rezultatov.

V Derma centru Maribor je zdaj na voljo tretma z napravo miraDry® za preprečevanje potenja pod pazduhami (primarna aksilarna hiperhidroza), ki zmanjša potenje tudi do 82 %. V nadaljevanju si preberite vse o poteku in izvedbi postopka z napravo miraDry®.

Kako sistem miraDry® deluje?

MiraDry® je edina naprava na trgu z odobritvijo FDA (Ameriška agencija za prehrano in zdravila) za trajno zmanjšanje potenja pod pazduho. Je neinvazivna metoda, saj za doseganje trajnega učinka ni potreben kirurški poseg. Uporablja tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da trajno uničijo žleze znojnice, ki se nato odstranijo z mehanizmi lastnega telesa. Tu gre za dolgoročno rešitev, ker se žleze znojnice



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. avgusta 2018



DERMA CENTER MARIBOR

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



**Z LJUBEZNIJO
DO SVOJIH ZOB**

**IZBIRAM
SKRBNO**

**ČAROBNI SVET
ŽIVAHNIH BARV :)**



Se vam zdi ščetkanje zob dolgočasno? Nič več.

V pisani mavrici privlačnih vzorcev zobnih ščetk Jordan Individual boste zagotovo našli takšno, ki je oblikovana prav po vaši meri.

Jordan*

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

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