

ABCzdravja

Junij 2014

Leto 9
Številka 6

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Ženske, bodite
ob svojih
moških, ko ...

Priprava na
poletno
potovanje

Poleti ne
pozabimo na
starostnike

Kolikor
ljudi, **toliko**
glavobolov

Ko zboli otrok,
zboli vsa
družina

Imeti žival
je luksuz



**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

dvignjene
gredice

www.gredice.si



Ustvarjajte z revijo UNIKAT

www.unikat.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!

duomed® – kvaliteta po prijazni ceni

Medicinske kompresijske nogavice izdelane
v Nemčiji za tiste, ki si želijo kvaliteten
izdelek po odlični ceni

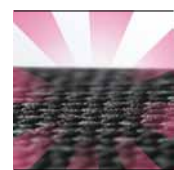
duomed so medicinske kompresijske nogavice,
ki zagotavljajo pravilen padec kompresije od
gležnja navzgor po nogi. Odlikujejo jih visoka
vzdržljivost sodobnih materialov za potrošniku
prijazno ceno.

Vaše noge bodo bolj spočite in zvečer ne
bodo več zatečene. Na voljo so kot dokolenke,
samostoječe visoko stegenske in hlačne nogavice
ter kot nogavica za posamezno nogo na pas.

Posebne lastnosti:



medi compression
je zaščitna znamka medi
proizvodov, ki so plod več
kot 60 letnih izkušenj,
oblikovanja in raziskav nemških
strokovnjakov, ki vam zagotavlja
najkvalitetnejše materiale in
najučinkovitejšo kompresijo.



Clima Fresh

Clima Fresh
posebna tehnika pletenja deluje
antibakterijsko, preprečuje
nastanek neprijetnih vonjav
in omogoča (brez uporabe
kemičnih sredstev), da se pri
pranju te lastnosti ne bi izgubile.

medi – počutite se bolje



medi

POSEBNA AKCIJA!

V času od 4. 4. 2014 do 30. 6. 2014 vam v poslovalnicah podjetja Sanolabor
d.d. nudimo **20% popust** na medicinske kompresijske dokolenke in
visokostegenske nogavice duomed.



Dokolenke

redna cena 32,20 €

cena s
popustom **25,76 €**



Visokostegenske nogavice

redna cena 51,80 €

cena s
popustom **41,44 €**

www.solanadaljavo.si

Mitral

Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo v poslovalnicah **Sanolabor** in drugih specializiranih prodajnih mestih.
Več na www.mitral.si.

d. o. o., telefon: 059 952 182, e-pošta: info@mitral.si



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 6 Dobro pripravljeni na potovanje
- 10 Preprečite dehidracijo
- 12 Prebavne nevšečnosti
- 14 Ženske, tudi v tem bodite ob svojih moških
- 17 Rak prizadene tudi rodila
- 20 Sonce, piki žuželk in ožigi meduz
- 22 V poletni vročini ne pozabimo na starostnike
- 24 Kolikor ljudi, toliko glavobolov
- 26 Tihi ubijalec
- 28 »Ko zboli otrok, zboli vsa družina.«
- 30 Limfedem – kar k zdravniku
- 32 Parodontalna bolezen in posledice
- 35 Športne poškodbe lahko preprečimo
- 38 Hiša naj bo prijetna za nas in za sosede
- 40 Imeti žival je luksuz
- 42 Zelene strani
- 44 ABC menstruacije



Kolofon

Letnik 9, številka 6, junij 2014
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Irena Dolinar
irena@freising.si

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 17,06 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si.

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se

sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnarsi.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC Zdravja – Novice



Daruj energijo za življenje

Svetovni dan krvodajalstva vsako leto obeležujemo 14. junija. V Sloveniji vsakih 5 minut nekdo potrebuje kri, naj gre za načrtovan operativni poseg ali reševanje življenja v nesreči. Zato vsak delovni dan v povprečju potrebujemo 400 krvodajalcev, ki s prostovoljnim darovanjem svoje krvi prispevajo k ohranjanju zdravja soljudi in pripomorejo k preprečevanju smrti. Ustrezni nadomestkov za kri žal ni, zato ostaja uporaba pripravkov iz krvi edina možnost izbire pri določenih oblikah zdravljenja. Že v eni sami nesreči z več udeleženci se potreba po krvi lahko v trenutku bistveno poveča. In ker ima kri svoj rok trajanja, potrebe po krvi pa se spreminjajo, so krvodajalci vedno nujno potrebni. Več informacij o darovanju krvi: <http://www.daruj-kri.si/>.



Ste že pripravili svoj potovalni načrt?

Strokovnjaki opozarjajo, da je pred odhodom na pot, še posebej v eksotične kraje, priporočljiva priprava potovalnega načrta. Načrt naj vključuje informacije o boleznih, podnebnih razmerah in higienskem standardu na območju, kamor potujete. Bivanje v ruralnih predelih lahko namreč poveča tveganje za okužbe s hrano, vodo in boleznimi, ki jih prenašajo žuželke, prav tako večje tveganje predstavlja spanje na prostem. Tveganja prinašajo tudi plavanje v površinskih vodah, trekingi in potapljanja. Seveda je pred odhodom na potovanje v eksotične kraje priporočljiv obisk v ambulanti za potnike, kjer opravite potrebna cepljenja in se pozanimajte o tveganjih, s katerimi se lahko soočite na posamezni destinaciji. Seveda pa ne pozabite na seznam potrebnih dokumentov, zdravil, potrdil in števil, ki jih morate vzeti s sabo na pot. Več informacij o ambulanti za potnike: <http://www.zdravinapot.si/>.



Bronasta olimpijka Vesna Fabjan tekla v podporo bolnikom s parkinsonovo boleznijo

V Tivoliju sta 26. aprila potekala tek in pohod v podporo bolnikom s parkinsonovo boleznijo. Srečanje je organiziralo društvo Trepetlika, med številnimi rekreativci, člani in podporniki društva pa je bila tudi smučarska tekačica Vesna Fabjan, dobitnica bronaste medalje na olimpijskih igrah v Sočiju. V okviru svojega globalnega projekta Run-the-World 4 Parkinson's Disease se je pridružil tudi Marcus Cranston, zdravnik, ki so mu parkinsonovo bolezen diagnosticirali že pri 44 letih. Namen njegovega projekta je ozaveščati javnost o bolezni, zato je obiskal 44 držav in v vsaki pretekel 4 milje (6,4 km). Vse države je obiskal v dobrih štirih tednih. Glavni namen dogodka je ozaveščanje širše javnosti o tej, drugi najpogostejši nevrodegenerativni bolezni. Gre za težko

bolezen, ki poleg bolnikov prizadene tudi njihove bližnje.



Klinični oddelek za hematologijo Interne klinike UKC v novih prostorih

Po več kot desetih letih od prvih pozivov, naj se zagotovijo primernejši pogoji za zdravljenje, so se maja 2014 odprli novi prostori Kliničnega oddelka za hematologijo Interne klinike. V novih prostorih je 36 postelj, od tega 12 navadnih (hospitalni del), deset za kemoterapije, deset za transplantacije, tri intenzivne postelje in ena izolacijska. Oddelek je na novo dobil tudi sobo za intenzivno terapijo in izolacije za bolnike po presaditvi krvotvornih matičnih celic.



Svetovni dan brez tobaka 2014

Vsako leto 31. maja obeležujemo svetovni dan brez tobaka z namenom izpostaviti škodljive učinke rabe tobaka na zdravje in zmanjšati razširjenost kajenja. Letošnji svetovni dan je potekal pod geslom »Dvignimo davke na tobak« in opozarjal na pomen obdavčitve in cen tobačnih izdelkov v okviru celovitega programa za zmanjševanje razširjenosti kajenja. Škodljive posledice za zdravje in stroški kajenja so za posameznika in družbo znatni, zato mora biti naš skupni interes, da v Sloveniji razširjenost kajenja čim bolj zmanjšamo in si prizadevamo za družbo brez tobaka, opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.



Dobro pripravljeni na potovanje

Potovanja. Beseda, ki nekaterim v misli priključuje vonj po soli in pesek med prsti, drugim morda plezanje po skalah, šum gozdov ali raziskovanje skritih koticov tropov. Kar koli nam že predstavlja, enkrat ena je, da v potovanjih uživa večina ljudi. Poleg lepih trenutkov pa na potovanjih na nas prežijo tudi mogoče zdravstvene prepreke, ki nam ob nepripravljenosti lahko dodobra pokvarijo potovalno izkušnjo. O težavah, povezanih z zdravjem, sta se z nami pogovarjala zdravnika z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, **Ondina Jordan Markočič, dr. med.**, in **Zoran Simonović, dr. med.**

Poskrbimo, da bo v naši prtljagi vedno prostor za potovalno lekarno in se dopustja spominjamo po lepih spominih kakor po zdravstvenih težavah.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Dopust nam žal včasih lahko pokvarijo različne zdravstvene težave. Katere so tiste najpogostejše?

Z. S.: Najpogostejša težava je **potovalna driska**, ki se lahko pojavi ali na potovanju samem ali kmalu po vrnitvi domov in doleti 20–60 % vseh potnikov. Bolezen je posledica okužbe z različnimi mikroorganizmi ali zastrupitve z njihovimi presnovki. Okužimo se s hrano ali pa povzročitelji bolezni prenesemo v telo preko onesnaženih rok. Najpogostejše se z njo srečajo potniki, ki potujejo na manj razvite predele sveta z nižjim nivojem sanitarno-higienskih razmer. Običajno je driska blaga in mine sama od sebe, v četrtini primerov pa zahteva spremembo v potovalnem načrtu in včasih bolnika za kak dan tudi priklene na posteljo. Če jo spremlja povišana telesna temperatura ali pa je blatu primešana kri, je potrebna zdravniška pomoč.

Potovalna driska je lahko še posebej nevarna za dojenčke in majhne otroke, za nosečnice, za starejše osebe in bolnike z zmanjšano odpornostjo, pri katerih lahko bolezen privede do nevarne izsušitve organizma oz. dehidracije. Nujno je, da poskrbimo za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin in elektrolitov, pri čemer lahko uporabimo vnaprej pripravljene rehidracijske praške in raztopine.

Katere zdravstvene težave so še med pogostejšimi, ki pestijo potnike?

Z. S.: Pogosta težava, povezana s potovanji, je tudi **potovalna slabost**, ki je posledica neusklajenosti med dejanskimi in zaznanimi premiki telesa. Običajno jo spremlja bledica obraza, hladen znoj, lahko tudi bruhanje. Z zmanjšanjem premikanja glave in omejitvijo vidnih dražljajev lahko poskušamo težave preprečiti ali odpraviti (pri tem pomaga ležanje z zaprtimi očmi in usmerjenost pogleda v obzorje). Težave lahko preprečimo tudi z zdravili proti potovalni slabosti, ki pa jih je treba vzeti eno uro pred vožnjo.

Na potovanju se dokaj pogosto srečujemo tudi z **vnetji zgornjih dihal** (prehladna obolenja), ki so pogosta predvsem pri otrocih zaradi slabše higiene rok. Prav na dopustu smo lahko izpostavljeni številnim alergenom, zato se poveča tudi pojavnost alergij. Ob aktivnem preživljanju časa se srečujemo s povečanim tveganjem za pojav **poškodb** kot v običajnem vsakodnevem življenju.

» Pri nekaterih vrstah cepljenj je treba opravi-
ti dva odmerka cepljenja
v razmiku vsaj 4 tednov,
da pridobimo dovolj
visoko zaščito, ki prepreči
razvoj bolezni v primeru
okužbe.«

V tropskih in subtropskih predelih sveta so pogoste **bolezni, ki jih prenašajo komarji** in drug mrčes, denimo malarija, denga, rumena mrzlica in druga tropska obolenja.

Dr. Jordan Markočič svetuje, naj **osnovna potovalna lekarna** vključuje:

- tablete proti povišani telesni temperaturi in bolečinam (kar se običajno jemlje doma),
- sol oziroma rehidracijski prašek za pravo rehidracijske raztopine (ob nadomeščanju izgubljenih mineralov za preprečitev izsušenosti ob driski ali bruhanju),
- probiotične kapsule ali praške za lajšanje driske,
- sredstva za lajšanje zaprtja,
- zdravila proti alergiji (antihistaminiki),
- tablete proti potovalni slabosti.

Od drugih pripomočkov je s sabo smiselno vzeti telesni termometer, obliže, povoje, gaze, sterilne obveze za rane, elastični povoj, škarijice in razkužilo v obliki alkoholnih ali razkužilnih robčkov.

Poleg tega vzemimo s seboj tista zdravila, ki jih jemljemo v okviru redne terapije po predpisu izbranega osebnega zdravnika ali specialista.

Ob potovanju v eksotične kraje, kjer se pojavljajo tropske bolezni, ki jih prenašajo komarji in druge žuželke, je treba k potovalni lekarni dodati ustrezno močan *repelent* (sredstvo za preprečevanje pikov žuželk) in včasih tudi *antimalarik* (tablete za zaščito pred malarijo). Kadar potujemo na področja, kjer ni na voljo varne embalarane vode, je smiselno vzeti s sabo tudi sredstvo za pripravo varne vode za pitje (kuhalnik za vodo, tablete za čiščenje vode ipd.).

Kako pravilno shranjujemo potovalno lekarno, ki jo vzamemo s seboj na pot?

O. J. M.: Zdravila shranjujemo v priročni torbici, ki naj bi bila izolirana, da se prepreči izpostavitve zelo nizkim ali zelo visokim zunanjim temperaturam (pod 0 °C in nad 30 °C), vlagi in svetlobi. Posebej pozorni moramo biti pri hrambi zdravil, kjer je treba upoštevati posebne pogoje shranjevanja (npr. temperaturni okvir od 2–8 °C). Hranimo jih v originalni embalaži s priloženimi navodili za jemanje. Seveda moramo biti pozorni tudi na to, da torbica z zdravili ni v dosegu majhnih otrok.

Kdaj, poleg priprave potovalne lekarne, priporočate tudi obisk zdravnika in odločitev za različna cepljenja?

O. J. M.: Pri nekaterih vrstah cepljenj je treba opraviti dva odmerka cepljenja v razmiku vsaj 4 tednov, da pridobimo dovolj visoko zaščito, ki prepreči razvoj bolezni v primeru okužbe. Zato se začetek cepljenja svetuje 5 do 6 tednov pred odhodom. Pri drugih vrstah cepljenj pa je dovoljen odmerek, za katerega se svetuje, da ga opravimo vsaj 2 do 3 tedne pred odhodom na potovanje.

Nekatera cepljenja se lahko opravijo pri izbranem osebnem zdravniku, sicer pa vsa cepljenja, ki so obvezna ali priporočena za določene predele sveta, potniki lahko opravijo v za to specializiranih ambulantah za potnike *Nacionalnega inštituta za javno zdravje*. Potnikom so informacije na voljo tudi na <http://www.zdravinapot.net>.

Posebno poglavje potovalne medicine so kronični bolniki. Kaj jim svetujete ob pravi na lepše?

O. J. M.: Najprej svetujemo posvet pri osebnem zdravniku, da se glede na težo, trenutno stanje kronične bolezni in obvladovanje terapije seznani z možnimi tveganji glede poslabšanja obstoječega kroničnega obolenja na potova-

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?



- ⊗ Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju
- ⊗ Povoje in obliže
- ⊗ Opornice za sklepe
- ⊗ Zaščito pred žulji
- ⊗ Toplomer
- ⊗ Merilnik krvnega tlaka
- ⊗ Merilnik krvnega sladkorja
- ⊗ Škarje in pincete (tudi za klope)
- ⊗ Zaščito pred klopi in komarji
- ⊗ Vrečko hladno/toplo

- ⊗ Dezinfekcijsko sredstvo
- ⊗ Osvežilne/čistilne robčke
- ⊗ Zdravila, ki jih redno jemljete
- ⊗ Zdravila brez recepta:

- proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno ogelje • C-vitamin
- proti alergijam • proti sončnim opeklinam
- proti bolečemu grlu • proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov • proti zaprtju • za lažje spanje

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Obiščite prenovljeno spletno stran www.sanolabor.si, kjer vam nudimo tudi možnost spletnega nakupa.

Seznam prodajal Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na www.sanolabor.si.

Obiščite našo novo prodajalno v nakupovalnem središču Europark Maribor.

nju in skupaj z zdravnikom sprejme odločitev o smiselnosti potovanja. Osebni zdravnik se lahko posvetuje tudi s kolegi, ki spremljajo bolnika na sekundarnem nivoju. Priporočila za potovanje so strogo individualna. Pozorni moramo biti tako pri odločitvi glede cepljenj kot tudi jemanju določenih zdravil, npr. anti-malarikov. Če je kronična bolezen dobro urejena in obvladana ter destinacija potovanja ne predstavlja velikega tveganja, ni razloga, da kronični bolnik ne bi mogel na potovanje.

Kroničnim bolnikom svetujemo, da imajo s seboj spremno pismo v angleškem jeziku s kratkim opisom bolezni oziroma diagnozo, vrsto in odmerki generičnih zdravil, ki jih jemlje redno. Za tiste, ki zaradi kronične bolezni lahko izgubijo zavest (npr. diabetes, epilepsija, alergije ipd.), se svetuje, da naj nosijo obesek/zapestnico z opozorilom v angleškem jeziku o njihovem stanju. S seboj naj imajo možno zalogo zdravil, praviloma za teden dni dlje, kot traja potovanje. V tujini zdravila namreč niso vedno na voljo ali pa so na voljo v drugačni obliki. Zdravila naj nosijo pri sebi v priročni prtljagi oz. jih imajo vedno pri roki, če je treba. Z zdravnikom morata doreči tudi režim jemanja zdravil glede na spremembo časovnega pasu. Na pot naj vzamejo dovolj rezervnih baterij za polnjenje medicinskih aparatov, npr. slušnega aparata, merilca krvnega sladkorja, ipd.

Prav tako ne pozabimo potnika opozoriti na urejeno zdravstveno zavarovanje. Zaradi pogosto visokih stroškov zdravljenja in oskrbe v tujini je vsekakor priporočljivo, naj v primeru poslabšanja kronične bolezni takoj poiščejo zdravniško pomoč.

Na potovanju je pomembna tudi zaščita pred soncem, sploh če potujemo v toplejše kraje in v toplejših mesecih. Kako poskrbimo za ustrezno zaščito pred soncem?

Z. S.: Prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom kožo poškoduje, lahko vodi v opekline, še posebej pri otrocih pa se lahko hitro pojavi zelo nevarna sončarica. Zato je na potovanju, kjer smo običajno močnejše izpostavljeni soncu, nujno poskrbeti za ustrezno zaščito.

Neposrednemu sončnemu obsevanju se izogibamo sredi dneva, ko je sonce v zenitu. V tem času priporočamo zadrževanje v senci, hlajenje telesa s hladnimi napitki in izogibanje večji telesni aktivnosti. Pred soncem se lahko zaščitimo s pokrivali, oči pa zaščitimo s kvalitetnimi sončnimi očali. Izpostavljene dele kože namažemo z izdelki z visokim zaščitnim faktorjem, pri čemer pri potovanju v trope svetujemo uporabo krem z zaščitnim faktorjem, višjim od 30 SPF.

Če govorimo o preventivi, ne smemo pozabiti niti na priporočljivo obnašanje na potovanjih. Kaj svetujete?

Z. S.: Številnim zdravstvenim zapletom se na potovanju lahko izognemo z upoštevanjem splošnih preventivnih ukrepov. Tveganje za bolezni, ki se prenašajo s hrano, vodo ter preko onesnaženih rok in predmetov, lahko zmanjšamo z uživanjem hrane, ki je dobro

»Rak jajčnikov je osmi najpogostejši rak pri ženskah oz. predstavlja 3 % vseh rakov pri ženskah. V številkah to pomeni, da zboli 17 od 100 000 žensk.«

termično obdelana. Varno je uživanje suhe hrane (krekerji, kruh) ter sadja, ki ga lahko olupimo. Veliko nevarnost predstavljajo jedi, ki niso toplotno obdelane, denimo sladice, omake, prelivi, hladni narezki, solate, surova zelenjava; tvegani so tudi morski sadeži. Tudi mleko in mlečni izdelki spadajo med tvegana živila. **Hrane, ki je ne moremo speči, prekuhati ali olupiti, ne jejmo.**

V krajih, kjer ne moremo zaupati v neoporečnost pitne vode iz vodovodnega sistema, vedno uživamo ustekleničeno vodo. Varna sta tudi kava in čaj, pripravljena iz prevrete vode.

Na poti se moramo **zaščititi pred piki mrčesa**, ki lahko prenaša bolezni:

- Zavarujemo se z uporabo oblačil, ki zakrijejo večji del kože.
- V zaprtih prostorih uporabljamo insekticide za uničevanje insektov.
- Preprečujemo dostop mrčesa v bivalne prostore z zaščitnimi mrežami in spimo pod zaščitnimi spalnimi mrežami.
- Pomembna je tudi uporaba repelentov proti pikom komarjev. Nanesemo jih na izpostavljene dele kože in na oblačila ter nanos vsakih nekaj ur ponovimo. Pri tem pazimo, da jih ne zanesemo v usta, oči in na rane. Repelente lahko varno uporabljamo tudi pri majhnih otrocih.

Povzročitelji nekaterih tropskih bolezni se prenašajo na človeka tudi preko stoječih voda, zato na endemskih območjih ne priporočamo kopanja v jezerih in počasnih rekah. Kopanje v morskih vodah in kloriranih bazenih glede tega ne predstavlja nevarnosti, a namenimo posebno previdnost varni uporabi bazenov in nevarnostim kopanja v morju zaradi morskih tokov in valov.

Nevarnost poškodb in prometnih nesreč zmanjšamo z izogibanjem nočnim vožnjam, uporabo varnostnih pasov in zaščitnih čelad. Ne nazadnje pa je na potovanju treba poskrbeti tudi za ustrezno zaščito pred spolno prenosljivimi obolenji.

ABC

A Do dehidracije pri zdravih osebah najpogosteje prihaja v poletnih mesecih.

B Izgubljene elektrolite najpogosteje nadomeščamo s peroralnimi izotoničnimi napitki.

C Poleg sončnih opeklin je pogost pojav sončarica, ki nastane zaradi neposrednega močnega delovanja sončnih žarkov na glavo in zatilje.

Preprečite dehidracijo

Večino človeškega telesa sestavlja voda, ki jo moramo vzdrževati v pravilnem ravno-
vesju. Odrasli ljudje na dan izločimo približno 2,5 litra vode, ki jo moramo nadomestiti. V poletni vročini, ko bo izločanje tekočine pod vročim soncem še večje, je primeren vnos tekočin toliko pomembnejši. V nasprotnem primeru lahko prevelika izguba tekočin in neustrezno nadomeščanje povzroči dehidracijo, ki jo v blažji obliki posamezniki kaj hitro spregledajo. Na vprašanja o dehidraciji, njenem preprečevanju in koristnih napotkih za vroče poletje je odgovarjala **Ines Pezić, dr. med.**

Avtorica: **Alja Gogala**

Zakaj pride do dehidracije in kakšni so znaki?

Dehidracija pomeni izgubljanje vode iz telesa. Ta se lahko pojavi zaradi zmanjšane vnosa tekočine, kadar ne pijemo dovolj, ali zaradi povečane izgube tekočine zaradi potenja, bruhanja, driske ali prekomernega izločanja urina. Prvi znaki in simptomi, ki se pojavijo, so običajno žeja, suha usta, utrujenost, slabost, glavobol in mišični krči.

Ali smo lahko dehidrirani, pa tega sploh ne opazimo?

Prvi znaki dehidracije se običajno pojavijo po izgubi več kot 2 % normalnega volumna vode telesa, običajno pa ljudje brez večjih težav

lahko toleriramo izgubo do 4 %. Tako blago dehidracijo lahko seveda spregledamo. Poleg žeje je običajno prvo opozorilo temen urin ali slabše počutje in utrujenost.

Kakšne so posledice dehidracije?

Pri blagi do zmerni dehidraciji so v ospredju zgoraj naštetе težave, pri hujši dehidraciji pa se pojavi zaspanost, duševna otopelost, pretirana žeja, zmanjšano izločanje urina, nizek krvni tlak, hitro bitje srca, pospešeno in plitko dihanje, povišana telesna temperatura, delirij ali nezavest. Izguba več kot 15 % normalnega volumna vode v telesu je običajno smrtna.

Kdaj najpogosteje pride do dehidracije?

Do dehidracije pri zdravih osebah najpogosteje prihaja v poletnih mesecih, ko se zaradi višjih zunanjskih temperatur poveča izguba vode s potenjem, še posebej pri telesni aktivnosti. Vse prevečkrat pa je prezrta dehidracija ob boleznih. Ob driski, bruhanju in potanju zaradi visoke telesne temperature je namreč izguba tekočine prav tako lahko zelo velika.

Kaj moramo storiti, če se pojavi dehidracija? Je dovolj, da pijemo vodo, ali je potrebno zaužiti kakšnih drugih napitkov?

V primeru blage dehidracije povečan vnos čiste vode zadošča, saj je telo samo sposobno v kratkem času nadomestiti izgubo elektrolitov, če pa izgubimo več kot 5 % normalnega volumna vode (za 70 kg težkega človeka je to približno 2,5 litra), pa je priporočljivo pitje izotonične pijače. Seveda ob tem poskusimo

odpraviti tudi vzrok za povečano izgubo tekočine, na primer tako, da znižujemo telesno temperaturo, se rekreiramo v jutranjem ali večernem času, itd.

Kako nadomeščamo izgubljene elektrolite?

Izgubljene elektrolite najpogosteje nadomeščamo s peroralnimi izotoničnimi napitki, ki jih lahko kupimo v obliki že pripravljene pijače ali kot praške in tablete, ki jih nato raztopimo v vodi. Pri hujših stanjih in bolnikih, ki tekočine ne morejo zaužiti, pa jih nadomeščamo intravenozno.

Lahko spijemo tudi preveč tekočine? Kako to opazimo in kakšne so lahko posledice?

Seveda. Na začetku se lahko pojavijo slabost, bruhanje, glavobol in zmedenost, hudo povečan vnos tekočine oziroma polidipsija pa lahko vodi v hiponatriemijo, kar pomeni zelo nizko vrednost natrija v krvi, ki lahko povzroča hujše težave, kot so na primer mišična oslabelost, krči, konvulzije, možganski edem, nezavest in koma.

Katere tekočine je priporočljivo uživati poleti?

Najprimernejša je negazirana voda brez dodanih sladil in nesladkani čaj. Ob pričakovani večji izgubi tekočine s potenjem lahko posežemo tudi po izotoničnih napitkih.

Je poleti priporočljivo, da se izogibamo sladkanim pijačam? Kakšen vpliv imajo na naše telo?

Izogibanje sladkanim pijačam oziroma izbiranje tistih z manjšo vsebnostjo sladkorja je priporočljivo ves čas, saj z njimi v telo vnašamo »prazne« kalorije brez ustreznih mikro in makro hranil, po njihovem zaužitju pa kljub precejšnji kalorični vrednosti, ki znaša tudi do 50 kcal na 100 g pijače, nimamo občutka sitosti. Zaradi vsega dodanega sladkorja imamo velikokrat tudi občutek, da nas kljub pitju še vedno žeja.

Tekočino lahko pridobivamo tudi iz hrane oziroma živil. Katera živila vsebujejo največ vode oziroma jih je še posebej priporočljivo uživati poleti?

Največ vode vsebujeta sveže sadje in zelnjava. Lubenica, grenivke, jagode, kumare, radič, paradižnik in paprika imajo več kot 90-odstotno vsebnost vode). Tudi mleko in jogurt sta poleti primeren vir tekočine, medtem ko je juha bolj priljubljena v hladnejšem obdobju leta.

V nekaterih, predvsem bolj oddaljenih oziroma eksotičnih državah velja, da pitje vode iz vodovoda ni primerno. S katerimi boleznimi se lahko okužimo in kako jih zdravimo?

Naj poudarim, da imamo v Sloveniji srečo, ker lahko uporabljamo vodo iz pipe, medtem ko v nekaterih delih sveta seveda ni tako. V večini primerov gre res za dokaj neškodljive mikroorganizme, ki so prisotni v vodi in nam povzročajo različne črevesne težave, kot je potovalna driska, domačini pa so nanje imuni. Ob potovanjih v eksotične kraje so pogoste tudi okužbe s hepatitisom A, grižo, legionelo, giardiozo in drugimi boleznimi. Blažje potovalne driske zdravimo predvsem z nadomeščanjem tekočin in elektrolitov, najboljše pa je ukrepati preventivno. Pri varstvu pred črevesnimi boleznimi velja pravilo: »Skuhaj, speci, olup ali ne jej.« Pomembno je piti zgolj ustekleničeno ali prekuhano vodo in se izogibati ledu. V huj-

Naravna, izvirna, mineralna ...?

Naravna pitna voda je voda, ki teče iz naših pip, ustrezati pa mora pravilniku o zdravstveni ustreznosti vode. Vodni viri so lahko površinske vode, podtalnice ali meteorne vode.

Izvirna voda se polni pri podzemnem vodnem viru. Poleg fizikalno-kemijskih lastnosti mora ustrezati tudi vsem mikrobiološkim zahtevam. Črpa se tako, da se ne povzroča kontaminacija, voda je čista in popolnoma naravna.

Naravna mineralna voda je voda iz podzemnega vodnega vira. Ima lastnosti, ki izhajajo iz vsebnosti mineralnih snovi, kemijskih elementov v sledovih oziroma drugih sestavin in ima lahko določene prehrabno-fiziološke učinke. Jasno se razlikuje od pitne vode.

Namizna voda je voda, pripravljena iz pitne ali naravne mineralne ali izvirske vode in lahko vsebuje eno ali več dodanih snovi (natrijev klorid, natrijev karbonat, natrijev fluorid, ogljikov dioksid ...).

Filtriranje vode

Pogosto pozabljamo na filtriranje vode v našem stanovanju oz. hiši. Če na pipi preverimo čistost mrežice, ki filtrira trde delce, nam bo hitro jasno, da je to tudi ena od pomembnih stvari, na katero pozabljamo. Na trgu obstajajo različni filtri, ki prečistijo vodo trdih delcev, odstranijo klor, pesticide, nitrato, bakterije in sterilizirajo vodo. V zadnjem času se vgrajujejo tudi nevtralizatorji vodnega kamna in ionizatorji vode.

ših primerih je zaradi dolgotrajnega trajanja bolezni in dehidracije potrebna zdravniška pomoč, glede na povzročitelja pa nekatere bolezni poleg podpornega zdravljenja zdravimo tudi s protimikrobnimi zdravili.

Poleti se precej ljudi predolgo zadržuje na soncu. Kakšne so lahko posledice poleg sončnih opeklin? Kako jih lahko odpravimo?

Poleg sončnih opeklin je pogost pojav sončarica, ki nastane zaradi neposrednega močnega delovanja sončnih žarkov na glavo in zatilje. Ob tem pride do močne prekrvavitve možganskih ovojnic in možganovine ter do motnje uravnavanja telesne temperature v možganskih centrih. Posledično je moteno oddajanje toplote in tele-

sna temperatura narašča. Znaki sončarice so utrujenost, rdeča, vroča koža, še posebej na obrazu, slabost, bruhanje, glavobol, vrtoglavica, omotica, povišana telesna temperatura, pospešena frekvenca srčnega utripa in dihanja, zmedenost, v hujših primerih celo nezavest, motnje dihanja in srčne akcije. Osebo s sončarico prenesemo v hladen prostor in ji slečemo odvečna oblačila. Če je pri zavesti in ne bruha, jo spodbujamo k pitju majhnih količin vode. Telo hladimo s hladno kopeljo ali z mokrimi brisačami. Telesno temperaturo je priporočljivo spremljati. Če nimamo termometra, nadaljujemo nudenje prve pomoči, dokler se telo ne ohladi na otip. V primeru, da gre za težjo klinično sliko, čim prej poiščemo zdravniško pomoč.

Ionizirana - antioksidantna in bazična voda

NEXUS ALKAMED

Alka Life® ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefiltrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislo vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke, zato so Alka Life® naprave v tujini registrirane kot medinski pripomoček.

Bazična, aktivirana voda je močan antioksidant (-450mV/ORP), ki odstranjuje proste radikale in razkisljuje telo. Pitje bazične, aktivirane vode lahko predstavlja preventivno zaščito pred kancerogenimi obolenji, migrenami, osteoporozo, ter uspešno znižuje nivo sladkorja v krvi in blaži kardiovaskularne težave.

*Prihaja nova doba
zdravljenja z vodo!*



Generalni zastopnik:
Tehnofan d. o. o.

Ilovški štradon 41a
1000 Ljubljana

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

ABC

A Človeški prebavni sistem je zavita cev, ki sega od ust do zadnjične odprtine.

B Če nas muči zaprtje, se odpovejmo vsem predelanim živilom, torej rafiniranim izdelkom, sladkarijam in slanim prigrizkom.

C Simptome zgage hitro olajša ingverjev čaj, kamilični čaj pa je v pomoč predvsem pri zgagi, ki je nastala kot posledica stresa.

Prebavne nevšečnosti

Različne prebavne težave lahko doletijo kogar koli od nas, vzroki za njihov nastanek pa so različni, zato ni zdravila, ki bi pomagalo vsem. Pri blažjih oblikah tovrstnih težav lahko veliko naredimo kar sami. Zelo pomembno je, da ugotovimo, kakšno hrano uživamo, kakšen je sicer naš življenjski slog, koliko se gibamo ... Za mnenje in nasvet glede blaženja lažjih oblik prebavnih težav smo se obrnili na nutricionistko **Mojco Cepuš**.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kako deluje naša prebava

Človeški prebavni sistem je zavita cev, ki sega od ust do zadnjične odprtine (če je prebavna cev popolnoma iztegnjena, je dolga kar od 6 do 9 metrov). Vzdolž prebavne cevi se nahaja več specializiranih odsekov, ki pri prebavi hrane opravljajo točno določeno nalogo – gre za usta, žrelo, požiralnik, želodec, tanko črevo, debelo črevo in danko z zadnjično odprtino.

Prebava hrane se začne že v ustni votlini, ko z zobmi hrano razkosamo, encim amilaza pa oglikove hidrate razdeli na manjše enote. V želodcu se hrana kemično in mehansko prebavi, tam pa deluje encim pepsin, ki delno razgradi beljakovine. Naslednjo postajo zaužite hrane predstavlja tanko črevo, kjer se nahajajo črevesne resice, ki v krvni in limfni obtok vsrkajo majhne molekule hrane, te pa potem lahko pridejo do celic. Prvi del tankega črevesa predstavlja dvanajstnik, kamor iz žolčevoda pri-teka žolč, ki maščobe razgradi na manjše

enote, encim lipaza pa jih razgradi vse do maščobnih kislin. V drugem delu tankega črevesa se molekule hrane dokončno razgradijo na osnovne enote in preidejo v krvni obtok.

Vsa neprebavljena hrana potuje v debelo črevo, ki iz snovi posrka vodo, vitamine in minerale, vse drugo pa je hrana za številne bakterije, ki naseljujejo debelo črevo. Te bakterije so zelo pomembne za zdravo črevesno mikrofloro in posledično za zdravje našega celotnega organizma.

Pri driski na pomoč priskočijo tudi probiotiki

Kadar se pojavi driska, je zelo pomembno, da redno nadomeščamo izgubljeno tekočino. Mojca Cepuš pravi, naj namesto navadne vode raje pijemo različne izotonične napitke, med katerimi še posebej izpostavlja kokosovo vodo, ki odlično pomaga vzpostaviti optimalno elektrolitsko ravnovesje v telesu. Pri hrani nutricionistka priporoča predvsem riž in banane.

Tudi probiotične bakterije skrajšajo potek bakterijske (in celo virusne) driske. Z uživanjem probiotičnih izdelkov lahko olajšamo in skrajšamo potek zdravljenja ob okužbi. Probiotiki so sicer živi mikroorganizmi, ki srbijo za vzdrževanje oziroma ponovno vzpostavljanje optimalne črevesne mikroflore. Ko zaužijemo probiotike, se ti naselijo v debelom črevesju. Če jih je dovolj, pozitivno delujejo na zdravje gostitelja in uspešno uravnavajo črevesno mikrofloro. Ravnovesje v prebavnem traktu se lahko poruši zaradi okužbe, vnetja, jemanja nekaterih zdravil (na primer antibiotikov), pa tudi zaradi stresa.

Poudariti velja, da so probiotične bakterije zelo raznolike in glede delovanja zelo specifične ter zato niso primerne za vse vrste težav, navaja **prof. dr. Irena Rogelj, dipl. ing. živ. tehnologije**, z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani. Vsaka probiotična kultura torej ni primerna za vse težave – nekatere probiotične bakterije so nadvse uspešne pri boju proti škodljivim bakterijam, druge pa spodbujajo delovanje imunskega sistema. Kadar kupujemo probiotike, moramo izbrati pravega za svojo težavo. Samo posamezni bakterijski sevi namreč dokazano skrajšujejo trajanje driske. Zaprtje bomo na primer zdravili s popolnoma drugo vrsto probiotičnih bakterij.

Na Inštitutu za probiotike in funkcionalno hrano poudarjajo znanstveno dokazano učinkovitost probiotikov, a le za tista področja, kjer obstaja dovolj kakovostnih kliničnih preiskav. Zelo pomembno je tudi, da se vsi strokovnjaki, ki se kakor koli srečujejo s tem področjem, zavedajo specifičnosti uporabe probiotičnih bakterij in znajo bolnikom tudi ustrezno svetovati.

Kako si lahko pomagamo pri zaprtju

Težave z zaprtjem v današnjem času mučijo veliko ljudi, po besedah Mojce Cepuš pa k izboljšanju stanja v veliki meri prispeva sprememba načina prehranjevanja. Sogovornica svetuje več manjših obrokov – za prvo malico svetuje dva sadeža, za kosilo pa večjo skledo solate in dodatno zelenjavno prilogo. S takim izborom živil bomo povečali vnos prehranskih vlaknin v telo, kar bo spodbudilo prebavo, izboljšanje pa se bo pokazalo že v nekaj dneh.

Ob težavah z zaprtjem je torej zelo pomembno, da zaužijemo dovolj prehranskih vlaknin in spijemo dovolj tekočine (torej vode ali blagega zeliščnega čaja). Uživanje samih vlaknin brez tekočine bi naše stanje le še poslabšalo. Nutricistka ob dolgotrajnih težavah z zaprtjem svetuje v prehrano vključiti tudi namočena lanena semena, suhe slive in Donat Mg. Po njenem mnenju pa je najpomembnejše, da je naša prehrana uravnotežena ter da prevladuje predvsem zelenjava. Mojca Cepuš poleg zelenjave priporoča še polnozrnat izdelke in tudi stročnice, ob tem pa opozarja, da moramo slednje v našo prehrano uvajati počasi.

Pri zaprtju pomaga tudi uživanje sadja, ki vsebuje veliko sadnih kislin, pektina in tanina. Uživate torej jabolka, kutine, črni ribez, robidnice, slive. Vse prej naštete snovi zmanjšujejo vnetja, preprečujejo gnitje v črevesju in krepijo črevesno steno. Pri zaprtju pomagajo tudi bezgove jagode, bezgov džem in bezgov sok – polni so namreč pektina, flavonoidov in prehranskih vlaknin.

Če vas muči zaprtje, se obvezno odpovejte vsem predelanim živilom, torej rafiniranim izdelkom, sladkarijam in slanim prigrizkom.

Preprečimo zastrupitve s hrano

Zastrupitve s hrano se najpogosteje kažejo kot slabost, bruhanje in driska. Če nas mučijo krči v trebuhu, driska in bruhanje, ki se pojavijo od ene ure do štiri dni po uživanju določene hrane, to navadno pomeni, da gre za bakterijsko zastrupitev s hrano. Virusna zastrupitev se kaže kot bruhanje, driska, trebušni krči, glavobol, vročina in mrzlica. Ti simptomi se začnejo od 12 do 48 po zaužitju okužene hrane.

Ljudje, ki jedo ali pijejo okuženo hrano, lahko dobijo potovalno drisko, ki jo navadno povzroči bakterija E.coli. Bakterije lahko okužijo perutnino, jajca in meso ter povzročijo zastrupitve s salmonelo. Okužba s salmonelo je včasih lahko tudi smrtna, vendar večinoma povzroči le blago nelagodje. Škodljive bakterije se lahko naselijo na kuhanem ali surovem mesu in ribah, na mlečnih izdelkih, na hrani, ki predolgo stoji na sobni temperaturi...

Virusno zastrupitev s hrano lahko povzroči zlasti surova morska hrana, še posebej okužene školjke.

Z bruhanjem in drisko telo izloči strupe, zato je zelo pomembno, da v prvih 24 urah ne jemljete nobenih sredstev proti bruhanju ali driski. Ko tekočina že lahko ostane v vašem želodcu, približno pol dneva le pijte. Ko začnete spet uživati hrano, naj bodo živila lahko prebavljiva – na primer riž, kuhana žita, juhe.

Kako preprečiti zastrupitev s hrano:

- Preden začnete pripravljati hrano, si vedno temeljito umijte roke. Tudi vsi pripomočki za pripravo hrane morajo biti čisti.
- Zamrznjenega mesa ne tajajte na sobni temperaturi. Meso naj se postopno odtaja v hladilniku.
- Izogibajte se surovi hrani – mesu, ribam, jajcem.
- Ne jejte hrane, ki je že na videz pokvarjena in smrdi.

Vas peče zgaga?

Zgaga nastane zaradi draženja sluznice požiralnika, ki ga povzroča želodčna kislina. Spodnja požiralnikova zapiralka zadržuje želodčno kislino v želodcu. Normalno se odpre, da hrana preide v želodec ali pri bruhanju, nato pa se spet zapre. Če se zapiralka odpre prevečkrat ali predolgo, lahko želodčna kislina zateka v požiralnik in povzroča pekočo bolečino.

Občasna zgaga še ne pomeni nevarnosti, po drugi strani pa kronična zgaga že lahko pomeni znak resne bolezni. Zgaga je značilna predvsem za starejše in nosečnice.

Zgago sicer občutimo kot boleč in pekoč občutek za prsnico, hkrati pa se pojavijo tudi napetost v želodcu, napihnjenost in slabost. Težave z zgago lahko omilimo tako, da jemo večkrat in po malo ter da hrano res dobro prežvečimo. Prav tako poskrbimo za redno gibanje in ohranjanje zdrave telesne mase.

Simptome zgage hitro olajša ingverjev čaj, kamilični čaj pa je v pomoč predvsem pri zgagi, ki je nastala kot posledica stresa.

Trojna formula delovanja:

probiotiki,
prebiotiki in
prebavni encimi



Najpomembnejša je
kakovost seva...
nato pa število
probiotičnih bakterij.

Izbor najučinkovitejših in najbolj
kakovostnih probiotičnih sevov;
Lactobacillus Acidophilus DDS-I

Z več kot 80 študijami in
objavljenimi članki.

več na:
www.vidastudio.si

Brez mleka in glutena.
Vegansko.



VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 • Ljubljana
tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si

Molaxole
MAKROGOL 3350
Olajšanje zagotovljeno

Prvi ukrep za preprečevanje in zdravljenje zaprtja je uživanja hrane z veliko vlaknin, pitje dovolj tekočin in zadostna fizična aktivnost.

Pri zaprtju si lahko pomagata tudi z izdelkom **Molaxole**. **Molaxole** deluje kot osmozno odvajalo. Vsebino vrečice raztopite v vodi in napitek prijetnega okusa je pripravljen. **Molaxole** je na voljo v vseh lekarnah brez recepta.

MEDA

MEDA Pharmaceuticals Podružnica Ljubljana,
C. 24 junija 23, 1231 Ljubljana Črnuče. Tel.: 059 096 950.
www.medapharma.si, www.molaxole.si

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

ABC

A znaki težav s prostato: motnje mokrenja in znaki draženja.

B inkontinenca: stresna in postoperativna, prvo zdravimo z zdravili, drugo operativno.

C vzroki erektilne disfunkcije: zdravila, stres, bolezni.

Ženske, tudi v tem bodite ob svojih moških

Ob tej temi se bo marsikdo sramežljivo nasmihal. A težave, ki tarejo moške (motnje delovanja prostate, inkontinenca in težave z erekcijo), niso niti najmanj humorne. Moškim tako v vsakdanjiku kot tudi telesnem stiku s partnerico povzročajo veliko nelagodja in tesnobe. Zatorej, drage ženske, upoštevajte nasvete iz znane popevke »Stand by you« in svojim dragim tudi v tem stojte ob strani. Težave bodo tako lažje in bolj sproščeno premagali. Podrobneje o znakih in zdravljenju motenj pa nam je povedal **mag. Marko Lovšin, dr. med.,** specialist urolog.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Lahko preprosto razložite, kakšna je naloga prostate?

Prostata je moška spolna žleza, po obliki podobna kostanju, ki se nahaja pred izhodom mehurja. Volumen te žleze je približno 25 ml. Skoznjo poteka kratek del sečnice, dolg približno 4 cm, po kateri moški izločajo seč in semensko tekočino. Njeni glavni nalogi sta pri delovanju izločkov, ki so del semenske tekočine, in skladiščenje cinka, ki ima protibakterijsko vlogo in ščiti prostato pred vnetji.

Ali bolnik običajno takoj opazi težave s prostato?

V začetnem razvoju benigne hiperplazije prostate bolnik običajno ne opazi nobenih težav. Te se s razvojem bolezni stopnjujejo, kar lahko traja tudi več let. Ni nujno, da ima bolnik s povečano prostato tudi težave z mokrenjem.

Kaj mora moške torej zdramiti, na katere znake morajo biti pozorni?

Težave, ki se lahko pojavijo ob tej bolezni, delimo v dve skupini. Prva skupina so znaki pri mokrenju, kot so šibak curek seča, čakanje na začetek mokrenja, prekinjanje seča med mokrenjem, nekontrolirano kapljanje seča po mokrenju in uhajanje seča pri prekomerno napolnjenem mehurju. Slednji je zelo nevaren, saj pomeni, da je mehur že močno oslabil, kar lahko vodi tudi do okvare zgornjega dela sečil (sečevodov in ledvic).

Kaj v tem primeru?

V takem primeru je potreben takojšen urološki poseg. No, druga skupina težav ob benigni hiperplaziji prostate so znaki draženja. Tako je pogosto mokrenje z nočnim vstajanjem, neustavljiva potreba po mokrenju z uhajanjem seča in občutek neizpraznjenega mehurja po mokrenju.

Se moški pri nas hitro odločajo za pregled?

V urološko ambulantno običajno pridejo na pregled bolniki, pri katerih so se pojavile težave, ki sem jih prej opisal, in trajajo že nekaj časa. Redkeje pridejo bolniki, ki se jim je »voda« nenedoma popolnoma »zaprla«. Taki potrebujejo takojšen urološki poseg. Običajno jim vstavimo urinski kateter, s katerim razbremenimo mehur, in jih predvidimo za operativni poseg.

Prihaja do primerov, ko moški težav ne zaznajo sami in jih lahko ugotovi šele zdravnik s krvnim testom ...

S krvnim testom lahko merimo le PSA (prostatični specifični antigen). Ta je povišan pri različnih stanjih in tudi pri najtežji bolezni, kot je rak prostate. Povišanje PSA, razen ob akutnem vnetnem dogajanju prostate, po navadi ne spremljajo nobene težave in ga zato odkrijemo naključno ob preventivnih ali sistematskih pregledih.

Kako, v kolikšni meri nam pri kvalitetnejšem vsakdanu pri težavah s prostato pomagajo zdravila in operacije?

Za zdravila ali operacijo se odločamo, kadar stanje zahteva zdravljenje. Takrat je tudi zelo porušena kvaliteta življenja. Govorim seveda samo o benignem povečanju prostate. Tako zdravila kot operacija bistveno

izboljšajo kvaliteto življenja. To je posebej vidno pri nočnem vstajanju in pogostem mokrenju.

Inkontinenca – gre za normalni pojav pri staranju?

Uhajanje vode v glavnem zajema starejše prebivalstvo. Pri prebivalcih, starih od 15 do 64 let, jo odkrijemo pri 1,5 do 5 % moških. Uhajanje vode je vedno bolezensko (patološko) in nikakor ne moremo govoriti o normalnem dogajanju, ki nastane s staranjem.

Govorimo o dveh različnih vrstah inkontinence, kajne?

Pri moških je lahko uhajanje vode, povezano s povečano prostato, stresno ali urgentno. Pri stresnem uhajanju priteka voda iz sečnice ob napenjanju trebušnih mišic. Moškega hitro, nezadržno požene na vodo, pri tem pa se začne krčiti sečni mehur, kar povzroči pritekanje vode iz sečnice. Stresno uhajanje vode zdravimo z zdravili.

Uhajanje vode je lahko tudi posledica operacij (radikalna prostatektomija, trans vezikalna prostatektomija, trans uretralna resekcija prostate), pri katerih pride do poškodbe živcev ali zunanje mišice zapiralke. Zdravljenje uhajanja vode po operacijah je operativno.

Nekoč imenovana impotenca, zdaj erektilna disfunkcija. Kje konkretno moški čutijo težave?

Po definiciji je erektilna disfunkcija (ED) označena kot nesposobnost doseči ali obdržati erekcijo, potrebno za zadovoljivo spolno aktivnost. ED je lahko trajna in popolna, kot jo vidimo po nekaterih operacijah, ali pa samo začasna in prehodna. Pomemben podatek je, da ima v Sloveniji že vsak peti moški težave z erekcijo, kar predstavlja 130.000 moških. Med 18. in 70. letom starosti ima težave 10 % moških, po 50. letu pa preko 50 %.

To mora biti za moškega izredno neprijetno ...

Moški o tej težavi neprestano razmišljajo, živijo v strahu, kaj bo pri naslednjem spolnem odnosu, kar seveda vodi v nov neuspeh in se

Nova možnost pri uhajanju urina

Uhajanje urina je sicer bistveno pogostejša težava žensk, vendar imajo tudi številni moški te težave. Pri starejših se najpogosteje kaže kot kapljanje urina po končanem uriniranju, ki se nikakor ne more preprečiti in se pokaže kot madež na spodnjem perilu. Težava je estetsko moteča, povzroča pa tudi neprijeten vonj.

»Tako uhajanje urina se poskuša omiliti z metodo umiritve mehurja (inhibicija detruzorja). Pri tem se s fiziološkimi mehanizmi zmanjša pritisk v mehurju. Količina urina, ki uide ob koncu uriniranja, bi se lahko s to metodo, ki je še v eksperimentalni fazi, zmanjšala za dve tretjini,« je pojasnil Janez Svoljšak, dr. med., spec. družinske med.

tako vrtijo v začaranem krogu, iz katerega ne morejo več sami. Potrebujemo pomoč, saj se lahko zaradi tega popolnoma izolirajo od domačega in delovnega okolja.

Izkušnja mladega moškega s foruma: »Star sem 25 let, aktiven, ne kadim, pijem občasno. Imam problem pri vzdrževanju erekcije.« Vaš komentar?

Na motnje erekcije lahko vplivajo organski in duševni dejavniki. Prvih je 80 %, drugih 10 %, v 10 % pa ne najdemo vzroka ED. Pri mladih moških je ta odstotek seveda drugačen. Pri njih so na prvem mestu duševni vzroki. Ne smemo pa spregledati bolezni, ki bi bila lahko tudi pri mladih vzrok za težave z erekcijo, zato je treba opraviti vse potrebne preiskave.

Gre pri motnjah erekcije le za stvar, skatere se je treba pač sprijazniti (enako kot ženske svojo podobo, ki se z leti spreminja)?

Vsekakor motnja erekcije ni starostni pojav in jo kot take ne smemo sprejemati. Vedno je treba iskati bolezensko ozadje za nastanek te težave.

In katere bolezni vplivajo na ED?

Najpogostejše bolezni, ki povzročajo ED, so nevrološke bolezni, parkinsonova bolezen, endokrine bolezni, posebno motnje delovanja ščitnice, sladkorna bolezen, slabokrvnost, bolezni ožilja, artritis in depresija. Vzrok je lahko tudi debelost, daljše kolesarjenje, starost in spolna zloraba v preteklosti. Poškodbe medenice, operativni posegi na prostati, mehurju, debelem ali zadnjem črevesu prav

tako lahko privedejo do ED. Vemo, da motnje ED povzročajo nekatera zdravila proti depresiji, zvišanemu krvnemu tlaku, pomirjevala, alkohol, nikotin in druge droge. Tudi stres je pomemben dejavnik.

Omenili ste sladkorne in srčne bolnike. Kako, da se ED pojavlja pri njih?

Pri srčnih in tudi pri sladkornih bolnikih močno trpijo male žilice. Te se zamašijo in povzročajo spremembe na raznih organih. Tako je tudi z žilicami za prekrvavitev penisa. Ko so preveč zamašene, ni več prave prekrvavitve penisa in je zato erekcija oslabljen ali celo onemogočena.

Kako učinkovita so zdravila? Kako škodljiva so za druge organe v telesu?

Dokler je ohranjen mehanizem erekcije, je zdravljenje z zdravili uspešno. Imamo zdravila za doseganje erekcije, katerih koncentracija se v telesu hitro zniža na polovico (4 ure), in tiste, ki se nekoliko dlje zadržujejo v telesu (36 ur). Posebno škodljiva ta zdravila niso. Vsi stranski učinki so prehodnega značaja. Vemo pa, v katerih primerih teh zdravil ne smemo predpisovati, da ne bi povzročili medsebojnega vpliva na zdravila, ki jih bolnik že jemlje.

Problem zdravljenja je pri bolnikih, ki imajo težave z erekcijo kot posledico operacije v mali medenici. Pri teh zdravila v obliki tablet po navadi ne pomagajo. V tem primeru pridejo v poštev zdravila, ki se jih vbrizga neposredno v penis, vakuumske črpalke ali pa vstavitve penilne proteze v penis. ▶



Zdravje vsem

Rešitev za krepitev ohlapnih mišic medeničnega dna

Prva terapija **gratis**

QRS-TPM® terapija QRS®-Waver terapija Terapevtska masaža

Center zdravja, diagnostike, vzpostavitve ravnovesja, celostnega spremljanja starostno pogojenih zdravstvenih težav in managerskih bolezni, psihosomatskih odklonov organizma kot posledica napetega življenja in stresa.

Draga 50, Ljubljana 031 774 056 inkontinenca@zdravjevsem.si

www.zdravjevsem.si

* UROLOŠKA ORDINACIJA TAURO *

Gospodsvetska ulica 6, Kranj
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si

Edini v Sloveniji izvajajo urološke kirurške posege v privatni ambulanti. Specialistični pregledi, konzultacije, druga mnenja, diagnostične preiskave sečil.

* UROLOGIJA D.O.O. *

Mag. Marko Lovšin dr. med. spec. urolog
Ažbetova 4, Ljubljana
www.urologija.si, info@urologija.si
tel.: 041- 976 000, pon. in sred. od 15:45-20:00

Samoplačniška urološka ambulanta, ultrazvočna diagnostika, zdravljenje erektilne disfunkcije z LSWT terapijo.

* ALFAESTETICA, DOMŽALE *

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag
Poseg opravlja Alenka Bindas, dr.med., spec. gin in porodništva

Kaj pa kakšna novejša metoda?

Sedaj je na voljo tudi najnovejša metoda zdravljenja ED (LSWT), ki jo v Sloveniji izvajajo samo v Urološki ambulanti Urologija, d. o. o. S posebnim aparatom, ki proizvaja elektromagnetne udarne valove, delujejo na penis in korene penisa in povzročijo, da na teh področjih pride do razvoja malih, novih žilic. S tem se poveča prekrvavitev penisa in izboljša erekcija. Metoda je zelo uspešna in popolnoma neboleča.

Laično vprašanje: bi lahko motnje erekcije pri mladih moških povezali z vse večjimi spolnimi dražljaji, ki jih dobivajo od vsepovsod (mediji, današnja moda, ...)?

Vse, kar ste našli, niso vse večji spolni dražljaji, ampak vse večji stres, ki ima pri mladih moških veliko vlogo pri nastanku težav

z erekcijo. Kot se že prej omenili, lahko njegov vpliv bistveno zmanjšamo s pravilno prehrano in redno telesno aktivnostjo, vsaj trikrat tedensko. Na žalost se stresu ne moremo izogniti.

Imate kakšne podatke o tem, če so motnje erekcije enako prisotne tako pri partnerjih v stabilnih zvezah kot tudi pri tistih, ki partnerje menjavajo?

Pogosto pridejo v ambulanto moški, ki navedejo težave z erekcijo pri zunajzakonskih zvezah. Doma nimajo nobenih težav, pri »sosedih« pa ne gre. Tudi tisti, ki pogosto menjavajo partnerice, iščejo pomoč, saj bi se hoteli pri vsaki izkazati že ob prvem odnosu, kar pa duševnost velikokrat prepreči. Potem pa so nezadovoljni in mislijo, da je kriva motnja erekcije.

Inkontinenca je nehotno in nekontrolirano uhajanje urina in (ali) blata v taki meri, da je za nas moteče, in lahko vodi v higienski, socialni in finančni problem. Vzroki za inkontinenco so: spol, starost, število porodov, prekomerna telesna teža, težko fizično delo, kronični kašelj, operacija prostate pri moških, poškodbe hrbtenjače, hormonske motnje – pomanjkanje estrogena v menopavzi, druge bolezni.

Pomembna je krepitev mišic medeničnega dna, ker te mišice zapirajo izhod treh odprtín – sečnice, vagine in anusa. 'Držijo' tudi trebušne organe in omogočijo ponovni nadzor nad delovanjem sečnega mehurja. Medenično dno krepimo z 'keglavimi' vajami, ki jih moramo izvajati pravilno in redno! Pomembna je vztrajnost, ki pa običajno prehitro mine. Nova metoda zdravljenja pri nas je TPM – transpelvična magnetna stimulacija za mišice medeničnega dna. Pri terapiji impulzni valovi delujejo na medenično dno in na ustrezno živčevje. Z natančno doziranimi impulzi in bolniku prilagojenimi časovnimi razmiki tako dosežemo ritmično krčenje in sprostitvev mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna se krepijo spontano. To je zelo učinkovit trening za skupino mišic, ki jo sicer težko odkrijemo in jo namensko krepimo. (Dr. Sonja Ukmar, dr. med. spec. spl. med.)

Naj vrtnarjenje postane užitek!

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260
Radomlje: Vrtni center
Arboretum
t: 01/839 45 33

Maribor: MOGA družba za
urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo
Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74
Novo Mesto: Vrtnarski center
Novo Mesto
t: 07/334 22 87

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26
Dornova: Vrtnarstvo
Kovačec
t: 02/755 17 11



Rak prizadene tudi rodila

ABC

A Med rake rodil prištevamo raka materničnega vratu, raka materničnega telesa, raka jajčnikov in jajcevodov, raka zunanjega spolovila in raka nožnice.

B Okužba z virusom HPV pomembno prispeva k nastanku raka materničnega vratu.

C Za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu poznamo v Sloveniji presejalni program ZORA.



Intervju:



Marijana Vidmar Šimic, dr. med. doc. dr. Špela Smrkolj, dr. med.

Za kratko predstavitev ginekoloških rakov smo poprosili strokovnjakinji **doc. dr. Špelo Smrkolj, dr. med.**, specialistko ginekologije in porodništva, in **Marijano Vidmar Šimic, dr. med.**, specializantko ginekologije in porodništva.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Maternica je hruškasto oblikovan organ. Anatomoško ločimo dva dela maternice: maternični vrat in maternično telo.

V Sloveniji letno za rakom zboli več kot 5000 žensk. Po pogostosti na prvem mestu med raki pri ženskah prednjači rak dojk, ki se pojavlja kar pri 20 % vseh rakov pri ženskah, prav tako petino primerov pa zajemajo različni ginekološki raki, ki prizadenejo druge dele ženskih reproduktivnih organov.

Ginekološki raki se, z izjemo raka materničnega vratu, najpogosteje pojavljajo pri ženskah po 50. letu starosti, mednje pa prištevamo: raka materničnega vratu, raka materničnega telesa, raka jajčnikov in jajcevodov, raka vulve oziroma zunanjega spolovila in raka nožnice.

Rak materničnega vratu

Rak materničnega vratu je eden od najpogostejših in najbolj znanih rakov pri ženskah. S kakšno simptomatiko opozarja nase?

Rak materničnega vratu se običajno začne neopazno in brez znakov, zaradi česar so preventivni pregledi ključnega pomena pri odkrivanju te oblike raka.

Spremembe materničnega vratu se v raka razvijajo postopno več let, zato pri ženskah, ki težav nimajo, zadošča odvzem brisa materničnega vratu enkrat na tri leta. Ko se poja-

vijo znaki, kot so krvavitve po spolnem odnosu, krvavitve med dvema menstruacijskima krvavitvama, krvavitev v pomenopavzi, izcedek neprijetnega vonja iz nožnice v odsotnosti znakov vnetja, bolečine v križu, pogosto uriniranje ali krvav urin, lahko nakazujejo na napredek bolezni, zaradi česar je pregled pri ginekologu nujen.

V zadnjem času je v medijih zaslediti, da k nastanku raka materničnega vratu pomembno prispevajo tudi virusi HPV?

Humani papiloma virus (HPV) ima pomembno vlogo pri nastanku raka materničnega vratu. Večina žensk se v svojem življenju vsaj enkrat okuži s HPV, vendar ta okužba v 80–90 % primerov izzveni sama od sebe v obdobju nekaj let. Pri 10–20 % primerov pa okužba ostaja, privede do poškodbe celic materničnega vratu in posledično do razvoja raka.

Ker se HPV prenaša spolno, nekateri opisujejo rak materničnega vratu celo kot spolno prenosljivo bolezen. Zdravila za okužbo s HPV ni, obstaja pa cepljenje, ki uspešno preprečuje okužbo.

Kaj poleg virusa HPV še prispeva k razvoju raka materničnega vratu in katere skupine žensk so med najbolj ogroženimi?

»Število obolelih za rakom na materničnem vratu v zadnjem času iz leta v leto upada, kar je posledica uspešnega državnega programa ZORA.«

Najpogostejše zbole vajo ženske med 40. in 50. letom starosti. Rak materničnega vratu je močno povezan z okužbo s HPV, zato so ogrožene predvsem ženske, ki so imele prvi spolni odnos v zgodnjih mladostnih letih (15 let ali manj) ali pa so imele številne spolne partnerje (sedem ali več). Pri ženskah z lokalno oslabiljenim imunskim sistemom (kronična vnetja nožnice, pomanjkanje vitaminov, dedni dejavnik, okužba z virusom HIV) HPV povzroči nastanek rakavih sprememb.

Zanimiv je tudi vpliv kajenja na nastanek raka, saj se pri kajenju sproščajo kemične sestavine, ki poškodujejo celice materničnega vratu in povzročijo, da so ranljivejšje in dovzetnejše za poškodbe, ki jih povzročajo visoko rizični HPV. Kajenje povečuje tveganje za raka materničnega vratu za trikrat!

Raka materničnega vratu pozna precejšnje število žensk, deloma zahvaljujoč tudi znanemu presejalnemu programu za zgodnje odkrivanje raka ZORA. Kako program poteka?

V sklopu tega programa ginekologi z rednimi pregledi in brisi materničnega vratu odkrivamo začetne spremembe na materničnem vratu ter jih s preprostimi in majhnimi posegi zdravimo.

Bris materničnega vratu je neboleč in kratek postopek. Med ginekološkim pregledom ginekologi s posebnim loparčkom in krtačko pobrišemo po sluznici in tako dobimo vzorec celic, ki jih pošljemo na pregled pod mikroskopom.

Število obolelih za rakom na materničnem vratu v zadnjem času iz leta v leto upada, kar je posledica uspešnega državnega programa ZORA. V 10 letih izvajanja programa ZORA je med slovenskimi ženskami število obolelih za rakom materničnega vratu upadlo za polovico.

S katerimi posegi in na kakšen način obravnavate ženske, ki jih je prizadel rak materničnega vratu?

Predrakave oblike in zgodnje oblike raka materničnega vratu zdravimo kirurško z izrezom spremenjenega tkiva v zdravem. Tkivo izrežemo s pomočjo električne zanke (LEETZ) ali s konizacijo. Invazivne oblike raka zdravimo kirurško z dodatnim obsevanjem in kemoterapijo.

Novejša metoda, imenovana *vaginalna radikalna trahelektomija* pa se uporablja pri bolnicah, ki bi še želele zanositi. V tem primeru se ne odstrani celotna maternica, pač pa le maternični vrat. Uspešnost zdravljenja je seveda odvisna od stadija, v katerem je bila bolezen odkrita.

Petletno preživetje je v povprečju 68 % (stadij I 97 %, stadij II 53 %, stadij III 33 %, stadij IV 0 %).

Rak materničnega telesa

V nasprotju z rakom materničnega vratu tukaj rak prizadene maternico. Kje vse se pojavlja?

Rak materničnega telesa je peti najpogostejši rak pri ženskah. Ločimo dve obliki, pogostejša oblika je rak maternične sluznice, redkejša pa rak maternične mišičnine.

Kakšni so simptomi raka materničnega telesa ter kako ga zdravimo?

V zgodnjem stadiju nas nanj opozori krvavitev iz nožnice ali krvavkast izcedek, najpogostejše v pomenopavzi. Če je odkrit dovolj zgodaj, je odstranitev maternice zadovoljliva terapija, v višjih stadijih sta potrebni še *radio-terapija* in *kemoterapija*. Žal preventivnega programa za to obliko raka nimamo.

Uspešnost zdravljenja je odvisna od stadija ob odkritju bolezni. Petletno povprečje si sledi tako: pri stadiju I 90 %, II 80 %, III 25 %, in IV 10 %.

Katere skupine veljajo za ogrožene?

Rak materničnega telesa se pojavlja pri ženskah, starejših od 60 let. Tveganje za nastanek raka materničnega telesa je povečano predvsem pri ženskah s hormonskim nadomestnim zdravljenjem brez zaščitnih progesterogenov, z zgodnjim pričetkom menstruacije in pozno menopavzo, pri ženskah, ki niso rodile in tistih s preveliko telesno težo, s povišanim krvnim tlakom ter s sladkorno boleznijo. Tveganje narašča tudi s starostjo.

Kombinirana oralna kontracepcija deluje zaščitno in zmanjša verjetnost za nastanek tega raka.

»Rak jajčnikov je osmi najpogostejši rak pri ženskah oz. predstavlja 3 % vseh rakov pri ženskah. V številkah to pomeni, da zboli 17 od 100 000 žensk.«

Rak na jajčnikih

Jajčnika se nahajata v maternici, na vsaki strani eden, in po obliki in velikosti spominjata na mandelj. Njuna funkcija je poleg proizvodnje jajčec tudi izločanje spolnih hormonov: estrogena, progesterona in testosterona.

Pri raku jajčnikov žal ne sledimo opazne simptomatike. Kako ginekolog sploh posumi nanj? Gre bolj za odkrivanje »mimo grede« ob ultrazvočnih preiskavah?

Rak jajčnikov ima med raki rodil najvišjo umrljivost. Razlog za to je predvsem v tem, da se znaki bolezni pokažejo zelo pozno. Nanj nas lahko opozori bolečina v spodnjem delu trebuha, izguba telesne teže, tekočina v trebuhu in težave pri uriniranju, vse to pa so žal zelo nespecifični znaki.

Če za rakom materničnega vratu zbole vajo mlajše ženske, se rak jajčnikov pogosteje pojavlja pri starejših?

Najpogosteje za rakom jajčnikov zbole vajo ženske med 55. in 65. letom. Nekoliko večje tveganje se pojavlja pri ženskah, ki nikdar niso rodile

ali pa so rodile po dopolnjenem 35. letu starosti ter ženske z endometriozo. Na nastanek vplivajo tudi spremembe genov BRCA 1 in 2 (nosilci genov BRCA 1 imajo 40 % dosmrtno tveganje za raka jajčnikov, nosilci genov BRCA 2 pa 20–25 %). Tudi pri tem raku ima kombinirana hormonska kontracepcija zaščitno vlogo.

Rak jajčnikov je osmi najpogostejši rak pri ženskah oz. predstavlja 3 % vseh rakov pri ženskah. V številkah to pomeni, da zboli 17 od 100 000 žensk.

Kako se lotite diagnosticiranja in zdravljenja raka jajčnikov?

Prva preiskava pri sumu na raka jajčnikov je ultrazvok trebuha oziroma vaginalni ultrazvok. V pomoč so nam tudi tumorski označevalci, predvsem Ca 125, pri mlajših tudi AFP in beta HCG.

Zdravljenje je kirurško in odvisno od stadija raka. Običajno odstranimo oba jajčnika z jajcevodoma, maternico in bezgavke ter omentum in slepič. Pri napredovalih oblikah se odstrani tudi drugo spremenjeno tkivo. Zdravljenje nadaljujemo s kemoterapijo.

Onzonthai, salon tajske masaže

Akcijska ponudba na darilne bone:
kupiš 5 dobiš 7 darilnih bonov.

Uporabljamo izključno naravna olja organsko pridelana najvišje možne kvalitete.

Maserji imajo večletne profesionalne izkušnje.

Nahajamo se na Jurčkovi cesti 1, Ljubljana-rudnik
Telefon za informacije **040 191 484**

www.tajskamasaza.eu in www.facebook.com/onzonthai



ABC

A Pred soncem se zaščitimo z zadrževanjem v senci med 10. in 16. uro, z uporabo primernih oblačil in pokrival ter krem z ustrezno zaščito.

B Piki žuželk običajno niso nevarni, grožnjo predstavlja predvsem sistemska alergijska reakcija, ki jo moramo nujno prepoznati.

C Pri ožigu meduze speremo opeklo mesto, odstranimo ožigalke in hladimo.

Sonce, piki žuželk in ožigi meduz

Juhuhu, še malo ... in počitnice bodo tu! Konec šolskega leta je pred vrati in naši najmlajši že nestrno pričakujejo brezskrbnost poletnih dni. Sonce, morje, gore so odlična ideja za zasluženi počitek. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi pa ni vedno povsem nedolžno. Zadnjih trideset let strokovnjaki opozarjajo na večanje ozonske luknje, zaradi tanjšanja zaščitne ozonske plasti pa je ultravijolično sevanje sonca še bolj škodljivo. Stalni spremljevalec narave so tudi živali. Žuželke, meduze in drugi so lahko prava nadloga. Preventiva je vedno boljše kot kurativa. Zato poskrbimo, da bo naš dopust čim bolj brezskrben.

Avtorica: **Maša Robič**

Sončne opekline

Močno sonce je škodljivo, saj poleg opeklin povzroča tudi kožnega raka (bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in maligni melanom, ki velja za enega najhujših oblik raka). Prekomerno sončenje pa pospešuje staranje kože. Da preprečimo nastanek negativnih učinkov, je pomembna primerna zaščita pred soncem:

- Poleti se med 10. in 16. uro zadržujemo v senci.
- Pri aktivnostih na prostem se primerno zaščitimo z oblačili, ki zaščitijo vse predele kože. Svetujemo daljša, ohlapna oblačila svetlejših barv, ki so hkrati tudi bolj zračna in preprečujejo pregrevanje telesa.
- Na glavi nosimo pokrivalo.
- Oči zaščitimo s sončnimi očali.
- Uporabljamo zaščitna sredstva z zaščitnimi faktorji proti UVA- in UVB-žarkom. Ne pozabimo zaščititi ustnic, vek, predelov za ušesi in vratu.
- Pomembno je, da izberemo ustrezno visoko zaščitno sredstvo glede na tip kože ter da nanose večkrat ponovimo.

Kako ravnati pri sončnih opeklinah

Oskrba opeklin poteka glede na stopnjo poškodbe kože. Pristop k oskrbi sončne opekline je simptomatski. Manjše opekline, ki se kažejo z blago rdečico in pekočim občutkom, pokrijemo z mrzlim obkladkom ter kasneje kožo namažemo s hladilnim gelom oz. vlažilnimi negovalnimi kremami. Pazimo tudi na primerno hidracijo. Za oskrbo hujših opeklin je potreben posvet s strokovnjakom. Na opečeno kožo nanese hladilni obkladek in se odpravimo k zdravniku.

Piki žuželk

Piki žuželk so pogosto nenevarni. Najpogosteje se srečamo s piki kožekrilcev (čebele, ose, čmrlja in sršena). Na mestu pika se pojavi lokalna reakcija z rdečino, oteklino, bolečino in srbečico, ki praviloma izgine po nekaj dneh. Pri ljudeh, ki so preobčutljivi na pik žuželk, lahko pride do sistemske reakcije, ki je lahko usodna. Nevšečnosti najlažje preprečimo z izogibanjem situacijam z možnostjo pika.

Kako ravnati pri piku čebele, ose, sršena ali čmrlja

Ob piku čebele moramo najprej odstraniti želo, saj se strup absorbira v prvih 20 sekundah po piku. Ne poslušujemo se stiskanja ali uporabe pincete, saj ob tem lahko pride do predrtja strupne vrečke, kar bi povzročilo večji vnos strupa v kožo. S čimprejšnjo odstranitvijo zmanjšamo nastanek oteklino in bolečino. Prizadeti predel nato speremo pod tekočo vodo z milom, osušimo in blago lokalno reakcijo nato hladimo s hladnim obkladkom in kasneje s hladilnim gelom ali kremo z antihistaminikom, ki ublaži oteklino in srbenje.

Pri ljudeh, ki so alergični na pike žuželk, je nujna prepoznavna sistemske reakcije, ki se kaže z različnimi stopnjami s prizadeto-

stjo kože (srbenje, rdečina, koprivnica), prizadetostjo globljih slojev kože in sluznic (angioedem oz. oteklina). Nevarna je predvsem oteklina sluznice grla. Huda sistemska reakcija pa prizadene dihala in se kaže z dušenjem. Najtežja oblika sistemske reakcije je anafilaktični šok. Pridruženi so lahko tudi alergijski očesni ali nosni simptomi: pordele oči, solzenje, zamašen nos, izcedek iz nosu, srbenje oči in nosu. Običajno imajo ljudje, ki so že doživeli sistemsko reakcijo, s seboj set za samopomoč, ki vsebuje 2 tableti antihistaminika in 2 tableti glukokortikoida ter injektor z adrenalinom (anapen). Ob piku poskrbimo, da bolniki zaužijejo vse tablete iz seta za samopomoč in takoj poiščemo zdravniško pomoč. Izjemoma zdravniška pomoč ni potrebna, če pri bolnikih, ki so predhodno doživeli sistemsko reakcijo, ob ponovnem piku pride le do kožnih simptomov. Če bolnik čuti izrazito oteženo dihanje, piskanje v grlu ali prsih, oslabele ali občutek izgubljanja zavesti, mu vbrizgajmo injekcijo adrenalina in nemudoma pokličimo 112.

Pri alergikih, ki še niso doživeli sistemske reakcije, oskrbimo lokalno reakcijo z obkladkom ali damo tableto antihistaminika.

Ožigi meduze

Meduza je morski ožigalkar, ki ga srečamo med plavanjem v morju. Nevarnost za našo kožo predstavljajo strupene ožigalke, ki jih moramo ob stiku z meduzo čim prej odstraniti. Mesto poškodbe se običajno kaže z lokalno vnetno reakcijo z oteklino, rdečino, bolečino in srbečico, lahko tudi izpuščajem ali mehurji.

Kako ravnati pri opeklini meduze

Kožo nemudoma speremo s slano vodo ter z drgnjenjem z brisačo odstranimo ostanke ožigalk, ki so vir strupa. Pomagamo si lahko tudi s tršimi predmeti, kot je kamen. Na mesto ožiga nato damo hladen obkladek.

»Poleti se med 10. in 16. uro zadržujemo v senci. Pri aktivnostih na prostem se primerno zaščitimo z oblačili, ki zaščitijo vse predele kože. Nosimo daljša, ohlapna oblačila svetlejših barv, ki so hkrati tudi bolj zračna.«

Nadaljnje celjenje opekline pospešimo z nanosom hladilnih losjonov ali vlažilnih krem.

Redko pa opekline meduze povzroči hujšo sistemsko reakcijo. V tem primeru je potrebna takojšnja zdravniška pomoč. Strokovno pomoč poiščemo tudi, če kasneje po opeklini pride do krvavitve na mestu otekline ali širjenja reakcije nad tem mestom. Opekline se popolnoma zaceli po dveh do treh tednih.

Recepti naših babic so priporočali tople obkladke in spiranje s sladko vodo. Danes je znano, da ti pospešujejo vnetno reakcijo. Iz istega razloga je odsvetovan tudi nanos kisa, limonovega soka ali soli.

Naši najmlajši

Ker so naši malčki posebej občutljivi na zgoraj naštetih nadlog, je skrb za njihovo varnost toliko pomembnejša. Otroška koža je bolj občutljiva od kože odraslih, ker še ni popolnoma razvita, zato je občutljivejša tudi na sonce. Zaradi manjše površine je možnost pregretja še večja. Malčki so neustrašni raziskovalci in jim male živalce ne predstavljajo grožnje. Pazimo na njihovo varnost, da preprečimo neželene učinke sončnih opeklin, pikov kožekrilcev ali ožigov morskih ožigalkarjev. S tem bodo tudi naše počitnice bolj brezskrbne.

HARMONY PROGRAM

odmor za telo in dušo 2014 - otok PAŠMAN

Seminarji samorazvoja, sungazing, joga, plesno – glasbene delavnice, gong kopeli, vegetarijanska prehrana, detox čaji, uporaba zdravilnega blata, Kneippove kopeli, uživanje v mediteranskem okolju in v darovih morja ter dobri in veseli družbi.

V času letnega dopusta se popolnoma posvetite sebi.





Poleti ne pozabimo na starostnike

Prihaja čas počitnic in poletne vročine, mnoge družine pa že načrtujejo oddih ob morju. Prav je, da pri tem ne pozabimo na starostnike, ki jim poletne temperature lahko tudi škodijo. Starostniki so namreč občutljiva skupina, ki se poleti lahko hitro sooči z negativnimi posledicami temperatur in so veliko bolj dovzetni za dehidracijo, poslabšajo pa se jim lahko tudi druga bolezenska stanja. Na vprašanja o nevšečnostih, s katerimi se starostniki srečujejo med poletno vročino, in o primerni skrbi zanje je odgovarjala strokovnjakinja **Iris Hvala Krušič, dr. med.**, vodja medicinske sekcije pri Gerontološkem društvu Slovenije.

Avtorica: **Alja Gogala**

Skaterimi nevšečnostmi se starostniki najpogosteje srečujejo v poletnem obdobju?

Prav gotovo slabo prenašanje vročino, saj imajo starejši ljudje oslabljen občutek za žejo, njihovi organski sistemi pa delujejo na robu svojih zmogljivosti, zato prihaja ob neugodnih zunanjih vplivih do motenj njihovega delovanja. Pogosteje so lahko tudi izpostavljeni zastrupitvam s hrano, ko povišana temperatura v okolju in pozabljivost pri pravilnem ravnanju z živili privedeta do porasta škodljivih bakterij v njihovih organskih sistemih. Tudi sama zastrupitev s hrano, ki ima za posledice drisko in dehidracijo, ima pri starejših bolnikih težji potek. Ne pozabimo tudi na osamljenost, kadar si preostali družinski člani privoščijo počitnice oziroma oddih.

Kako na starostnike vplivajo visoke temperature oziroma katera bolezenska stanja se lahko zaradi visokih temperatur še poslabšajo?

Zaradi visoke temperature v okolici pride do kompenzatornih mehanizmov, ki poskušajo vzdrževati primerno temperaturo jedra telesa, ki znaša približno 37 °C. To poskuša telo doseči z razširitvijo ožilja, s potenjem in pospešenim bitjem srca, kar za ostarele organizem predstavlja velik napor. Posledično prihaja tudi do dehidracije, poslabšanja srčnega popuščanja, motenj uravnavanja krvnega tlaka, pa tudi poslabšanja nekaterih nevroloških obolenj, predvsem multiple skleroze.

Kako lahko v poletni vročini starostnikom lajšamo težave oziroma kako moramo zanje pravilno poskrbeti?

Starostnikom je treba zagotoviti dostop do zadostne količine tekočin, hlajenje bivalnih prostorov, temperatura naj znaša med 23 in 25 °C, prostori, kjer se nahajajo, naj se zračijo v zgodnjih jutranjih in/ali poznih večernih urah, treba jim je pomagati poskrbeti za osebno higieno, pazimo tudi, da nosijo lahka in zračna oblačila. V nekaterih primerih je treba, po predhodnem posvetu z osebnim zdravnikom, prilagoditi tudi odmerke zdravil, predvsem proti povišanemu krvnemu tlaku, še posebej če zaradi potenja prihaja do nihanj tlaka, saj je v tem primeru večja nevarnost omotič, padcev in posledično tudi poškodb.

Na kaj moramo biti še posebej pozorni pri invalidnih osebah?

Osebe, ki so gibalno ovirane, ne morejo spreminjati položaja, posledično obstaja nevarnost nastanka preležanin, zaradi višjih temperatur pa se lahko pojavijo tudi okužbe. Hrano in tekočino jim morajo prinesiti drugi, torej so odvisni od pomoči bližnjih. Osebe z motnjo govora težko izrazijo svoje občutke in težave, zato je treba spremembe v počutju vnaprej predvideti in poskrbeti za udobje gibalno ovirane osebe. Nevrološki bolniki imajo še večje težave z uravnavanjem telesne temperature.

Kakšna naj bo poleti prehrana starostnikov?

Starostniki morajo uživati dovolj tekočin, vsaj 1,5 do 2 litra dnevno, pri čemer je treba upoštevati omejitve pri bolnikih s srčnim popuščanjem, ki je pri starejših od 65 let prisotno v 10 %. Priporoča se pitje vode in nesladkanega čaja sobne temperature, odsvetuje pa se zelo mrzle, gazirane, pa tudi alkoholne pijače, ki imajo lahko dodaten diuretičen učinek in posledično prispevajo k dodatni izgubi tekočin v telesu. Hrana naj bo lahka, nezačinjena, sveže sadje in zelenjava naj bosta dobro oprana oziroma dobro prekuhana. Priporočljivo je tudi uživanje več manjših obrokov.

Kako vemo, da starostniki trpijo zaradi dehidracije in kako naj poskrbimo, da zaužijejo dovolj tekočine?

Znaki dehidracije so žeja, ki pa je pri starostnikih slabše izražena, težave z uravnavanjem krvnega tlaka, predvsem pri spremembi telesnega položaja, pojavijo se lahko tudi motnje pozornosti, zmedenost in povišana telesna temperatura.

Kakšna je priporočljiva telesna aktivnost starostnikov v poletnem obdobju?

Gibanje in telesna dejavnost, ki je prilagojena zmogljivosti posameznika, je priporočljiva vse leto. V poletnih mesecih svetujemo previdnost, aktivnosti naj potekajo predvsem v zgodnjih jutranjih urah.

Na kaj morajo biti starostniki pozorni, ko se odpravijo na počitnice ob morje?

Priporočljivo je, da se starostniki pozanimajo, ali je ambulanta splošne medicine blizu njihove nastanitve. Pri osebnem zdravniku naj si pravočasno zagotovijo zdravila oziroma recepte, ki jih sicer potrebujejo za svojo kronično terapijo. V primeru odhoda v tujino naj imajo potrjeno v angleškem jeziku, ki mora vsebovati ključne podatke o kroničnih boleznih,

»Starostnikom je treba zagotoviti dostop do zadostne količine tekočin, hlajenje bivalnih prostorov, temperatura naj znaša med 23 in 25 °C.«



alergijah in generična imena zdravil, ki jih redno jemljejo. Letovanja v najhujši vročini niso priporočljiva. Med letalskimi poleti je treba uživati veliko tekočin in se, glede na razmere, na letu večkrat sprehoditi po letalu. Ob morju pa naj se izogibajo najbolj vročim uram in jih preživijo v senci oziroma hladu.

Lahko poletna vročina vpliva tudi na nespečnost? Kako k njej pristopimo oziroma kakšno mora biti primerno ležišče starostnikov?

Tudi nespečnost je v poletni vročini težje znosna. Svetujemo, tako kot tudi sicer, uživanje zadostnih količin tekočin, spalne prostore je treba zračiti v zgodnjih jutranjih in poznih večernih urah, odsvetujemo pitje alkohola. Posteljina naj bo iz naravnih materialov, da bo omogočeno izparjanje potu. Oblačila za spanje naj bodo udobna in zračna ter iz naravnih materialov.

Na vprašanje o pomoči starostnikom na domu je odgovorila **mag. Danica Hrovatič**, predsednica Gerontološkega društva Slovenije.

V vseh letnih časih je pomembna pomoč starostnikom, ki niso zmožni poskrbeti zase. Kakšne oblike pomoči na domu imamo na voljo v Sloveniji in kdo je do nje upravičen?

Starejši ljudje, ki so stari nad 65 let, so upravičeni do pomoči na domu v obliki socialne oskrbe na domu, ki predstavlja eno od socialnovarstvenih storitev. Slednja je organizirana kot javna služba v vsaki občini in kot taka sofinancirana v najmanj 50 %. Osebe, ki pomoč na domu potrebujejo in je ne poznajo, se lahko v svojem okolju pozanimajo, kdo storitev v njihovi občini izvaja, informacijo o tem lahko dobijo tudi pri našem društvu, sicer pa informacije lahko prejmejo tudi pri centru za socialno delo, ki ureja vse potrebno v primeru plačilnih težav uporabnika.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

ABC

A Glavobole delimo na primarne in sekundarne.

B Med najpogostejše primarne glavobole sodita migrenski in tenzijski glavobol.

C Na pojav sekundarnega glavobola moramo pomisliti ob pojavu novega glavobola, ki je drugačen od običajnega.



Kolikor ljudi, toliko glavobolov



Intervju: prof. dr. Bojana Žvan, dr. med.

Glavobol sodi med najpogostejše simptome, saj ga občuti kar 90 % populacije. Zdravniki večini diagnosticirajo benigni primarni glavobol, pri manjšem deležu populacije (do 19 %) pa ugotovijo sekundarni glavobol.

Primarni glavoboli niso vzročno povezani s patologijo in pretežno vključujejo migreno, tenzijski tip in rafalni ali klastriški glavobol; sekundarni glavoboli pa so povezani s patološkimi vzroki, kot so okužbe, tumorji, žilne bolezni, uporaba različnih zdravil, življenje ogrožajoča stanja itd. Mednarodna klasifikacija glavobolov obsega več kot 200 različnih vrst in razlag redkih tipov.

Več o glavobolih nam je zaupala nevrologinja **prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., prim.**, višja svetnica s Kliničnega oddelka za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Migrena je med ljudmi precej znan in pogost pojav. Za kakšno obliko glavobola gre?

Migrena je najpogostejša huda oblika med primarnimi glavoboli, ki letno v Evropi prizadene 14,7 % Evropejcev, od tega 8 % moških in 17 % žensk. Z migreno so pogosto povezane sočasne bolezni, kot so depresija, možganska kap in alergija, ki še dodatno prispevajo k zmanjšanju kakovosti življenja bolnikov z migreno. Ta med drugim kvarno vpliva tudi na spolno in ljubezensko življenje, socialni položaj, kakovost preživljanja prostega časa, gmotno stanje, študij, družinsko življenje in poklicno napredovanje.

Na migreno je treba pomisliti pri bolniku z vzorcem ponavljajočih se epizod intenzivnih glavobolov, ki ga onesposablja in so povezani s slabostjo ter preobčutljivostjo za svetlobo (*fotofobijo*), kljub normalnemu nevrološkemu statusu. Bolečina je pretežno enostranska, utripajoča ali vrtajoča, poslabša jo vsakdanje delo ali telesni napor. Pri 40 % bolnikov je lahko bolečina locirana v zatilju ali na obeh straneh glave. Pri enem od 10 bolnikov se pojavlja tudi *avra*, pretežno vidna, ko se pojavijo svetleče strele, pike, nejasen vid, temne sence ali izpad polovice vidnega polja. Pri nekaterih bolnikih se avra kaže kot občutek mravljinčenja po eni polovici telesa, celo kot ohromelost ene polovice telesa, kot govorna motnja in pri redkih celo kot zmedenost.

Migrena je pogosto diagnostično podcenjena, saj kar 50 % bolnikov nima prave diagnoze. Boljše prepoznavanje njene klinične slike omogoča boljše zdravljenje, kjer za bolnike z migreno obstaja veliko možnih specifičnih zdravljenj in sprememba načina življenja.

Kako se lotite zdravljenja migrenskih glavobolov?

Ta vrsta glavobola je povezana z znatno onesposobljenostjo bolnika, ki jo pogosto neuspešno zdravimo. Za akutno zdravljenje migrene priporočamo načelo stopnjevanja, pri čemer lahko začnemo z enostavnimi analgetiki ali nesteroidnimi antirevmatikami, vendar se je smiselno že takoj odločiti za zdravljenje s triptani. Opioidnih analgetikov ne uporabljamo rutinsko za zdravljenje bolnikov z akutnim migrenskim napadom, predvsem zaradi morebitnega razvoja odvisnosti ali glavobola zaradi zlorabe zdravil.

Zavedati se moramo, da pri bolnikih, ki jemljejo katero koli zdravilo za akutno ali simptomatično zdravljenje glavobolov, obstaja **tveganje za razvoj zlorabe zdravil, česar posledica je kronični glavobol**. Tega je potrebno izključiti pri vseh bolnikih s kroničnim dnevnim glavobolom, kar v praksi pomeni pojavljanje glavobola vsaj 15 dni mesečno dlje kot tri mesece. Tveganju za razvoj kroničnega dnevnega glavobola so najbolj izpostavljeni bolniki z migreno, ki imajo pogoste napade, in tisti, ki jemljejo opioide ali zlorabljajo triptane (pacient ne sme vzeti več kot 8 tablet mesečno). Prenehanje pretiranega uživanja zdravil običajno hitro zmanjša frekvenco in jakost tovrstnih glavobolov.

Tako kot migrena med primarne glavobole sodi tudi glavobol tenzijskega tipa.

Ta prizadene več kot 40 % ljudi v katerem koli času. Čeprav v primerjavi z migreno ta tip glavobola manj obremenjuje posameznika, pa za družbo pomeni (zaradi večje prevalence in

večje izgube delovnih dni) večje breme. Glavobol je manj intenziven kot pri migreni, večinoma se pojavlja v področju čela, na temenu ali v obliki stiskajočega obroča okoli glave, bolečina pa se opisuje kot pretežno topa. Diagnozo glavobola tenzijskega tipa postavimo bolniku z obojestranskim glavobolom, ki ga ne onesposablja in ima normalen nevrolški status.

Epizodni glavobol tenzijskega tipa, ki bi bolnika onesposobil, je redek, večina teh bolnikov sploh ne pride v ambulanto splošnega zdravnika.

Cervikogeni glavobol

Povezava bolezní vratne hrbtenice z migreno in glavobolom tenzijskega tipa je nejasna. Vzrok za 14–18 % kroničnih glavobolov je mišično-skeletna funkcionalna motnja ali okvara vratne hrbtenice. Tovrstni glavobol se pojavlja po eni ali obeh straneh vratu in zatilju ter lahko izžareva v različne predele glave, obraza ali obojega hkrati. Bolečina lahko gibanje vratu omejuje ali spremeni njegovo držo in je povezana s prisiljeno držo, omejeno gibljivostjo, povečanim mišičnim tonusom in občutljivostjo vratnih mišic. Z ročnim pregledom lahko ugotovimo mobilnost sklepov, otrdelost mišic in omejeno fleksijo in ekstenzijo vratu. V hujših primerih lahko z laboratorijsko in slikovno diagnostiko ugotovimo morfološke okvare hrbtenjače in živčnih korenin.

Pri vseh bolnikih z glavobolom moramo pregledati vrat ter oceniti njegovo držo, preveriti obseg gibljivosti, mišični tonus in mišično občutljivost.

Sekundarni glavoboli so posledica različnih vzrokov. Kdaj pomislimo nanje in kako se odzovemo?

Na to vrsto glavobola moramo pomisliti, kadar se pojavi na novo ali če se razlikuje od običajnega glavobola, ki ga že poznamo.

Bolnike z glavobolom, ki se razlikuje od njegovih običajnih in z znaki sekundarnega glavobola, je treba napotiti v nadaljnjo obrav-

navo k ustreznemu specialistu. Potrebno ga je nevrolško pregledati, preveriti njegovo očesno ozadje in mu izmeriti krvni tlak.

Opozorilni znaki sekundarnega glavobola:

- nov začetek ali sprememba znanega glavobola pri bolnikih, starejših od 50 let (npr. sum na možganski tumor);
- nenaden glavobol, ki v kratkem času doseže maksimalno jakost (od 1 sekunde do 5 minut) (npr. morebitna krvavitev iz razpočene anevrizme);
- žariščni nevrolški znaki (npr. ohromelost udov in avra, ki traja manj kot 5 minut ali več kot eno uro);
- nežariščni nevrolški znaki (npr. zmedenost);
- sprememba frekvence glavobolov, njegovih značilnosti ali pridruženih znakov;
- glavobol, katerega kakovost spremeni položaj telesa;
- nočni glavobol, ki bolnika zbujata (npr. možganski tumor; migrena je najpogostejši vzrok jutranjega glavobola);
- glavobol, ki ga povzroča telesna dejavnost ali dejavnosti, kot so kašelj, smeh in pretegovanje (sum na možganski tumor);
- bolniki z dejavniki tveganja za trombozo možganskih ven (npr. pri mlajših ženskah kajenje v kombinaciji z uživanjem kontracepcijskih tablet in nosečnost);
- otrdelost tilnika (sum na meningitis);
- zvišana telesna temperatura;
- nov glavobol pri bolnikih z anamnezo raka (sum na možganski zasevek – metastazo).

Ob znakih sekundarnega glavobola lahko ljudje poiščejo urgentno zdravniško pomoč...

Prva zdravnikova naloga v urgentni ambulanti je ugotoviti, ali gre za sekundarni glavobol, ki je posledica nujnega medicinskega stanja. Nato mora pacienta takoj začeti ustrezno zdraviti. V urgentnih ambulantah je čas za pregled omejen, nevrolški dogodki so nepričakovani, obravnava glavobolov, ki niso posledica poškodbe, pa je pogosto zahtevna.

Klinične slike glavobolov je mogoče razlikovati od takoj prepoznavnih vrst. Težave se pojavijo, če so slike nejasne in zavajajoče, kar še bolj zaplete diagnostiko malignih glavobolov. Približno 5 % bolnikom s *subarahnoidno krvavitvijo* (krvavitvijo iz možganske anevrizme) zdravniki v urgentnih ambulantah spregledajo, kar vzbuja skrb zaradi velikega tveganja umrljivosti, zato so klinična priporočila za obravnavo glavobolov v urgentnih ambulantah nujna.

Zdravniki v primarnem zdravstvu morajo pri obravnavi bolnikov z glavobolom upoštevati dnevnik glavobola in ustrezne vprašalnike, ki podpirajo diagnostiko in zdravljenje.

Na kakšen način potekajo preiskave in diagnosticiranje glavobolov?

Bolniki z jasno klinično sliko in anamnezo migrene, ki so brez znakov za potencialni sekundarni glavobol in imajo normalen nevrolški status, ne potrebujejo nevrolških slikovnih preiskav.

Z magnetnoresonančno tomografijo (MRT) in računalniško tomografijo (CT) glave pri nekaterih bolnikih z glavobolom sicer lahko naključno odkrijemo patološko dogajanje v možganih, kar lahko poveča bolnikovo zaskrbljenost in zdravnikovo negotovost. Da bi se zdravnik lažje odločil, ali je slikanje upravičeno, naj glavobol razvrsti po mednarodni klasifikaciji glavobolov in tako ugotovi verjetnost resne patologije. Tako je denimo bolnikom z nenadnim najhujšim glavobolom v življenju potrebno čim prej napraviti CT možganov brez kontrasta – če je mogoče v 12 urah po začetku glavobola. V primeru, da je CT-slika možganov pri teh bolnikih normalna, je potrebno narediti lumbalno punkcijo, ki je nujna tudi pri sumu na okužbo centralnega živčnega sistema.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

- Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net
- Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
- Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
- Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
- Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
- Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarsi.si
- Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
- Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
- Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
- Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Življenje je lepše
brez glavobolov

Medicinski pripomoček Cefaly®
učinkovito pomaga pri zmanjšanju
pogostosti glavobolov.

CEFALY®

www.cefaly.si
info@medis-m.si
02 46 05 387



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si



Tihi ubijalec

Zvišan krvni tlak ali arterijska hipertenzija je ena glavnih zdravstvenih težav zahodne civilizacije in je hkrati najpogostejše srčno-žilno obolenje. Prva epidemiološka raziskava arterijske hipertenzije iz leta 1985 je pokazala, da je imelo v Sloveniji več kot 42 % ljudi povišan krvni tlak, najnovejša iz leta 2009 kaže na rast prevalence, saj naj bi imelo povišan krvni tlak skoraj 50 % Slovencev. Arterijska hipertenzija dolgo časa ne povzroča težav, vendar predstavlja dejavnik tveganja za aterosklerozo in organske okvare ter dolgoročno ogroža zdravje in skrajšuje pričakovano življenjsko dobo. Zato je nujno, da »tihega ubijalca«, kot jo imenujejo, zgodaj prepoznamo in ustrezno zdravimo.

Avtorica: **Maša Robič**

Kaj je krvni tlak in kaj povišan krvni tlak

Krvni tlak je sila, s katero kri deluje na žilno steno. Pri opredelitvi krvnega tlaka uporabljamo dva izraza, sistolična in diastolična

vrednost krvnega tlaka. Sistolična ali zgornja vrednost nastane ob iztisu krvi iz srca, diastolična ali spodnja vrednost pa izmerimo ob sprostitvi srčne mišice. Smernice opredeljujejo optimalen krvni tlak pod 120/80 mm

Hg, vrednosti nad 140/90 mm Hg pa predstavljajo arterijsko hipertenzijo. Razdelimo jo v več stopenj, glede na vrednosti krvnega tlaka (glejte tabelo)

Razvrstitev	Sistolični krvni tlak (mm Hg)	Diastolični krvni tlak (mm Hg)
Optimalen krvni tlak	< 120	< 80
Normalen krvni tlak	120–129	80–84
Visoko normalen krvni tlak	130–139	85–89
1. stopnja arterijske hipertenzije (blaga)	140–159	90–99
2. stopnja arterijske hipertenzije (zmerna)	160–169	100–109
3. stopnja arterijske hipertenzije (huda)	≥ 180	≥ 110

Klasifikacija arterijske hipertenzije glede na vrednosti krvnega tlaka (po SZO).

Dejavniki tveganja za nastanek arterijske hipertenzije

Nastanek primarne arterijske hipertenzije še ni popolnoma razjasnjen. Obstaja več teorij o njeni etiologiji. Dejavniki tveganja za njen razvoj so:

- starost (krvni tlak s starostjo raste z začetkom po 45. letu),
- spol (moški so bolj ogroženi kot ženske),
- genetika (obstaja več genov, ki jih povezujejo z arterijsko hipertenzijo),
- debelost,
- inzulinska neodzivnost (prediabetes),
- čezmerno uživanje soli,
- čezmerno uživanje alkohola,
- telesna neaktivnost,
- stres.

Težave, ki jih občutijo bolniki

Arterijsko hipertenzijo imenujejo tudi tihi ubijalec. Tihi zato, ker pogosto ne povzroča težav, ubijalec pa zato, ker vodi v okvaro številnih organov. Bolniki z zvišanim krvnim tlakom lahko tožijo zaradi glavobolov, utrujenosti, rdečice obraza, krvavitev iz nosu. Najpogosteje pa so brez vsakršnih težav, zato je toliko pomembnejše redno merjenje, vsaj enkrat mesečno.

Zakaj je zvišan krvni tlak nevaren?

Arterijska hipertenzija je tudi sama dejavnik tveganja za nastanek srčnih in žilnih bolezni, kot so koronarna bolezen srca, srčno popuščanje, srčna odpoved, možgansko-žilne bolezni, periferne arterijske okluzivne bolezni in ledvična odpoved. Višji kot je krvni tlak, večje je tveganje za razvoj teh stanj. Tudi blaga hipertenzija, ki je pogostejša od hude, veliko prispeva k razvoju aterosklerotičnih srčno-žilnih bolezni.

Obravnava bolnika

Pri obravnavi bolnika z arterijsko hipertenzijo je pomembno ugotoviti višino krvnega tlaka, razlog za njen nastanek in oceniti tveganje za srčno-žilne dogodke. Krvni tlak merimo z elektronskim ali živosrebrnim merilnikom krvnega tlaka. Zdravnik postavi diagnozo arterijske hipertenzije, če je bil tlak na vsaj dveh meritvah v ordinaciji pri 2–3 obiskih višji od 140/90 mm Hg. Pri nekaterih ljudeh pride do fenomena »bele halje«, ko je krvni tlak v ordinaciji višji od domačih meritev. Za potrditev ali izključitev arterijske hipertenzije v teh primerih opravimo 24-urno neinvazivno merjenje krvnega tlaka.

Zdravljenje arterijske hipertenzije

Arterijska hipertenzija je kronična bolezen, ki je večinoma neozdravljiva. Cilj zdravljenja je zmanjšanje tveganja za srčno-žilne bolezni, ki jih povzroča nezdravljena arterijska hipertenzija. Pri vseh bolnikih želimo doseči krvni tlak pod 140/90 mm Hg.

Vsem bolnikom se priporoča izboljšanje življenjskega sloga. Če arterijski krvni tlak ne doseže ciljnih vrednosti, je potrebno dodat-

»Arterijsko hipertenzijo imenujejo tudi tihi ubijalec. Tihi zato, ker pogosto ne povzroča težav, ubijalec pa zato, ker vodi v okvaro številnih organov.«

no zdravljenje z zdravili. Obstaja več različnih zdravil. Ne ustreza vsako zdravilo vsakemu. Če zdravilo ne učinkuje, ga zamenjamo ali zdravimo s kombinacijo različnih zdravil za zniževanje krvnega tlaka.

Bolnik mora biti zdravnikov sodelavec in mora aktivno sodelovati pri zdravljenju z upoštevanjem navodil o zdravem življenjskem slogu, rednem jemanju terapije ter rednim merjenjem in beleženjem vrednosti krvnega tlaka vsaj dvakrat dnevno (zjutraj in zvečer).

Ali ste vedeli?

- Obstajata 2 vrsti arterijske hipertenzije: primarna (95 %), kjer je vzrok neznan, in sekundarna, ki je pridružena drugim boleznim.
- Nezdravljeni hipertonič povprečno živi še 20 let po odkritju povišanega krvnega tlaka.
- Ob enakih vrednostih krvnega tlaka je preživetje žensk daljše od moških.
- Vzrok smrti bolnikov s povišanim krvnim tlakom so največkrat srčni infarkt z odpovedjo srca (60 %), možganska kap (30 %) in ledvična odpoved (8 %).

Kaj lahko naredimo sami

Zdrav življenjski slog je alfa in omega za preprečevanje nastanka in izboljšanje arterijske hipertenzije. Zato je pomembno, da poskrbite za spodaj navedene dejavnike. Blage oblike arterijske hipertenzije lahko zdravimo le z zdravim življenjskim slogom, pri višjih stopnjah krvnega tlaka pa zdrav življenjski slog skupaj z zdravili znižuje krvni tlak.

- **Telesna teža:** Poskrbimo za primerno telesno težo. Pravilno jo bomo ocenili z izračunom indeksa telesne mase (ITM), ki se izračuna s formulo $ITM = \text{telesna teža (kg)} / \text{višina (m)}^2$. Normalen ITM je 19–25 kg/m². Pomagamo si tudi z oceno obsega pasu. Priporočljive vrednosti za moškega so manj kot 94 cm in za žensko manj kot 80 cm.
- **Sol:** Svetovna zdravstvena organizacija priporoča do 5 g zaužite soli na dan. Ne pozabimo, da je sol mnogim živilom že dodana.
- **Alkohol:** Dovoljena dnevna količina zaužitega alkohola je 2 merici za moškega in 1 merica za žensko. Merica predstavlja 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žganja.
- **Kajenje:** Kajenje okvarja žilno steno in prispeva k razvoju arterijske hipertenzije, zato je priporočljivo zmanjšanje in prenehanje kajenja.
- **Telesna aktivnost:** Vsaj 2–3-krat na teden zmerne telesne aktivnosti, od tega naj bo 20 minut aktivnost intenzivnejša od zadivanja in znojenja. Priporočajo predvsem hojo, tek, kolesarjenje, plavanje itn.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnars.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si



»Ko zboli otrok, zboli vsa družina.«

Danes govorimo skorajda o epidemiji diabetesa oziroma sladkorne bolezni, saj je bolnikov vse več. Po ocenah strokovnjakov naj bi se število diabetikov med otroki in mladino do leta 2020 celo podvojilo. In najtežje je, ko zboli otrok. Na vprašanja o življenju otroka z diabetesom je odgovarjal priznani strokovnjak **prim. Jurij Šubic, dr. med., specialist interne medicine.**

Avtorica: **Alja Gogala**

Pri otrocih se vse pogosteje pojavlja sladkorna bolezen tipa 1. Kaj je vzrok za njen porast?

Porast sladkorne bolezni tipa 1 opažamo v Sloveniji in drugje. Eden od pomembnih vzrokov je boljše zdravljenje te bolezni, pa tudi vse več bolnic s sladkorno boleznijo donosi in rodi otroke. S tem se dedni zapis, ki je soudeležen pri nastanku sladkorne bolezni tipa 1, prenaša in širi. Veliko je tudi hipotez o različnih škodljivih vplivih, na primer o vplivu stresa, okužb z določenimi virusi, o vplivu onesnaženega okolja, itd. Skrb vzbujajoča je tudi resnica, da oblevajo vse mlajši otroci, celo dojenčki. Pri otrocih je vedno več tudi sladkorne bolezni tipa 2, torej bolezni, ki smo jo do nedavnega imenovali »starostna« sladkorna bolezen. Za porast

tega tipa pri otrocih so krivci debelost, hrana, polna sladkorjev, premalo telesne aktivnosti, morda tudi stres.

Kako starši prepoznajo, da se je pri otroku pojavila sladkorna bolezen oziroma kakšni so simptomi?

Znaki sladkorne bolezni, tudi pri otrocih, so žeja, pogosto odvajanje vode, podnevi in ponoči, hujšanje in utrujenost. Merilci za določanje sladkorja v krvi so zdaj zelo razširjeni, poznavanje sladkorne bolezni je veliko, zato je diagnoza sladkorne bolezni pri otrocih pogosto postavljena pred razvojem ketoacidoze, to je akutne komplikacije sladkorne bolezni, ki nastopi zaradi odsotnosti inzulina. Diabetična ketoacidoza je sicer resna, težka komplikacija, ki zahteva intenzivirano bolnišnično zdravljenje. Merjenje krvnega sladkorja pri otroku, ki se počuti slabo, hujša, je stalno žejen in podnevi ter ponoči hodi na stranišče, diagnozo vsekakor potrdi.

Otroci, ki zbolijo za sladkorno boleznijo tipa 1, morajo že od samega začetka prejemati injekcije inzulina. Kako jim morajo starši pri tem pomagati in kdaj je otrok pripravljen na samostojno uporabo?

Sladkorna bolezen tipa 1 je posledica pomanjkanja inzulina. Insulin, hormon iz beta celic Langerhansovih otočkov trebušne slinavke, je

beljakovina. Ker se beljakovine pri prehodu skozi prebavila razgradijo, je nadomeščanje inzulina možno samo s pomočjo injekcij. Otroci s sladkorno boleznijo tipa 1 se že ob začetku zdravljenja soočijo z resnico, da potrebujejo injekcije. Sprejeti to resnico je težko, vendar pogosto veliko težje za starše kot za male bolnike. Zelo pomembno je poučiti starše, jih prepričati, da bodo pri zdravljenju njihovega otroka dosledni. Starši otrok, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1, so oziroma naj bi bili del tima, ki otroka zdravi. Sladkorna bolezen morajo spoznati in se naučiti, kako ukrepati ob neustreznih sladkorjih. Otroci se v samostojnosti razlikujejo, v višjih razredih osnovne šole so sicer vse bolj samostojni pri urejanju sladkorne bolezni, še vedno pa je potreben (obziren) nadzor nad otrokovim urejanjem sladkorja. Zelo pomemben je pravilen odnos do malega bolnika, pri čemer morajo biti starši pozorni na njegovo razpoloženje in reagiranje. Pogoste meritve krvnega sladkorja seveda olajšajo odmerjanje inzulina.

Kakšni so lahko zapleti zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1 pri otrocih?

Zapleti sladkorne bolezni tipa 1 pri otrocih so predvsem akutni, pojavi se lahko diabetična ketoacidoza, ki je posledica odsotnosti inzulina, ali hipoglikemija oziroma stanje, ko je v krvi premalo sladkorja. Za razvoj kroničnih zapletov, ki

so posledica sprememb na arterijah, je potrebnih deset in več let, zato se težji kronični zapleti sladkorne bolezni pri otrocih izjema.

Ali je pri otrocih bolj priporočljiva uporaba injekcije ali inzulinske črpalke? Kakšne so prednosti in slabosti obeh?

Inzulinska črpalka omogoča natančnejše odmerjanje inzulina, zahteva pa tudi več znanja o roko vanju s črpalko in o reakcijah na krvni sladkor, pa tudi poznavanje količine ogljikovih hidratov v posameznih obrokih. Kot ni smiselno zaupati koncertne violine šolarju v prvem razredu glasbene šole, tudi ni smiselno predpisati inzulinske črpalke nekemu, ki ne pozna pravil urejanja krvnega sladkorja. Majhnim otrokom pomagajo starši, postopoma pa morajo to nalogo osvojiti in prevzeti otroci sami. Sodobne inzulinske črpalke so opremljene tudi s sistemom za merjenje sladkorja v medceličnini. Z uporabo črpalke te vrste je lažje vzdrževati krvni sladkor nad hipoglikemičnimi vrednostmi in tudi zmanjšati prekomeren dvig sladkorja.

Diabetes lahko povzroči tudi poslabšanje vida. Kako verjetno je, da se bo težava pojavila pri otroku?

Komplikacije na očeh se, kot vsi kronični zapleti, pojavijo po daljšem času. Pri otrocih jih skoraj ni, pojavijo se kasneje, lahko že v mlajši odrasli dobi. Začetek zdravljenja visokega krvnega sladkorja pa spremlja prehodno poslabšanje vida. Ostrina vida se poslabša zaradi razlike v koncentraciji sladkorja v krvi in v očesu. Očesne ovojnice imajo žile, znotraj očesa pa se koncentracija spreminja zelo počasi. Po nekaj tednih zdravljenja se izravnata koncentraciji sladkorja v krvi in v očeh. Takrat se ostrina vida tudi stabilizira.

Na kaj morajo biti starši pozorni pri otroku, ki trpi zaradi diabetesa? Česa se morajo otroci z diabetesom izogibati in katerih priporočil glede prehrane in telesne aktivnosti se morajo nujno držati?

Ko zbolí otrok, zbolí vsa družina. Zdraviti moramo torej vso družino. Preveč zaščitniški starši lahko naredijo prav toliko škode kot starši, ki so površni in malomarni do otrokove bolezni. Pri sladkorni bolezni je koncentracija sladkorja v krvi povišana zaradi odsotnosti inzulina. Povišan sladkor sčasoma povzroči okvare arterij, žil, po katerih teče kri od srca na periferijo. Žilne okvare so vzrok za kronične zaplete, ki prizadenejo vse organe, zlasti oči, ledvice in periferne živce. Te komplikacije se pojavijo po več desetletjih. Akutna zapleta sladkorne bolezni sta diabetična ketoacidoza in hipoglikemija. Pri diabetični ketoacidozi je koncentracija sladkorja v krvi zelo visoka, prisotni sta dehidracija in acidoza, ravnotežje elektrolitov v telesu pa je porušeno. Ob odsotnosti inzulina se razvije v enem do dveh dneh. Zdravljenje v bolnišnici je nujno. Če z zdravljenjem začnemo prepozno, je umrljivost še vedno velika.

Hipoglikemija je motnja, kjer je v krvi premalo sladkorja. Kaže se z nemirom, razdražljivostjo, hladnim znojem, tresenjem rok, slabšo koordinacijo gibov, lakoto, zaspanostjo, ki se lahko nadaljuje do nezvesti, in krčev, ki so podobni božjastnim. Zlasti pri manjših otrocih

»Arterijsko hipertenzijo imenujejo tudi tihi ubijalec. Tihi zato, ker pogosto ne povzroča težav, ubijalec pa zato, ker vodi v okvaro številnih organov.«

je preprečevanje hipoglikemij in previsokih sladkorjev (hiperglikemij) ter ketoacidoze najvažnejše. Da sladkor ne bo previsok, je pomembna hrana oziroma sladkorna dieta, pri kateri je treba črtati oziroma omejiti sladkarje, maščobe, sladke pijače, tudi sokove. Obrokov pa mora biti več. Pomembna je tudi telesna aktivnost. Zlasti v puberteti je sodelovanje mladih bolnikov pri zdravljenju pogosto slabše. Nezadovoljstvo s samopodobo, odklanjanje avtoritet in iskanje svojih poti so samo nekatere značilnosti pubertetnikov, seveda tudi tistih, ki imajo sladkorno bolezen. Samokontrola omogoča boljše urejanje krvnega sladkorja ter preprečevanje hipo- in hiperglikemij. Pozitiven odnos mladega oziroma malega bolnika do urejanja krvnega sladkorja je nujen, nujno je tudi sodelovanje celotne družine pri zdravljenju. Zaupanje v delo zdravstvenega tima pa je seveda ključno. Ni redko, da starši iščejo pomoč pri različnih »strokovnjakih« in ukrepajo v nasprotju z navodili zdravstvenega tima. Žal se takšna iskanja pomoči prej ali slej izkažejo kot zabloda, ki se včasih konča v bolnišnici zaradi ketoacidoze.

Kako je organizirano zdravljenje otrok z diabetesom v Sloveniji?

V Sloveniji je zdravljenje otrok s sladkorno boleznijo centralizirano na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Pediatri diabetologi in njihovi timi opravljajo veliko in zelo pomembno delo. Izo-

braževanje bolnikov in svojcev je podrobno izdelano. Praktično vsi otroci v Sloveniji, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1, se zdravijo z uporabo inzulinske črpalke. Samokontrola oziroma uporaba merilnikov za določanje sladkorja v krvi je samoumevna. Vsako poletje se otroci na letovanju na Debelem rtiču tudi družijo, se učijo o urejanju sladkorne bolezni in spoznavajo, da niso sami. Vse to nas postavlja visoko v vrh kvalitetne otroške diabetologije.

Profesor Battelino in njegovi sodelavci so pravi slovenski ambasadorji, saj je po njihovi zaslugi slovenska diabetologija in s tem Slovenija poznana po vseh celinah, za to pa so zaslužni tudi avtorji številnih odmevnih strokovnih člankov, objavljenih v najkvalitetnejših medicinskih revijah.

Kakšni so obeti na področju zdravljenja otrok z diabetesom v prihodnje?

Prihodnost zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1 je v razvoju umetne trebušne slinavke. Tudi na tem področju so naši otroški diabetologi naredili pomembne, odmevne korake.

Okvara perifernih živcev

Sladkorna bolezen je danes v razvitem svetu najpogostejši vzrok okvar živčevja. Diabetična nevropatija je okvara perifernih živcev, kar sladkorni bolniki čutijo v koži kot odrevenelost, žarenje, mravljinčenje, zbadajočo in pekočo bolečino.

Pojavnost diabetične nevropatije pri bolnikih s sladkorno boleznijo narašča s trajanjem bolezni in stopnjo hiperglikemije. Pri približno 7 % bolnikov lahko dokažemo okvare živčevja ob odkritju sladkorne bolezni in pri več kot 50 % bolnikov 25 let po začetku bolezni. Bolniki z bolečo diabetično nevropatijo imajo pogosto motnje spanja, depresijo in tesnobo.

Strog nadzor hiperglikemije in zdravljenje drugih dejavnikov tveganja (dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, prekomerna telesna teža in sedeči način življenja) dokazano upočasni razvoj diabetične nevropatije. Zdravila, ki so trenutno na voljo predvsem za simptomatsko zdravljenje boleče nevropatije, imajo omejeno učinkovitost – pri 40 do 60 % bolnikov dosežemo klinično pomembno ublažitev bolečine; to je zmanjšanje bolečine za 30 % ali za 2 oceni na vidni analogni lestvici.

Tioktinska kislina je močan antioksidant, ki prepreči in zmanjša mikro- in makrovaskularne zaplete sladkorne bolezni. Deluje protivnetno in izboljša oskrbo živčnih celic. Tioktinska kislina je bila za indikacijo zdravljenja diabetične nevropatije obsežno proučevana in mnoge študije so pokazale, da se ponuja kot dobra izbira za vzročno zdravljenje diabetične nevropatije.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Limfedem – kar k zdravniku

»Moje noge so tako otečene,« potoži marsikatera ženska v visoki nosečnosti. Ali pa se je težava pojavila v vročini, ko smo bili dolgo na nogah, morda smo se tudi malce poredili. A tu gre za otekanje prehodne narave. Kaj pa če otečenost ne mine? Ko nam ob tem telo dreveni, nas mravljinči, naša gleženj in zapestje pa postaneta manj gibljiva, kot sta bila? Takrat je vzrok morda limfedem.

Avtorica: **Andreja Hergula**

»Komunalna delavka«

Malo anatomije za boljše razumevanje: limfa ali mezga je tekočina, ki nastaja iz krvne plazme. Po telesu teče po mezgovnicah. Je najpomembnejša prometna pot našega telesa (poleg krvno-žilnega sistema). Kaj prenaša? Lahko se pošalimo, da gre za pravo »komunalno delavko«, ker (po limfnih kapilarah in žilah) prenaša odpadne snovi do bezgavk. Tu se prefiltrira. Očiščena tekočina se vrne v krvni obtok prek desnega in prsnega mezgovoda.

Ne boli, a oteče

Do tu vse prav, sistem deluje. A kaj, ko se v našem zapletenem telesu stvari lahko tudi zakomplicirajo ... Kadar je otekanje limfe ovirano, se lahko razvije limfedem. Gre za nebolečo oteklino okončine v tkivih. Ta je kronična in progresivna. Najpogostejše nastaja na okončinah kot posledica malignomov dojke, rodil in melanoma ter njihovega zdravljenja (najsi bo to operacija ali obsevanje). Koža na oteklini pogosto postane zadebeljena in groba.

Pozor

Če se ta okončina poškoduje, se lahko okužba hitro razširi po tkivih – v tem primeru ne čakajte v smislu: *saj bo že*, temveč se posvetujte z zdravnikom. Resda so pri zdravnikih vedno čakalne vrste in gneča, a to je nujno storiti. Če limfedema ne zdravimo, lahko ta namreč preide v velikansko, bolečo in trdo oteklino dela telesa. Zelo verjetne so pogoste okužbe ali celo maligni limfangiosarkom.

Torej, prva oblika ...

Primarna oblika limfedema, ki je zelo redka, prizadene oba parna uda. Je posledica prirojjenih razvojnih ovir v limfnih vodih ali limf-

nih bezgavkah. Limfedem se kaže kot oteklina, ki se v tej obliki pojavi v zgodnji puberteti in je v približno 10 % podedovana (simptomi pa so lahko prisotni že od rojstva). A pozno primarno obliko limfedema lahko dobite tudi po 35. letu starosti. Pri primarni obliki gre za skupino dednih bolezni limfnega sistema z displazijo (abnormalnosti v razvoju) limfnih poti v obliki različnih simptomov: sindrom rumenih nohtov, Turnerjev sindrom, Prader–Labhart–Willi sindrom, Gorlin–Goltz sindrom in drugi.

... druga ...

Če je bila prva primarna, je druga vrsta limfedema sekundarna. Te ne podedujemo, temveč jo dobimo ob zapletu drugih bolezni (na kratko smo jo že omenili zgoraj). Gre za pogostejšo obliko, ki je navadno enostranska. Pojavi se pri ženskah, ki so operirane zaradi raka dojke, najpogostejše se razvije na zgornji okončini. Poleg tega pa se razvije tudi pri malignomih prostate, obsežnih operacijah bezgavk, po rentgenskem obsevanju, metastazah pri malignomih, pri obsežnih brazgotinah, po poškodbah kosti in mehkih tkiv na okončinah.

... in tretja

Lahko pa dobimo tudi mešani limfedem, kjer sta prisotna tako primarni kot tudi sekundarni limfedem ali je kombiniran z venskimi obolenji ter lipedemom (prirojena okvara razporejanja podkožnega maščobnega tkiva).

Prstan mi ni prav

Kako opazimo, da se s telesom nekaj dogaja? Najprej občutimo rahlo oteklino, zmanjšano gibljivost v gležnju ali zapestju, imamo občutek napete kože, polnosti v roki, tesen občutek okrog prstana, ure, občutek, da so nam obleke in čevlji pretesni. Lahko se počutimo odreveneli, lahko nas mravljinči in peče.

MR, CT

V prvih začetkih moramo limfedem obravnavati z vso pozornostjo. Kako ga diagnosticiramo? Limfedem mnogokrat ostaja neprepoznan ali nezadovoljivo zdravljeno. Zahteva kompleksno zdravljenje, potrebno pa je popolno bolnikovo sodelovanje. Natančno sliko bolezni dobimo s težko izgovorljivo limfoscintigrafijo, CT-jem, in magnetno resonanco.

Koliko je minilo? 30 let?

O njegovem pojavu poročajo celo 25 let po operaciji rodil, 24 let po operaciji dojke, 30 let po operaciji karcinoma dojke. Po zdravljenju raka dojke nastane limfedem v 56 %, po operaciji raka na rodilih pa v 49 %. Vse je odvisno od tega, kakšen je terapevtski postopek.

Okončine in trup

Limfedem, ki nastane po teh malignomih, se najpogostejše pojavi na eni od okončin. Če so malignomi v mali medenici, se lahko pojavi celo obojestransko. Limfedem okončin mnogokrat spremlja tudi limfedem trupa. Tega pogosto spregledajo in ne zdravijo. Lahko pa dobimo samo limfedem trupa, ki nastane zaradi malignomov, operacije, radioterapije in tudi zaradi operacij prsnega koša, abdomna ali kot posledica poškodb prsnega koša (celo v 28 %).

Zdravljenje

Zdravljenje limfedema trupa je za terapevte izziv. Standardizirane metode meritev namreč ni, zato je pomembno, da bolnik pri zdravljenju zares sodeluje. Zdravljenje ni enostransko, temveč multidisciplinarno. Sestavljeno je iz vadbe, ki je prilagojena posameznemu bolniku, nege kože, dihalnih vaj, plavanja, ročne limfne drenaže, »blage« kompresije. Zadnjo izvajamo z neelastičnimi povoji v več plasteh. Menjava jih izšolani strokovnjak. Pod povoje se namestijo penaste ali gumijaste blazinice, ki izvajajo mikro limfno drenažo oziroma masažo. Ko edem odstranijo, je treba izvesti kompresijo s kompresijskimi oblačili, ki jih bolniki nosijo čez dan. Kadar pa je limfedem trupa zelo obsežen, je treba tu in tam narediti operativno terapijo limfedema (npr. liposukcijo ali druge postopke).

»Limfedem mnogokrat ostaja neprepoznan ali nezadovoljivo zdravljeno. Zahteva kompleksno zdravljenje, potrebno pa je popolno bolnikovo sodelovanje.«



Tudi na letalu posebna oblačila

Strokovnjaki osebam z limfedemom kot tudi tistim z verjetnostjo, da se jim limfedem razvije, pri negi kože svetujejo uporabo PH-nevtralnega mila in krem. Poleg tega svetujejo, da vzdržujejo optimalno telesno težo in skrbijo za uravnoteženo prehrano, da se izogibajo nošenju težkih bremen v prizadeti roki, da pri delu nosijo zaščitne rokavice, preprečujejo poškodbe na prizadetem delu, se izogibajo ekstremni toploti, mrazu, nosijo udobno spodnje perilu, na letalu nosijo kompresijska oblačila, merijo krvni tlak, se izogibajo klasični masaži z gnetenjem, se gibajo, dvigujejo okončine nad nivo srca, uporabljajo sredstva za zaščito pred piki žuželk in sončno kremo.

Ste vedeli, da ...

... so pri limfni drenaži možne kontraindikacije v primeru, da se soočate z akutno trombozo, splošnim in lokalnim vnetjem, srčnim popuščanjem in nezdravljenim malignim obolenjem?

... osebe z limfedemom opažajo, da se otekanje poveča z višanjem temperature zraka in tudi takrat, ko telo preveč telesno obremenijo ali nasprotno, so dolgo neaktivni? Povečano otekanje se opazi tudi ob koncu dneva.

REMEDA, MEDICINSKI
CENTER DOMŽALE

Cesta talcev 10, 1230 Domžale
· UZ pregled ven nog · kirurško in endovensko zdravljenje krčnih žil
· lasersko zdravljenje kapilar · vse posege opravimo ambulantno brez ali v lokalni anesteziji
08 20 55 436, info@remeda.si, www.remeda.si

URŠULA SOVINC

Uršula Sovinc, zasebna zdravstvena delavka,
dipl. fizioterapevtka in limfoterapevtka po
dr. Vodder tehniki

Vodnikova c. 84, Ljubljana,
Info.: 041 597 141, www.ursula.si

Limfna terapija - primarni in sekundarni limfedemi, otekline, hematomi, brazgotine, krčne žile.

Naj vrtnarjenje
postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si



Parodontalna bolezen in posledice



Intervju: Jure Poglajen, dr. dent. med.

Parodontalna bolezen, ki jo pogosto napačno imenujemo parodontoza, je najpogostejša bolezen oziroma vnetje obzobnih tkiv, ki se razvije iz dolgoletnega vnetja dlesni, njen razvoj pa pogosto poteka brez bolečin. Nezdravljena ima lahko resne posledice, največ pa lahko naredimo sami s pravočasno preventivo in z rednim obiskovanjem zobozdravnika.

Kakšen klinični potek ima bolezen, kateri dejavniki vplivajo na njen nastanek, katera so najpomembnejša preventivna obnašanja ter kaj nas čaka, če jih ne upoštevamo, nam je zaupal zobozdravnik **Jure Poglajen, dr. dent. med.**

Avtorica: **Anja Kuhar**

Za parodontozo oziroma parodontalno bolezen slišimo precej pogosto, predvsem je splošno znano, da ob nezdravljeni bolezni pride do izpadanja zob. O kakšni bolezni točno govorimo?

O parodontalni bolezni, kot se pravilno imenuje, se veliko govori, kljub temu pa imam še vedno veliko pacientov z različnimi stopnjami napredovanja te bolezni.

Za parodontalno boleznijo zbolijo zastrašujočih 98 % in več prebivalstva, pri čemer Slovenija ni izjema. Težko je na kratko opisati vse znanje o tej bolezni, zato bom poskušal povedati tista bistva, za katera menim, da so za bralce najkoristnejša. Večinoma gre za kroničen proces, ki zajema vrsto bolezenskih stanj, ki ogrožajo podporna tkiva zob – dlesen, pozobnico in alveolarno kost.

Najprej se pojavi vnetje dlesni ali *gingivitis*, ki se ob primernem zdravljenju popolnoma pozdravi. V primeru nezdravljenja pa vnetje napreduje v nepopravljivo parodontalno bolezen in večje ali manjše izgube tkiv. Dlesen se umika navzdol proti zobnemu vratu, pride do izgube podpornih tkiv in posledično do majavosti in izpadanja zob. Parodontalna bolezen pa se ne ustavi le pri izgubi zob, ampak lahko pripelje do resnih sistemskih bolezni.

Zato je zelo pomembno, da že ob prvih znakih, kot so krvaveče dlesni, čim prej obiščemo zobozdravnika, saj z odlašanjem prispevamo k razvoju nepopravljive škode na obzobnih tkivih.

Gre torej pri medijskem strašenju za senzacionalizem ali vendarle za resno grožnjo zdravju?

Ne gre za medijsko strašenje, ampak za pomembno opozorilo, ki ga ne gre jemati z rezervo. Parodontalna bolezen lahko vpliva na razvoj sladkorne bolezni, kardiovaskular-

nih bolezni, bolezni respiratornega sistema ter na nižjo porodno težo otrok in prezgodnja rojstva.

Na videz nepomembna bolezen obzobnega tkiva lahko privede do še resnejših bolezni z veliko hujšimi in celo neozdravljivimi posledicami. Marsikdo se sprijazni s kakšnim manjkajočim zobom, veliko hujše pa so na primer vsakodnevne injekcije insulina.

Vendar pa vse te posledice parodontalne bolezni lahko zelo preprosto preprečimo. Vsakodnevno pravilno ščetkanje zob in redni obiski zobozdravnika so resnično pomembna stvar, ki sicer zahteva nekaj vsakodnevne discipline, a je tako zaradi zdravja kot tudi zaradi lepega nasmeha, tega vredna.

S kakšnimi simptomi se bolezen izkazuje?

Pri parodontalni bolezni so sami zobje lahko popolnoma zdravi, saj gre za bolezen obzobnega aparata. Gingivitis se sprva pokaže s pordelim robom dlesni in z oteklino, ki lahko začne krvaveti ob ščetkanju ali drugih mehanskih pritiskih. Tudi neprijeten zadah nakazuje na parodontalno bolezen. Z napredovanjem so krvavitve hujše, v hudem stadiju lahko dlesen spontano krvavi. Govorimo o rani, veliki 5 x 5 centimetra, to je kot celotna dlan, kar si zaradi anatomije in obsega dlesni težko predstavljamo. Če pa si zamislimo enako veliko rano na koži, je jasno, da gre za hudo rano in vsekakor resno stanje.

Pride do odmika dlesni in nastajanja parodontalnih žepov, najprej postanejo vidni zobni vratovi in nato zobne korenine ter razcepišča korenin pri večkoreninskih zobeh, kar zopet nakazuje na zelo hudo poškodbo tkiv in veliko možnost izgube zob.

Kaj vse bolezen povzroča in kateri dejavniki jo dodatno poslabšujejo?

Glavni dejavnik parodontalne bolezni je zobni plak, ki začne nastajati že kratek čas po čiščenju. Zobni plak v procesu zorenja preide iz mehkih do trdih zobnih oblog ali zobnega kamna. Ker se razmnožujejo patogene bakterije, ki sproščajo toksine, pride do vnetnega odgovora organizma. S tem želi telo uničiti patogene mikroorganizme, žal pa sproščanje vnetnih substanc povzroči poškodbo obzobnega tkiva in nastanek parodontalne bolezni. Drugi dejavniki, ki še vplivajo na parodontalno bolezen, pa odločajo o resnosti bolezni in odzivnosti na zdravljenje. Ker jih je veliko, je pomembno, da vsakega pacienta obravnavamo individualno.

Najpogostejše na bolezen vpliva pomanjkljiva ustna higiena, med pomembne dejavnike pa prištevamo še kajenje, sladkorno bolezen, hormonske spremembe, osteoporozo, avtoimunske bolezni, kronični stres in nekatera zdravila.

Na razvoj parodontalne bolezni ne smejo vplivati materiali, ki se uporabljajo pri protetiki, lahko pa slabo narejena protetična restavracija otežuje ustrezno higieno. Podobno se pojavi pri anatomskih in ortodontskih nepravilnostih zobovja.

Kako se lotimo diagnosticiranja parodontalne bolezni?

Prvi korak stori pacient, s tem da se naroči pri zobozdravniku. Zelo pomembna je anamneza in izpolnitev vprašalnika o zdravju, s pomočjo katerega zobozdravniki izvedo več o slabih pacientovih navadah ter morebitnih bolezenskih stanjih, ki vplivajo na razvoj parodontalne bolezni. Nato paciente glede na stopnjo parodontalne bolezni razvrstimo v skupine tveganja, od česar je odvisno zdravljenje in prognoza.

S pomočjo rentgenskega slikanja celotnega zobovja, tj. ortopana, bolje vidimo in ocenimo morebitne poškodbe struktur. Opraviti je potrebno celoten in natančen klinični pregled, ki obsega oceno stopnje krvavitve, recesije dlesni, izpostavljenost razcepišča korenin in merjenje globine obzobnih žepkov.

In nato se lotite zdravljenja. Kaj zajema?

Ključnega pomena je profesionalno odstranjevanje zobnih oblog pri zobozdravniku ali ustnem higieniku. Pomembna stopnja pri tem je odstranjevanje zobnih oblog pod dlesnijo, saj neodstranjene zobne obloge še naprej vplivajo na razvoj parodontalne bolezni.

Sam poseg je lahko za pacienta neprijeten, a je profesionalno odstranjevanje zobnih oblog ter luščenje in glajenje zobnih korenin najpomembnejši korak pri omejevanju in zdravljenju parodontalne bolezni. Pri tem uporabljamo trdo- in mehkoaktivni zobni laser, saj deluje tudi antibakterijsko, z njim preprečujemo sklenjenje izpostavljenih zobnih korenin, raziskave pa kažejo, da kot svetloba vpliva tudi na biostimulacijo tkiv in pospešuje celjenje.

Zapletenejše primere je pametno napotiti k specialistu parodontologu. Poleg same diagnostike in zdravljenja je pomemben tudi pouk o ustni higieni in ponoven obisk zobozdravnika, ki je pri parodontalni bolezni nujen.

Slišati je kot hudo resna težava, ki se ji je najboljše ogniti že v začetku. Kakšne preventivne ukrepe priporočate ljudem?

Najpomembnejši preventivni ukrep je vsakodnevna zadostna, natančna in pravilna ustna higiena. Poleg zobne ščetke in tehnike čiščenja je pomembna tudi uporaba zobne nitke in medzobnih ščetk. Svetujemo redno preventivno obiskovanje zobozdravnika, ki naj profesionalno očisti morebitne zobne obloge. Seveda pa je smiselno tudi izogibanje drugim škodljivim dejavnikom, ki vplivajo na razvoj parodontalne bolezni.

Bistvenega pomena je navajanje na ustno higieno že v otroštvu. Otroke že zgodaj začnite navajati na uporabo ščetk, ki so primerne njihovi starosti, saj se hitreje navadijo rutine kot kasneje mladostniki in starejši.

Zobozdravnika jim skušajmo približati na zabaven in zanimiv način. Sam želim poskrbeti, da obisk malih pacientov poteka čim manj stresno. Sproščen, pomirjujoč in prijazen pristop tako do otrok kot tudi do odraslih je zelo pomemben. Prav tako tudi razlaganje pacientom z besedami, ki bodo zanje razumljive.

Barbara Krajnc dr. dent. med, BK dental:

»Implantati ali zobni vsadki predstavljajo vse pogostejši način za nadomestitev manjkajočih zob v čeljusti.

Z njimi lahko saniramo delno ali popolno brezzobost in tako močno izboljšamo ali ponovno vzpostavimo žvečno in govorno funkcijo ter poskrbimo za lep nasmeh. Z implantatom lahko nadomestimo posamičen manjkajoč zob. Tako nam ni potrebno obrusiti sosednjih zob, da bi lahko izdelali zobni mostiček. Če na eni strani čeljusti manjkata dva ali več zob skupaj, lahko uporabimo najmanj dva zobna implantata kot nosilca fiksne mostičke. Implantate lahko uporabimo tudi za pričvrstitev zobne proteze.«

»Gingivitis se sprva pokaže s pordelim robom dlesni in z oteklino, ki lahko začne krvaveti ob čiščenju ali drugih mehaniških pritiskih. Tudi neprijeten zadah nakazuje na parodontalno bolezen.«



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Prava pomoč ne zahteva kompromisov

Danes vemo, da je mehansko čiščenje z zobno ščetko, medzobnimi ščetkami in zobno nitko bistveno za uspešno obvladovanje zobnih oblog, vendar moramo za ustrezno higieno poskrbeti tudi, ko je mehansko čiščenje oteženo. Takrat je potrebno uporabiti vsa 'skrita orožja', katerih uporaba ob zdravem stanju niti ni potrebna. V podporo so nam lahko kemični pripravki (ustne vode in paste), ki vsebujejo antibakterijske učinkovine, zelo priporočljivo pa je preveriti njihove sestavine, saj nekateri med njimi vsebujejo snovi, ki dražijo ustno sluznico.

Kako in s čim do zelenih rezultatov?

Ko je mehansko obvladovanje zobnih oblog oteženo ali nemogoče (pri obolenjih mehkih obzobnih tkiv, vnetju dlesni, po operacijah ali pri uporabnikih ortodontskih aparatov), so nam lahko v pomoč pripravki, ki bodo učinkovito zavirali nastanek zobnih oblog. V zobozdravstvu se v ta namen že vrsto let uporabljajo pripravki s klorheksidinom. Seveda je zelo zaželeno, da ob tem ne bodo povzročali neželenih stranskih učinkov in bodo nežni do ustne sluznice - npr. ustne vode Curasept ADS.

Zlati standard za zmagovalne rezultate

Klorheksidin se v zobozdravstvu uporablja v raztopinah v različnih koncentracijah (0,2 % ali 0,12 %) ali kot gel (0,5 % ali 1 %). Dokazano je njegovo antibakterijsko delovanje, njegova pomembna lastnost pa je tudi visoka obstojnost, kar pomeni, da deluje tudi več ur po sami uporabi. Trajanje njegovega delovanja je odvisna od njegove koncentracije - višja je koncentracija, dlje učinkuje. Potrebno se je le izogibati sočasni uporabi zobne paste, ki vsebuje SLS (natrijev lavrilsulfat), saj ta precej skrajša čas učinkovitosti klorheksidina.



Slika: Ustna voda Curasept ADS učinkovito zavira nastanek zobnih oblog in je hkrati nežna do ustne sluznice.

Ni vse zlato, kar se sveti ... ali pa vendarle?

Klorheksidin je v zobozdravstvu že vrsto let znan kot 'zlati standard' za učinkovito zaviranje in obvladovanje zobnih oblog, vendar lahko hkrati z učinkovitim delovanjem povzroča tudi neželeno rjavkasta zabarvanja na zobeh in obzobnih tkivih. V podjetju Curaden so tako razvili posebno formulo ADS® (Anti Discoloration System), ki dokazano zavira pojav neželenega zabarvanja, in ne vpliva na učinkovitost klorheksidina. Poleg formule ADS, ki je dodana vsem izdelkom sistema Curasept ADS (ustnim vodam, pastam in gelu), pa jih odlikuje še dejstvo, da ne vsebujejo alkohola. Alkohol, ki je v različnih koncentracijah pogosto dodan ustnim vodam izsušuje ustno sluznico in povzroča spremembe na njej.

Uporaba izdelkov sistema Curasept ADS tako zaradi klorheksidina zagotavlja dolgotrajno učinkovito delovanje proti zobnim oblogam, ob tem pa je možnost neželenega zabarvanja in sprememb v zaznavanju okusa le minimalna, vsekakor pa nam pri njihovi uporabi ni potrebno izbirati med učinkovitostjo in dobrodejnostjo.

CURAPROX

Učinkovito in varno brez neželenih učinkov

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

- BREZ ALKOHOLA – izdelki CURASEPT ADS ne izsušujejo ustne sluznice.
- Klorheksidin v izdelkih CURASEPT ADS učinkovito zavira nastanek zobnih oblog in ohranja zdrave dlesni.
- Dodana formula ADS® – minimalna možnost sprememb v zaznavanju okusa in neželenega obarvanja.



Ustne vode, zobne paste in gel CURASEPT ADS vsebujejo klorheksidin v različnih koncentracijah.



Izdelke sistema Curasept ADS lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. www.flegis.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

ABC

A Najpogostejše so poškodovana kolena, gležnji in ramena.

B Ko pride do poškodbe, mora športnik obvezno takoj prenehati z aktivnostjo.

C Oseba, ki do zdaj ni bila telesno aktivna, naj začne trenirati pod vodstvom strokovnjaka.

Športne poškodbe lahko preprečimo



Intervju: dr. Petra Zupet

Lepo vreme in višje temperature nas kar same vlečejo ven in nas vabijo h gibanju. Ne glede na to, kako pozitivno telesna dejavnost vpliva na naše zdravje, pa se moramo zavedati tveganja za nastanek različnih poškodb. Športne poškodbe so tako med profesionalci kot rekreativci še

vedno precej pogoste. Z **dr. Petro Zupet**, specialistko medicine športa in profesorico športne vzgoje, smo spregovorili predvsem o vzrokih za nastanek športnih poškodb, njihovem zdravljenju, pa tudi preprečevanju.

Avtorica: **Andreja Košir**

Zakaj pride do športnih poškodb? Kateri so najpogostejši vzroki zanje?

Poškodbe so športnikov redni spremljevalec in močno vplivajo na posameznikovo uspešnost. Delimo jih na akutne in kronične (preobremenitvene). Po oceni raziskovalcev se letno poškoduje do 61 % športnikov, ki redno trenirajo. Pogostost poškodb je odvisna od športne panoge. Tudi pri rekreativnih športnikih stopnja poškodb ni zanemarljiva, saj se giblje vse tja do 56,4/1000 oseb. Anatomoško mesto, tip in resnost poškodbe so vezani na športno panogo.

Možnost nastanka poškodbe pri športu je povezana z zunanjimi in notranjimi dejavniki tveganja. Zunanji dejavniki so vezani na napake v treningu, podlago, opremo, okolje, psihološke dejavnike in prehrano. Notranji dejavniki imajo lastnosti, ki so v neposredni povezavi s športnikom in zaradi katerih je športnik nagnjen k določeni vrsti poškodb. To so starost, spol, antropometrične lastnosti, anatomske nepravilnosti, prisotnost bolezni ali posledice prebolelih bolezni, prisotnost poškodbe ali posledice prebolelih poškodb, utrujenost, pretreniranost, nepazljivost, mišično neravnovesje, slaba mišična moč, slaba gibljivost (togost mišic, omejitev gibanja v sklepih), predhodne poškodbe.

Katere so najpogostejše športne poškodbe?

To je sicer odvisno od športne panoge, z zanesljivostjo pa lahko rečemo, da so najpogostejše poškodovana kolena, gležnji in ramena. Akutne in preobremenitvene poškodbe se na splošno pojavljajo približno v razmerju 1 : 1.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

»Ko pride do poškodbe, mora športnik obvezno takoj prenehati z aktivnostjo. Majhna poškodba lahko namreč hitro vodi do večje in veliko resnejše.«

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

VELASHAPE II edini v svetu z FDA certifikatom za odpravo celulita

Sistem ima 4 funkcije, ki delujejo hkrati v boju proti odstranjevanju celulita: infrardeča svetloba, radiofrekvenca, vakuum, masažni valjčki.

Kako je s samozdravljenjem športnih poškodb? Do katere točke lahko športniki poškodbo zdravijo sami, kdaj pa je čas za obisk zdravnika?

Ko pride do poškodbe, mora športnik obvezno takoj prenehati z aktivnostjo. Majhna poškodba lahko namreč hitro vodi do večje in veliko resnejše. Če takoj, ko se poškodujemo, prenehamo z aktivnostjo, se bo poškodba tudi veliko hitreje pozdravila. Počitek torej že sodi k samozdravljenju. K takojšnji (samo)pomoči poleg tega spadajo tudi povijanje, hlajenje in dvig poškodovanega uda. Tako zmanjšamo bolečino in otekanje ter pripomoremo k hitrejšemu celjenju tkiv.

Če pa je področje poškodbe podpluto in če je poškodovani predel zelo občutljiv na dotik, če na primer zaradi poškodbe nismo sposobni normalno hoditi ali če v mišici oziroma sklepu začutimo nenadno bolečino in celo slišimo pok, pa moramo nujno k zdravniku.

Kako poteka zdravljenje športnih poškodb?

Zdravljenje športnih poškodb poteka na različne načine, odvisno od tipa, lokacije in resnosti poškodbe. Načeloma ločimo dva načina – konservativno in operativno. Pri konservativnem načinu je največji poudarek na manualnih tehnikah terapije in kinezioterapiji, torej terapiji s pomočjo gibanja. Ena bistvenih faz pri zdravljenju poškodbe je faza pozne rehabilitacije, to je faza, v kateri je poškodba načeloma pozdravljena, poškodovanec pa se pripravlja, da bo spo-

soben istega nivoja aktivnosti kot pred poškodbo. Ta faza je pomembna za preprečevanje ponovitve poškodbe.

V poplavi različnih izdelkov za samozdravljenje športnih poškodb oziroma za lajšanje bolečin ljudje pogosto ne vedo, kaj izbrati. Kaj jim priporočate? Katere učinkovine zares pomagajo in v katerih primerih (ob katerih vrstah poškodb)?

Priporočam le tisto, kar za dano poškodbo predlaga lečeči zdravnik. Poškodb je veliko vrst in v primeru, da gre za akutno bolečino, vzamemo analgetik; pri tem moramo biti previdni, da ne vzamemo npr. aspirina pri poškodbah, kjer je prišlo do krvavitve, in da na primer nesteroidnih antirevmatikov ne jemljemo dlje časa, saj ti namreč zavirajo proces celjenja. Pri kroničnih oziroma preobremenitvenih poškodbah nam terapijo predpiše zdravnik.

Kaj menite o različnih naravnih pripravkih (olja, kreme) za samozdravljenje športnih poškodb?

Zanje ni dokazano, da bi prodirali globlje v tkiva, zato se za globoko ležeče strukture ne uporabljajo.

Kaj pa lahko športniki/rekreativci sami naredijo za to, da bi preprečili športne poškodbe? Na kakšne načine lahko vplivajo na preprečevanje športnih poškodb? Možnost na nastanek poškodbe zmanjšamo tako, da poskušamo čim bolj zmanjšati dejavnike tveganja za njihov nastanek, ki smo jih našli zgoraj. Predvsem se mi zdi pomembno, da upoštevamo pravila glede osebne in športne opreme in da treniramo pravilno – to pomeni tako kvalitativno kot kvantitativno.

Kaj bi svetovali nekemu, ki se šele dobro loteva neke športne dejavnosti? Kako odgovorno pristopiti k telesni dejavnosti?

Osebi, ki do sedaj še ni bila telesno aktivna, pa bi želela biti, na prvem mestu priporočam, da opravi preventivni zdravstveni pregled pri specialistu medicine športa. Taka so tudi evropska priporočila. Telesna aktivnost ima namreč na naše zdravje številne pozitivne učinke, hkrati pa lahko prinaša tudi skrite pasti. Tem se s pravilnim preventivnim zdravstvenim pregledom lahko izognemo. Poleg tega bo zdravnik na podlagi pregleda tudi svetoval, kakšna



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

»Možnost na nastanek poškodbe zmanjšamo tako, da poskušamo čim bolj zmanjšati dejavnike tveganja za njihov nastanek.«



telesna aktivnost je za posameznika priporočljiva in v kakšnem obsegu. Lahko pomaga tudi pri načrtovanju intenzivnosti vadbe. Sam trening pa naj oseba začne pod vodstvom stro-

kovnjaka in pri tem upošteva načela postopnosti in pestrosti – najboljše za naše telo je, da izvajamo tako vzdržljivostne aktivnosti, kot tudi vaje za moč, ravnotežje, zdrave kosti itd.

Kinesio taping je nasprotna metoda klasičnemu povijanju oz. bandažiranju. S pravilnim lepljenjem trakov Kinesio dvignemo kožo in podkožno tkivo, s tem povečamo prostor med mišico in kožo, kar omogoči sprostitvev pritiskov na živčevje in posledično popustitev bolečine, povečata se pretok krvi in dotok hranljivih snovi, poveča se pretok limfe. Danes je vzpostavljen globalni sistem izobraževanja fizioterapevtov za aplikacijo trakov Kinesio. Na spletu je dosegljiv register usposobljenih fizioterapevtov. Za prvo uporabo se je najbolje obrniti na fizioterapevta, da nam trak pravilno namesti. Vsak del telesa in vsaka konkretna težava zahteva točno določeno namestitev traku – rezanje in oblikovanje traku, določeno stopnjo raztezanja v fazi lepljenja, potek traku na koži in položaj telesnih delov med lepljenjem. V takem primeru uporabljamo trakove v kolutih. Obstajajo pa tudi že oblikovani trakovi za nekatere najznačilnejše težave, ki jih lahko namestimo sami.

Proti bolečinam v mišicah brez uporabe kemije

Kinesio® Precut – že oblikovani originalni Kinesio® trakovi, ki si jih lahko namestimo kar doma.

6 izdelkov za 6 najpogostejših bolečin v mišicah - **za hrbet, vrat, ramo, koleno, zapestje, stopalo**. Že oblikovani trakovi, pripravljeni z ustrezno raztežno močjo, z jasnimi navodili za nameščanje.

V lekarnah in trgovinah z medicinskimi pripomočki



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

ABC

A Pri gradnji hiše upoštevajmo njeno lego, barvo in obliko, ki naj bo v harmoniji z okolico.

B Bivanje bo prijetnejše, če gradimo na osnovi naravnih materialov, barv, premazov.

C Za lepše bivanje si omislimo sobne rastline, ki čistijo in filtrirajo zrak.



Hiša naj bo prijetna za nas in za sosede

Slovenci stremimo k svoji, lastniški hiši. Da bomo lahko obdelovali svoj vrt, da bomo sam svoj gospodar in bomo hišo v končni fazi zapustili tudi otrokom, so naše temeljne želje. Povsod ni tako, v nekaterih državah živijo vse življenje v najetih stanovanjih. Ker je med Slovenci želja po lastniški hiši izredno močna, je to treba sprejeti in naše edino zatočišče v življenju narediti prijetno za bivanje. V svojih kreacijah bivališča, ki si jih zamišljamo, naj bodo zamišljeni tudi sosedi. Pazimo torej, da z nenavadnimi oblikami zunanosti ali na primer s kričnimi barvami zunanjih sten sosedom ne bomo delali sivih las. Tudi dobri medsosedski odnosi bodo namreč močno prispevali k vašemu prijetnejšemu počutju.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Veliko igrišče vam na očeh

Ko enkrat postavimo hišo, je ne moremo več prestavljati. Zato je zelo pomembno, da dodobra razmislimo o njeni najboljši legi. Pomembni dejavniki so: oddaljenost od ceste, sosedov, postavitev zelenih površin in tako naprej. Morda niste vedeli, da mora biti po

določenih občinskih predpisih hiša od sosednje hiše oddaljena štiri metre in najmanj dva metra od ceste. Vas moti hrup? Torej boste morali lokacijo hiše temeljito premisliti. Si želite več intimnosti? Treba bo narediti načrt za več prostora med vami in sosedovo hišo. Dejali boste: najlažje je, da hišo postavimo na sredi parcele. To je dobro z vidika, da smo od vseh sosedov enako in najdlje oddaljeni. A če jo postavimo raje na robu parcele ali ob dovozu, nam bo ostala velika površina, ki jo lahko izkoristimo za vrt ali igrišče. Ne bi bilo slabo, da bi se vaši otroci doma počutili kot na velikanskem igrišču vam na očeh, kaj?

Zeleno na jug

Ne sekajmo dreves kar vsepovprek. Smiselno je, da zelene površine ohranimo na južni strani posestva, saj bodo vse leto osončene. Površine, ki so obrnjene na sever, so manj pomembne. Morda jih lahko uporabimo za lopo ali delavnico, morda garažo.

Slovenskega splošnega tipa hiše ni

Pravzaprav splošnega slovenskega tipa hiše ni. Obstajajo le tradicionalne hiše, ki so po regijah različne. Na podeželju torej lahko govorimo o dveh tipih: prva ima regionalni

značaj, za drugo pa velja načelo »vsesplošni tip gradnje«. Prvi prvem tipu, ki je uveljavljen v naši geografiji in etnografiji, prevladujejo oblike kmečkih domov, kakršne so gradili v drugi polovici 19. stoletja. Zakaj vam to govorimo?

Bodimo domoljubni

Kot se le da, upoštevajmo tradicijo in regijo, v kateri bivamo. Vso pravico imamo, da arhitektom, obrtnikom in drugim strokovnjakom, ki bodo sodelovali pri izgradnji in oblikovanju našega doma, povemo, da želimo slediti tradiciji, ne pa sodobnim gradbenim vzorcem. (Če smo le malo domoljubni, bo tako.) Seveda se ne moremo v vsem držati tradicionalnih elementov. Slediti moramo tudi tehničnim zahtevam današnjega standarda. Upoštevati moramo dejstvo, da bomo imeli zadostno osvetlitev, prezračevanje, toplotno izolativnost, sodobne sanitarije, sodobno kuhinjo in tako naprej.

Barvno smo onesnaženi

Preden pobarvamo fasado hiše, pozabimo na to, da obožujemo npr. živo rdečo barvo. Ste že slišali za barvno onesnaženost, o kateri govorijo strokovnjaki? Stavbe v Sloveniji so barvno nedomišljene. Vsak lahko stavbo

pobarva, kakor sam želi. Zato so posledice kot majhne ranice na slovensko prostorsko kulturo. V Sloveniji kakšne posebne nacionalne arhitekturne vizije o vizualni podobi krajine nimamo,

Zato bi bilo dobro ...

da bi bili pri zunanji barvi našega domovanja pripravljeni popustiti. Vprašati se moramo, kakšno zapuščino želimo zapustiti svojim zanamcem. Konec koncev pa bo treba malce potlačiti svoj ego, saj v okolju ne živimo sami. Če živimo v določeni soseski, moramo paziti na to, da bomo usklajeni z okoljem. Narejena je bila celo raziskava, ki je dokazala, da je možno posameznike v stanovanjski soseski povezati z oblikovanjem in organizacijo grajenega okolja. Če nam je všeč, da je hiša unikatna tudi na zunanjo, se lahko odločimo za večinsko nevtrarno barvo fasade, kjer lahko z drugo barvo hišo obrobimo ali pobarvamo stebričke, ograjo.

Sintetika odpade

Hiša, ki je zares eko, mora »dihati«. To pomeni, da s tega vidika odpadejo neprodušno zaprta okna in vrata, neprepustne plasti sintetičnih barv, lepil, cementna tla in plastične pregrade. Hiša je na ta način tako zaprta, da se v njej nabirajo postan zrak in kemične izparine – te pa lahko ogrozijo zdravje. Zato je pomembno, da so materiali tradicionalni, naravni, gradbene tehnike pa lesene konstrukcije, ilovnati bloki z ometom iz mavca in apna, grajenje s prstjo in travnate strehe ...

Več generacij več ve

Materiali morajo biti okolju prijazni. To pomeni, naj bodo obnovljivi. Teh mora biti v izobilju, morajo biti iz različnih naravnih virov. Njihova proizvodnja naj le malo vpliva na okolje. Prav je, da v okolje ne oddajajo škodljivih hlapov, delcev, toksinov – tako pri uporabi kot pri sami izdelavi. Naj imajo dolgo življenjsko dobo, preizkušeni skozi več generacij, energetsko učinkoviti, po možnosti iz lokalnih virov. V končni fazi naj bodo proizvedeni na socialno pravičen način ter z malo odpadnimi snovmi, takšnimi, ki jih je mogoče ponovno uporabiti in reciklirati. S tem bomo prihranili ogromno energije za predelavo surovin. Reciklirano jeklo npr. prihrani več kot 70 % energije! Uporabimo rabljena vrata, kamen, tramove, opeko, skodle, skrilavec, ploščice in pohištvo.

Izmisli si svojega

Barve in snovi za končno obdelavo naj bodo organskega izvora. Lahko kupimo naravne barve ter premaze, narejene iz rastlin, olj iz smole ter mineralov. Ti naravni produkti imajo drugačne in bolj pretanjene odtenke kot tisti, ki so narejeni iz kemičnih virov. Ste kreativni? Poskusimo sami narediti in zmešati barve, izmisliti si svoje vzorce in teksture.

Naj bo zofa mornarsko modra ali indigo?

Do 19. stoletja so barve delali iz rastlinskih virov. Rastline dajejo celo paleto barv, najpogostejše odtenke oranžne, rumene, rjave in zelene. Iz nekaterih rastlin dobimo tudi modro in škrlatno. Rastlinska barvila naredimo trajna s pomočjo lužil in mineralnih sestavin, a bodite previdni, saj so nekateri od teh (npr. krom) strupeni.

Temna velika soba intimnejša

Zaradi svetlih barv je soba videti večja, izrazito temne barve pa imajo nasproten učinek. Če je soba, ki jo želite pobarvati s temnejšo barvo, majhna, jo bo to naredilo morečo. Če boste s temno pobarvali veliko sobo, boste ustvarili intimnejše vzdušje. Torej, če želite spremembo vzdušja v sobi, jo preprosto prebarvajte. Tople barve bodo senčno sobo naredile bolj veselo, hladne pa zelo sončno bolj prijetno.

Zelena proti migreni

Ste vedeli, da rdeča lahko odvrta od mirnega spanca, oranžna nekatere posameznike zamori, rumena pa osvobaja pred strahovi? Modro pohištvo priporočajo osebam s stresnim vsakdanjkom, vijoličasta izraža ekstravagantnost, tudi posebnost in izobčenost, zelena odpravlja migrene in nespečnost, rjava deluje materinsko, črna izraža skrivnostnost, tudi turopnost, siva ponazarja refleksijo in točnost. Pri beli barvi je tako: bela je pri otrocih priljubljena, saj ne ločuje med realnostjo in domišljijo.

Na pomoč, dnevna soba je onesnažena

Kot vemo, je lahko notranji zrak desetkrat bolj onesnažen kot zunanji. Četudi so stopnje nizke, smo jim izpostavljeni v daljših obdobjih. Tako je zaradi sintetičnih gradbenih materialov, premazov, opreme, tkanin in gospodinjskih kemikalij, prahu, bakterij, gliv.

Kaj si rekla? Ne slišim, promet je tako glasen ...

Da mestni otroci narave ne bodo gledali le po televiziji in da bomo lahko tudi mi, starši, našli duhovni mir v svojem lastnem domu,

si je pametno omisliti zeleni kotiček. Vrt, zimski vrt in steklenjak so učinkoviti blažilci oz. vmesni prostor, ki mehčajo mejo med domom in okolico. Dajejo nam občutek varnosti, nas varujejo hrupa in onesnaženosti.

Kosmuljka, vpijaj formaldehid

Če nimamo vrta (in tudi če ga imamo), si lahko omislimo tudi sobne rastline ali zelišča na balkonu. Vedeti moramo, da sobne rastline niso le okras, ki daje prostoru več privlačnosti in barve. Sobne rastline čistijo in filtrirajo zrak. Pomagajo uravnati vlažnost, temperaturo in količino ionov v zraku. Bodimo pozorni predvsem na kosmuljko, ki učinkovito vpija enega najbolj prevladujočih notranjih onesnaževalcev, formaldehid.

Ste vedeli, da ...

... je bila skrb za zaščito narave do 19. stoletja večinoma privilegij princev? Nato je prišlo do velikega ameriškega zanimanja za »divjino«. John Muir je leta 1872 ustanovil park Yellowstone, leta 1892 je ustanovil klub Sierra in leta 1893 Britanski nacionalni sklad.

... poznamo številne primere terapevtske uporabe barv v šolah, bolnišnicah, otroških domovih? Pokazalo se je, da hladne barve stimulirajo otroke, ki se težko učijo. V sobah z živimi barvami pa živahni otroci postanejo mirnejši.

... pri običajnih dejavnostih odrasel človek porabi le 15 do 50 litrov kisika na uro? V prostoru z 20 m² ga imamo na voljo 50.000 litrov (teoretično ga je torej dovolj za tisoč ljudi)! Prostore zračimo zaradi vonjav in vlage, ki izhlapeva iz teles, saj se z dihanjem ustvarja ogljikov dioksid. Plin ne zastrupi, a v večjih količinah povzroča zaspanost, utrujenost, manj smo zbrani in zaznavamo zadržljiv in zatohel zrak.

Največja ponudba naravnih materialov za gradnjo!

WWW.EKOPRODUKT.SI

Eko produkt tel.: 05 901 80 70, del. čas od 8.00-15.00

trendisol STEICO AIR STOP
AGEPAN HOMATHERM OSB/3



VSE NA ENEM MESTU!

FASADNI SISTEMI MARMORIT

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarnija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarnija.bantale@siol.net

Radenci: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarnija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarnija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

ABC

A Žival poleg veselja prinaša tudi veliko odgovornost.

B Živali moramo zagotoviti zares kakovostno prehrano.

C Uporaba prehranskih dopolnil je v določenih primerih popolnoma na mestu.



Imeti žival je luksuz



Intervju: Nuša Schumet, dr. vet. med., in Živa Černe, dr. vet. med.

Živali v naše življenje prinašajo veliko veselja, hkrati pa predstavljajo tudi veliko odgovornost in tega bi se moral zavedati čisto vsak, ki se odloča, da bo doma imel žival. O tem, kakšno je odgovorno skrbništvo, kako zares dobro poskrbeti za hišnega ljubljence in katere so najpogostejše nevšečnosti, smo se pogovarjali z veterinaricama **Nušo Schumet, dr. vet. med.,** in **Živo Černe, dr. vet. med.**

Avtorica: **Andreja Košir**

Žival v naš dom prinese veliko veselja, hkrati pa tudi ogromno odgovornost. Kaj menita o tem?

Nuša: Večina ljudi se še vedno ne zaveda, kako veliko odgovornost žival prinese v dom. Večinoma se sicer pozanimajo o nekih osnovnih stvareh, a še vedno ne dovolj. Pogosto ne vedo, kakšna je skrb za mladička, pa tudi, kakšne so potrebe odrasle živali.

Ljudje še vedno potrebujejo veliko informacij glede cepljenja, veterinarske oskrbe in vzgoje. Mnogi na primer preveč razvijajo žival in potem se zelo hitro pokaže, da je ne obvladajo več. Ko govorimo o odgovorni oskrbi, ne moremo niti mimo sterilizacije in kastracije. Mnogi ljudje se ne zavedajo, kako je skrbeti za leglo mladičev in jim potem še poiskati primeren dom.

Živa: Ljudje se morajo zavedati, da veterinarska oskrba nekaj stane. Sicer tudi za živali obstajajo zavarovanja, s katerimi pokrijemo vsaj del stroškov, vendar žival nasploh prinaša precejšnje finančno breme. Treba je na primer skrbeti za kakovostno prehrano, stroški pa so seveda še višji, če pride do bolezni ali poškodbe.

Nuša: Žival je luksuz in tega se morajo ljudje zavedati.

Živa: Veliko ljudi skoraj nima za svoje preživetje, pa si kljub temu omislijo žival. To zagotovo ni najbolj odgovorno.

Katere so najpogostejše nevšečnosti, ki spremljajo male živali? Zaradi katerih težav lastniki najpogosteje pripeljejo svojega ljubljencega?

Nuša: Pogoste so težave, povezane s prehrano, na primer različne driske. Pogosto se zgodi, da žival zaužije večje količine hrane, na primer na kakšnem pikniku ali če hrano najde zunaj. Pri mačkah, ki živijo zunaj, so pogoste poškodbe zaradi ugrizov.

Živa: Pri psih so pogoste tudi različne alergije, zajedavci.

Nuša: Tudi pri mačkah, še posebej tistih, ki živijo zunaj, je veliko bolh in garij.

Kako poskrbeti, da bo imel naš ljubljencek zares kakovostno in zdravo življenje?

Živa: Pomembna je že sama izbira ljubljence. Ljudje naj nikar ne kupujejo pasemskih mladičev nepreverjenega porekla. Nikjer sicer ne piše, da bo pes z rodovnikom zdrav celo življenje. Tudi sicer so pasemski psi nekoliko bolj podvrženi nekaterim boleznim. »Mešančki« so pogosto bolj zdravi, vendar pa je tudi pri njih odvisno, katere pasme so se »zmešale« skupaj in katere gene je mladič prevzel od svojih staršev.

Prava skrb se začne že, ko mladička prinesemo domov. Zagotoviti mu moramo zares kakovostno prehrano. To je zelo pomembno. Če hrano kupujemo na primer v supermarketih, je ta načeloma cenejša in nekaj let morda ne bomo opazili nobene razlike, na dolgi rok pa tako svojemu ljubljenceku zagotovo ne delamo nobene usluge. Tudi na našem trgu je na voljo veliko proizvajalcev, ki ponujajo kakovostno hrano.

Pomembno je, da ljubljenska redno vozimo na preventivne preglede, opravimo vsa cepljenja in redno odpravljamo zunanje in notranje zajedavce.

Treba je zadostiti tudi potrebam po gibanju. Nekatere pasme potrebujejo več, druge nekoliko manj gibanja. Tega se moramo zavedati že ob izbiri pasme. Prav tako se od psa do psa razlikujejo tudi potrebe po duševni zaposlitvi – koliko igre žival potrebuje.

Pri mačkah pa je drugače. Mačke so bolj samosvoje, z njimi se ni treba toliko ukvarjati kot s psi, saj si pogosto kar same poiščejo zaposlitev. Glede časa, ki jim ga moramo posvetiti, so mačke zagotovo manj zahtevne kot psi.

Kako pogosto moramo cepiti psa in mačko ter proti čemu?

Živa: Pri vseh mačkah, ne glede na to, ali živijo znotraj ali zunaj, priporočamo cepljenje s kombiniranim cepivom proti mačji kugi, mačjemu herpes virusu in kalici virusu. Ko cepimo mladička, se cepljenje opravi dvakrat zaporedoma v razmiku enega meseca. Cepljenje se nato ponovi čez eno leto, nato pa mačko cepimo vsaka tri leta.

Za mačke, ki hodijo ven, priporočamo testiranje za virus mačje levkoze. Če je test pozitiven, priporočamo cepljenje, ki ga opravimo vsako leto. Če mačka živi v stanovanju in ne prihaja v stik z drugimi mačkami, je proti virusu mačje levkoze ni treba cepiti.

Pri psih pa je obvezno cepljenje proti ste klini. Po novem pravilniku, ki velja od letošnjega januarja, mora biti pes cepljen tri leta zapored vsako leto, potem pa se cepljenje ponavlja po navodilu proizvajalca, in sicer na dve oziroma tri leta. Poudarjam, da pri cepljenju ne smemo popolnoma nič zamujati z datumi – če zamudimo, mora biti pes spet cepljen naslednja zaporedna tri leta.

Sicer priporočamo tudi cepljenje s kombiniranim cepivom, in sicer proti pasji kugi, pasjemu parvovirusu, pasjemu adenovirusu, parainfluenci in leptospirozi. Mladička cepimo dvakrat ali trikrat v razmiku enega meseca, potem cepljenje ponovimo čez eno

leto. Cepivo za večino bolezni drži tri leta, le proti leptospirozi je treba cepljenje ponoviti vsako leto.

Že prej sta poudarili, kako pomembna je za zdravje hišnega ljubljenska ustreznost in kakovostna prehrana. V zadnjem času je na voljo tudi precej prehranskih dopolnil. So potrebna (če da, v katerem primeru)?

Živa: Za zdravo žival je po mojem mnenju popolnoma dovolj, če uživa kakovostno in uravnoteženo prehrano, ki vsebuje čisto vsa hranila, ki jih žival potrebuje. Če bi poleg tega dodajali še kakšne vitamine in minerale, to ne bi imelo prav nobenega pomena. V določenih primerih, ko pride do kakšne bolezni, pa se lahko odločimo tudi za prehranska dopolnila. Če podam primer: starejši psi imajo skoraj vsi težave s sklepi. V tem primeru priporočamo prehrano, obogateno s hranili, ki jih pes potrebuje, lahko pa si pomagamo tudi s primernimi dodatki. V določenih primerih je torej uporaba prehranskih dodatkov popolnoma na mestu.

Kaj pa nega dlake?

Nuša: Glede nege in skrbi za dlako veterinarji podamo neke osnovne smernice, za bolj specifična vprašanja pa lastnike napotimo kar v pasje salone, kjer jim bodo znali svetovati v zvezi z ustreznostjo nega dlake.

Za kožuh je treba skrbeti in žival redno krtačiti. Glede kopanja bi odsvetovala kopanje s šamponom več kot enkrat mesečno. Prav tako je treba skrbeti, da redno odpravljamo zajedavce, poskrbeti pa moramo tudi za kakovostno prehrano.

Sezona dopustov je pred vrati. Vzeti kosmatega prijatelja s seboj ali ne?

Nuša: Odvisno, kam potujemo. Če pot ni preveč stresna za ljubljenco, osebno mislim, da ljubljenska zagotovo vzamemo s seboj. Če sama svojega ljubljenco ne morem vzeti s sabo ali če ga kdo od domačih ne more čuvati, potem raje ne grem na dopust. To je seveda odvisno od človeka do človeka, pa tudi od same živali. Za nekatere živali je na primer bivanje v hotelu preveč stresno, če pa je ne

moremo vzeti s seboj ali je ne more čuvati nekdo, ki mu zaupamo, nam seveda ostane tudi hotel, kjer bodo dobro poskrbeli za našega ljubljenco.

Zastrupitev s čokolado

Teobromin je alkaloid v kakovostnih zrnih, kolikšna je njegova vsebnost v čokoladi, je odvisno od vrste čokolade. Ker ga živali prebnavljajo počasneje kot ljudje, so veliko bolj dovzetne za zastrupitve. Najpogostejše žrtve so psi, ki lahko zaradi zaužite čokolade tudi poginejo. Zastrupijo se lahko tudi mladiči v maternici. Manj strupen je teobromin za mačke, glodavce in ljudi. Po podatkih se blažji znaki zastrupitve pokažejo že pri 20 mg/kg zaužitega teobromina, resnejši znaki pa pri več kot 40 mg/kg. V praksi to pomeni, da bi imel 10 kg težen pes že zelo resne težave po zaužitju samo 20 g jedilne čokolade.

Štefi P. Borko, dr. vet. med.
MZ Vet, d. o. o.

VETERINARSKA KLINIKA PESNICA

Veterinarska klinika Pesnica deluje že 17 let. Začeli smo kot prva zasebna veterinarska ambulanta za velike in male živali na mariborskem območju. Z najsodobnejšo opremo strokovno pokrivamo vsa področja zdravja vaših živali.

02/6549130
www.mzvet.si

MOJ VET KLINIKA

Moj Vet Klinika ima vrhunsko in sodobno medicinsko opremo, ekipo z visokim strokovnim znanjem in izkušnjami, zavzemamo pa se za celostni pristop k bolni živali. Vašemu hišnemu ljubljencu želimo ponuditi čim več!

Tel.: 082 053 500, 040 22 33 19
www.mojvet.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ZAPRITE VRATA BOLHAM, NE VAŠEMU PSU

Preprečite okužbo z bolhami, še preden se zgodi! S **FRONTLINE Combó**.

Pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z veterinarjem.

frontlinecombo.si

FRONTLINE Combó
je prva izbira veterinarjev po vsem svetu.
NE ZADOVOLJITE SE Z MANJ.

4,973 ml
100% aktivna sestavina

VETPROMET

ZELENE STRANI

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.

Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

Studio estetske endoskopske kirurgije je del hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambulantno in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti opravljamo v SB MS.

Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh www.kirurgijavrbanc.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.

Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

B DENT, D.O.O.,

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

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

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040/ 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zdravstveni centri

Maksimed d.o.o. KRČNE ŽILE, ODPORTE RANE, BOLEČE OTEKLE NOGE, LIMFNI EDEM?

Ljubljana, Kranj, Dobrna, N. Gorica, Portorož
Tel.: 041 767 152, www.maksimed.si

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije

Tel.: 01/56 84 091
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil opravljajo gastroskopije, kolonoskopije, ultrazvok trebuha, ph-metrijo in impedanco požiralnika, teste za alergijo na hrano iz kapilarne krvi, vstavljaajo balone za hujšanje.

Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje in zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, alergološka kožna testiranja, lasersko odstranjevanje dlak ter najsodobnejše metode estetske medicine.

Tel.: 01/52 02 118; 031/574 912, www.proderma.si,
Leskovaška cesta 9D, Ljubljana

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

Ukmajerjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si

Dermatovenerološka ambulanta

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

Gospodsvetska ulica 6, Kranj,
Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

Althea® center Zdravja in Harmonije

Železniška ulica 5, Lesce
www.althea.si, info@althea.si, 040 81 85 85

vrhunska fizioterapija: Tecar, kineziotejpi, masaže, rehabilitacija, IMT

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

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

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

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

Oblikovanje in nega telesa, masaže, pedikura, manikura, depilacija, nega obraza, podaljševanje trepalnic in permanetno lakiranje nohtov.

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmoloko.si

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

Cvelbarjeva 3, 6000 Novo mesto
Tel.: 07/33 25 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin, itd.na spletu: www.izvirzdravja.com



Tiskana revija celo leto za samo **17,06 €!**

Pokličite: **080 12 80**

Medicinski pripomočki

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

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

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

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

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor

Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje.

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,

naravno kozmetiko, Trznica Koseze,

Vodnikova 187, Ljubljana

Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 8, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

Lekarne

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

Gačnikova pot 3,

2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Vam nagaja prebava?

Naravna mineralna voda Donat Mg je bogata z mineralnimi solmi. Sulfati v obliki magnezijevih in natrijevih soli ugodno delujejo na prebavo in pomagajo pri zaprtju. Priporočene dnevne količine Donata Mg za spodbujanje prebave: 2 do 3 decilitre zjutraj na tešče in še po 1 deciliter opoldne in zvečer. donatmg.eu

Donat Mg



Težave z mehurjem? Glavna sestavina izdelka **Brunsnifem iz Medexa** so plodovi brusnice Cran-Max®, ki vsebuje koncentriran celoten plod brusnice. Uporabljeni so sadež, peške, lupina ter koncentriran sok, pridobljeni s patentiranim postopkom Bio-shield® za optimalno učinkovitost.



www.medex.si

Lumbamed® basic – ojačan križni pas

Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in poskrbi za boljše prekrvitev. Visoko tehnološki materiali odvajajo vlago in s tem izboljšajo udobje. Posebej oblikovano zanj in zanj. medi – izdelano v Nemčiji. Na voljo v Sanolabor d.d. in drugih specializiranih trgovinah. Več na



www.mitral.si

Merilnik BP A3 PLUS – NOVO merjenje krvnega tlaka

Microlife podjetje iz Švice predstavlja nov merilnik krvnega tlaka, ki s svojo napredno tehnologijo, kliničnimi študijami, zagotavlja natančno merjenje krvnega tlaka pri bolnikih s srčno aritmijo in atrijsko fibrilacijo. Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah. www.vpd.si



V harmoniji z ustno sluznico

Sistem zobnih past Curaprox Enzycal

Zobni pasti Curaprox Enzycal, ki je že prisotna na prodajnih policah in vsebuje 950 p.p.m. fluoridov za zaščito protikariesu, sta se pridružili še dve: Curaprox Enzycal 1450, ki vsebuje 1450 p.p.m. fluoridov in Curaprox Enzycal ZERO, ki je popolnoma brez fluoridov. Vse tri so brez penila SLS (natrijev lavrilsulfat), ki lahko vpliva na izsušenost ustne sluznice in pogostejši nastanek aft.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarnija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarnija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: info@vrtnarstvo-nm.si

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



ABC menstruacije

Menstruacija je fiziološki mejnik, preko katerega, z malo poetiziranja, 'dekle postane ženska'. Dekleta se z njo srečajo okrog svojega 12. leta starosti in od takrat naprej lahko rodijo novo življenje. Menstruacijo v nekaterih kulturah praznujejo, v drugih se je sramujejo, v našem kulturnem prostoru pa kljub različnim poimenovanjem, med katerimi je še posebno neustrezno tisto 'sem bolna', velja za dokaj naraven pojav.

Kaj se v času menstruacijskega ciklusa in menstruacije same dogaja v telesu, kakšne so nevšečnosti, ki jo spremljajo, in miti, ki jo obkrožajo, smo povprašali ginekologinjo **Polono Jerman Kačič, dr. med.,** specialistko ginekologije in porodništva.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Ustaviva se najprej pri samem menstruacijskem ciklusu. Kaj se dogaja v ženskem telesu znotraj enega ciklusa, skozi katere faze gre in koliko dni običajno traja?

Po definiciji je menstruacijska krvavitev periodično luščenje maternične sluznice (običajno med 24 in 38 dnevi), zadebeljene zaradi hormonov, ki so se začeli izločati po ovulaciji.

V prvem delu ciklusa se v jajčniku razvija jajčni folikel, ob ovulaciji se iz njega sprostijo jajčece, po ovulaciji pa jajčnik izloča večje količine estrogena in progesterona. Če ne pride do oploditve, količina hormonov pade, posledica pa je menstruacijska krvavitev.

Krvavitve ob jemanju kontracepcijskih tablet po definiciji niso prave menstruacije, ker ovulacije ob jemanju kontracepcijskih tablet nimamo.

Menstruacijski cikel vključuje med drugim obdobje ovulacije. Se ta res pojavlja točno na polovici ciklusa, štetega od prvega dneva zadnje menstruacije?

Da bi se iz jajčnika sprostila jajčna celica, je potreben padec hormona estrogena, kar sproži izločanje hormonov, potrebnih za sprostitve jajčne celice iz jajčnika, torej ovulacijo. Do slednje pride 10 do 16 dni pred menstruacijo, kar je hipotetično res lahko na sredi 28-dnevnega ciklusa. Vendar pa se celo pri isti ženski čas ovulacije spreminja iz meseca v mesec, pri različno dolgih menstruacijskih ciklih pa je čas ovulacije še težje določiti.

Kdaj glede na menstruacijski cikel in ovulacijo je torej ženska plodna in ali lahko zanosi tudi ob drugih dnevih?

Do zanositve lahko pride, če ima ženska spolni odnos 3 dni pred ovulacijo in en dan po njej. Težava je v tem, da ovulacije ne moremo vnaprej točno določiti, zato je določanje plodnih dni manj zanesljiva kontracepcijska metoda. Po značilni prozorni in obilni sluzi ter bolečin v spodnjem delu trebuha ženska lahko ve, da se približuje čas ovulacije.

Ob rednih spolnih odnosih, nekajkrat na teden, v prvem letu zanosi 80 % žensk. Posebni ukrepi, kot so računanje plodnih dni, ugotavljanje ovulacije s posebnimi testi, se priporočajo le, če po določenem času do zanositve ne pride. Spolna želja je ob ovulaciji najmočnejše izražena, zato je dovolj, da je ženska sproščena in posluša samo sebe.

Ne smemo pozabiti na jemanje folne kisline ob zanositvi, torej najkasneje ob ovulaciji oziroma dva meseca pred zanositvijo pri tistih, ki so jemale kontracepcijske tablete. Folne kisline v naši prehrani namreč ni dovolj, kar lahko pripelje do okvare ploda, predvsem v možganih, hrbtenjači in srcu.

»Maternični krči so posledica normalnega dogajanja pred menstruacijo. Bolečine so najmočnejše nekoliko pred menstruacijo, 1. in 2. dan menstruacije.«



Menstruacijskemu ciklusu daje ime sama menstruacija. Kaj se dogaja v telesu, ko pride do menstruacijske krvavitve?

Menstruacijska krvavitev je posledica padca hormonov, kar pripelje do skrčenja žil, to vodi do zmanjšanja pretoka skozi kapilare in zato odmrejo zgornje plasti maternične sluznice, ki se nato odluščijo. Menstrualni izloček je mešanica delčkov tkiva, sluzi in krvi, krvavitev traja od 4 do 8 dni, količina krvavitve pa naj ne bi presežala 80 ml.

Menstruacijski cikel lahko spremlja tudi nekaj neprijetnosti, med katerimi je verjetno najbolj 'zloglasen' predmenstrualni sindrom.

Predmenstrualni sindrom ali PMS daje ime skupku težav, ki se pojavljajo v drugi polovici ciklusa po ovulaciji in izzvenijo ob začetku menstruacije. Različno izražen PMS naj bi se pojavljal skoraj pri treh četrtinah žensk. Spremenjeno počutje v drugi polovici ciklusa je posledica fiziološkega dogajanja, padca estrogenov v tem delu menstruacijskega ciklusa. PMS obsega razdražljivost, jokavost, slabo spanje, napete prsi, otekline, dvig telesne teže, napihnenost, bolečine v spodnjem delu trebuha, zaprtje, slabšo koncentracijo in depresivnost. Največkrat prizadene ženske srednjih let in po določenih letih izgine. Najmanj je izražen pri ženskah, ki jemljejo hormonsko kontracepcijo ali imajo vstavljen maternični vložek s hormonom.

Pomoč pri predmenstrualnem sindromu

Če se ženska zaveda, da je njeno počutje le posledica normalnega dogajanja v organizmu, se temu lahko prilagodi z določenimi ukrepi, kot so: manj soli v prehrani, več počitka, več gibanja in sprostitve, manj alkohola, manj kalorična hrana, manj zahtevnejših opravil ipd. V hujših primerih svetujemo jemanje hormonskih ali zeliščnih pripravkov, pomirjeval ali diuretikov.

Ženske, ki dobro poznajo delovanje svojega telesa, PMS sprejemajo kot normalno in prehodno obdobje, spremembe v določenih delih ciklusa jih ne presenetijo in ne porušijo njihovega notranjega ravnovesja.

Reciva še besedo o tem, da menstruacijsko krvavitev pri nekaterih ženskah lahko spremljajo tudi bolečine.

Bolečine ob menstruaciji, oziroma **primarna dismenoreja**, so boleči krči maternične mišice tik pred ali ob začetku menstruacije, značilni za obdobje kmalu po prvi menstruaciji. Izzvenijo najkasneje do 40. leta ali po prvem porodu. Maternični krči so posledica normalnega dogajanja pred menstruacijo. Bolečine so najmočnejše nekoliko pred menstruacijo, 1. in 2. dan menstruacije. Več kot 50 % žensk občuti poleg bolečih krčev tudi druge težave, kot so slabost, bruhanje, kolaps ipd.

Če se boleča menstruacija prvič pojavi ali poveča med 30. in 40. letom, govorimo o **sekundarni dismenoreji**, ki je lahko posledica nekega patološkega dogajanja v notranjih rodilih ali v medenici. Bolečine se lahko pojavijo že 1–2 tedna pred menstruacijo, se med njo stopnjujejo in prenehajo šele po koncu krvavitve. Takrat je potreben diagnostičen postopek in ustrezno zdravljenje.

Kadar bolečin ob menstruaciji ne uspemo omiliti s sproščanjem, toplim napitkom in z mirovanjem, ginekolog običajno svetuje zdravilo proti bolečinam, jemanje kontracepcijskih tablet ali vstavitve materničnega vložka. Zelo pomembno je, da protibolečinsko zdravi vzamemo pred pojavom bolečine oziroma takoj, ko se pojavi, in ne šele takrat, ko je bolečina že na vrhuncu. S tem namreč preprečimo sproščanje prostaglandinov, ki v našem telesu sprožijo dogajanje, končni rezultat pa je menstruacijska bolečina.

Menstruacije se drži tudi mnogo mitov, med njimi denimo ta, da jo imajo lahko tudi noseče ženske. Urbani mit ali resnica?

Če je nosečnost potrjena, ne moremo govoriti o menstruaciji, pač pa o krvavitvi v nosečnosti. Krvavitev v nosečnosti, ki nas največkrat lahko zavede, je t. i. implantacijska krvavitev, in nastane ob ugneždenju oplojenega jajčeca v zgodnji fazi razvoja v maternično sluznico. Pojavi se približno v času, ko bi morala nastopiti menstruacija ali nekoliko pred tem in je običajno šibkejša.

Oglasno sporočilo

Radenska Classic - Vrhunska naravna mineralna voda



Skozi zgodovino so ljudje vodo cenili kot sveto, kot zdravilo za slabo počutje, kot bogastvo narave. Voda je vir vsega življenja na Zemlji, zato mora njen pomen še naprej vztrajno odmevati. V Radenski že 140 let ponujamo najčistejše naravne mineralne vode, ki so se v zemeljskih globinah skozi tisočletja oplemenitile s telesu pomembnimi snovmi. Najbolj znana in razširjena je Radenska Classic, ki jo odlikujejo bogata vsebnost in odlična kombinacija raztopljenih mineralnih snovi ter naravni mehurčki ogljikovega dioksida. Naravna mineralna voda Radenska Classic Kraljevi vrelec predstavlja odličen vir telesu dostopnih mineralnih snovi. Z 1 litrom Radenske Classic Kraljevi vrelec na dan boste zaužili zadostne količine kalcija in magnezija, ki prispevata: k delovanju in rasti mišičevja ter energijski presnovi, k ohranjanju zdravih kosti in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Oglasno sporočilo

Uhajanje urina in ohlapna nožnica

STRESNA, URGENTNA IN MEŠANA URINSKA INKONTINENCA

Zdravljenje urinske inkontinence z uporabo:

- CO-2 laserja,
- plazme bogate s trombociti in
- IVES nevromodulacijo.

To so metode, ki danes v svetu predstavljajo najučinkovitejšo nekirurško zdravljenje urinske inkontinence.

KALLISTE medicinski center, Slamnikarska 3b, Domžale
T: (01) 72 44 300, G: 040 454 171, info@kalliste.si, www.kalliste.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnarsi.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

»Krvavitev v nosečnosti, ki nas največkrat lahko zavede, je t. i. implantacijska krvavitev, in nastane ob ugnezdjenju oplojenega jajčeca v zgodnji fazi razvoja v maternično sluznico.«

Znani so tudi miti o tem, da se med menstruacijo odsvetujejo spolni odnosi, pa tudi kopanje – dolgotrajno namakanje v vodi. Spolnost med menstruacijo se ne odsvetuje, o tem odloča ženska sama glede na svoje počutje. Enako je s kopanjem, kjer se seveda svetuje uporaba tampona in upoštevanje dejstva, da je ženska med menstruacijo bolj dovzetna za okužbe, posebno ob nižji temperaturi vode. Topla voda pa razširja žile in poveča krvavitev.

Preden so se na tržišču pojavili prvi vložki iz vate, kakšnih petdeset let nazaj, so bile v uporabi doma narejene predloge, ki so se po uporabi prekuhale in oprale.

Med ljudmi postaja razširjeno mnenje, da je menstruacija 'čiščenje telesa'. Kaj pravite na to in na s tem povezano prekinitvijo jemanja hormonskih kontracepcijskih tablet po določenih letih?

Ob jemanju kontracepcijskih tablet ali ob materničnem vložku s hormonom je menstruacija lahko zelo zmanjšana ali pa je sploh ni. Večina žensk je navdušena nad tem, da nimajo mesečne krvavitve, nekatere pa so prepričane, da se njihovo telo mora 'čistiti'. Krvavitve ob kontracepcijskih tabletah in materničnem vložku s hormonom so prav tako posledica luščenja maternične sluznice, ker pa je maternična sluznica precej manj zadebeljena kot v ciklusu brez kontracepcije, je krvavitev zmanjšana ali pa celo odsotna. Sodobna hormonska kontracepcija teži k temu, da je krvavitev manj, ker je za ženski organizem boljše, da ni vsak mesec treba nadomeščati izgubljene krvi.

Prav tako ginekologi že dolgo vrsto let ne svetujemo več prekinitve jemanja kontracepcijskih tablet po več letih jemanja, če ženska kontracepcijo potrebuje. Prekinitev je smiselna v primeru odsotnosti spolnih odnosov ali če ženska želi zanositi.

Oglasno sporočilo

Zaščita pri uhajanju urina, ob kateri se počutim varno



Moje težave so se začele po drugem porodu. Za zaščito sem uporabljala higienske vložke, ker sem jih poznala. Menjavala sem jih pogosto, a se z njimi nisem počutila varno. V družbi nisem bila sproščena, nehala sem obiskovati prijatelje, bilo mi je neugodno zaradi neprijetnega vonja, ki me je spremljal.

Farmaceutka Mojca iz moje lekarne mi je priporočila TENA Lady predloge, ki so narejene posebej za težave z uhajanjem urina.

Pokazala mi je TENA Lady predloge različnih velikosti in vpojnosti. Izbrala sem TENA Lady Ultra Mini predlogo, ki je tanka kot običajni dnevni vložki, primerna pa je za zaščito ob izgubi manjših količin urina.

Sedaj redno uporabljam TENA Lady predloge. Priporočila bi jih vsem ženskam, ki se soočajo z uhajanjem urina. S TENA Lady predlogami se počutim sproščeno, uživam v druženju s prijatelji, saj imam zaščito, ki mi zagotavlja občutek suhosti in svežine.

Najem kozmetičnega salona

V Škofji Loki oddamo v najem opremljen kozmetični salon z zagotovljenimi parkirnimi prostori.

Informacije: bogataj@freising.si

ARAČUN
SENIOR

Osebni račun za vas, ki prejimate pokojnino.

Osebni račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic«,
- višje obrestne mere za depozite,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

Novi uporabniki Aračuna senior lahko do konca leta 2014 poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od 40 poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale

Tel: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum

Tel: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.

Tel: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper

Tel: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.

Tel: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus

Tel: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič

Tel: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto

Tel: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar

Tel: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec

Tel: 02/755 17 11, info@kovacec.si

Tel.: 04/51 55 880
info@gredice.si

www.gredice.si

www.solanadaljavo.si