

ABCzdravja

Junij 2015

Leto 10
Številka 6

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Bolečina –
vztrajajmo pri
iskanju vzrokov

Najmanj
tvegamo z
zvestobo

Tudi nervoza
povzroča
bolezni dlesni

**Te presnete
dlake!**

Šolski uspeh
ni vse!



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



Ustvarjajte z
revijo Unikat
www.unikat.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

CARDIOVASC[®] plus

EDINSTVENE

OMEGA-3

PLUS

10 AKTIVNIH UČINKOVIN

ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pectoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

ZA DIETETSKO URAVANJANJE
SRČNO-ŽILNIH BOLENIJ



1. OMEGA-3 iz antarktičnega krilovega olja:

- brez vonja in okusa
- visoka biorazpoložljivost
- izboljša LDL za 32 %
- izboljša dober HDL za 44 %
- izboljša trigliceride za 11 %

2. FOSFOLIPIDI
3. ASTAKSANTIN
4. KOENCIM Q10
5. MAGNEZIJ
6. ŽELEZO
7. VITAMIN B6
8. VITAMIN B12
9. SELEN
10. CINK

panakea

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, **Senolaber**

Kakovost: izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

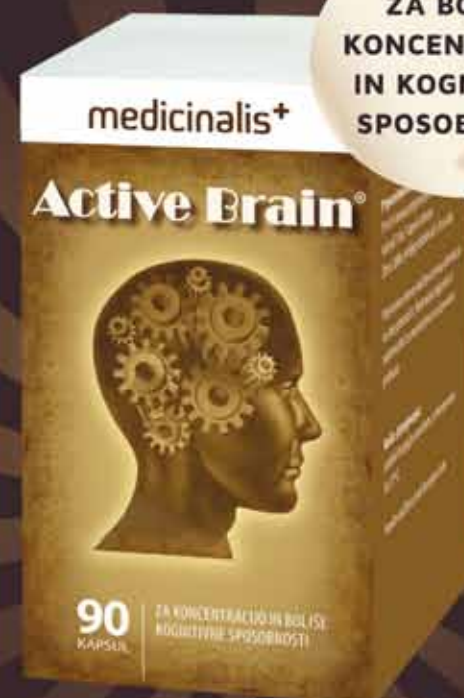
Rešite se pozabljivosti!

- ⚙️ **raztresenost**
- ⚙️ **slaba koncentracija**
- ⚙️ **starostna pozabljivost**

Active Brain[®] ZARES POMAGA!

Odlične izkušnje slovenskih uporabnikov to potrjujejo!

ZA BOLJŠO
KONCENTRACIJO
IN KOGNITIVNE
SPOSOBNOSTI!



Vsebuje vse, kar znanstveniki priporočajo ZA AKTIVNE MOŽGANE:
DHA, EPA, GLA, vit. B6, B12, folno kislino, Mg, Zn)

www.aktivnimozgani.si

panakea

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Bolečina – vztrajajmo pri iskanju vzrokov
- 10 Na bolečino se moramo odzvati
- 12 Najmanj tvegamo z zvestobo
- 14 Tudi nervoza povzroča bolezni dlesni
- 17 Ne odklanjajte slušnega aparata!
- 19 Drobne ginekološke težave v menopavzi
- 22 Pripravimo se na poletno potovanje
- 25 Koža moških je občutljivejša od ženske
- 26 Pozor, sezona hlajenja s klimo prihaja!
- 28 Potrebujemo vedno več pomoči?
- 30 Težave nog poleti
- 32 Te presnete dlake!
- 34 Vsestransko učinkovita medicinska hipnoza
- 36 Budna hipnoza v medicini
- 37 Šolski uspeh ni vse!
- 38 Prehrana: Poleti hladno, pozimi toplo
- 40 Bolečina ob raztezanju naj bo »sladka«
- 42 Zelene strani
- 44 Vitamin D za zdrave kosti



Kolofon

Letnik 10, številka 6, junij 2015

Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si

Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števk. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna
naročnina na revijo ABC zdravja znaša
17,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12
80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi
na spletni strani www.abczdravja.si.

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

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

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Novo zdravilo za zdravljenje diabetične retinopatije

Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) je razširila uporabo injekcije eylea (aflibercept) za zdravljenje diabetične retinopatije pri bolnikih z makularnim edemom. Diabetična retinopatija je najpogostejši zaplet sladkorne bolezni, ki prizadene oči, in je vodilni vzrok slepote pri odraslih v ZDA (29 milijonov ljudi). Zdravilo eylea injicira zdravnik bolniku enkrat mesečno pet zaporednih mesecev, nato pa na vsaka dva meseca. Najpogostejši stranski učinki uporabe zdravila so krvavitev v veznico, bolečina, katarakta, vnetje in motnjave.



14. junij, mednarodni dan krvodajalstva

Tema letošnje kampanje ob svetovnem dnevu krvodajalstva je: »Hvala, ker ste mi rešili življenje.« Osredotoča se na zahvalo krvodajalcem, ki vsakodnevno rešujejo življenja, in močno spodbuja, da bi se še večje število

ljudi po vsem svetu odločilo prostovoljno in redno darovati kri. Cilj kampanje je izpostaviti zgodbe ljudi, katerih življenja so bila rešena ravno z darovano krvjo, kot način motiviranja darovalcev za redno darovanje, spodbudo, da še naprej ostanejo darovalci ter da bi se čim več mladih in zdravih ljudi odločilo, da postanejo krvodajalci, ki bodo reševali življenja.

Uspehi Ortopedske bolnišnice Valdoltra

V Ortopedski bolnišnici Valdoltra z uvajanjem računalniško podprtih tehnologij razvijajo nove pristope v kostni kirurgiji. S pomočjo računalniško vodenih postopkov elektromagnetne navigacije in tehnologije 3D-tiskanja dosegajo višjo raven operativne natančnosti in varnosti in so na tem področju pionirji ortopedske stroke. Trenutno večina operativnih posegov na kosteh sloni na operaterjevem občutku in izkušnosti, lahko tudi ob pomoči rentgenskega slikanja med operacijo. Vendar pa je ta metoda zamudna, poleg tega so ljudje izpostavljeni rentgenskemu sevanju. Ortopedska bolnišnica Valdoltra je v sodelovanju s podjetjem Ekliptik in Inštitutom za anatomijo Medicinske fakultete v Ljubljani zasnovala računalniško voden postopek elektromagnetne navigacije, pri kateri kirurg s senzorji na kirurških orodjih in z monitorjem izvaja del operacije. Druga tehnologija sloni na 3D-tiskanju, kjer s pomočjo računalnika izdelajo predoperativni načrt, po meri pacienta oblikujejo vodilo in ga natisnejo v biokompatibilni plastiki.

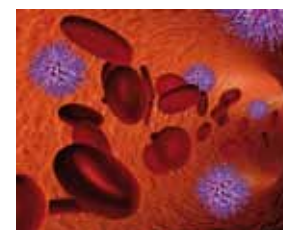
Prvi poseg, ki so ga izvedli z računalniško vodeno navigacijo, je bil namestitev medenične komponente umetnega kolka. Postopek vsaditve umetnega kolka je eden najuspešnejših operativnih posegov vseh časov, saj omogoči milijonom ljudem bistveno izboljšano mobilnost z manj bolečinami in boljše kakovostjo življenja. Vendar tako velika operacija ne poteka vedno po pričakovanjih. Študije so pokazale, da najuspešnejši kirurgi v približno 30 odstotkih primerov ne namestijo ponvice optimalno. Z novim postopkom so se izognili pomanjkljivostim obstoječih navigacij in ugotovili, da je povprečno odstopanje med realno in izmerjeno postavitvijo umetne ponvice minimalno. Računalniško podprte operacije so v Valdoltri uvedli še pri zahtevnih osteotomijah (kirurška postavitve kosti v pravi položaj pri bolezensko ali razvojno spremenjenih kosteh) ter nekaterih zahtevnih posegih na hrbtenici (deformacije pri skoliozi, kifozi ter po zlomu vretenca). Ortopedska bolnišnica Valdoltra je z novimi pristopi in vrhunsko tehnologijo dodala svoj kamenček v mozaiku ortopedske stroke. Inovacij še ni konec in v prihodnje načrtujejo še računalniško vodene operacije za izboljšanje gibljivosti sklepov, predvsem komolčnega in kolčnega.



Mali čudež narave

S pomočjo Vzajemne so v ljubljanski porodnišnici (KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana) dobili dva nova CTG-aparata za spremljanje stanja ploda in nosečnice med porodom.

Ljubljanska porodnišnica je v začetku junija v uporabo prejela dva sodobna CTG-aparata, ki sta ju slovesno predala doc. dr. Nataša Tul Mandič v imenu Ultrazvočnega društva in predsednik uprave Vzajemne Aleš Mikeln. Ob stiski porodnišnice, ki zaradi okvar nujno potrebuje nove aparate za spremljanje stanja ploda ob nosečnosti in porodu, so se v Vzajemni zdravstveni zavarovalnici odločili priskočiti na pomoč in skupaj s svojimi zavarovalci prispevali sredstva v višini 23 000 evrov za nakup teh prepotrebni naprav.



Zdravljenje antraksa

Ameriška agencija za zdravila je odobrila novo zdravilo za zdravljenje okužbe z bacilom antraksa. Inhalacijska okužba z antraksom je redka bolezen, ki

nastane po stiku z okuženo živaljo ali kontaminiranimi živalskimi produkti ali pa z izpostavitvijo sporam bacil v sklopu tako imenovanega biološkega terorizma. Po vdihu se bacil antraksa v telesu razmnožuje in tvori strup, ki povzroči nepopravljivo okvaro tkiv in organov. Novo zdravilo so pridobili iz krvne plazme oseb, ki so bile cepljene proti antraksu. Gre za humano protitelo proti bacilu antraksa, ki se uporablja za zdravljenje inhalacijske okužbe v kombinaciji z ustreznimi antibiotiki. Najpogosteje izraženi stranski učinki pri 74 zdravih testirancih so bili glavobol, bolečina v križu, slabost ter bolečina in otekanje na mestu, kjer je tekla infuzija z zdravilom v žilo.



ABC

A Bolečina ni bolezen. Evolucijsko gledano nas je naučila obvarovati se pred nevarnostmi, v medicinskem smislu pa je simptom, ki nakazuje neko temeljno bolezen.

B Pacient mora vedeti, da je kronična bolečina borba na dolgi rok.

C Pacienti se preveč zanašajo na zdravila in premalo na enakovredno učinkovitost nefarmakoloških načinov zdravljenja.

Bolečina – vztrajajmo pri iskanju vzrokov



Intervju: Asist. Dejan Kupnik, dr. med.

Avtorica: **Petra Bauman**

Pacienti dnevno prihajajo v ordinacijo z različnimi bolečinami. Za katerimi bolečinami (na katerih predelih telesa) najpogosteje tarnajo?

Najpogostejše bolečine, zaradi katerih ljudje obiskujejo zdravnika, so vsekakor tiste, ki so vezane na kronična obolenja lokomotornega aparata oziroma kostno-mišičnega sistema. Med temi prednjačijo bolečine v hrbtenici in v večjih sklepih, kot so kolenski, kolčni in ramenski sklep, nadalje pa še bolečine v stopalih, predvsem v petah. Pretežni vzrok bolečin so obrabne, degenerativne spremembe hrbteničnih in drugih večjih sklepov in obsejalnih struktur ter koščeni izrastki, kot jih najdemo denimo v petah, ki dražijo mehko tkivo podplavov in povzročajo določeno stopnjo vnetja in bolečine. Manj pogoste, a kljub temu

zelo neugodne so kronične vnetne, pogosto avtoimunske sklepne bolezni, ki lahko sklepe prizadenejo primarno ali pa poleg osnovne bolezni, ki poteka drugje v telesu, zajamejo tudi sklepe, v večini primerov pa povzročajo še druge zunajsklepne zaplete. Sledijo specifični kronični glavoboli, bolečine zaradi kroničnega vnetja obnosnih sinusov, bolečine v sklepih v sklopu borelioze in druge specifične bolečine, vezane na obolenja notranjih organov. Pri slednjih nas skrbi predvsem akutni dramatični nastop bolečin in eventualnih dodatnih znakov, kar nakazuje višjo stopnjo resnosti in ogroženosti bolnika.

Ali je bolečina sama po sebi lahko tudi bolezen?

Bolečina ni bolezen, je simptom, ki je odraz določenega bolezenskega dogajanja v telesu. Evolucijsko gledano je bolečina v prvi meri obrambni mehanizem, ki je človekovemu predniku pomagal pri prepoznavanju in izogibanju nevarnosti in s tem k izboljšanju možnosti preživetja. Še nedolgo tega so strokovne smernice pri določenih specifičnih obolenjih, sploh akutnih trebušnih obolenjih, priporočale, da bolečine ne smemo zatirati, saj naj bi s tem zakrili klinično sliko in onemogočili ustrezno in zgodnjo diagnostično presojo. Danes vemo, da je bolečina simptom, ki nam sprva sicer pomaga pri prepoznavi specifičnega obolenja, vendar jo je humano zmanjšati, saj je medicinska tehnologija v veliki meri že tako razvita, da nam pomaga razrešiti skoraj vsa diagnostična vprašanja, ne da bi bolnika puščali v stanju podaljšane bolečine. Značilno je, da dlje časa kot bolečina traja, večja

je možnost razvoja v kronično obliko, ki pa je precej odporna na zdravljenje. Vemo tudi, da kronična bolečina zaradi katerega koli kroničnega obolenja posega na različne ravni našega psihofizičnega ustroja in je prognozično neugodna, saj vpliva ne le na razvoj razpoložljivih motenj z vsemi posledicami, temveč je zaradi nenehnega stanja stresa povezana tudi z različnimi srčno-žilnimi zapleti, motnjami prebave, fizično neaktivnostjo bolnika in še z mnogimi drugimi zapleti.

Kako poteka obravnava/diagnostika pacienta z bolečino?

Pri vseh bolečinah moramo najprej vedeti, ali se je pojavila na novo ali pa jo bolnik opaža že dlje časa. Vedeti moramo, kje se pojavlja, kam se širi, če se, koliko časa traja, kakšna je po karakterju, kaj jo sproža in kaj jo omili, ali je posledica poškodbe ali drugega stresorja, ali pa je nastala spontano. Vedno je treba presoditi, ali je bolečina akutna ali kronična. Predvsem akutna bolečina, ki je bolnik ni še nikoli izkusil, oziroma se je kronična bolečina po intenziteti dramatično poslabšala v jakosti in karakterju glede na prejšnje izkušnje, lahko nakazuje na visoko stopnjo resnosti stanja in to zahteva previdnejši in bolj poglobljen prestop. Huda akutna bolečina v glavi, prsih ali trebuhu nakazuje na potencialno življenje ogrožajoče stanje. Huda akutna bolečina v sklepu ali mehkem tkivu, mišicah nakazuje možnost resnega vnetja, okužbe ali celo poškodbe. Pri tem smo pozorni še na druge simptome in znake, kot so izrazito visok ali nizek krvni tlak, povišana telesna temperatura, bledica, porumenelost, oteženo diha-

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Evolucijsko gledano je bolečina v prvi meri obrambni mehanizem, ki je človekovemu predniku pomagal pri prepoznavanju in izogibanju nevarnosti in s tem k izboljšanju možnosti preživetja.«

nje, motnje zavesti in krvavitve iz prebavil, kar dodatno krepí misel na resnost stanja. To dejstvo je nasploh pomembno v skupini ljudi, ki zaradi določenih razlogov bolečine ne morejo verbalizirati ali se drugače izraziti. Pri njih se tako bolečina najpogosteje kaže s psihomotoričnim nemir, nespečnostjo in seveda drugimi že naštetimi simptomi in znaki.

Pri kronični bolečini moramo poleg naštetega zvedeti, ali se dinamika bolečine spreminja skozi čas, ali se pojavljajo novi, dodatni simptomi, ki nakazujejo večjo kompleksnost in resnost stanja, ali pacienti bolečino dobro prenašajo ali pa jih moti v vsakdanjem življenju. Najpogostejša napaka, ki se lahko zgodi, je, da ob neki kronični bolečini samodejno smatramo, da je verjetno posledica degenerativnih sprememb skeleta in se v problem ne poglobljamo ali celo ne izvedemo osnovnih diagnostičnih preiskav, s katerimi bi lahko dokaj zanesljivo vsaj grobo ocenili resnost stanja in potrebo po nadaljnjih diagnostičnih korakih.

Kaj pravzaprav je bolečina, zakaj jo občutimo, kaj se takrat dogaja v našem telesu, možganih ...?

Bolečina je subjektivna izkušnja na večinoma škodljiv zunanji ali notranji dražljaj. Evolucijsko gledano nas je naučila obvarovati se pred nevarnostmi, v medicinskem smislu pa je simptom, ki nakazuje neko temeljno bolezen. Zaznavamo jo prek široke palete živčnih celic, ki so razvejane po telesu, in različnih dražljajev, ki se na koncu manifestirajo z našim občutenjem bolečine. V prvi fazi, ko bolečino zaznamo, reagiramo refleksno v smislu umika od izvora bolečine. To je po navadi tudi vse, kar gre za neke zelo kratko trajajoče signale, ki privedejo do občutka bolečine. Če pa bolečina traja nekoliko dlje, se intenzivirajo tudi drugi možganski procesi, tako v smislu čustvovanja oziroma vedenja nasploh, kar se kaže z določenimi duševnimi odkloni. Vpliv kronične bolečine se razširi tudi na druge procese v telesu, ki krepijo našo pripravljenost na t. i. »beg in boj«, s čimer smo evolucijsko gledano sicer uspešneje preživeli, v okoliščinah sedanjega življenja pa neka huda akutna ali kronična bolečina povzroča sproščanje stresnih hormonov, ki so dolgoročno gledano povezani s celo paleto škodljivih posledic, predvsem za naš srčno-žilni in imunski sistem.

Ali je nujno, da ob vsaki bolečini »letimo« k zdravniku?

Vsak, ki se mu pojavi določena bolečina, sploh pa akutna, takšna, ki se je pojavila prvič v življenju oziroma se je v primerjavi z že znano bolečino izrazito okrepila ali spremenila po karakterju, bi moral opraviti posvet s svojim zdravnikom in biti pregledan, tudi s pomočjo specifičnih slikovnih in laboratorijskih preiskav. Vedno znova so pomembni sočasni pokazatelji resnosti dogajanja, ki sem jih že omenil, in zdravnik precej lažje oceni, kaj se dogaja.

Koliko časa naj počakamo, da vidimo, če se bo bolečina umirila in po kolikem času naj obiščemo zdravnika?

Pri akutni, doslej neznani bolečini ali celo bolečini s prisotnimi drugimi znaki prizadetosti, kot so potenje, motnje zavesti, oteženo dihanje in visoka telesna temperatura, bi svetoval takojšnji pregled. Tudi če gre za hudo akutno bolečino v glavi, prsih, trebuhu ali v drugih delih telesa s prej omenjenimi sočasnimi znaki ne bi smeli odlašati. Več svobode si lahko privoščimo pri bolečini, ki je kronična, jo poznamo, je vedno prisotna na isti lokaciji in je istega karakterja ter je ob tem že postavljena neka dokončna diagnoza. V takih primerih je dovolj, če bolečino skušamo odvzeti sami s pomočjo protibolečinskih tablet ali drugih ukrepov, pomoč pa poiščemo, če noben ukrep ne pomaga več ali pa se zadeva stopnjuje na slabše.

Vzemimo na primer kronično bolečino v vratu in križu, gremo na rentgen, ki ne pokaže ničesar posebnega, fizioter nam sicer predpiše fizioterapijo, nekaj časa je morda bolje, nato se bolečine vrnejo. Ali naj se pacient sprijazni in živi s to bolečino?

Pri hrbteničnih bolečinah je treba vedeti, da so najpogostejše posledice degenerativnih boleznih hrbteničnih sklepov in medvretenčnih ploščic z vsemi možnimi posledicami, tudi nevrološki in urološki. Spremembe, ki jih s preiskavami najdemo, so lahko minimalno izražene, ali pa so takšne, ki v dognem času potrebujejo tudi operativno ukrepanje. V vsakem primeru pa je treba misliti tudi na vzroke, kot so znižana gostota kostnine ali osteoporoza, na zasevke rakastih boleznih ali na primarno rakasto rast, na prekomerno razširjeno trebušno aorto, ki pritiska na hrbtenico, na vnetje ali celo infektivne bolezni vretenc in medvretenčnih ploščic, na kronično vnetje trebušne slinavke, ledvične in žolčne kamne in tako naprej. Hočem reči, da je vedno treba izključiti resna obolenja, ki človeka ob neukrepanju lahko tudi ubijejo.

Če gre dejansko za hrbtenično bolečino, je fizioterapija na mestu, a je obenem bolniku treba dati vedeti, da je ta bolečina nekaj, s čimer se bo moral kosati na dolgi rok. Na neki način lahko rečemo, da se bo moral sprijazniti s tem, kar pa ne pomeni, da zaradi tega trpi oskrba in dodatna diagnostika, ki je potrebna, ko se obrabne bolezni hrbtenice poslabšajo. Prav gotovo pa pomaga, če bolnik tako vrsto bolečine sprejme, obenem pa izvaja telesne aktivnosti, kot so razgibalne

vaje in vaje za krepitev hrbteničnega in trebušnega mišičja, kar mu na dolgi rok pomaga lažje prenašati to bolečino.

Kako ugotovimo, ali je bolečina telesna ali duševnega izvora? Zakaj »duševna« bolečina tudi boli?

Kot sem že omenil, je s pregledom in preiskavami treba najprej izključiti dejanske telesne vzroke, ki se kažejo tudi z bolečinami, preden se izgovorimo na druge vzroke. Nikoli ne bi smeli že na začetku zadeve zaključiti z izgovorom, da "najverjetneje" boli zaradi tega ali onega in preiskave niso potrebne. S tem lahko spregledamo dokaj resne bolezni, ki so morda še v začetni fazi in bi jih ob pravočasnem odkritju povsem pozdravili, kasneje pa ne več. Največkrat se ob ponavljanju se bolečinski motnji, ki ji ne najdemo vzroka, težava klasificira kot psihogena, ki pa velikokrat to sploh ni.

Težko govorim o duševni bolečini, lahko pa rečemo, da bolečina ali kakršen koli drug proces, ki vključuje izrazito negativno čustvovanje ali spremembe razpoloženja, povzroča izrazite reperkusije na psihofizični ravni, kar čutimo kot izredno močno stisko in nekateri to dojemajo tudi kot bolečino.

Katere nefarmakološke metode poleg najpogostejše predpisane – fizioterapije – še priporočate oz. jih danes lahko prejme pacient »na napotnico«?

Ker je vzrokov za bolečino precej, je tudi ukrepanje proti bolečini specifično. Pri bolečinah zaradi žolčnih kamnov bo bolnik operiran, pri bolečinah zaradi ledvičnih kamnov bo izveden spet drugi poseg, pri bolečinah v prsih zaradi zamašenih srčnih žil bomo žile operativno razširili, pri neki četrti specifični zadevi spet nekaj drugega. Ker pa večina bolečin odpade na kostno-mišični sistem, je za zdaj poleg redne telesne aktivnosti, krepitve vseh skupin mišic in jemanja protibolečinskih tablet, fizioterapija v vsem svojem obsegu, ki sicer ni majhen, edina metoda, ki jo v uradni medicini uporabljamo. Ko zadeva praraste v kronično obliko, ki bolnika moti pri vsakdanjem življenju, uporabljamo tudi psihoterapevtsko pomoč, pa tudi farmakološke v smislu zdravljenja razpoloženskih motenj, povezanih z bolečino.

Če govorimo o bolečinah, vezanih na kostno-mišični sistem, velja poudariti, da so nefarmakološki ukrepi poleg osnovnih protibolečinskih metod v obliki farmakoterapije, torej jemanja tablet, in fizioterapije, skorajda enakovredno pomembni. Vsak bolnik, če mu to stanje seveda dopušča, bi moral skrbeti za redno vsakodnevno izvajanje telesnih vaj, ki ne le pretegujejo določene telesne predele, temveč predvsem krepijo vse mišične sklope, ki uravnavajo gibanje v določenih delih telesa. To mišičje ne le krepí, temveč tudi stabilizira boleče in prizadete segmente skeleta, kar predvidoma vodi v zmanjšanje števila bolečinskih poslabšanj in drugih zapletov osnovne bolezni, to pa kažejo tudi izkušnje iz ordinacije.

Ko govorimo o drugih vrstah bolečine, moramo biti pri nasvetih previdni. Nekdo, ki ima žolčne kamne, se bo s specifično dieto

»Pri akutni, doslej neznani bolečini ali celo bolečini s prisotnimi drugimi znaki prizadetosti, kot so potenje, motnje zavesti, oteženo dihanje in visoka telesna temperatura, bi svetoval takojšnji pregled.«

skušal izogniti žolčnim kolikam, bolečinam, ki nastanejo v sklopu tega stanja in stanje bo rezultiralo v operativni odstranitvi žolčnika. Nekdo z ledvičnimi kamni bo skrbel za ustrezno hidracijo telesa in stremel k temu, da se mu ledvični pesek ali manjši kamni izločijo spontano, v skrajnem primeru pa jih bomo razbijali s posebno metodo ali izjemoma operirali. Nekdo s specifičnim glavobolom, kot je denimo migrena, se bo skušal bolj ali manj uspešno izogibati sprožilcem, kot so stres, čokolada, sir, rdeče vino in tako naprej. V vsakem primeru pa velja, da je vsako bolečino najprej treba diagnosticirati z ustreznim naborom preiskav, se poglobiti v okoliščine, ki jim je bolnik vsakodnevno izpostavljen, in poiskati možen telesni vzrok. Če vzrok bolečine ugotovimo in je odpravljen, se lotimo postopkov v zvezi s tem. V vsakem primeru pa šele takrat, ko izključimo potencialne nevarne oziroma odpravljive in ozdravljive vzroke, lahko bolnika mirneje spremljamo, mu svetujemo in po potrebi ukrepamo.

Kako je pri nas z akupunkturo? Jo lahko predpiše zdravnik na napotnico?

Akupunktura je pri nas že lep čas uveljavljena komplementarna metoda pomoči, ki jo ljudje precej pogosto uporabljajo, in glede na njihove subjektivne izkušnje lahko rečem, da pri kroničnih bolečinah pomaga do določene mere. Princip zdravljenja je pri akupunkturi svojstven, ne bi pa mogel reči, da pacienti lahko na akupunkturo napoti zdravnik. Zadeva je še vedno samoplačniška.

V vsakem primeru menim, da bi tudi tisti, ki izvaja akupunkturo, moral imeti obsežno medicinsko znanje, ki bi uradni medicini v smislu komplementarnosti stopalo nasproti, ji pomagalo dopolnjevati obravnavo in s tem težilo k bolj celostni obravnavi bolnika.

Ali ljudje prehitro posežejo po tabletah kot čudežni rešitvi ... jim pred tem priporočate vse druge metode?

Dandanes je velik problem zanašanje ljudi na farmakološki aspekt protibolečinskega zdravljenja. Pri tem mislim predvsem na tisto populacijo kroničnih bolečinskih bolnikov, pri katerih so v ospredju degenerativne sklepnice in obklesne težave, ki bi jih še lahko učinkovito zmanjšali z drugimi nefarmako-

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Zato je zelo važno, kaj bolnik v tej smeri naredi, kako se privadi, kako novo situacijo sprejme in predvsem, kako jo uspe vključiti v vsakodnevno življenje oziroma kako se nauči živeti z njo.«

loškimi ukrepi, kot so specifične telesne vaje in krepitev določenih skupin mišic. Protibolečinska zdravila imajo v takem primeru svoj smisel v kratkotrajnem blaženju težav, dokler se bolečina ne zmanjša toliko, da lahko povečamo aktivnost in druge ukrepe. Druga zgodba pa so bolniki, ki so zaradi osnovne bolezni toliko prizadeti, da brez protibolečinskega zdravljenja preprosto ne morejo izvajati vsakodnevnih aktivnosti ali celo kaj več. Zato se priporoča, da bolnik ostaja telesno aktiven in izvaja nefarmakološke pristope za zmanjšanje bolečine, dokler lahko, saj to vpliva na cel niz drugih telesnih procesov.

Ali pridete vzrokom do dna?

Večinoma pridemo stvari do dna, vseeno pa vedno ostane nekaj odstotkov takih bolnikov, ki jim niti s celim razponom preiskav ne ugotovimo vzroka. Poudarjam, da je bolečina simptom, pokazatelj določenega dogajanja v telesu. Lahko je neposredno povezana z organom ali predelom, kjer boli, zaradi določenih živčnih povezav pa je lahko tudi prenesena. To pomeni, da lahko boli na povsem drugem mestu, kjer se nahaja izvor bolečine. Na srečo se je skozi zgodovino medicine in raziskovanja postopoma ugotavljalo, kje vse nas lahko boli ob določenih bolezenskih stanjih, kar nam znatno pomaga pri diagnostiki.

Ali je prav, da se z bolečino tudi navadimo živeti?

Na neki način, čeprav stežka, bi se celo strinjal. Seveda tu govorimo o kronični bolečini, za katero smo našli vzrok, a ga zaradi tega ali onega razloga ne moremo čisto odpraviti. V takih primerih bolnik kar naenkrat trči v neko novo situacijo, ki je prej ni bil vajen. Morda pride celo iz popolne aktivnosti v izrazito zmanjšano ali celo onemogočeno telesno udejstvovanje. V takih pri-

merih je potreben celostni psihofizični in tudi socialni pristop in postopna prilagoditev, saj večina bolnikov takega preskoka, vsaj ne v hitrem času, duševno ne zmore dojeti in sprejeti, posledica pa je pogosto prilagoditvena motnja, ki lahko preide v še hujše duševne motnje. Tu govorimo ne le o mesecih, marveč lahko tudi o letih prilagajanja, ki pa terja določene omenjene posledice. Zato je zelo važno, kaj bolnik v tej smeri naredi, kako se privadi, kako novo situacijo sprejme in predvsem, kako jo uspe vključiti v vsakodnevno življenje oziroma kako se nauči živeti z njo.

Na kateri točki naj se obupan pacient, ki ga »vse boli«, ustavi, neha raziskovati, neha hoditi od specialista do specialista in poskuša misli obrniti v stran od bolečine?

Vsekakor ne prej, dokler niso izčrpane predvsem vse diagnostične in terapevtske zmožnosti, ki jih uradna medicina lahko nudi, vse z namenom, da se odkrije pravi vzrok težavam in ustrezno pristopi k razrešitvi. Tudi v nadaljevanju takega bolnika spremljamo, pozorni smo na vsako novo odstopanje v zdravstvenem stanju in na pojav novih simptomov in znakov. Včasih je dinamika določene bolezni precej zakrita, nejasna in tudi v diagnostičnem smislu zapletena. Lahko traja leta, preden se dejanski simptomi in znaki toliko razkrijejo, da lahko zadevo končno prepoznamo v pravi luči. Marsikdaj so vsi laboratorijski in drugi izvidi popolnoma v redu, bolnik pa ni in s tem dejstvom se ljudje težko sprijaznimo. A včasih drugače ne gre.

Kdo ima po vaših izkušnjah višji bolečinski prag, moški ali ženske?

Dojemanje bolečine je izredno subjektivno in toleranca nanjo je zelo variabilna znotraj populacije ljudi. Zato je težko reči, da jo v določeni starosti ali zaradi spola drugače doživljamo. Pri njej gre za kompleksni in vsakemu posamezniku lasten preplet psihofizičnih procesov in ljudje se na bolečino odzovemo različno ne glede na starost ali spol. Res pa je, da se določene kronične bolezni, ki prizadenejo živčevje, denimo sladkorna bolezen in nekatere degenerativne bolezni živčevja, zaradi okvare le-tega vpletajo v zaznavo in prenos bolečinskih signalov, bolniki pa bolečine ne čutijo tako močno, kot nekdo, ki je zdrav. Zato smo pri takih boleznih skrajno previdni, saj odsotnost bolečine ne pomeni, da se z bolnikom ne dogaja kaj resnega in se moramo zanašati na druga dejstva.

FMR PLUS FIZIKALNA MEDICINA IN REHABILITACIJA D.O.O.

Dunajska cesta 186, Ljubljana

Tel.: 015692300 Gsm: 051343888

Specialistični fiziatrični pregledi,
fizioterapija, rehabilitacija pri težavah z gibalnim
sistemom, akupunktura, suhoigelnna nevromioterapija,
fototerapija z LED diodami

ZDRAVLJENJE BOLEČIN Z MEDICINSKO AKUPUNKTURO

Znanje Zahoda, združeno z modrostjo Vzhoda.
Zdravnik Saš Jurij Tašič, dr.med., specialist družinske
medicine

Medicus partner d.o.o., Pod Klancem 3,
5220 Tolmin, tel.: 031 848 418
www.medicinska-akupunktura.si

ALTHEA® CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

Železniška ulica 5, Lesce
www.althea.si, info@althea.si,
tel.: 040/818 585

Vrhunska fizioterapija: Tecar protibolečinske terapije,
kineziotejpi, masaže, rehabilitacija, mentalni
treningi, NLP.

STUDIO VIKTORIJA®

Peruzzijska 35, 1000 Ljubljana

Tel.: 070906034, www.studio-viktoria.si

Protibolečinske terapije z rusko tradicijo, strojna
in ročna limfna drenaža, elektroakupunktura,
holistični pregled celotnega organizma, preventivni
pregled stanja hrbtenice

Spregovorili so o nevropatski bolečini: Turneja bolečinskega senzorija za ozaveščanje o nevropatski bolečini

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Pod okriljem **Društva onkoloških bolnikov Slovenije** in **Društva diabetikov Velenje** je nastala ideja o turneji, namenjeni ozaveščanju o nevropatski bolečini. Nevropatska bolečina pesti mnoge bolnike s sladkorno boleznijo ali z rakom. Gre za kronično bolečino, ki predstavlja mnogo ovir v življenju. Za njo trpi vsak peti sladkorni bolnik, s kroničnimi bolečinami pa v Sloveniji živi več deset tisoč ljudi. Bolniki o njih neradi govorijo in pogosto molčijo, zato je pomembno, da so seznanjeni z možnostmi zdravljenja in obvladovanja kroničnih bolečin. **Trpljenje v tišini nikakor ni potrebno.** Turneja bolečinskega senzorija za ozaveščanje o nevropatski bolečini je v mesecu aprilu gostovala v nakupovalnih centrih v treh mestih po Sloveniji – v Supernovi v Kopru, v Cityparku v Ljubljani ter v Qlandii v Novem mestu.

Nevropatska bolečina je najpogostejša pri diabetikih, pogosto pa se pojavlja tudi pri onkoloških bolnikih bodisi kot posledica kemoterapije bodisi kot posledica pritiska tumorja na živčevje. Kronična bolečina prizadene vse vidike našega življenja in ima velik vpliv na družbo kot celoto. V Sloveniji neposredne stroške zdravljenja vseh oblik kronične bolečine na letni ravni ocenjujejo na okrog 122 milijonov evrov, kar vključuje zdravstvene storitve, zdravila na recept in nadomestila za odsotnost z dela. Zato je ozaveščanje o bolečini in informiranje o možnostih njenega obvladovanja ključnega pomena.

O nevropatski bolečini je treba naglas spregovoriti

Pobudniki turneje sporočajo, da si želijo, da bi se o nevropatski bolečini čim več pogovarjali in jo tako skupaj s strokovnjaki čim

bolj uspešno preprečevali, pravočasno prepoznali in učinkovito blažili. Bolečin ni treba več tiho trpeti. Moramo se zavedati, da sta pogosti spremljevalki nevropatske bolečine tudi depresija in anksioznost. Tako ta oblika kronične bolečine močno vpliva ne le na bolnika, temveč tudi na svojce, zato je izjemno pomembno, da tudi najbližji razumejo, za kakšne občutke gre in kako lahko pomagajo.

Nevropatsko bolečino je s pravilno pomočjo namreč mogoče učinkovito nadzorovati. Prav ozaveščanje in informiranje o nevropatski bolečini, za katero bolniki pravijo, da ni podobna nobeni drugi, je glavni cilj turneje bolečinskega senzorija po večjih slovenskih mestih.

Kaj je nevropatska bolečina?

Nevropatska bolečina ima pet pojavnih oblik, ki jih predstavlja tudi bolečinski senzorij: lahko je pekoča, gomazeča, zbadajoča, sunkovita ali mrazeča. Povzroča jo okvara živčevja, ki pri sladkornih bolnikih praviloma nastopi kot pozen zaplet sladkorne bolezni, a se pogosto pojavi, še preden sladkorna bolezen sploh izbruhne. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo so simptomi okvare živčevja najpogostejše razporejeni po vzorcu nogavic. Motnje se praviloma začnejo simetrično na prstih in nartu na stopalih ter se počasi širijo navzgor do kolena, kasneje se lahko bolečina pojavi tudi na rokah po vzorcu rokavic. Pri onkoloških bolnikih pa rak povzroča bolečino s pritiskom ali vraščanjem v sosednja tkiva v telesu. Če pritiska na živce, je prisotna ostra in zbadajoča nevropatska bolečina, ki jo lahko povzroči tudi zdravljenje raka, saj lahko nekateri kemoterapevtiki okvarijo periferne živce, obsevanje pa lahko poškoduje sosednje živčne korenine.

Ponazoritev nevropatske bolečine z bolečinskim senzorijem

V okviru projekta so pobudniki ponazorili pravo nevropatsko bolečino, tako da so mimoidoči lahko občutili, kakšne občutke pravzaprav doživljajo ljudje z nevropatsko bolečino. Bolečinski senzorij predstavlja pet različnih vrst nevropatske bolečine in preko posebnih senzoričnih objektov, v katere sežemo z roko, omogoča, da na lastni koži vsaj za trenutek občutimo, kaj pomeni živeti s to kronično obliko bolečine.

Pomembno je zavedanje o vseh možnostih zdravljenja kronične nevropatske bolečine

Nevropatska bolečina je kronična in jo je težko zdraviti, vendar pa jo lahko uspešno nadziramo z zdravlili. Poleg neopiodidnih in opiodidnih analgetikov so za zdravljenje nevropatske bolečine pomembna tudi zdravila za depresijo ali epilepsijo, ki analgetično delujejo tako, da zavrejo ali modulirajo prenos bolečinskega dražljaja v možgane. Ker bolečino vsak doživlja drugače, so za obvladovanje bolečine izjemno pomembni tudi dopolnilni nefarmakološki pristopi, kot so psihoterapija, akupunktura, masaže, sprostitvene tehnike, fizioterapija in telesna vadba ter podpora domačih, prijateljev in drugih bolnikov v društvih in skupinah za samopomoč.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

WWW.FIZIO-TRGOVINA.SI

Spletna trgovina s ponudbo izdelkov za aktivno in zdravo življenje.

V ponudbi imamo opornice, blazine za zdravo sedenje, kineziološke trakove, masažne valje, izdelke za hladilno terapijo in še mnogo več.

e-mail: info@fizio-trgovina.si, tel.: 041/762-978

OAZA NARAVNEGA ZRAVJA

Celovška cesta 185, Ljubljana
Tel.: 01/510 10 10, www.oazanz.si

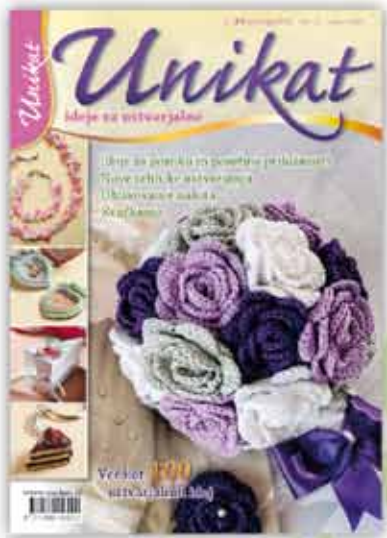
Profesionalni zdravnik vam s pomočjo akupunkture in tuina masaže pomaga do trdnjšega zdravja. Zdravimo kronične bolezni, ginekološke težave in različne vrste bolečin.

NOVA FIZIOTERAPIJA

Barbara Karner Špragar- fizioterapevtka
Cesta na Brdo 63, Ljubljana
Tel.: 041/715 417, 059 923 160

www.facebook.com/NovaFizioterapija
Izvajam protibolečinsko terapijo z najsodobnejšimi aparaturami, manualno terapijo in terapevtske masaže.
www.nova-fizioterapija.si

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Vzroka bolečine pogosto ne moremo določiti.

B Bolečine nam nekaj sporočajo, zato je pacientu zmeraj treba verjeti.

C V sklopu obravnave kronične bolečine je klinični psiholog premalo uveljavljen, prav tako zaostajamo z multidisciplinarnim pristopom do zdravljenja bolečine.

Na bolečino se moramo odzvati

Pregovor pravi, da se mladost smeji starosti ... le kdo si je kot mladostnik mislil, da ga bo kdaj kaj bolelo, da se ne bo mogel dobro prepogniti, steči urno po stopnicah? Ta »starost« pa lahko pride že kaj kmalu, saj danes že ljudje pri dvajsetih in tridesetih tožijo nad bolečinami v hrbtu, nogah, nad glavoboli in kar je teh tegob. Trije strokovnjaki se v svoji zdravniški praksi vsakodnevno srečujejo z večno spremljevalko človeštva – bolečino.

Avtorica: **Petra Bauman**

Pred protibolečinsko ambulanto so neskončne vrste. Le kako ne, ko pa v Sloveniji živi okoli 40 % prebivalstva s kronično bolečino. Protibolečinsko ambulanto bolniki najpogosteje obiščejo zaradi kronične bolečine v hrbtenici, najpogosteje v križu s sevanjem v noge ali ne, po večkratnih operacijah na hrbtenici. Pogoste so tudi bolečine v kolkih in kolenih. Druge večje skupine so bolniki z neobvladano nevropatsko bolečino (po pasovcu, diabetiki), bolniki z obrazno bolečino, bolniki z bolečino po celem telesu ali zaradi napredovanja rakave bolezni. Bolniki, primerni za specialistično obravnavo, bi morali biti po besedah Nevenke Krčevski Škvarč pred prihodom v protibole-

činsko ambulanto že diagnostično obdelani, vendar žal vedno ni tako. Glavni razlog je, da natančnega vzroka bolečine pogosto ni mogoče dokazati niti delovati specifično nanj, zato včasih opravijo »le« diagnostične blokade in svetujejo dodatno obravnavo.

Bolniku je zmeraj treba verjeti

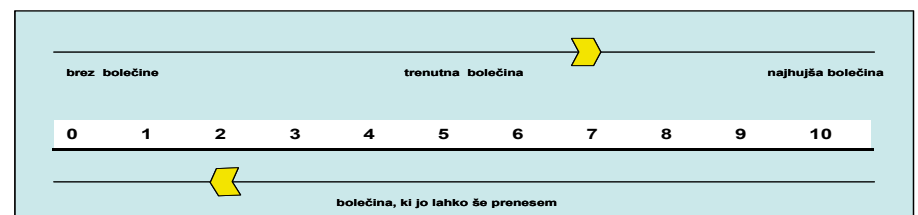
Glavni vzroki bolečine so poškodbe ali bolezni in vnetna dogajanja, ki spremenijo funkcijo živčnega sistema za zaznavanje bolečine.

Takšne bolečine se pojavijo kot akutne in če jih ne razrešimo v času trajanja bolezni ali poškodbe, se stanje zapleta. Takrat bolečina namreč nima zaščitne funkcije, ni simptom, temveč samostojna bolezen in vpliva tudi na druge sisteme funkcioniranja pri osebi.

En specialist je premalo

V PBA prihajajo bolniki za zahtevnejšo obravnavo. Zdravijo jih z zdravili, fizikalnimi metodami, najpogosteje s terapijo TENS. Ob tem

Ocenjevanje kronične bolečine v tabeli



Potreba po izboljšanju			
	Ni potrebe	Do neke mere	Velika
Spanje			✓
Običajna opravila	✓		
Zmožnost za delo			✓
Odnosi z ljudmi		✓	
Razpoloženje		✓	
Neželeni učinki			✓

uporabljajo metode vplivanja na periferne in centralne živčne strukture. Le en specialist pa bolniku s kronično zapleteno bolečino pogosto ne more zagotoviti dobrega uspeha kljub multimodalnemu zdravljenju, zato je takrat treba bolniku organizirati večdisciplinarno obravnavo in edukacijo. Zelo pomemben člen tega tima je klinični psiholog, ki je pri nas premalo uveljavljen v sklopu obravnave kronične bolečine. V novjšem času se po besedah Nevenke Krčevski Škvarč nekoliko premika s programi rehabilitacije bolečine, ki so žal še vedno sporadični. Velika pomanjkljivost je, da še vedno nimamo tako imenovanih bolečin-skih centrov, kjer bi na enem mestu delovali strokovnjaki različnih vej. V glavnem so v bolnišnicah na voljo protibolečinske ambulante, ki jih vodijo anesteziologi ob občasnih pomočih zdravnikov drugih strok. Idealno bi bilo, če bi na enem mestu pacienta obravnaval anesteziolog, psihiater, nevrolog, revmatolog, angiolog, fizioterapevt ...

Glede »alternativnih«, komplementarnih metod Nevenka Krčevski Škvarč meni, da so pri nas napačno interpretirane: V teh metodah se meša vse, kar to je in ni. Za zdaj med metode, ki bi jih lahko jemali resno, sodijo akupunktura, homeopatija in manualna medicina, vendar jih pri nas zakon še ne podpira. Težava je, ker jih nihče pri nas ne raziskuje, zato ni znanstveno relevantnih podatkov o učinkovitosti.

Kaj je znosna bolečina

Vedeti moramo, da je vsakomur njegova lastna bolečina najhujša, zato je bolniku zmeraj treba verjeti, čeprav se lahko neobjektivnemu opazovalcu pogosto zdi, da nekdo pač pretirava. Sama ocena jakosti bolečine sicer ne zadostuje, uporabljajo se še drugi kriteriji, kot so sposobnost za delo in fizično funkcioniranje, kakovost spanja, odnosi s ljudmi in neželjeni učinki zdravlil.

Kljub temu lahko govorimo tudi o znosni bolečini. To je tista, ki bolniku ne ovira funkcioniranja in ne zmanjša kakovosti življenja. Z majhnim deležem bolečine se je preprosto treba sprijazniti, poznati njen utrip in si pomagati v samoobvladovanju. Običajno se takšna bolečina po VAS (lestvica za ocenjevanje bolečine od 0–10) oceni na 3 in manj. Če pa pacient svojo bolečino oceni denimo z 8, se v tej oceni zrcali vse, kar niža kakovost življenja.

Najpogostejše bolečine – bolečine v hrbtenici – so v ambulantah na »dnevnem redu« in če niso močne, ne predstavljajo večjega problema in razloga za obisk zdravnika. Kar lahko v takšni situaciji storimo napak, pa je, da ob pojavu takšne zmerne bolečine prenehamo biti aktivni, saj to vodi do slabšanja stanja. Sicer pa bolečina, ki ne mine po običajnem trajanju poteka in zdravljenja (3 do 6 mesecev), že kaže znake kronifikacije. Dlje traja, težje jo je obvladati. Bolečinam moramo vedno posvetiti pozornost, saj nam nekaj sporočajo. Še zlasti tistim, ki so hude in pridobivajo moč, ohromijo dele telesa in spremenijo njegovo delovanje in so prisotne ob zvišani telesni temperaturi.

Starost pač boli – Ali res?

Še posebej ranljiva skupina za doživljanje bolečine so starostniki, ki svojo bolečino pogosto zamočijo zaradi naučene drže, da »ni lepo jamrati«, iz strahu pred hospitalizacijo ali domskim varstvom. Skrivanje bolečine jih lahko pripelje do zelo resnih posledic, kot so perforacije (naluknjano) notranjih organov in podobno. Pri starostnikih se manjša kapaciteta živčevja za zaznavanje bolečine, tako v zaznavanju kakor v notranji telesni obrambni kontroli bolečine. Poleg tega imajo večinoma druge bolezni in zdravila, ki povzročajo interakcije, zato še zlasti ljudem v tretjem življenjskem obdobju težko uredijo primerno analgetično terapijo.

Fizioterapevtka **Mojca Lipnik** v mariborskem domu za ostarele Dom pod gorco obravnava starostnike, ki živijo v različnih bolečinami vsak dan, a opozarja, da smo prevečkrat prepričani, da zaradi starosti tako pač mora biti. Posledično obiščemo zdravnika šele takrat, ko je že prepozno oz. je zdravljenje veliko zahtevnejše. Seveda vsaka bolečina ni znak za alarm, moramo pa biti pozorni nanjo in jo spremljati. Po besedah Mojce Lipnik moramo biti zelo pozorni pri glavobolih in bolečinah v kolkah, še posebej po padcih, saj je lahko prišlo do poškodb.

Starost je lahko lepa, prav tako bivanje v domovih za ostarele

Najpogostejše na terapije prihajajo stanovalci s kroničnimi bolečinami. Mojca Lipnik razlaga, da imajo ljudje različen prag bolečine, izkušnje pa kažejo, da so tisti, ki bolečine prenašajo že vrsto let, že naveličani in tudi manj potrpežljivi: Najpogostejše se bolečine pojavijo zaradi degenerativnih sprememb, prekomerne in nepravilne obremenitve ali poškodb sklepov, kosti in mišic. V našem domu imajo moški manj ortopedskih težav, s tem tudi manj bolečin kot ženske. Ženske imajo pogosto multiple težave (torej bolečine na več mestih). Razlogov za to je lahko več, vendar sem mnenja, da moški ne izražajo oz. ne pokažejo svojih zdravstvenih težav tako pogosto, dokler ni res kaj hujšega oz. ko je stanje že nevzdržno. Zelo me je presenetilo dejstvo, da imajo starostnice zelo nizek prag bolečine. Pri vsaki terapiji ocenimo bolečino pred in po terapiji in velikokrat ženske ocenijo bolečino z 8 ali več, kar v praksi pomeni, da ne bi bilo možno vzdržati brez analgetikov, morfija. Sama, ki sem rodila, bi porodno bolečino ocenila s 7. Moški bolečino najpogostejše ocenijo s 5 ali 6. Tukaj bi lahko na dolgo razpravljali, ali gre za večji prag bolečine ali pa so moški realnejši pri oceni.

Če ne odpravimo vzroka, se bo bolečina vrnila

Fizioterapevt ne postavlja diagnoz, njegov prvi cilj je odpraviti vzrok bolečine, saj se bo s samim lajšanjem bolečina slej ko prej ponovila. V Domu pod gorco fizioterapija ponuja veliko metod in tehnik, kot so kinezioterapija (terapevtske vaje), elektroterapija (IF, DD,

»Še posebej ranljiva skupina za doživljanje bolečine so starostniki, ki svojo bolečino pogosto zamočijo.«

TENS), magnetoterapija, mehanoterapija (UZ) in termoterapija (tople blazince, IR-lučka): Učinkovitost metod je odvisna od vzroka bolečine in posameznika, ker moramo pri nekaterih stanovalcih upoštevati tudi kontraindikacije. Glede na naše stanovalce pa lahko trdim, da je najučinkovitejša terapija z IF in manualna terapija miofascialnih prožilnih točk ter terapija z UZ. V Domu pod gorco akupunkturo ne ponujamo, imam pa lastno izkušnjo in lahko rečem, da je bila v mojem primeru uspešna, zavedati se je le potrebno, da ne smemo pozabiti odpraviti vzroka bolečine, saj če jo le lajšamo, se bo slej ko prej povrnila. Če je bolečina po več terapijah še vedno prisotna, se posvetujemo s fiziatrom, ta pa se odloči o nadaljnjem zdravljenju.

Ko boli duša, boli vse telo

Kadar preiskave ne pokažejo ničesar oprijemljivega, lahko posumimo tudi na neorganski, torej duševni vzrok, ki se manifestira kot bolečina. Novejši antidepressivi, ki vplivajo na živčne prenašalce (nevrotansmitterje) lahko zmanjšajo bolečino, ki je pri depresivnih ljudeh pogosto prisotna po vsem telesu. V odkrivanje vzrokov bolečin in lajšanje bolečin so tako vključeni tudi psihiatri ter drugi specialisti z različnih področij.

Kadar terapija zajema samo nefarmakološko zdravljenje, se lahko rezultati dobro ocenijo. Prav to pa je pri starostnikih težava, saj brez protibolečinskih tablet težko preživijo dan, zato je učinkovitost nefarmakoloških metod težko oceniti. Po analgetikih namreč bolečin ne čutimo.

Trenutno še zmeraj pomanjkljivi celostni obravnavi bolečin se žal pridružuje tudi neznanje pacientov, ker ne vedo, na koga se obrniti, pogosto tudi nimajo volje do sodelovanja. Po drugi strani pa oseba, prizadeta v svoji vitalnosti in življenjski moči (in zaradi depresije okrnjeni volji), tudi nima moči, zato upanje prelaga na zdravnike. In začaran krog je sklenjen. Ne smemo pozabiti, da pa vendarle lahko sami zase storimo veliko: od vzdrževanja telesne aktivnosti, telovadbe, rekreacije in samopomoči ob prvem pojavu bolečine ter iskanja strokovne pomoči, ko je bolečina moteča.

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Najpogosteje Slovenci v tujini staknejo klamidijske okužbe in HPV.

B Popolne zaščite pred spolno prenosljivimi okužbami s cepljenjem ni možno doseči.

C Spolnim prenosljivim okužbam se lahko izognemo z vzdržnostjo ter zvestobo enemu partnerju.

Najmanj tvegamo z zvestobo

Spomladanske počitnice so tu, kmalu pa bo tu tudi poletni odklop. Sonce, morje in rokavčki ... Če bi ostalo le pri tem ... Marsikoga počitniški duh tako razvname, da ob bivanju v tujini postane bolj radoživ. Z radoživostjo in nepazljivostjo pa lahko pride tudi do tega, da se lahko stakne kakšna spolna bolezen. In tu se ne gre šaliti. Ob pogledu na fotografije spolnih okužb ob prelistavanju zdravstvenega priročnika se lahko kar nakremžimo. Katere okužbe torej prežijo na nas?

Avtorica: **Andreja Hergula**

Največ klamidijske in HPV

Težko je dobiti podatke o najpogostejših spolno prenosljivih okužbah, ki jih Slovenci najpogosteje staknejo, ko odidejo v tujino. Prijavljeni primeri, ki jih zbirajo na NIJZ, so le določen del vseh okužb. Njihova dejanska pogostost je večja. **Asist. Zoran Simonovič, dr. med., spec.**, ocenjuje, da ima okrog 5–50 odstotkov kratkotrajnih potnikov na potovanju spolne odnose. Po besedah izr. prof. dr. **Irene Klavs, dr. med.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje so najpogostejše

okužbe verjetno klamidijske okužbe in okužbe s humanimi papilomskimi virusi. Dr. Klavsova postreže s konkretnimi podatki: »Med 248 prijavljenimi primeri klamidijskih okužb v letu 2013 je osem odstotkov okuženih (20 oseb) poročalo o spolnih partnerjih tujcih v treh mesecih pred postavitvijo diagnoze. Delež Slovencev, ki so se okužili v tujini, pa je bil precej višji med prijavljenimi primeri gonoreje (32 odstotkov) in sifilisa (14 odstotkov).«

Če živite tvegano spolnost

Sicer pa omenjene okužbe niso edine okužbe, ki se prenašajo s spolnim stikom. Dr. Simonovič omeni, da obstaja kar 30 povzročiteljev tovrstnih okužb. Izr. prof. dr. **Irena Klavs, dr. med.**, velikemu številu primerov spolno prenosljivih okužb pripisuje tveganemu spolnemu vedenju, torej številnim spolnim partnerjem in nedosledni uporabi kondomov.

Tudi kondomi zatajijo

Kot navajajo strokovnjaki v knjigi *Kontracepcijska tehnologija*, pa se je treba zavedati, da imamo po uporabi samo desetih kondomov kar 57 odstotkov možnosti, da bo vsaj eden zatajil. Avtorji knjige so glede na podatke 15 študij kondomov, ki so bili uporabljeni med

heteroseksualnim spolnim odnosom, ugotovili naslednje razmeroma presenetljive podatke: 4,6 odstotkov vseh kondomov je pokvarjenih, 3,4 odstotkov jih delno ali v celoti zdrsne dol, skupna stopnja napak pa je 8,1 odstotkov. To pomeni, da je ena od dvanajstih uporab kondoma neuspešna! Kaj to pomeni? To pomeni, da je izpostavljenost spolno prenosljivim boleznim partnerjev, ki jih dobimo tu oz. v tujini, velika. Na primer: stopnja okužbe sifilisa (o katerem bomo govorili v nadaljevanju) pade z uporabo kondoma z 1,86 na 0,65 odstotka, stopnja gonoreje pa pade s 15 na 8 odstotkov. Kondomi so še manj učinkoviti pri večini drugih spolno prenosljivih bolezni.

Vzdržni in zvesti, pa bo najbolje

Kje je torej rešitev vseh težav, povezanih s spolno prenosljivimi okužbami? Asist. **Zoran Simonovič, dr. med., spec.**, poleg omenjene zaščite s kondomi navaja dve še posebej pomembni: abstinenco oz. spolno vzdržnost in zvestobo enemu neokuženemu spolnemu partnerju. Težko? Ni ravno preprosto, a je izvedljivo.

Cepiva za vse ni

Se je pred vsemi spolno prenosljivimi boleznimi, ki jih lahko dobimo v tujini, možno cepiti? Asist. **Zoran Simonovič, dr. med.**,

spec., o cepljenju: »Zaščitite pred spolno prenosljivimi okužbami s cepljenjem ni mogoče doseči. Obstaja sicer cepivo proti okužbam z nekaterimi tipi humanih papilomavirusov (HPV) ter cepivo proti virusu hepatitisa B, ki se lahko prenaša tudi ob spolnem stiku. Cepljenje proti HPV okužbam in proti hepatitisu B je vključeno v program brezplačnega cepljenja otrok, za vse druge pa je cepljenje mogoče opraviti samoplačniško.«

Klamidija lahko povzroči neplodnost ...

Najprej lahko spregovorimo o najpogostejši spolno prenosljivi okužbi, klamidijski okužbi. Večina okužb je zlasti pri ženskah neopaznih in jih ne spoznamo, zato so vnetja kronična in posledično se nepričakovano okuži spolni partner. Po enem do treh tednih inkubacije se pri moških pojavi pekočina v sečnici ali/ in stekleno sluzast izcedek. Ta presahne tudi brez zdravljenja, drugi simptomi pa ostanejo prisotni ali se ponavljajo v zagonih. Pri ženskah pa najprej vidimo izcedek iz sečnice ali nožnice. Izrazitejšje je vnetje jajcevodov in okolnega tkiva, saj se kaže z bolečinami, zvečano telesno temperaturo in splošnimi znamenji infekcije. Vsekakor se mora okužba zdraviti, saj nezdravljena okužba lahko (predvsem pri lepšem spolu) poleg vnetja v mali medenici napreduje še v neplodnost ali zunajmaternično nosečnost.

... pri gonoreji nič drugače

Gonoreje je nesorazmerno veliko pri moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Omenjena bakterija se večinoma naseli na epiteliju sečnice, kanala materničnega vratu, zadnjika, redko žrela in veznice. Pri moškem se okužba lahko razširi v območek in prostato, pri ženski pa v jajčnike, jajcevote in endometrijo. Pri moških nastane po inkubaciji, ki traja od tri do sedem dni, akutno vnetje sluznice spodnjega dela sečnice. Prvi dan je izcedek serozno gnojen, kasneje gost, rumen, pojavi se srbečica, pri mokrenju pa pekoča bolečina. Po dveh tednih vnetje preide v kronično, izcedka je manj ali je redkejši, bolečine ponehajo. Vnetje kasneje preide iz sprednjega v zadnji del sečnice vse do sečnega mehurja. Simptomi? Pogosto tiščanje na vodo, bolečine pri mokrenju, boleče erekcije, včasih pa se ob koncu mokrenja pojavi celo kri.

Pri ženskah je akutno vnetje sluznice kanala materničnega vratu in sečnice brez izrazitih znamenj in težav. Vnetje pa se pri določenem delu nezdravljenih bolnic lahko razširi na jajčnike, jajcevote in peritonej. Govorimo o vnetni bolezni medenice, ki bolnico najprej prizadene z bolečinami. Posledici sta lahko celo neplodnost in zunajmaternična nosečnost (tako kot pri klamidijski okužbi).

Sifilis poteka z razjedami

Za sifilisom znatno pogosteje zbole vajo moški, ki imajo odnose z moškimi. Inkubacijska doba je v povprečju tri tedne, možne pa

»To pomeni, da je ena od dvanajstih uporab kondoma neuspešna! Kaj to pomeni? To pomeni, da je izpostavljenost spolno prenosljivim boleznim partnerjev, ki jih dobimo tu oz. v tujini, velika.«

so tudi precejšnje časovne razlike. Delimo ga na zgodnji (do konca prvega leta po okužbi) in pozni (od konca prvega leta po okužbi). Na telesu se pojavi razjeda (trdi čankar) – pri moškem na penisu, pri ženskah pa na sramu ali materničnem vratu. Lahko se pojavi tudi na ustnicah, ustni votlini, zadnjiku. Osem do devet tednov po okužbi se povečajo bezgavke, včasih lahko pride do glavobola, sklepnih bolečin in povišane telesne temperature. Kasneje nastanejo rdeče pike po dlaneh, pojavijo se lise. Po enem letu vse spremembe na koži in sluznicah izginejo. Takrat bolezen preide v latentni sifilis, ki je najpogostejši pozni sifilis. Nastane pri polovici nezdravljenih bolnikov in traja vse življenje. Posledice nezdravljenega poznega sifilisa so destruktivne spremembe na koži, ožilju, osrednjem živčevju, idr.

HPV lahko povzroči raka

Omenimo tudi okužbe s humanimi virusi papiloma (HPV), ki so po podatkih NIJZ pogost pojav. Večina teh okužb (kjer se pojavijo vzbrsti na penisu oz. nožnici in drugje) ni prepoznanih in spontano minejo v nekaj mesecih, redke pa so dolgotrajne in pridejo do različnih bolezenskih sprememb pri moških in ženskah, predvsem do genitalnih in analnih rakov, predrakavih sprememb in anogenitalnih bradavic.

Ste vedeli, da ...

... je bilo v letu 2013 (po podatkih NIJZ) prijavljenih 1189 primerov spolno prenosljivih okužb: 466 primerov genitalnih bradavic, 248 primerov spolno prenesene klamidijske okužbe, 234 primerov nespecifičnega uretritisa, 35 primerov zgodnjega sifilisa, 25 primerov neopredeljenega sifilisa, pet primerov poznega sifilisa, 113 primerov genitalnega herpesa, 62 primerov gonoreje in en primer izcedka iz sečnice moškega?

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Zdrave dlesni so blede rožnate barve s pomarančasto površino.

B Za zdrave dlesni poskrbimo z ustrezno ustno higieno (pravilna tehnika ščetkanja, majhna ščetka, veliko mehkih ščetin).

C Opustimo kajenje in alkohol, ki sta najhujša sovražnika ustne sluznice.

Tudi nervoza povzroča
bolezni dlesni

Intervju: Ivana Prkić, dr. dent. med.

Nezdrave dlesni niso posledica nepravilnega grizenja ali prehrane, temveč so predvsem rezultat nezadostne ustne higiene. Kolikokrat na dan si umivamo zobe, ni tako pomembno, kot si mislimo. Bistvo je v tem, da moramo zobe umiti kvalitetno. Poščetkati in ponitkati, kot pravi **Ivana Prkić, dr. dent. med.**

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kako so videti neutrjene dlesni?

Ne gre za utrjene in neutrjene dlesni. Dlesni so bodisi zdrave bodisi nezdrave. Nezdrave so vnete, pordele, zatečene, krvavijo, bolijo,

kar je že začetek parodontalne bolezni. Zdrave dlesni pa naj bi bile blede rožnate barve, s pomarančasto površino, čvrste, na otip se lepo odzivajo, ne krvavijo, predvsem pa ne bolijo.

Ali dlesni napade bolezen zaradi hrane in nepravilnega grizenja?

Ne, to načeloma ni posledica prehranjevanja kot takega. Seveda drži, da se moramo prehranjevati zdravo, kar vključuje čim več svežega sadja, zelenjave, vitaminov in mineralov ipd. Vse, kar privoščite črevesni sluznici, privoščite tudi sluznici v ustih. Vnetja dlesni se zgodijo predvsem zaradi nepravilne ustne higiene.

V kakšnem smislu nepravilne?

V moji ambulanti opažam, da si veliko ljudi umiva zobe, zelo malo ljudi pa si zobe *umije*. Nekateri si jih umivajo večkrat na dan, nikoli pa si jih zares ne umijejo. Zobe je treba dvakrat dnevno poščetkati in vsaj enkrat na dan ponitkati. Pravilna tehnika ščetkanja je po novjših smernicah s krožnimi gibi po vseh zobnih površinah, s ščetko z majhno glavo, torej majhno delovno površino ter čim več mehкими ščetinami. Te ščetine naj bi bile blagodejne za dlesen, saj tako dosežemo najbolj kritične točke. Treba je počistiti vse zobne površine, pri licu, pri jeziku, grizno pa tudi vmesne površine med zobmi. Nekateri imajo veliko prostora med zobmi in imajo t. i. »trikotnike«. Nastanejo na mestu, kjer se je že zgodila rece-

sija dlesni, ko se dlesen z leti pomika navzdol proti korenini zoba. V tem primeru svetujemo interdentalne ščetke, ki jih je na tržišču zares veliko. Treba jih je uporabljati pravilno, izbrati pravilno debelino in se izogniti temu, da s ščetko ranimo dlesen. Ščetka ni namenjena temu, da popraskamo dlesen, ki srbi, temveč, da odstranimo mehke obloge, ki nastanejo predvsem v predelu med zobom in dlesnijo.

Grizenje torej nima nič opraviti z bolnimi dlesnimi?

Načeloma ne. Svetujemo pa, da hrano vseeno dobro prežvečimo. To svetujemo predvsem zaradi čeljustnega sklepa in zaradi tega, da spodbudimo proizvodnjo sline. Zaradi enakega razloga svetujemo tudi žvečilke. Slina kot takšna namreč splakuje površino zob in dlesni. Mladim mamicam svetujem, da dojenčku čim prej ponudijo hrano na žličko in čim več sadja in zelenjave – korenček je super ravno zaradi tega, ker ga je treba dobro prežvečiti. Opažamo, da se tistim, ki jedo bolj pasirano hrano, na primer starejšim, dela več oblog, tudi zato, ker je tako tudi sline je manj.

Kako pa za dlesni še lahko dobro poskrbimo?

Razvade, kot so kajenje, pitje gaziranih pijač, kave, alkoholnih pijač, slabo vplivajo na dlesen. Kajenje in alkohol sta najhujša sovražnika ustne sluznice!

Bolj kot sladkarije?

Daleč bolj kot sladkarije. S sladkarijami ni nič narobe – če človek je sladko in ima zdrave zobe ter dlesni, ni bojazni, če po uživanju sladkarij početka zobe. Ni jih potrebno ščetkati takoj in po vsaki sladkariji, le dvakrat na dan na pravilen način. Treba pa je vedeti, da se nekatere sladkarije lepijo na zobe in bodo na njih ostale dolgo časa, to so npr. piškoti, trdi bomboni, lizike. Zob ima veliko vdolbinic in področij, kjer se le-te nalepijo, zato je tam sladkarija povzročitelj kariesa. Čokolada ali mehka torta sta veliko boljši v tem smislu, saj se ne zalepi na zobe. Še večji povzročitelji kariesa so nekateri ogljikovi hidrati, predvsem čipsi in smokiji. Kar se pa dlesni tiče, je treba dnevno odstranjevati obloge, ki nastanejo.

Ali dandanes sploh še znamo pravilno gristi?

Danes je vedno več težav z zobmi. Življenje je hitro, tempo je prehitro, stresa preveč, izguba obzobnega in zobnega organa je hitra. Ljudje prekmalu izgubljajo pristišče dlesni, oporo zoba v kosti. Stres kot tak je tudi povzročitelj parodontalne bolezni! Če ste nervozni, je občutljiva črevesna sluznica, pa tudi dlesni. Zato moramo biti pozornejši, kot smo bili včasih. Danes je tudi hrana bolj predelana. Vse je spisirano, vnaprej pripravljeno, k zobozdravniku se ne hodi dovolj pogosto. Zaradi teh razlogov hitro nastanejo parodontalne težave. Ko

pa enkrat izgubimo oporo zoba in sam zob, je žvečenje oteženo. Če imajo ljudje zdrave zobe, znajo žvečiti. Včasih mi pacienti, ki si zob ne umivajo dovolj, rečejo, *najbolje bo, da mi izpulite vse zobe in daste noter implantate oz. protezo*. Ljudje se ne zavedajo, kako pomembni so zobje, so namreč prva točka prebave! Če hrane ne prežvečimo v zadostni meri, so sistemske bolezni, ki prizadejejo prebavni trakt, zelo blizu.

*** ZOBNI ATELJE ***

Cankarjeva 6/VI, Maribor
tel. 02 2526633; 041991083
www.zobniatelje.com

Zdravljenje in vzdrževanje parodontalnih stanj v higienskem kabinetu. Stopenjsko klasično parodontalno zdravljenje in zdravljenje s trdim in mehkim laserjem. Protetična oskrba parodontalnih bolnikov.

Ste vedeli, da ...

... se dandanes umetni zobje dobivajo kasneje? Tako je tudi zaradi osveščenosti v otroški dobi. Imamo boljše zobozdravstveno oskrbo, zobozdravstvo napreduje, zobe se da nadomeščati bolje kot včasih. Dejstvo pa je, da je kupna moč šibka, zato protetično nadomeščanje zob še vedno predstavlja velik finančni izziv za veliko Slovencev, torej si težko privoščimo vse zobe nadomestiti z implantati. Po besedah dr. Prkiceve pacienti iz ruralnega okolja hitreje izgubljajo zobe, saj je tam stopnja ozaveščenosti o pomenu ustne higiene verjetno nekoliko nižja ter je poudarek na ustni higieni in obisku zobozdravnika manjši. V mestih je nekoliko bolje. Kadi pa se še vedno preveč in zobje se še vedno ne umivajo tako, kot je treba!

Fiksna in snemna protetika
Estetsko zobozdravstvo
Implantologija
Oralna kirurgija
Parodontologija
Ortodontija
Endodontija

Preventivni pregledi in posveti
Konzervativa
Ustna higiena
Laser terapija
Estetsko beljenje zob
Digitalni zobni rentgen
3D slikanje zob/CBCT

STUDIO KOROŠEC
Trg svobode 3 a
SI - 5222 Kobariid
T: 05 389 10 45
E: info@studio-korosec.eu
I: www.studio-korosec.eu

Vaš partner za lep nasmehek

Krvavenje dlesni?
Bojuje se proti vzroku,
ne le simptomom.

meridol®

Balzam za vaše dlesni

poiščite v prodajalnah **dm**

Skupine s povečanim tveganjem za razvoj bolezni dlesni

Nosečnice
 Kadilci
 Osebe pod stresom
 Osebe nad 40. letom
 Osebe, ki imajo visok krvni tlak
 Sladkorni bolniki

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Jordan*

*Love your teeth



Čiste linije zobnih ščetk **Jordan Target**

Skandinavski strokovnjaki za ustno nego Jordan razveseljujejo z novo linijo zobnih ščetk TARGET.

Nežne ščetine, majhna glava in ergonomsko držalo so aduti za uspešno in temeljito čiščenje zob.

Linija navdušuje vse, ki so jim pri srcu kakovost, uporabnost, čiste oblike in prefinjen skandinavski dizajn.

Izbirate lahko med tremi različicami zobnih ščetk: Sensitive, Teeth&Gums in White.



Norveški dizajn

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

ABC

A Starostna naglušnost prizadene približno tretjino ljudi nad 65 let in polovico starostnikov nad 75 let.

B V osnovi ločimo zaušesni, vušesni in sluhovodni slušni aparat.

C Pomembno je, da se naglušne osebe čim prej odločijo za pomoč strokovnjaka!

Ne odklanjajte slušnega aparata!



Intervju: Aleš Matos, dr. med.

Ste kdaj pomislili, kako je, če človek ne sliši? Sluh, ki ga nenehno uporabljamo, se nam večini zdi samoumeven. Brez sluha je verbalna komunikacija, ki je pomemben del našega vsakdana, otežena. Če slabo slišimo, si lahko pomagamo. Kako, nam je med drugim pojasnil **Aleš Matos, dr. med., spec. otorinolaringolog**, ki še enkrat več izpostavlja, da nositi oz. uporabljati slušni aparat pravzaprav ni čisto nič nenavadnega. Je pa za kakovost življenja naglušnega nujno.

Avtorica: Katja Štucin

Med vzroke za naglušnost zagotovo spada staranje. Kako se z leti v povprečju poslabšuje sluh pri starejših osebah in zakaj?

Starostna naglušnost je posledica izgube sluha zaradi samega procesa staranja. Je napredujoča obojestranska izguba, ki običajno najprej prizadene sluh v višjih frekvencah. Pogosto se ji pridruži tudi tinitus oz. piskanje ali šumenje v ušesu. Prične se lahko že pri štiridesetih ali petdesetih letih. Starostna naglušnost prizadene približno tretjino ljudi nad 65 let in kar polovico starostnikov nad 75 let. Ker je izguba postopna, se pravzaprav ne zavedajo, da so postali naglušni. Vzroki za starostno naglušnost so številni. Večina je posledica degenerativnih sprememb v notranjem ušesu oz. polžku, slušnem živcu in slušni poti do možganske skorje. Na nastanek naglušnosti pomembno vplivajo tudi proces ateroskleroze, kajenje, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, izpostavljenost hrupu, prehrana, nekatera zdravila in dednost.

Naglušnost pogosto prej opazijo ljudje, ki naglušno osebo obkrožajo. Kakšni so znaki za izgubo sluha? Na kaj mora biti posameznik pozoren?

V ambulantno pogosto pridejo naglušni zaradi pritoževanja svojcev, ker jim morajo slednji stavke nenehno ponavljati, da jih potem sploh slišijo. Pogosto namreč v pogovoru ne razumejo sogovornika, še posebej če ga ne gledajo v obraz. Ob tem so glasni pri govoru. Težave so še večje v družbi, kjer je prisoten okolni hrup. Zaplete se tudi pri telefoniranju. Svojci se pritožujejo, da televizijo poslušajo na preveliki glasnosti. Sami pogosto pravijo, da slišijo, pa ne razumejo.

Delna postlingvalna izguba sluha se lahko zgodi tudi mlajšim osebam. V kakšnih primerih?

Postlingvalna izguba sluha nastane po tem, ko se je pri osebi govor že razvil, to je po šestem letu starosti. Pri nekaterih se lahko pojavi nenadoma (npr. poškodba glave, preboleli meningitis, akustična travma), pri drugih, kjer sluh upada postopno, je vzrok lahko bolezen srednjega ušesa (npr. kronično vnetje srednjega ušesa, otoskleroza) ali gre za genetski vzrok.

Nekatere primere naglušnosti je mogoče odpraviti z zdravljenjem ali operativno. Največkrat pa je slušni aparat edina pot. Kdaj je smotrno razmisliti o njegovi uporabi?

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Na nastanek naglušnosti pomembno vplivajo tudi proces ateroskleroze, kajenje, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, izpostavljenost hrupu, prehrana, nekatera zdravila in dednost.«

Če je vzrok slabšega sluha v motenem prevajanju zvoka skozi sluhovod, preko bobniča in slušnih koščic (prevodna naglušnost), se v določenih primerih odločimo za operativno zdravljenje. Naglušnosti, katere vzrok je degenerativna sprememba notranjega ušesa in kot posledica motena zaznava zvoka v notranjem ušesu (zaznavna naglušnost), zaenkrat ne znamo zdraviti kirurško. V obeh primerih lahko taki osebi pomagamo s slušnimi aparati.

Je privajanje na ponovno poslušanje zahteven proces?

Vsako privajanje na nekaj novega je za mladega lahko izziv, za starostnika pa na neki način tudi napor. Potrebna je vaja in predvsem dobra motivacija. Včasih pacientom pojasnim, da je slušni aparat podoben zobni protezi, težko se ji je privaditi, ko pa to storiš, brez nje ne gre več.

Kakšne slušne aparate priporočate? Kakšne so lahko dejanske težave posameznih aparatov za uporabnika?

V osnovi ločimo zaušesni, vušesni in sluhovodni slušni aparat. Pri zaušesnih slušnih aparatih je ušesni vložek nameščen v sluhovodu, ohišje z elektroniko pa za ušesom. Vušesni slušni aparati se nosijo neposredno v sluhovodu. Elektronika je nameščena v vložku, ki v celoti leži v ušesu. Takšni slušni aparati so majhni in praktično nevidni. Sluhovodni slušni aparati so izredno majhni in v ušesu skoraj nevidni. Vsak ima svoje prednosti in pomanjkljivosti.

Ob pravilni izbiri ter nastavitvi slušnega aparata, za kar poskrbita zdravnik ter akuistik, in pravilnem rokovanju aparata je težav sorazmerno malo.

Je slušni aparat treba nositi na obeh ušesih?

Slušni aparat pri starostni naglušnosti je najbolje nositi obojestransko, kadar ni drugih ovir. Tako se naglušni lažje znajde v prostoru oz. ima dobro prostorsko orientacijo, saj ve, od kod prihaja zvok. Hkrati pri »stereo« zvoku ni potrebnega takega ojačanja zvoka, kot bi bilo sicer potrebno, če bi nosili aparat samo na eni strani. Včasih so starostniki gibalno omejeni in jim že vstavev slušnega aparata na pravo mesto na uho pomeni napor, v tem primeru se odločimo za predpis enostranskega slušnega aparata.

Mnogi ljudje ne želijo priznati, da imajo težave s sluhom. Zakaj je po vašem mnenju tako? Zakaj še vedno velja, da je nositi slušni aparat, sramotno?

To verjetno izhaja iz zgodovine. Včasih so menili, da imajo naglušni slabše kognitivne sposobnosti. Verjetno to izhaja iz zmotnega prepričanja, ker so ob nepravilnem razumevanju nepravilno odgovarjali ali so se narobe odzvali v danih okoliščinah. Po krivem so jih

imeli za neumne in neinteligentne. Nasprotno imamo ljudi, ki nosijo očala, za pametne in učene. Zdi se mi, da se v zadnjem času ta stigma briše. V poplavi elektronskih naprav, telefonov, slušalk, itd. ni slušni aparat pravzaprav čisto nič nenavadnega.

Največkrat je izguba sluha okvara, ki se razvija počasi, lahko tudi več let. Sprva tovrstnih težav posamezniki niti ne opazijo oz. jih ignorirajo, soočiti se začnejo, ko začnejo ovirati njihov vsakdanjik. Zakaj je pomembno, da se težave začne takoj reševati?

Dobro je, da naglušni dovolj kmalu prepozna svojo težavo. Ko se je zave, je to prvi korak k rešitvi. Naglušnost ni samo stvar naglušnega, pač pa tudi svojcev, ki z naglušno osebo živijo, saj morajo z njo govoriti jasno in glasno. Zato je včasih dobro, da jo tudi svojci motivirajo za pregled in kasneje nošnje slušnega aparata. Kadar naglušni čaka predolgo, začne brati z ustnic sogovornika. Potrebuje vse več napora za osnovno komunikacijo, počasi tudi to opusti in se nevede osami. Takega naglušnega je težje rehabilitirati.

Kakšne so lahko posledice (pre)pozne oskrbe s slušnimi aparati?

Ko je oseba dolgo časa naglušna, možgani »pozabijo« poslušati, ni več zvočne stimulacije, ki bi ohranjala zaznavo in prepoznavo zvoka v možganski skorji. Dlje ko je oseba naglušna, več časa potrebuje, da se »nauči« spet slišati oz. prepoznavati glasove. Daljša je torej rehabilitacija. Privajanje na ponovno poslušanje je proces, ki lahko traja nekaj časa.

Posledice samozanikanja naglušnosti in neuporabe slušnega aparata so torej lahko številne, nekatere tudi zelo resne. Naglušna oseba, ki se odreka slušnemu pripomočku, se mora soočiti z mnogimi težavami, ki izhajajo tako iz komunikacijskega, socialnega kot tudi čustvenega vidika. Lahko za konec še enkrat več izpostavimo, kdaj je primeren čas za obisk otolaringologa?

Dalj časa trajajoča in napredujoča izguba sluha je pri starejših lahko resen problem, ki jih močno osami in oddalji od socialnega stika. To vodi v spremembo osebnosti in obnašanja, ne nazadnje lahko tudi v depresijo. Zato je pomembno, da ostanejo v naši sredi ter jim tudi s slušnimi aparati omogočimo ostati v svetu slišočih. Ko opazijo, da sogovornikov ne razumejo, da jih morajo prositi, naj ponovijo stavek, takrat je čas, da preverijo svoj sluh. Ljudje smo socialna in družabna bitja, zato je prav, da taki ostanemo tudi potem, ko nam opeša sluh. Pričakovana življenjska doba se povečuje, med nami je čedalje več starostnikov, s tem pa tudi naglušnih, ki želijo ostati aktivni. Zato je prav, da jim s slušnimi aparati in drugimi pripomočki omogočimo kakovostno življenje.



ABC

A Ženska preide v menopavzo običajno okoli 50. do 52. leta starosti.

B Menopavza je normalen mejnik v življenju ženske.

C Vsaka ženska naj spregovori z izbranim ginekologom in se posvetuje o potencialnih zdravljenjih.

Drobne ginekološke težave v menopavzi



Intervju: Peter Stražar, dr. med.

Znojenje, vrtoglavice, glavoboli, utrujenost, razdražljivost so nekatere težave, ki lahko napovedujejo in spremljajo menopavzo. Ženske pa se ob tem soočajo tudi z drugimi tegobami, o katerih pa nerade govorijo. Med njimi so navadno suhost nožnice, zmanjšana sla, boleč spolni odnos, uhajanje urina in še kaj. Kako se soočiti z omenjenimi težavami, nam je zaupal **Peter Stražar, dr. med., specialist ginekologije in porodništva.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj in kdaj pride pri ženskah do hormonskega neravnovesja oz. menopavze?

Vse ženske se rodijo z omejenim številom jajčnih celic (nekaj milijonov), ko pridejo do pubertete, to število pade na približno 180.000. Jajčne celice kasneje z leti zorijo in propadajo. Ko pride število na 1000, preide ženska v menopavzo. To se običajno zgodi med 50. in 52. letom, redko kasneje, nekoliko večkrat prej. Če se to zgodi pred 40. letom, temu rečemo prezgodnja menopavza. Celice, ki obdajajo jajčno celico in skupaj z njo tvorijo folikel, izločajo ženske spolne hormone (estrogen in progesteron). S padcem števila jajčnih celic upade tudi nastajanje hormonov, kar privede do menopavze. Vse ženske neizogibno pridejo v menopavzo, kot tudi moški v andropavzo, vendar je pri ženskah prehod navadno bolj nenaden in posledično pripelje do več težav.

Kakšne težave pa lahko spremljajo obdobje pred, med in po menopavzi?

V obdobju pred menopavzo imajo ženske še normalne hormone, vendar se večkrat lahko zgodi, da imajo spremenjen menstrualni cikel, občasno opažamo skrajšanje le-tega. Večkrat pa se lahko spremeni jakost in dolžina menstrualne krvavitve. V perimenopavzi – običajno dve leti pred nastankom menopavze – imajo ženske vedno manj ovulacij. Posledično

se cikel večkrat podaljša, prav tako krvavitev, ki se navadno tudi ojača. Zaradi že blagega padca hormonov se lahko pričnejo blage težave, značilne za menopavzo. Najznačilnejše so valunge (vročinski oblivi) in nočno potenje. V tem obdobju ženske pogosteje obiščejo ginekologa prav zaradi krvavitev, ki se same nočejo ustaviti. Navadno pomaga kratkotrajna kura s hormonskimi tabletami, redko je potrebna abrazija – t. i. čiščenje maternice.

V pomenopavzi – eno leto od zadnje menstruacije – pride do pomembnega upada obeh ženskih spolnih hormonov. Posledično pride do več težav, kot so valunge, nočno potenje, glavoboli, vrtoglavice, nespečnost, utrujenost, suha nožnica, boleči spolni odnosi, padec koncentracije, itd.

Zgodnji simptomi so torej znojenje, morda razdražljivost, utrujenost, itd. So že znak za obisk ginekologa?

Pravzaprav so ženske precej različne. Nekatere kljub hudim menopavzalnim težavam ne želijo nikakršne pomoči, ker se jim zdi to naravno obdobje življenja. Prej bi rekel, da so ti simptomi znak za obisk ginekologa, če žensko pomembno ovirajo oziroma motijo pri normalnem delovanju. Kot primer naj izpostavim žensko, ki je zaradi

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

hudega nočnega potenja neprespana, utrujena in posledično le stežka opravlja dnevne aktivnosti. Za takšne težave je prav, da se oglasi na posvet pri ginekologu. Večina žensk s težavami sicer pred obiskom ginekologa preizkusi že vsaj en preparat za pomoč v menopavzi, ki je v prosti prodaji v lekarnah. To nakazuje, da jim je še vedno nerodno govoriti o tovrstnih težavah z drugimi in si želijo pomagati same. Ženskam bi v prvi vrsti svetoval, da ta pomembni mejnik v svojem življenju vzamejo kot nekaj normalnega. S sprejetjem in posledično manjšo obremenjenostjo, zlasti duševno, je tegobe lažje prebroditi. Če življenje zagemamo s čim bolj polno žlico, se več gibljemo, imamo odkrite odnose z bližnjimi in skrbimo za zdravo življenje, je teh težav vsekakor manj.

Zakaj je v tem obdobju spolni odnos lahko boleč?

Zaradi padca hormonov se rodila spremeni. Sluznice se stanjšajo, nožnica postane manj vlažna in elastična. Njena prekrvavitve je slabša, posledično je tudi navlaženje ob vzburjanju manjše. Vse naštetu lahko onemogoča normalen spolni odnos. Več bolečih spolnih odnosov je pri ženskah, ki niso rodile, ki imajo poredkeje spolne odnose in ženskah, ki so prešle v menopavzo s kirurško odstranitvijo jajčnikov. Ženskam je včasih težje govoriti o zmanjšanju spolnega zanimanja kot o bolečih

»Ženskam je včasih težje govoriti o zmanjšanju spolnega zanimanja kot o bolečih odnosih. Vsem ženskam, ki v tem obdobju občutijo zmanjšano spolno zanimanje, lahko pomaga predvsem bolj odkrit in tesen odnos s partnerjem.«



odnosih. Vsem ženskam, ki v tem obdobju občutijo zmanjšano spolno zanimanje, lahko pomaga predvsem bolj odkrit in tesen odnos s partnerjem. Ginekolog pa jim lahko pomaga z nadomestnim hormonskim zdravljenjem.

Med simptomi ste omenili manjšo vlažnost nožnice. Se da to težavo odpraviti?

Pri manjših težavah si ženske lahko same pomagajo z lubrikantom, svetujemo takšne na vodni osnovi. Nekaterim ženskam je dovolj že večja pozornost partnerja, podaljšana tako imenovana predigra. Vsem, ki jim naštetu ukrepa ne pomagata, lahko izbrani ginekolog predpiše lokalno hormonsko zdravljenje

*** 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 Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva

TENA LADY RAZVESELJUJE

TENA Lady predloge nudijo TROJNO ZAŠČITO pred iztekanjem, neprijetnim vonjem in mokrim občutkom.

www.TENA.si

Osvoji sesalec iROBOT!

Pošlji 3 črtne kode* TENA Lady premium** ali odgovori na tedensko vprašanje na www.TENA.si in se poteguj za glavno nagrado **iROBOT**.



Vsak teden pa bomo podelili tudi **50** okolju prijaznih **vrečk**.



Nagradna igra traja do 30. 6. 2015

*črtne kode skupaj s svojimi osebimi podatki (ime, priimek, naslov in e-naslov) pošljite na: Simpa'S, Motnica 3, 1236 Trzin

**TENA Lady Ultra Mini (28 kos), Mini (20 kos), Mini Plus (16 kos), Normal (24 kos), Extra (20 kos), Maxi (12 kos)

z estrogenom. Le-to ima za posledico večjo vlažnost in prožnost nožnice, kar privede do prijetnejšega spolnega odnosa.

Možen je tudi pojav spremenjenega izcedka. Kako ga odpravimo?

Tanjša sluznica nožnice je tudi bolj občutljiva in dovzetna za okužbe. Spremenjen vaginalni izcedek pogosto spremljajo tudi neprijeten vonj, srbečica ali pekoč občutek. Pri takšnih težavah je običajno najbolje obiskati ginekologa, ki bo po pregledu predpisal najustreznejšo terapijo.

Lahko pride tudi do prizadetosti sečnega trakta, ki se kaže kot pogostejše, pekoče odvajanje vode. Pojavi se lahko še stresna urinska inkontinenca in nočno uriniranje. Kako rešiti te težave?

Tudi sečni trakt je pod vplivom spolnih hormonov, posledično so težave z njim v menopavzi bistveno pogostejše. Simptomi, ki ste jih omenili, so lahko znak vnetja sečil, zato je najprej potrebno izključiti okužbo, preden pripišemo težavi menopavzi. Težave z mehurjem sprva rešujemo s primernim režimom odvajanja – trening sečnega mehurja, kar pomeni, da ženska, ki zelo pogosto hodi na vodo, zavestno poizkuša podaljševati obdobja med odvajanjem. Svetujemo povečanje popite tekočine dnevno. Znano je, da bolj skoncentriran, gost urin draži sečni mehur in slabša simptome.

Stresna urinska inkontinenca je posledica oslavitve opornih tkiv sečnice, kar je posledica zmanjšanja veziva in elastičnosti v menopavzi, posledica porodov, genetskih faktorjev.

Samo ime pomeni, da ob povečanem tlaku v mehurju, ki je posledica povečanega tlaka v trebušni votlini, pride do nehotnega uhajanja urina. Slednje se pojavlja ob značilnih aktivnostih, kot so: kašljanje, kihanje, smejanje, dvigovanje težjih bremen, skoki. Pri hujših oblikah pa že pri praktično vsaki telesni aktivnosti. Zdravljenje se vedno prične z rednim izvajanjem vaj za krepitev mišic medeničnega dna, s katerimi ojačamo oporo sečnici in sečnemu mehurju. Zelo pomembno je tudi znižanje telesne teže pri močnejših bolnicah. Če to ne pomaga, obstaja že kar nekaj različnih operacij, ki jih izvajamo ginekologij in urologij.

Nočno uriniranje si lahko bolnica omili z že omenjenim treningom sečnega mehurja, omejitvijo pitja tik pred spanjem, zmanjšanjem pitja kave, pravega čaja, gaziranih pijač in pijač z umetnimi sladili. Če ima ženska poleg nočnega uriniranja težave še s pogostejšim uriniranjem podnevi, pogostim siljenjem na vodo in eventuelno uhajanjem urina, gre lahko za prekomerno aktivnost sečnega mehurja. Le-to ovrednotimo z urodinamskimi preiskavami. Prekomerno aktivni sečni mehur zdravimo z zdravili, ki jih prav tako predpiše izbrani ginekolog ali družinski zdravnik.

Omenjene tegobe ne spremljajo vseh žensk med menopavzo. Kako pogosto pa se pojavijo pri ženskah, starejših od denimo 45 let?

»Če ima ženska poleg nočnega uriniranja težave še s pogostejšim uriniranjem podnevi, pogostim siljenjem na vodo in eventuelno uhajanjem urina, gre lahko za prekomerno aktivnost sečnega mehurja.«

Omenjene težave se pojavijo pri približno 75 odstotkih perimenopavzalnih žensk. Običajno so pogostejše pri ženskah, ki preidejo v menopavzo mlajše.

Izpostavljena tematika največkrat pri posameznikah povzroča zadrego, vendar je prav, da o morebitnih omenjenih težavah govorijo s svojim ginekologom. Kaj bi jim topogledno svetovali?

Današnja družba v povprečju ni več tako zavrta, da ne bi mogli odkrito govoriti o težavah v spolnosti ali drugih simptomih s področja spolovil. Sam ne vidim razloga, zakaj vsaka ženska, ki ima težave, ne bi o tem spregovorila z izbranim ginekologom, ga prosila za nasvet ali se posvetovala o potencialnih zdravljenjih.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

Adria lab d.o.o.

Parmova 53, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 / 436 00 23

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

PE Celje

Vodnikova 3, 3000 Celje

Tel.: 03 / 492 31 10

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

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Poskrbimo, da bodo v domači potovalni lekarni najnujnejši pripomočki za nego, zaščito pred soncem, zdravila in prva pomoč.

B Poskrbimo, da so zdravila v originalni embalaži, varno shranjena in zaščitena pred zunanjimi vplivi.

C Pred odhodom na počitnice preverimo osebna in druga zavarovanja in se po potrebi cepimo.

Pripravimo se na
poletno potovanje

Ljudje smo zelo različni. Eni natlačijo kovčke z nekaj kosi oblačil, obujejo poletne natikače in z denarnico v žepu se počutijo dovolj varne, da se odpravijo kamor koli, kadar koli. Morda so k tovrstnemu obnašanju bolj nagnjeni moški. Morda, ni pa nujno. V pretekateri družini je prav moški tisti, ki se spomni največjih malenkosti, brez katerih si na koncu ne znamo predstavljati počitnic. Še posebno v družini z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali pa če nas pestijo kakšne zdravstvene težave, se je potrebno dobro pripraviti na potovanje. Obvezno zdravstveno zavarovanje, cepljenje za pot v odročne kraje, torbica z najnujnejšimi zdravili in nekaj steklenic vode. Toliko za začetek, še preden sploh začnemo pakirati.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Na počitnice seveda gremo za to, da se odklopimo, sprostimo, vidimo ali se naučimo kaj novega. Če gre vse lepo in prav, se spočiti vrnemo domov, veselo kažemo fotografije krajev, kjer smo bili, in se spominjamo vsega lepega. Lahko pa se zgodi, da si počitnice zapomnimo zaradi slabe hrane, prebavnih motenj, opeklin ali kakšnega virusa. Ko odhajamo na počitnice, običajno o vsem tem ne

razmišljamo, pa vendar je smiselno pred odhodom iz države pomisliti tudi na kakšno dodatno turistično zavarovanje. Tisti, ki radi potujete z letalom, najbrž veste, da je mogoče zavarovati tudi vrnitev izgubljene prtljage in pridobiti nadomestilo za izgubljeno prtljago, zavarovanje pa vam lahko pokrije tudi dodatne stroške, nastale zaradi zamude poleta.

Zelena karta in sivi muc

Pri potovanju z avtomobilom ne smemo pozabiti na zeleno karto, sicer se lahko po nekaj urah vožnje znajdete na bosanski meji, kjer boste mrzlično prepričevali carinika, da karto sicer imate, ampak da ste jo pozabili, oziroma ga skušali zamotiti s kakšnim še bolj čudnimi izgovori. Slovenski državljani moramo imeti zeleno karto, če z avtomobilom potujemo v države, ki so članice sistema zelene karte, niso pa podpisale omenjenega sporazuma. Poleg Bosne in Hercegovine sta to še Srbija in Črna Gora. V vseh teh državah boste ob prestopu meje morali karto tudi pokazati. V Sloveniji boste za zeleno karto odšteli okoli štiri evre, če vas brez nje dobijo na meji, pa boste imeli srečo, če vas ne bodo obrnili kar nazaj in jo boste morali kupiti za štiri ali petkrat več. Še ena tistih stvari, o katerih pred potovanjem ne razmišljamo, je, da

lahko na potovanju zbolijo tudi naš sivi muc ali psička. V večini zavarovalnic lastnikom živali ponujajo tudi zavarovanja za hišne ljubljence. Zavarovanje običajno nudi kritje tudi v primeru nastanka stroškov zdravljenja in odgovornosti lastnika psa za škodo, ki jih povzroči tretjim osebam.

Nalezljive bolezni in cepljenje

Nekatera cepljenja se lahko opravijo pri izbrnem osebnem zdravniku, druga pa potekajo v za to specializiranih ambulantah za potnike Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Za potovanja v podsaharske tropske dele Afrike je pri nas obvezno cepljenje proti rumeni mrzlici. Cepljenje je potrebno opraviti vsaj deset dni pred odhodom, potnik pa prejme mednarodno potrdilo o cepljenju, t. i. rumeno knjižico, ki jo mora vzeti s sabo na potovanje. Za vstop v določene države na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje svetujejo tudi cepljenje proti malariji in tifusu (Peru, Indija, Mehika in države jugovzhodne Azije in Afrike). Za destinacije s slabimi higienimi razmerami se priporoča cepljenje proti hepatitisu A, zelo priporočljivo pa je tudi cepljenje proti hepatitisu B, ki se prenaša s spolnimi odnosi, krvjo in telesnimi izločki. In kako ravnati v primeru, če se vrnemo s potovanja bolni in obstaja možnost, da imamo

nalezljivo bolezen? »K zdravniku se odpravite, če boste imeli po vrnitvi domov drisko, ki ne pojenja, ali stalno prisotno bruhanje, zlatenico, novonastale spremembe na koži, možne spolno prenosljive bolezni, vročino ali simptome, podobne gripi. Našteto velja do eno leto po vrnitvi z malaričnega področja, še posebej pa, če se spremembe pojavijo v prvih treh mesecih po vrnitvi, tudi če ste jemali preventivna zdravila,« svetujejo na NIJZ.

Zaščita pred soncem in piki žuželk

Poleg osnovnega nabora zdravil in pripomočkov v potovalni lekarni je zelo pomembno, da v tople kraje z veliko sonca vzamemo kvalitativne zaščitne kreme. Za nego kože so pomembne še kreme za po sončenju ter pripravki za nego morebitnih opeklin. Glede na kožo izberemo ustrezen zaščitni faktor, še posebno pa moramo biti previdni pri zaščiti starejših in otrok. »Izpostavljanje soncu lahko starostniku povzroči precej preglavic. Zaradi dviga telesne temperature lahko pride do toplotnega udara ali sončarice. Na soncu je zato močno priporočena zaščita glave, pomembna je zaščita kože in zaščita oči s sončnimi očali, saj močna sončna svetloba lahko kaj hitro privede do težav z vidom,« opozarja **Daša Zugwitz, dr. med., MSc(UK)**, specializantka interne medicine iz Splošne bolnišnice Jesenice. Pri najmlajših moramo biti pozorni na zaščito obraza in ramen, ki jih lahko doda-

tno zasenčimo tudi s kakšnim širšim klobučkom. Otroci naj se ob najmočnejšem soncu zadržujejo v senci, kjer se lahko varno igrajo, spijo in v miru pomalicaajo. Če jih le ne zmoti kakšna lačna osa ali žejen komar! »Tako odrasli kot otroci smo v toplejših mesecih izpostavljeni pikom žuželk, ki se jim lahko izognemo z uporabo repelentov. Na počitnice je priporočljivo vzeti mazilo proti srbenju po piku žuželke. Otroci, ki so alergični na pik žuželke, pa naj imajo s sabo zdravila, ki jih je predpisal zdravnik. Pri otrocih so pogoste tudi manjše poškodbe. V potovalni lekarni naj ne manjka komplet obližev in razkužilo,« svetuje **Tina Ahačič, dr. med., specialistka pediatrije** iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Prebavne okužbe in viroze pri otrocih

»Otroci poleti pogosto zbolijo s prebavnimi okužbami ter raznimi drugimi virusi. Pogosto so tudi poškodbe in piki žuželk. Pri prebavnih okužbah, ki jih spremljajo bruhanje, driska in povišana telesna temperatura, je potrebno skrbeti za zadostno hidracijo. Otroku je treba pogosto ponuditi majhne količine pijače, lahko tudi rehidracijske raztopine. Svetujemo tudi probiotike. Po potrebi naj otrok prejme tudi zdravila za zniževanje temperature in proti bolečini. V primeru hujše dehidracije pa je potrebno obiskati zdravnika,« svetuje dr. Tina Ahačič. Tudi ob povišani temperaturi je treba skrbeti za zadostno

hidracijo. Če se otrok ob povišani temperaturi slabo počuti, naj prejme zdravila za zniževanje temperature. Če povišana temperatura traja več kot dva dni, pa je potrebno obiskati zdravnika. Sicer pa nam na potovanju pogosto pridejo prav tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi ter kombinirani izdelki za intimno higieno.

Poskrbimo za dobro počutje starejših

V poletnem času zaradi višjih dnevnih temperatur starejše ljudi ogrožata predvsem dehidracija in hipertermija, to je povišanje telesne temperature zaradi nezmožnosti telesa, da bi se ohladilo. »Kakor pri otrocih je tudi pri starostnikih tveganje za dehidracijo mnogo večje kot pri zdravih mladih odraslih, saj imajo zmanjšano zmožnost ohranjanja vode v telesu in sočasno zmanjšan občutek za žejo. Najpomembnejši korak v preprečevanju dehidracije je redno uživanje hladnih brezalkoholnih pijač, najboljše vode ali nesladkanega čaja, v primeru večjega potenja pa lahko tudi rehidracijskih raztopin, ki nadomestijo soli, ki jih izgublamo s potenjem,« razloži dr. Daša Zugwitz. Ker se telo starejših težko prilagaja večjim ali nenadnim spremembam temperature okolja, je v poletnem času zanje še posebej priporočljivo zadrževanje v hladnih prostorih in izogiba-

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Na pameten način poskrbite
za dobro počutje!

NORMIA[®]
Baby LGG[®] BB-12[®]

Probiotične kapljice namenjene otrokom
od prvega dneva življenja dalje.

Vsebujejo izbrana probiotična seva

- **Lactobacillus rhamnosus LGG[®]**
- **Bifidobacterium BB-12[®]**

Brez alergenov, glutena, laktoze
in mlečnih beljakovin.

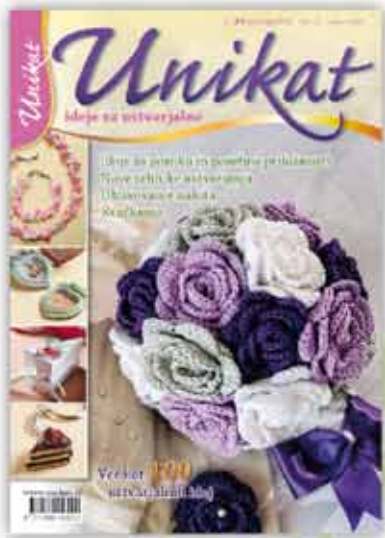
novo



Zastopnik in distributer:
JADRAN GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Litostrojska cesta 46A, Ljubljana



Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Nekatera cepljenja se lahko opravijo pri izbranim osebnem zdravniku, druga pa potekajo v za to specializiranih ambulantah za potnike Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).«

nje večjim telesnim naporom. Posebno pozornost velja nameniti tudi poletnim oblačilom, ki naj bodo iz lahkih in naravnih materialov in ne preveč oprijeta, saj tako telo lažje uravnava temperaturo. »Ne nazadnje pa naj bodo tako starostniki kot njihovi bližnji pozorni na opozorilne znake dehidracije ali pregretja, kot so nenadna sprememba razpoloženja, zmedenost, glavobol, bruhanje ali slabost, v hujših primerih pa tudi suha in pordela koža, hitro dihanje in zelo hiter utrip srca ali omedlevica,« še opozarja dr. Daša Zugwitz.

Bolniki, ki prejimate zdravila za odvajanje vode, pozor!

Poleg zdravih starostnikov so v poletnem času še posebej ogroženi bolniki s kroničnimi boleznimi. Zaradi kroničnih srčno-žilnih obolenj se človekovo telo še težje prilagaja temperaturnim spremembam okolja in predvsem

spremembam hidriranosti telesa. »V poletnem času običajno spremenimo prehranske navade, kar lahko privede do nevšečnosti pri sladkornih bolnikih. Posebej pozorni morajo biti bolniki, ki redno prejemajo zdravila za odvajanje vode, in bolniki, ki imajo zaradi narave svoje bolezni omejitve količine tekočine, ki jo dnevno smejo zaužiti. Bolniki s kroničnimi boleznimi, predvsem napredovalo boleznijo ledvic ali srca, in tisti, ki prejemajo diuretične, naj bodo še posebej pozorni na zgoraj omenjene opozorilne znake in naj se glede ukrepanja in zdravljenja v vročih poletnih mesecih posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom,« svetuje dr. Daša Zugwitz.

Vsebina domače potovalne lekarne

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam; najprimernejše so tiste, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke;
- v vročih dneh, še posebno na telesno aktivnejših potovanjih, je obvezen del domače lekarne rehidracijski prašek, ki ob driski ali bruhanju nadomešča izgubljene minerale in preprečuje dehidracijo;
- na tujem, kjer opozarjajo na težave s pitno vodo, so nujne tablete za prečiščevanje vode. Le-te lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve;
- ene najpogostejših težav, ko menjamo okolje, so prebavne težave. V domači lekarni imejte zdravila proti zaprtju ali driski, v primeru zastrupitve s hrano ali pijačo pa je dobrodošlo medicinsko oglje. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo;
- zdravilo proti potovalni slabosti je dobrodošlo za vse, ki težje prenašate dolgotrajne vožnje, še posebno po vijugastih cestah. Zelo prav pride tudi na barki ali jadralnici, potrebno pa je paziti na omejitve glede starosti – nekatera zdravila proti potovalni slabosti niso primerna za otroke, nadomestite jih lahko na primer z ingverjevimi bomboni;
- na pot ne odhajajte brez termometra, saj je to prvi pripomoček, ki vam bo dal informacijo o vašem zdravstvenem stanju.

Poleg vsega naštetega je smiselno imeti s seboj vse potrebščine, ki so del prve pomoči. Mnogi se zanašajo na škatlo prve pomoči, ki jo imajo v avtu, pozabijo pa, da je morda že stara ali v njej ni več vsega, kar bi lahko potrebovali. Prva pomoč mora nujno vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarpice. V lekarnah so vam na voljo tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.



HARMONY
program

Aktivne počitnice:
seminarji, vegetarijanska
prehrana, yoga, ples,
detox čaji, jutranje vaje,
srčna družba

www.harmony.hr

Informacije in rezervacije
Urška: harmony.slovenija@gmail.com,
040 42 88 60, 040 38 11 60

Koža moških je občutljivejša od ženske



Intervju: asist. Borut Žgavec, dr. med.

Mati narava je moške obdarila z močnimi obraznimi dlakami v podobi brade vseh barv in oblik, kljub pisani raznolikosti pa lahko lastnike obraznih okrasij pestijo težave, povezane z britjem.

V čem so osnovne razlike med moško in žensko kožo na obrazu, do kakšnih težav lahko pride po britju ter kako jih odpraviti, nam je razjasnil **asist. Borut Žgavec, dr. med., specialist dermatovenerolog in dermatohistopatolog.**

Avtorica: **Anja Kuhar**

Nega moške obrazne kože je drugačna od ženske, v čem je največja razlika med moško in žensko kožo na obrazu?

Moški in ženska sta si po svoji genetiki različna, kar se tiče hormonov. Moški hormoni vplivajo na lojne žleze, ženski pa na maščobe v epidermalni lipidni barieri in s tem na hidracijo kože. Zato imajo moški pogosto bolj suho in tudi na zunanje iritante (dražje snovi) nekoliko bolj občutljivo kožo od žensk, ki se hkrati tudi za odtенок slabše celi – težave, ki ženske doletijo šele po menopavzi. Seveda obstajajo velike individualne razlike. Zaradi manjše vsebnosti estrogena moška koža preko povrhnjice izgublja več vode kot ženska, a ima v nasprotju z žensko kožo nižji pH in tako lahko prenese bolj groba mila. Moška koža je manj občutljiva na bolečino, sproženo z vbodom, vročino ali mraz. Ima bolj grobo strukturo in zaradi produkcije loja bolj masten videz, vidnejša kot pri ženskah pa so tudi izvidila dlačnih mešičkov (komercialno imenovana kožne pore) in ogrci, tudi dlakavost je večja.

Kako vpliva staranje na kožo moških na obrazu?

Spreminjanje kože zaradi staranja je pri moških kontinuiran proces tanjšanja kože in teče enakomerno od 12. do 93. leta. Pri ženskah je tanjšanje kože do menopavze minimalno – ženska pri 20 in pri 40 letih bo imela namreč podobno debelino kože, pod pogojem, da se ni izpostavljala sončnim žarkom, ki kožo močno poškodujejo in spreminjajo kolagenska in elastična vlakna ter tanjšajo kožo. Ob prehodu v menopavzo se proces pri ženskah spremeni, začne se hitro izgubljanje kolagena, tanjšanje dermisa, zmanjšanje epidermalne lipidne bariere in sušenje kože.

V moški usnjici je gostota kolagenskih vlaken večja kot pri ženskah, na kar vplivajo moški spolni hormoni. Zaradi manjše gostote kolagenskih vlaken so izgube kolagena pri ženskah bolj vidne kot pri moških, so pa denimo izrazite mimične gube zaradi anatomske značilnosti bolj izražene pri moških.

Moške je narava obdarila tudi z brado, kar zahteva posebno pozornost. Kakšen učinek ima vsakodnevno britje na kožo obraza in kakšno vlogo pri tem igrajo mila, brivske pene in vodice po britju? Do kakšnih težav lahko pride?

Moški se v življenju povprečno obrije 16 000-krat. Težav, do katerih lahko pride pri britju, je več. Najprej poznamo mehanične poškodbe zaradi samega britja, problematična je lahko tudi vsebnost milidetergentov v penah in vsebnost alkohola v vodica po britju.

Mila in pene, ki se uporabljajo pri britju, s površine kože in iz povrhnjice odstranjujejo maščobo, epidermalne lipide. Koža se po britju tako zaradi britja samega kot tudi zaradi uporabe mil izsuši, vodice po britju z dodatkom alkohola pa le še dodatno razdražijo kožo. Ta lahko postane rdeča, motna in bolj nagnjena k draženju.

Pride lahko tudi do pravih kožnih obolenj, kot so *kontaktni iritativni dermatitis*, *kontaktni alergijski dermatitis* in tudi *folliculitis barbae* oziroma vnetje dlačnih mešičkov, do katerega pride, ko bakterije vdrejo v mešiček. Lahko pride tudi do *sycosis barbae*, kombinacije *folliculitisa* in *dermatitisa*.

Pri ženskah je, sploh v intimnem predelu, pogosta težava vraščanje dlačic. Ali tudi pri moških po britju brade pogosto prihaja do tega problema?

Na bradi težavo imenujemo *pseudofolliculitis barbae*, gre za vraščanje dlačic in posledično vnetje dlačnega mešička. Do vnetja ne pride zaradi okužbe z bakterijami, temveč zaradi vraščanja dlačice navznoter v dlačni mešiček, ki ga telo dojema kot tujek, zaradi česar se sproži vnetje. Težavo je precej težko zdraviti, do nje pa pogosto prihaja sploh pri ljudeh z valovitimi in skodranimi lasmi oziroma dlačicami. Takim svetujemo, naj se ne pobrijejo povsem do kože oziroma naj pustijo kakšen milimeter dlak nad kožo, ali pa jim priporočimo zdravljenje z lasersko terapijo, ki je trenutno najučinkovitejša metoda.

Imate kakšen nasvet za moške, kako se pravilno brij?

Moški, ki se vsakodnevno brijejo, naj brivske pene ne puščajo predolgo na obrazu, sploh v primeru, da imajo težave s suho kožo, z vnetji, alergijskimi reakcijami in rdečicami. Namesto pene naj raje uporabljajo gele za britje, britvice naj bodo ostre in britje ne preveč agresivno (torej manj potegov z ostrejšo brivico), nekaterim bolj prija uporaba brivskih aparatov.

Med in po britju odsvetujem uporabo zelo vroče vode, ki sicer dlačice zmehča, a razdraži kožo. Po britju svetujem uporabo medicinske, neodišavljene hidratantne kreme. Odsvetujemo uporabo »vodic« po britju, ki vsebujejo alkohol, saj ta kožo dodatno iritira in se mu je bolje izogniti.

Dermatološki hidrogel za zdravljenje atopijskega dermatitisa.

Pediacyn™
Brez kortikosteroidov.

Na voljo v lekarnah. **ADVANTA** www.advanta.si sales@advanta.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Prepotena koža se v stiku z mrzlim zrakom močno ohladi, posledici sta vnetje sinusov in zamašen nos.

B Z rednim vzdrževanjem prihranimo pri stroških servisiranja in uporabi električne energije, poleg tega pa obvarujemo tudi svoje zdravje.

C Pričakovana življenjska doba klimatske naprave je 10 do 15 let.

Pozor, sezona hlajenja s klimo prihaja!

V zaprtih prostorih se tako kot v zraku nahaja veliko delcev, ki onesnažujejo zrak. To postaja predvsem problem velemest, saj je zrak v njihovih območjih veliko bolj onesnažen od tistega zunaj mestnih središč. Prav zaradi tega doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec., direktor Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik, meni, da bo v prihodnosti vedno večji pomen dobilo nadzorovanje zraka v stanovanjskih in poslovnih objektih.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Po pameti s klimatskimi napravami

Enega izmed nadzornih sistemov zraka že uporablja francoski muzej Louvre, saj se v vsakem prostoru nahaja pet senzorjev, ki beležijo parametre vlažnosti, temperature, koncentracije ogljikovega dioksida in monoksida ter količino žarčenja. Slednji so zelo pomembni prav zaradi velike količine časa, ki ga ljudje preživimo za štirimi stenami pisarn in stanovanj. Pa vendar se bliža poletje, čas visokih temperatur in s tem tudi množične uporabe klimatskih naprav. Prav o slednjih nekako prevladuje mišljenje, da s svojim delovanjem škodujejo našemu zdravju. Po besedah dr. Fležarja je to prepričanje pov-

sem napačno, saj je lahko nadvse koristna, če jo posameznik zna uporabljati in vzdrževati. Klimatizacija se mora prilagajati delovnemu okolju, če torej klima deluje le v enem prostoru, v ostalih pa ne, s tem lahko škodujemo zdravju zaposlenih, ki se v teh prostorih gibajo. Marsikdo se prehladi na morju, za kar največkrat krivimo avtomobilsko klimo, vendar pa se ne zavedamo, da smo si zato krivi povsem sami. »Zunanja temperatura dosega 35 °C, termometer v našem avtu pa kaže 22 °C, saj smo si zaradi vročega poletja zaželeli prijetne klime v jeklenem konjičku. Ne zavedamo pa se, da smo se v avto usedli prepoteni, zdaj pa nam mrzel zrak piha naravnost v obraz. Kadar je koža prepotena, se ob stiku z mrzlim zrakom močno ohladi, kar sledi, sta vnetje sinusov in zamašen nos,« pojasni dr. Fležar. Zaradi nezmerne uporabe klime lahko uporaba le-te vodi v prehlad.

Klima lahko postane gojišče plesni in alergenov

Klinika Golnik je vodilna bolnišnica na svojem področju v Sloveniji, zato se srečujejo tudi s težavami, povezanimi z alergijami, ki jih lahko povzroča nepravilno vzdrževana klimatska naprava. V primeru, da je prostor, v katerem smo odkrili plesen, klimatiziran, lahko nastanejo resne težave. Zrak v klimatski napravi namreč spore plesni vsrka v sistem in s tem ustvari idealne pogoje za raz-

rast. V slabo vzdrževanih klimatskih napravah se lahko naseli tudi plesen, ki je eden najpogostejših razlogov za respiratorne in druge zdravstvene težave. Največkrat jo najdemo v glinenih loncih za rože, lesenih talnih oblogah ... zato se uporaba klimatskih naprav priporoča predvsem v poslovnem okolju. Naseli se lahko v našem telesu in povzroči nastanek alergij, infekcij, poškodb kože in številne druge bolezni. Poleg tega marsikdo ne ve, kako pravilno skrbeti za klimatske naprave, zato so tu strokovnjaki. Klima je sistem, v katerem se dogajajo žive stvari, zato jo moramo redno vzdrževati. Ljudje vse prevečkrat na klimatsko napravo pozabimo in zanjo ne skrbimo primerno, vendar ob tem pozabljamo, da gre za naše lastno zdravje. Kupujemo poceni stvari, menimo, da je vzdrževanje predrago, s tem pa ogrožamo naše lastno zdravstveno stanje.

Bodimo previdni pri nastavljanju temperature zraka. Priporočljivo je, da ne povzročamo prevelikih razlik med temperaturo notranjih in zunanjih prostorov. Poskrbeti pa je potrebno tudi za ustrezno vlažnost zraka. Potrebno je redno menjavanje filtrov in vzdrževanje sistemov za klimatizacijo ter prezračevanje.

Pravilno vzdrževanje je na prvem mestu

Za zagotavljanje neprekinjenega delovanja je obvezno tudi njihovo redno servisiranje in vzdrževanje. Servis je priporočljivo opraviti enkrat letno, še pred začetkom obratovalne sezone. Med sestavnimi deli klimatske naprave pomembno vlogo igra filter, saj le-ta prestreže marsikatero delce v zraku, ki škodujejo našemu zdravju. Prav ta je zaslužen, da v klimatiziranih zaprtih prostorih lahko dihamo bolj kakovosten zrak. Umazan filter slabo očisti zrak, poleg tega pa se začnejo na njem kopičiti škodljive snovi, ki jih nato zrak potiska skozi prezračevalni kanal naravnost v prostor. Največji problem predstavljajo filtri, v katerih se istočasno nabirata vodna para in prah, saj lahko postanejo leglo bakterij in drugih škodljivih snovi, ki povzročajo alergije in druge težave z zdravjem. Poleg tega je neredno menjavanje filtra tudi bistveno dražje, saj je potrebno po dolgoletni uporabi ob zamenjavi filtra opraviti še čiščenje prezračevalnih kanalov.

Ne le denarnica, tudi zdravje vam bo hvaležno

Tudi strošek energije za samo delovanje naprave se poveča, saj umazan filter onemogoča normalen pretok zraka. In kako pogosto je potrebno menjavati filter? To je odvisno od tipa in namena prostora, one-

»Ljudje vse prevečkrat na klimatsko napravo pozabimo in zanjo ne skrbimo primerno, vendar ob tem pozabljamo, da gre za naše lastno zdravje. Kupujemo poceni stvari, menimo, da je vzdrževanje predrago, s tem pa ogrožamo naše lastno zdravstveno stanje.«

našenosti okolja in časa ter pogostosti uporabe. Po večini imajo dandanes klimatsko-prezračevalne naprave vgrajene merilnike padca zračnega tlaka, ki opozorijo na potrebo po menjavi filtra. Problem seveda nastane, če uporabnik opozorila ne upošteva in ga ignorira. Prepozno zamenjani filter ne ogroža le zdravja posameznika. Ogrozi lahko tudi požarno varnost ali povzroči požar, predvsem v prezračevalnih sistemih, v katerih se nabirajo vnetljive oljne pare, pri katerih lahko pride do samovžiga. Pričakovana življenjska doba klimatskih naprav, ob upoštevanju pravilni vgraditvi in vzdrževa-

nju, je 10 do 15 let, vendar je odvisna tudi od števila vklopov kompresorja in pregrevanja posameznih delov.

Poskrbite torej za vašo klimatsko napravo, saj boste s tem podaljšali njeno življenjsko dobo, znižali hrupnost, preprečili širjenje neprijetnega vonja in zdravstvene težave ter prihranili pri porabi električne energije.



KLIMATSKE NAPRAVE MITSUBISHI ELECTRIC - UDOBJE KOT IZ SKATLICE



Uvoz in distribucija klimatskih naprav in toplotnih črpalk

VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si



• PRIMER KLIMATSKEGA SISTEMA s tremi notranjimi enotami.



S klimatsko napravo s toplotno črpalko lahko ekonomično ogrevamo, hladimo in razvračujemo prostore skozi vse leto. Najidealnejše udobje dosežemo, če v vsak prostor, ki ga želimo klimatizirati namestimo ustrezno notranjo enoto. Namestitev multi sistema omogoča idealno toplotno udobje skozi vse leto. Izбира enot je široka, vse so tihe a hkrati učinkovite in varčne, saj za proizvodnjo 6 kW toplote/hladu sistem porabi približno 1,5 kW električne energije, ostalo energijo črpa brezplačno iz ozračja. Za udobje v dnevnem prostoru pa je ponavadi dovolj enojni klimatski sistem, ki je še cenejši, namestitev pa je opravljena v enem dopoldnevu.

www.vitanest.si | www.klimatiziram.si



Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Psihoterapevt posamezniku pomaga, da ozavešča skrite vzroke njegovih težav in jih odpravlja.

B Poiskati pomoč ne predstavlja več tako hude stigme!

C Vsak, v svoji mikro sferi, spreminja atmosfero na makro nivoju.

Potrebujemo vedno
več pomoči?

Intervju: Damijana Voglar, univ. dipl. psihologinja

Hiter tempo življenja ter posledično stres in vse pogostejše težave z iskanjem zaposlitve, stiske v družini, nesoglasja na delovnem mestu, problemi v šoli so tisti dejavniki, ki vplivajo na počutje posameznika. Omenjeno lahko povzroči žalost oz. depresijo, jezo, strah, itd., stiske, s katerimi se ne znamo soočiti. Pomembno je poiskati pomoč. Pa to sploh znamo in naredimo, smo povprašali **Damijano Voglar, univ. dipl. psihologinjo**, psihoterapevko integrativne psihoterapije, učno terapevko, specialistko supervizorko.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kdaj lahko govorimo o psihosomatskih težavah ljudi?

Psihosomatska obolenja so posledica napičenih čustvenih napetosti ter strahov, ki se izrazijo skozi telesne organe. Gre torej za tele-

sne bolezni, pri katerih igra psihični dejavnik veliko vlogo, organske spremembe pa so dokazljive in merljive. Tak pokazatelj je lahko npr. povišan krvni tlak. Seveda so na drugi strani t. i. somatoformne motnje, kjer pa je vzrok prav tako psihično počutje, a pri tem ni jasnih telesnih sprememb, npr. bolečine v hrbtenici. Lahko rečemo, da se pri psihosomatskih boleznih čustvena napetost in tesnoba razbremenjujeta skozi telesne organe. Opazno je, da se psihosomatske motnje pojavljajo pogosto pri ljudeh, ki težko izražajo in sploh prepoznajo čustva, zato se izrazijo v obliki telesnega odzivanja. Prav tako so pogostejša pri ljudeh, ki so zahtevam okolja zelo prilagojeni, slabše občutijo in izražajo sebe, socialno življenje pa je lahko močno osiromašeno.

Katere težave rešujete psihoterapevti? Kako obsežno je področje vašega dela?

Spekter je širok. Kot samostojno ali v kombinaciji s psihiatrično obravnavo je psihoterapija učinkovita tako pri anksioznih motnjah, motnjah razpoloženja, osebnostnih motnjah, motnjah hranjenja, psihosomatskih motnjah, itd.

Psihoterapevtska metoda, ki jo vi uporabljate, je integrativna geštalt (psihoterapija, ki predstavlja moderni bio-psiho-socialni model. Gre za kombinacijo pomoči?

Integrativna terapija se v praksi ne omejuje zgolj na psihoterapijo, obravnava tudi telo (gibalni, sprostitveni ter kreativni pristopi), dušo (motivacijska ter čustvena dogajanja) in duha (obrnava vprašanja smisla, življenjskih ciljev ter vrednot). Integrativna terapija je telesno orientirana, upošteva socialno mrežo posameznika in je še posebej primerna

za obravnavanje psihosomatskih težav, stresnih in postravmatskih motenj, za spekter psihosocialnih obremenitev in življenjskih problemov. Ob tem smo usmerjeni na zdravlje v najširšem smislu, na razvoj potencialov, samouresničitve, socialno angažiranje, navedenju k zdravemu, aktivnemu stilu življenja in humanim odnosom.

S čim se najpogosteje srečujete v praksi?

V zadnjih letih se kaže velik porast vseh oblik anksioznih motenj, tako generalizirane anksiozne motnje, socialne anksioznosti, socialne fobije, panične motnje, itd. Vedno več je depresij, kar je na neki način logična posledica trenutnega družbenega stanja. Vrednote, kot sta poštenost, delavnost, se v naši družbi dnevno rušijo, taka situacija pa je lahko sprožilec depresij, anksioznih odzivov. Potrebe po psihiatrični in psihoterapevtski pomoči so vedno večje, žal pa je vsaj psihoterapevtska pomoč za marsikoga nedosegljiva, predvsem zato, ker je večinoma plačljiva. Zavarovalnica pokrije le tisto v zdravstvenih ustanovah, koncesij za to področje, zaradi zakonske neurejenosti, v tem trenutku še ni. Seveda so čakalne dobe za tovrstno pomoč v zdravstvu dolge. Torej je tudi tu dostopnost selekcionirana in omejena, kar dolgoročno pomeni slabo prognozo in velike stroške za zdravstveno blagajno na drugih področjih.

Kako poteka individualna psihoterapija?

To je srečanje med terapevko in pacientom. Gre za proces, kjer se velika skrb namenja ustvarjanju varnega vzdušja in atmosfere zaupanja. Tako se odprejo osebne teme pacienta in preko stika, odnosa in dialoga, ki ga paci-

»Potrebe po psihiatrični in psihoterapevtski pomoči so vedno večje, žal pa je vsaj psihoterapevtska pomoč za marsikoga nedosegljiva, predvsem zato, ker je večinoma plačljiva.«



ent vzpostavi s terapevtom, predeluje svoje stiske, bolje spozna sebe, se zave možnosti, ki jih lahko izbere in za slednje ustvari pogoje.

Obstajajo tudi skupinske terapije. V kakšnih primerih?

Skupinska terapija omogoča doživetje podpore, vzpostavljanja odprtih, zaupnih odnosov, ob tem omogoča razreševanje notranjih in zunanjih konfliktov na vseh ravneh. Poteka v skupini najmanj petih članov, ki se srečujejo po dogovoru vsaj enkrat tedensko od dve do tri šolske ure. Vsak član osebno raste v odnosu z drugimi člani skupine in tako pozitivne izkušnje prenesejo v svoja aktualna socialna in delovna okolja.

Vi izvajate še partnersko in družinsko psihoterapijo. Se dosti Slovencev odloči za tovrstno pomoč?

Partnerska psihoterapija poteka med psihoterapevtom ter parom in je proces, usmerjen na njune težave, na njun odnos, komunikacijo, odtujenost ter predelavo negativnih občutij, zamer, jeze, itd. Varno okolje daje možnost za odpiranje tabu tem med partnerjema. Za to vrsto terapije se odloča vedno več parov. V veliki meri so pobudnice ženske, vendar ne izključno. Prav tako se tudi vedno več družin odloča za psihoterapijo, predvsem ko začutijo, da ne obvladajo več otrok in življenja v družini. Družinska psihoterapija namreč poteka med terapevtom, lahko terapevtskim parom in družino, ki se je znašla v stiski, ki se morda kaže tudi skozi vedenje otrok, nagnjenosti k zbolevanju posameznih družinskih članov, itd.

Kako denimo pomagati partnerju, za katerega vemo, da bi potreboval pomoč psihoterapevta?

Pri odločitvi za psihoterapijo je nujno, da sami čutimo potrebo po pomoči. Kadar ima partner občutek, da ne potrebuje tovrstne terapije, tudi če ga prepričamo, ne bo velikega učinka. Za vsako psihoterapijo moramo biti motivirani, saj je to aktivni proces. To ni svetovanje, ampak pacient ob pomoči terapevta ustvarja svojo pot, išče rešitve. Torej, partnerja, ki ne čuti potrebe, težko pripravimo, lahko pa mu povemo, kako vidimo situacijo,

kaj razmišljamo, kaj bi mi storili na njegovem mestu. Odločitev pa je stvar vsakega posameznika.

Ali po vaše Slovenci na splošno znajo poiskati nasvet strokovnjaka, ko nas pestijo psihosomatske težave? V našem okolju se namreč še vedno borimo s stigmatizacijo ljudi, ki imajo omenjene težave. Se vam zdi, da se stanje vendarle izboljšuje?

Mislím, da imamo v našem prostoru še vedno občutek, da mora vsak vse težave obvladati sam. Ne biti vedno močan, biti šibek, je znak neadekvatnosti, predvsem za moške. Ženske bistveno lažje poiščejo pomoč, hitreje ugotovijo, da jo potrebujejo. To je očitno še zelo povezano z vzgojnim stilom v naših družinah. Dobro pa je, da poiskati pomoč tudi ne predstavlja več tako hude stigme. Postaja del življenja, del samozavednosti ljudi, ki gredo skozi tovrstni proces in vidijo dobre rezultate. O tem vedno bolj pogumno govorijo. Med drugim k osveščanju širše javnosti pripomorejo mediji. To je zelo pozitivno in spodbudno.

Za konec poskušajva odgovoriti še na naslovno vprašanje. Ali po vašem mnenju dejansko potrebujemo vedno več pomoči?

Življenje postavlja vedno večje zahteve, strategije preživetja, predvsem starejše generacije pa tudi generacije srednjih let tem zahtevam niso prilagojene. Še vedno, morda celo vedno bolj, poteka prilagoditev mišljenja in delovanja. Trenutna preživitvena situacija v Sloveniji učenja novih, dobrih strategij ne omogoča v dovolj veliki meri, spodbuja nostalgijo po nečem drugem, kjer naj bi bilo vse lažje. Seveda je to privid, ki ljudi hromi, jim jemlje potrebno energijo, zakriva možnosti in sredstva, ki pa so prisotni. Ravno zato upam, da bo Zakon o psihoterapevtski dejavnosti vsaj v doglednem času zagledal luč sveta in bo tovrstna pomoč dostopna širšemu krogu ljudi. Potenciali so v vseh ljudeh, pomembno jih je odkriti in izkoristiti, najprej zase; ko poskrbimo zase, koristimo tudi širšemu socialnemu okolju. Vsak, v svoji mikro sferi, spreminja atmosfero na makro nivoju. Vsak posameznik je pomemben in potreben.

OPPORTUNITAS D.O.O., PSIHOTERAPIJA SLAVICA RAVNIK

Vipavska ulica 16, Ljubljana, tel.: 051 420 924,
www.psihoterapija-ravnik.si,
info@psihoterapija-ravnik.si

Izvajam psihoterapijo, individualno in/ali v skupini. Pomoč pri razreševanju konfliktnih situacij in v akutnih življenjskih stiskah.

DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA, ANALITIČNA PSIHOTERAPIJA

Miranda Krašna univ.dipl.soc.del.,spec.psih.
Telefon: 031 417 244, pluton.drustvo@gmail.com,
www.psihoterapija.e-vizitka.biz,

Individualna analitična psihoterapija, skupinska psihoterapija, skupine zdravljenih alkoholikov in svojcev.

ZAVOD ANIMA VITA, PSIHOTERAPIJA IN SVETOVANJE

Trg mladinskih delovnih brigad 5, 1000 Ljubljana
Kontakt: 041 888 799; info@animavita.si;

Storitve: Individualna psihoterapija,
partnerska psihoterapija, družinska psihoterapija;
Več informacij: www.animavita.si

MAG. IRMINA RAKUN ALIF, SPEC. ZDT

Bilečanska 5, Ljubljana
Tel.: 040 845 415, www.integracija.si

Prva terapevtka v Sloveniji z licenco Čustveno usmerjene partnerske terapije, za katero raziskava potrjuje odlične rezultate: 90 % parov poroča bistveno izboljšanje, 70 % jih povsem okrevi.

PSIHOTERAPIJA V MARIBORU

Nuša Tojnko, mag. psihologije, spec. psihoterapije, Ljubljanska ulica 58, 2000 Maribor
Tel.: 031 510 342,
www.psihoterapija-tojnko.si

Individualna in skupinska psihoanalitična psihoterapija ter delavnice na različne teme.

CENTER ZA PSIHOLŠKE STORITVE IN PSIHOTERAPIJO

Trg MDB 14, Ljubljana
Tel.: 040 461 066, info@cpsp.si, www.cpsp.si

Izvajamo individualno analitično psihoterapijo in skupinsko analizo ter psihološko svetovanje za odrasle. Za obisk se lahko naročite preko telefona ali preko spleta.

PSIHOTERAPEVKA TATJANA KAPURALIN

Tel: 031 588 467

Delam po principih Integrativne terapije. S pogovorom pomagam, da posameznik obvlada in struktira svoje življenje, ter realizira svojo identiteto. Delam s posamezniki, skupino, pari, mladostniki, starši in ranljivimi skupinami.

INŠTITUT EAG-FPI

Strokovno usposobljeni psihoterapevti nudimo psihoterapijo in svetovanje pri reševanju različnih težav in motenj. Seznam psihoterapevtov je objavljen na strani Slovenskega društva za integrativno terapijo in Inštituta EAG-FPI
www.psihoterapijaintegrativna.com,
www.fpi-slo.org

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Stopala se manj potijo, če nosimo kvalitetno obutev in nogavice ter skrbimo za redno higieno.

B Koža stopal potrebuje vsakodnevno nego v vseh letnih časih.

C Pretirano izpostavljanje toplotnim virom slabša stanje nog s krčnimi žilami, prhanje s hladno vodo pa noge razbremenjuje.



Težave nog poleti

Poleti so noge, še posebno spodnji del nog in stopala, bolj izpostavljene različnim zunanjim vplivom. Prekomerno potenje, trda koža, glivice, otiščanci in bradavice, pa krčne žile in krči v nogah so samo nekatere od naštetih težav, ki niso problematične zgolj zaradi videza in počutja, temveč predvsem zaradi zdravja. Dobra novica je, da lahko sami pravzaprav veliko naredimo za to, da v vročih mesecih prizanesemo svojim nogam in zanje dobro poskrbimo.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Še najmanj nevarna, zato pa toliko bolj nadležna, so poleti potna stopala, ki slej kot prej tudi zaudarjajo. Diplomirana fizioterapevtka in kozmetičarka **Nina Petrovčič** svetuje, da moramo še posebej poleti poskrbeti za kakovostno obutev iz primernih materialov, ki naj

bo prilagojena aktivnostim posameznika. Poudarja, da ne samo čevlji, tudi nogavice morajo biti iz kakovostnih materialov, zračne in redno zamenjane. »Proti potenju stopal obstajajo tudi razni antiperspiranti in dezodoranti. Kljub temu pa je nemogoče popolnoma preprečiti potenje stopal. Pomembnejše je preprečiti razvoj glivic in bakterij, ki ljubijo vlažno okolje in se v njem razvijajo,« pove Nina Petrovčič. Za razvoj glivic mora biti sicer izpolnjenih več pogojev. »Padec odpornosti posameznika, neprimerna higiena, povečana koncentracija glivic na določenem mestu in prepozno ukrepanje. Zato je pomembno, da poleg svojega splošnega zdravja poskrbimo, da so stopala suha, obutev razkužujemo in čistimo, nogavice redno menjamo in peremo na visokih temperaturah ter si pri hoji po skupnih površinah – na bazenih in savnah – stopala in nohte razkužimo z antiseptiki ali antimikotiki.«

Skrb za stopala samo poleti ni dovolj

Dosledno in zmerno odstranjevanje odvečne, poroženele kože stopal spada v osnovno higieno posameznika. Za kožo na stopalih bi morali skrbeti v vseh letnih časih, ne le poleti, ko postane moteče in neestetsko. Nego stopal lahko prepustimo pedikerju oziroma kozmetičarki, lahko pa za stopala poskrbimo tudi sami. »Svetujem blago odbrušanje, ki koži dovoljuje njeno zaščitno funkcijo, in pa vsakodnevno nego z negovalnimi sredstvi za nego kože stopal. O kurativi v tem primeru ne govorimo, saj ne gre za bolezensko stanje, lahko pa pediker oziroma kozmetičarka strokovno in z občutkom odbrusi odvečni poroženi del predhodno pripravljene in omejene kože, naredi piling, neguje kožo, svetuje stranki, kako naj se neguje doma, predvsem pa z znanjem strokovno pristopi k diabetičnem stopalu, ki ima na tem področju posebne

zahteve,« še razloži Nina Petrovčič. Zelo neprijetne in boleče, še posebno če z njimi nepravilno ravnamo, so razpoke na peti oziroma ragade, ki nastanejo predvsem zaradi odvečne trde kože. Ragade očistimo in odstranimo trdo kožo ter jo zaščitimo, da se razpoke zacelijo. Odprte razpoke je nujno potrebno dobro sanirati in zaščititi saj je le-ta lahko zelo nevarna za bakterije in viruse.

Noge na hladno, če imate krčne žile

Kronična bolezen ven oziroma kronično vensko popuščanje, ki nastane zaradi povišanega tlaka v venah spodnjih okončin, je precej razširjeno obolenje. Razširjene in poškodovane vene spodnjih okončin ali krčne žile (varice) nikakor niso samo lepotna nevšečnost, temveč resno obolenje s hudimi posledicami, če niso pravočasno in pravilno zdravljene. Poleti imajo bolniki s krčnimi žilami več težav, saj toplota vene dodatno razširi in poslabša simptome. »Odsvetujemo dolgotrajno izpostavljenost virom toplote ali pretirano sončenje, kopanje v toplih bazenih, kjer je temperatura vode več kot 28 °C. Prhanje nog s hladno vodo pospeši delovanje ven, zmanjšuje občutek težkih nog in omili bolečino. Kopanje v hladni vodi ali morju združuje kombinacijo hladu in telesne aktivnosti. Svetujemo nošenje udobnih, ne pretesnih oblačil posebej prek trebuha ali nog ter čevlje s srednje visoko peto. Na daljših potovanjih si privoščimo več kratkih postankov s kratkim sprehodom ali stopalnimi vajami, ki poženejo kri po venah,« razloži asist. mag. **Nada Kecelj Leskovec**, dr. med., spec. dermatovenerolog. Razen izpostavljenosti virom toplote je za noge s krčnimi žilami nujna redna telesna dejavnost. »Svetujemo hojo najmanj 40 minut na dan, kolesarjenje, plavanje in druge vzdržljivostne športe. Bolniki naj se izogibajo napornim športom, ki povzročajo nenaden pritisk na vene, kot sta tenis in skvoš, in vsem dejavnostim, ki zahtevajo prenašanje težkih bremen. Poleg tega je zavarovanje pred vsemi kroničnimi motnjami priporočljiva tudi uravnotežena prehrana z veliko vitamini in minerali in vzdrževanje primerne telesne teže.«

»Pomembneje je preprečiti razvoj glivic in bakterij, ki ljubijo vlažno okolje in se v njem razvijajo.«

Neprijetni krči v nogah

»Bolezen ven se najpogosteje začne z občutkom težkih in bolečih nog, bolečinami vzdolž ven ali večernim otekanjem okrog gležnjev. Ko je vreme toplo, se omenjene težave stopnjujejo. Razvijejo se lahko zelo tanke, temno-modre žilice, ki jih imenujemo mrežaste vene, če pa se vene razširijo, zvijugajo in izbočijo, nastanejo prave varice. Pri venski bolezni se krči nog pojavijo običajno ponoči. Odpravimo jih lahko z zgoraj naštetimi ukrepi, pri napredovali bolezni pa je potrebno zdravljenje s kompresijo, venoaktivnimi zdravili ali invazivnimi postopki. Drugi razlogi za krčne v nogah so lahko še pomanjkanje nekaterih mineralov, kot sta magnezij in kalcij, ki ju je potrebno nadomeščati,« še pove asist. mag. **Nada Kecelj Leskovec**.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



Preventivne in terapevtske nogavice

gloria 1926

Podpora ožilju.

Estetika z dobrim učinkom.

Ugodne cene!

VEINOPUS®



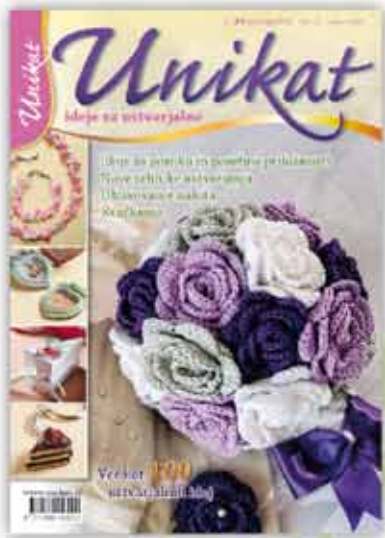
NOVA strategija zdravljenja venskih bolezni

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

MediGo z Vami že 20 let
www.medigo.si

Gradnikove brigade 53, 5000 Nova Gorica
Tel.: 05-330 46 11/18/15

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Vzrokov za prekomerno poraščenost je več: endokrine bolezni, določena zdravila in kontracepcijske tablete, menopavza in drugo.

B Za prekomerno poraščenost je lahko kriv tudi stres.

C Trajno odstranitev poraščenosti lahko dosežemo zgolj z laserskimi metodami, ki s segrevanjem trajno uničijo mešiček, iz katerega rastejo dlake.



Te presnete dlake!

Pri prekomerni poraščenosti je potrebno čim prej ugotoviti pravi vzrok, saj lahko le temu sledi primeren odziv oziroma zdravljenje. Kadar ne gre za bolezensko stanje, je najpogostejši vzrok genetika oziroma dednost, običajno pa gre pri pretirani poraščenosti za porušeno hormonsko ravnovesje. V tem primeru bo na količino dlačic vplivalo samo hormonsko zdravljenje, samo odstranjevanje dlačic ne bo dovolj. Kadar pa gre predvsem za estetski problem, pa ženske, vse bolj pa tudi moški, vemo, da obstaja več različnih načinov odstranjevanja dlačic. Bolj in manj uspešnih, bolj in manj trajnih.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Ne vem, zakaj, ampak laiki ob prekomerni poraščenosti običajno najprej pomislimo na težave s ščitnico – kakor, da je ta uboga ščitnica kriva prav za vse. Ampak v tem primeru ni tako. »Prekomerna poraščenost ni posledica nepravilnega delovanja ščitnice. Je posledica večjega nivoja androgenov v okviru drugih endokrinoloških bolezni, v nosečnosti, ob zdravljenih (androgeni, nekateri kontraceptivi, minoksidil, fenitoin, diazoksid, ciklosporin),« našteje nekatere možne

vzroke poraščenosti **Bojan Pustovrh, dr. med., specialist interne medicine.** V osnovi endokrinih motenj se najpogosteje pojavlja sindrom policističnih jajčnikov, ki lahko povzroči hiperandrogenizem in se pri večini obolelih dokaže z biokemijsko analizo krvi in urina. Močna poraščenost je lahko tudi posledica dedne strukture kože, pri kateri so kožne celice preobčutljive na hormone v krvi. Posamezni zdravniki so mnenja, da je lahko za prekomerno poraščenost odgovoren tudi stres, ki lahko predstavlja tako vzrok kot posledico. Pogosto pa je vzrok tudi uporaba določenih kontracepcijskih tablet.

Več sladkorja, več dlačic

Razen zgoraj omenjenih vzrokov na poraščenost vpliva tudi pretirano uživanje velikih količin sladkorja in rafiniranih ogljikovih hidratov. Takšna hrana ima visok glikemični indeks in moti delovanje inzulina – hormona, ki nadzoruje nivo krvnega sladkorja. V takšnih okoliščinah hormon postane manj učinkovit pri nalogi uravnavanja sladkorja v krvi, zato ga mora proizvesti več. Visoka raven inzulina jajčnike spodbudi k večjemu sproščanju testosterona, to pa vodi v rast odvečnih dlačic po telesu.

Porušeno ravnovesje v menopavzi

Blaga čezmerna poraščenost je pri ženskah normalen pojav. Še posebej to velja za obdobje po menopavzi, ko se zaradi padca ravni estrogena zviša raven moških spolnih hormonov. V času menopavze v telesu upade količina ženskega hormona estrogena, poveča pa se količina moškega hormona testosterona. Zaradi porušenega ravnovesja imajo lahko ženske težave s plešavostjo, poraščenostjo obraza in aknam. Edina pomoč v tem primeru je hormonska terapija. Večina teh težav nastaja zaradi preveč estrogena v telesu. Težava pa so tudi ksenogeni oziroma tuji estrogeni, ki v telo vstopajo preko hrane iz plastične embalaže in pesticidov.

Depilacija ali epilacija?

Poraščenost je v določeni meri zaželena, saj varuje naše telo in intimne predele. Lahko pa postane hud telesni in duševni problem, če je premočna. Obstaja več kozmetičnih posegov, s katerimi lahko zavezimo, zmanjšamo ali odpravimo rast dlačic. »Depilacija je postopek odstranjevanja dlačic nad površino kože. Izberemo lahko britje dlačic ali uporabimo depilacijske kreme. V nasprotju z depilacijo pa je epilacija poseg odstranjevanja dlačic pod

»Depilacija je postopek odstranjevanja dlačic nad površino kože. V nasprotju z depilacijo pa je epilacija poseg odstranjevanja dlačic pod površino kože skupaj s korenino.«



površino kože skupaj s korenino. Poznamo več načinov epilacije, od voskanja, puljenja dlak z epilatorji in laserske posege. Epilacija daje trajnejše rezultate pri odstranjevanju, ponovna rast dlačic pa je počasnejša kot pri depilaciji,« pojasnjuje Boris Onišak, dr. med.

Trajno odstranjevanje dlak

»Pri ženskah v zadnjih letih ni opaziti večje poraščenosti. S hormonskim neravnovesjem so se ženske srečevale nekoč pa tudi danes. Je pa res, da se tako ženske kot moški v današnjih časih pogosteje odločajo za lasersko odstranjevanje kot pred 15 leti. Vzroka sta predvsem dva: poseg je cenovno dostopnejši, pa tudi ponudbe je več kot pred leti,« razloži **Boris Onišak, dr. med.** Ženske se najpogosteje odločajo za odstranitev dlačic pod pazduho, na nogah, nad zgornjo ustnico in seveda brazilsko epilacijo. Pri moških pa je najpogostejša epilacija hrbta in ramen, pa tudi pazduhe. »V našem salonu opravljamo lasersko odstranjevanje dlak z diodnimi laserji, ki so zelo uspešni pri trajnem odstranjevanju dlak. Za odstranjevanje dlačic opravljamo posege praktično na vseh delih telesa, tako pri ženskah kot pri moških,« še pojasni Boris Onišak, dr. med. Za trajno odstranitev dlačic je potrebno izvesti štiri do osem terapij, odvisno od barve

dlake; temne dlačice se načeloma odstranijo hitreje. Na obrazu se izvajajo terapije v razmiku enega meseca, na telesu pa do dveh mesecev.

Laserska epilacija nima stranskih učinkov

Laserska epilacija je neinvazivna metoda in nima stranskih učinkov za telo. »Morda je za koga poseg rahlo boleč, a to velja praktično za vse metode odstranjevanja dlačic. Ko govorimo o trajni odstranitvi dlak, pa moramo vseeno imeti v mislih, da je morda potrebno po določenem obdobju, na primer dveh letih, izvesti še kakšno terapijo, da se ponovno uniči dlačne mešičke,« pojasni Boris Onišak, dr. med., in našteje še nekaj dodatnih prednosti: nič več vsakodnevnega ali vsaj mesečnega razmišljanja o odstranjevanju dlak, nič več vraščanja dlak in vnetja po britju.

Pri povečani poraščenosti je dobro opraviti pregled pri endokrinologu, še posebno če je poraščenosti pridružen še kakšen drug problem, na primer neredne menstruacije, akne, prekomerna telesna teža ali težave z zanositvijo.



Vgradne omare
in pohištvo po meri

MENGEŠ

Slovenska c. 96, 1234 Mengeš
01/723 73 20, 01/723 71 37

MARIBOR

Titova c. 46, Maribor, 02/331 44 18

svetovanje@izi-mobili.si
www.izi-mobili.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

DERMATOLOŠKI CENTER PARMOVA

<http://www.dcp.si>, tel. 01/43 66 330

100 000 posegov odstranitve dlak z laserjem pod zdravniškim nadzorom

Popolna odstranitev večine dlak v 5-6 tretmajih
Varna in zanesljiva metoda

NEGOVALNI SALON SPA LUNA

Maribel Mercina Wolf s.p.,
Dunajska c. 111A, Ljubljana,
Gsm: 040 603 825

info@salon-luna.com www.salon-luna.com

Ženska in moška depilacija obraza, intimnih
predelov ter celega telesa. Za trajnejši učinek
izvajamo tudi lasersko depilacijo.

SIMED PLASTIČNA KIRURGIJA

Finžgarjeva 4, Ljubljana, tel. 015400191
Aleš Leskovšek dr. med., s sodelavci

- Učinkovito, trajno odstranjevanje dlak s Syneron laserjem
- RF lasersko odstranjevanje žilnih sprememb.
- Pomlajevanje kože obraza in vratu z E laserjem.
- Odstranjevanje kožnih sprememb

KOZMETIČNI SALON 20

Tel.: 01 2926012, www.salon20.si

Izvajamo trajno odstranitev dlak z IPL+RF ter
klasično in sladkorno depilacijo

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Medicinska hipnoza je kompleksna, učinkovita psihološka intervencija.

B Trans je stanje zavesti, kjer ima oseba zoženo usmerjeno pozornost.

C Zelo uspešna je pri zmanjševanju bolečine, v zobozdravstvu, porodništvu.

Vsestransko učinkovita medicinska hipnoza

7. maja 2015 je bilo v Kranju strokovno srečanje Društva za medicinsko hipnozo Slovenije (DMHS), ki ga je vodil prof. dr. Marjan Pajntar, dr. med., spec. gin. in por., dipl. psih., višji zdr. svet. Medicinska hipnoza pri nas sicer še ni priznana kot uradna metoda zdravljenja, njeni pozitivni učinki pa govorijo sami zase. V primerjavi z drugimi terapijami je zelo hitra in učinkovita. Hipnoterapevt s hipnozo deluje neposredno na podzavest, kjer se skrivajo naše izkušnje, vrednote in prepričanja.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Hipnoza je naravno ponavljajoč fenomen. Vsi smo jo že kdaj doživeli; med branjem zanimive knjige, poslušanjem dobre glasbe, avtomatične vožnje z avtomobilom, pri molitvi in podobnem. »Hipnoza je budno stanje intenzivne relaksacije, fokusirane koncentracije, povečane dojemljivosti za sugestije ter

zmanjšane zunanje zavestnosti. V takšnem sproščenem stanju se lahko podzavest kreativno odziva na dane sugestije. Tako se lahko osredotočimo na tisto, kar želimo spremeniti, in to na sproščen način, brez analitičnih in tesnobnih razmišljanj,« je povedal **prof. dr. Marjan Pajntar, dr. med., spec. gin. in por., dipl. psih., višji zdr. svet.**, in predsednik Društva za medicinsko hipnozo.

Vrata z razlogi in soba potencialov

»Sprehodite se po hodniku, v katerem je veliko vrat. Kakšna so? Majhna, velika? Kakšne barve? Je tema ali je prižgana luč? Pojdite naprej do vrat z razlogi,« je opisovala primer potovanja v podzavest nekega pacienta iz Velike Britanije **mag. Mojca Breza-všček, univ. dipl. psih.** Pacient, ki je imel težave z nespečnostjo, tesnobo in paničnimi napadi, je obiskal hipnoterapevko štirikrat, od tega je bil dvakrat v transu. Že po prvem srečanju je poročal, da je manj napet, da je

prenehal kaditi. Na prvi seansi je odkrival, kateri so razlogi za njegovo slabo počutje, na tretji pa je brskal po zaprašenih škatlah v sobi (lastnih) potencialov. Samo dvakrat po pol ure hipnoze in dve srečanja za pogovor so bili potrebni, da je moški srednjih let ponovno zaživel, ter naspan, motiviran in sproščen stopil v nov dan.

Avtohipnoza in hipnoza med porodom

O pozitivnih učinkih medicinske hipnoze je na srečanju Društva za medicinsko hipnozo razlagal **Sergej Pušnar, dr. med., spec. gin. in por.** »Z vsako nosečnico sem se tri- do štirikrat srečal že pred porodom, z nekaterimi sem bil tudi med porodom. Spoznal sem, da je pomembneje kako in kaj poveš kot pa koliko. Vedno poskušam vključiti tudi partnerje, da so lahko bodoči mamici med rojevanjem res v pomoč.« Ena najlepših sugestij, ki jih je omenil, je bila *pojdi v samo sebe, primi za rokico svojega otroka in mu povej, da ga imaš*

rada, da komaj čakaš, da pride na ta svet in da mu boš vedno stala ob strani. Ne samo da se mamica, otrok in očka na ta način že med porodom zbližajo, tudi ko se otrok rodi, vsi procesi hitreje stečejo. »Laktacija je hitrejša, manj je poporodne otožnosti, nosečnica rodi brez carskega reza, za porod običajno potrebuje od dve do štiri ure, le redke so izjeme, ki rojevajo dlje,« našteva dr. Sergej Pušnar. Dve tretjini nosečnic je poročalo, da želijo ponovno roditi s pomočjo avtohipnoze, saj porod na ta način doživijo lepše, pa tudi čas rojevanja se jim zdi krajši od realnega.

Skrbno izbrane besede

Nadvse zanimivo je bilo kratko predavanje **Mateja Sardinška, dr. med.**, terapevta medicinske hipnoze, ki tehniko uporablja kot anesteziist pri operacijah. »V bolnišnicah je potrebno skrbno izbirati besede, s katerimi nagovarjamo bolnike. Že sama beseda bolnik in bolnišnica izhajata iz istega korena kot bolečina in nosita s seboj neki neprijeten občutek. Zato je pomembno, da poiščemo besede in sugestije, ki v odnosu do slednjih delujejo kot protiutež.« **Dr. Matej Sredinšek** pripravi paciente na operacijo že dan prej. Ne zgolj s hladnim in hitrim obvestilom o tem, kaj jih čaka, temveč s posvečeno razlago samega postopka, pri tem pa skrbno izbira svoje besede. Pacient sliši, da bo vse potekalo tako, da bo zanj najbolje, da bodo med operacijo spremljali njegov utrip, prilagajali zdravila, da bo zanj skrbela ekipa strokovnjakov in bo varnejši kot predsednik države. Sploh slednja izjava paciente sprosti in jim nariše nasmeh na ustnice.

Izjemni uspehi po poškodbah in v psihiatriji

Asist. dr. Katja Dular, univ. dipl. psih., iz URI Soča poroča, da se po nesreči od 8 do 46 odstotkov poškodovancev odzove s posttravmatsko stresno motnjo, od 13 do 20 odstot-

»... pojdi v samo sebe, primi za rokico svojega otroka in mu povej, da ga imaš rada, da komaj čakaš, da pride na ta svet in da mu boš vedno stala ob strani.«

kov pa s stresno motnjo. Od 30 do 50 odstotkov ima depresivne simptome, 40 odstotkov jih je v emocionalni stiski. »Pacienta najprej normaliziram. Razložim mu, da to, kar se mu je zgodilo, sicer ni normalno, njegovi odzivi na reakcijo pa so. S pomočjo medicinske hipnoze jim pomagam podoživeti stresni dogodek in ga predelati,« razloži asist. dr. Katja Dular, univ. dipl. psih. Uporabniki svojo izkušnjo opišejo z besedami *končno spet doživim ugodje v svojem telesu, končno se sprostim*. Tudi **Gašper Grobelšek**, specializant otroške in mladostniške psihiatrije, pri svojem delu opaža izjemne učinke medicinske hipnoze. »Pogosto pri vznemirjenih pacientih zaleže že sproščanje oziroma hipnoza in pomirjevala niso potrebna. Je pa pomembno poudariti, da se ta metoda v psihiatriji pri določenih pacientih zelo dobro obnese, medtem ko za določene paciente sploh ni primerna.«

✿ ZDRAVSTVENI ZAVOD ŠTRUMBELJ ✿

Ljubljana – Vič

Tel.: 040 203 997, www.zzz-strumbelj.si

Medicinska hipnoza za:

Težave z zanositvijo in v nosečnosti, pripravo na porod, menopavzalne težave, tesnoba, zmanjševanje treme, boljše samopodobo, učinkovitejšo učenje

✿ HIPNO CENTER GRILC ✿

Dunajska 178, Ljubljana

tel.: 031 446 169/040 140 282
www.hipnocentergrilc.com

Hipnoterapija za odrasle in otroke. Pomoč pri hujšanju, odvajanju od kajenja, izboljšanje učenja in koncentracije, doseganje športnih rezultatov, potovanja v prejšnja življenja

✿ OZG OE ZD RADOVLJICA ✿ KARIN KORDEŽ, MAG. PSIH.

Kopališka cesta 7

04 537 03 00

041 320 528

karin.kordez@zd-radovljica.si

www.zd-radovljica.si

Medicinska hipnoza kot dodatna pomoč.

✿ MEDICINSKA HIPNOZA PUSTOVHR ✿

GREGORČIČEVA 5, 3000 CELJE

Trije usposobljeni hipnoterapevti izvajamo medicinsko hipnozo strokovno, varno, individualno, učinkovito.

035434358, 031305032

info@ambulanta-za-scitnico.si

✿ CENTER AFECTUM – HIPNOTERAPEVTSKI CENTER ✿

Pipanova pot 30, Ljubljana

Tim predan temu, da se posvetimo vašim težavam in vam jih pomagamo odpraviti v najkrajšem času.

Mitja: 041 316 652 / Anžela: 051 657878

Erik: 031 688 413, www.center-afectum.si

✿ OMI INŠTITUT, LJUBLJANA ✿

dr. sci. ROMAN PAŠKULIN dr. med.
terapevt medicinske hipnoze

Pomoč pri življenjskih premikih, odpravljanje tesnobe, depresij in nespečnosti. Priprava na izpite, javno nastopanje, zdravstvene posege. Terapija izgorelosti in zasvojenosti.

tel: 041351531 www.omi.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Budna hipnoza v medicini



Intervju: Darja Škraba Krmelj, dr. med., spec. psih., in
Janez Tomaž Krmelj

Kako izkoristiti prednosti medicinske hipnoze in obenem ohraniti občutek nadzora, sodelovanja in odprte komunikacije? Odgovor je budna hipnoza (*alert hypnosis*), v kateri terapevt in pacient skupaj raziskujeta rešitve duševnih težav. Psihoterapevtski par Darja Škraba Krmelj, dr. med., spec. psih., in terapevt medicinske hipnoze Janez Tomaž Krmelj skupaj delujeta v njuni ordinaciji za celostni razvoj zavesti in vključujeta različne oblike pomoči na telesnem, duševnem in energetskem nivoju.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je budna hipnoza (BMH)?

Je oblika sodelovanja terapevta in pacienta, kjer s pomočjo pozitivnih budnih transnih stanj dosežeta dogovorjene terapevtske cilje. V nasprotju s klasično hipnozo, kjer se spodbuja sproščenost z zaprtimi očmi, se v budni hipnozi ob odprtih očeh spodbuja budnost, čuječnost in pozornost. Skoraj vse, kar se dela v medicinski hipnozi, se lahko uporablja v budni hipnozi.

Kako poteka BMH v praksi?

Poznamo več oblik BMH. V naši ordinaciji uporabljamo dva načina: BMH, kjer oseba sedi in med pogovorom pozorno gleda hipnodisk, in pa aktivno BMH, pri kateri oseba vrti sobno kolo in s spodbujanjem samodejnosti vrtenja vstopa v trans.

Katere naravne sposobnosti človeku omogočajo, da se razvije budna hipnoza? Najpomembnejše so sposobnosti ljudi, da komuniciramo, se odzivamo na predloge, si postavljamo cilje ter da vstopamo in izstopamo v drugačno stanje zavesti. Sledijo še sposobnost domišljije, spomin in izkušnje, pri klic in sodelovanje s čustvi ter sodelovanje s svojim nezavednim delom.

Torej je budni trans del vsakdana?

Da. Pojavlja se pri čisto vsakdanjih opravilih, ko se recimo vozimo z avtom v službo, poslušamo glasbo, se vzpenjamo v hrib, tečemo, plešemo ali se ljubimo. Gibanje, še posebej monotono in ritmično, postane samodejno. Pozornost se osredotoči na eno stvar (po navadi na težavo), medtem ko se pozornost na okolico začasno izklopi. Značilnost pozitivnega transa je, da lahko oseba kadar koli razširi pozornost in iz transa izstopi.

Ali obstaja tudi negativni trans?

Ste že kdaj občutili tako intenziven strah, da ste bili povsem prevzeti od njega? Nekako iz sebe? Podoben občutek zaznavajo tudi pacienti, ki pridejo po pomoč zaradi paničnih napadov in raznih fobij, na primer strahu pred letenjem ali javnim nastopanjem. V negativen trans sodijo tudi nekateri izpadi ljubosumja, preobremenjenost z občutkom krivde. Iz teh stanj oseba ne more preprosto in v trenutku izstopiti.

Kako vemo, da smo v budnem transu?

Splošni znaki transa so zamaknjenost, mirno dihanje, občutek lahkosti ali teže, občutek toplote ali hladu, povečana količina sline v ustih, sproščenost mišičevja in iskanje udobnega položaja telesa. V takem transu čas teče počasneje, bolj smo v stiku s čustvi, dojemljivi smo za nove ideje.

Zanimiva je uporaba budne hipnoze pri vodenju športnikov ...

Športniki s pomočjo budne hipnoze zmanjšajo moteča čustva in tako povečajo učinkovitost. Budna hipnoza spodbuja telesno zavest, pomaga pridobiti in krepiti motivacijo in dviguje nivo zmogljivosti. S pomočjo BMH športniki in drugi bolje okrevajo po poškodbah in boleznih. Pomaga v primerih, ko smo pod pritiskom in v stresu. Pogosto športniki na ta način lažje krepijo uspešnost in lažje predelajo neuspeh.

Nas terapevt v hipnozi programira?

Ne more. Terapevt z medicinsko hipnozo je samo vratar. On odpre vrata in osvetli osebi pot. Kam bo oseba stopila, kam se bo usmerila, kaj bo videla, delala ali izbrala, je njena odločitev. Terapevt spremlja osebo na njeni poti raziskovanja samega sebe; pomaga ji umikati negativna čustva in spodbuja pozitivna, opogumljajoča.

Kako deluje vajina ordinacija in kje vključujeta BMH?

Zdravnica s pacientom opravi prvi pregled. Glede na težave in motiviranost se dogovorita za individualni načrt zdravljenja. Le-ta vključuje

poleg potrebnih medicinskih preiskav tudi različne individualne in skupinske psihoterapevtske pristope. Medicinsko hipnozo predstaviva na seminarjih o delovanju podzavesti, na alfa srečanjih in tečajih samohipnoze in budnega dremeža (*power nap*).

Vajine izkušnje pri BMH

V glavnem uporablja BMH pri prevzorčenju in predelavi starih škodljivih vzorcev (npr. nisem vreden v smem biti uspešen ...), pri pospešitvi procesa osebnostne rasti (strah pred izpiti, odlaganje, priprava na spanje) ter pri odkrivanju vzrokov za težave, kjer je odlična v kombinaciji z EMDR-tehniko. Pri nespečnosti pa se bolje izkaže klasična relaksacijska hipnoza z zvočnim posnetkom za poslušanje doma.

Koliko seans je potrebnih, da se človek začne počutiti bolje?

Odvisno od narave problema, motivacije osebe za spremembo in sodelovanja. Pri depresiji uporabljamo aktivno budno hipnozo na sobnem kolesu, kjer s spodbujanjem aktivnosti spodbujamo gibanje telesa. Tako aktiviramo potenciale osebe. Zunanje gibanje spodbudi notranje, duševno gibanje. In od tu do rešitve problema potem ni več daleč.

Ključ uspeha budne hipnoze je v tem, da pomaga rešiti težave, ki jih na zavestnem nivoju ni mogoče rešiti. Če bi jih lahko, bi jih že. Rezultat budne hipnoze je, da je človek sposoben delovati celostno.

Pri nas imate pravico molčati, saj vse, kar izrečete, lahko obrnemo vam v prid.



Psihiatrična ordinacija JESEJ
Tacenska 120, Ljubljana-Brod
E-mail: info@jesej.si

Za informacije lahko pokličete na
01/516 14 12 ali 051/386 138, vsak dan
med 9. in 14. uro.

Šolski uspeh ni vse!

Otroci v šoli so nenehno pod pritiskom, saj od vsepovsod pritiskajo nanje, da morajo biti ocene dobre. Starši vzdihujemo, grajamo in obtožujemo otroka zaradi trojke v redovalnici. Ob dobri oceni pa ga trepljamo po rami in govorimo »priden, priden«. Želimo, da otrok dobi občutek, da je vreden le zaradi svojega uspeha pri ocenah? Potem nehajmo s tovrstnimi komentarji in ovrednotimo njegov najmanjši trud. Poleg tega pa ne pozabimo, da je bolj kot odličen šolski uspeh pomembna njegova sproščenost, veselje, zdrava samozavest in določena mera prizadevnosti.

Avtorica: **Andreja Hergula**

V samoobrambno držo

Res je, da učni uspeh oz. neuspeh močno vpliva na celoten osebnostni razvoj otroka. Če se otrok ne približa splošnim merilom uspešnosti, se počuti odrinjenega, manjvrednega, nesposobnega. To lahko ogrozi njegovo samospoštovanje in vpliva na razvoj zdrave samopodobe. Tak otrok se zateče v samoobrambo, kjer se dokazuje na napačen, destruktiven način. Če je otrok vaze zaprt, se še bolj izolira, če je impulziven, postane agresiven. Znajde se med sovrstniki, ki so enako »neuspešni« in tako pade v začarani krog.

Le trojka, a v skladu s samim seboj

Po mnenju srednješolske profesorice **Petre Vončina** s sedemnajstletnimi izkušnjami, ki je pred kratkim sodelovala tudi pri knjigi *Biti vzgojitelj – izziv prihodnosti*, je »šolski uspeh do neke mere zagotovo pomemben, ni pa edino merilo. V svoji praksi velikokrat vidim odličnjake, ki se na vse pretege sekirajo, se mučijo, skorajda ne morejo normalno živeti. Vidim pa tudi nekatere, ki bi lahko bili odličnjaki, a pri nekem predmetu dobijo le trojko, živijo pa v skladu s samim seboj in umirjeno. Prepričana sem, da bodo tudi v prihodnosti živeli optimalno. Res pa je, da lahko dobra ocena ovrednoti trud, prav je, da si otrok prizadeva k temu. Osebnostno ocenjujem tako, da nekemu dijaku, ki je načeloma pokazal znanje za tri, dam štirico, saj je s trudom pokazal svoj maksimum. Tisto, kar otrok vlaga, je pomembnejše kot ocena. Otroci se ne sme bati napora.«

Ko zaradi prestiža otrok trpi

Ustavimo se ob vpisu v napačno šolo. S tem imamo v mislih, da je morda šola za otroka intelektualno prezahtevna. Starši iz prestižnih razlogov otroka ne želijo vpisati na kakšno »nižjo« šolo, npr. redno šolo ali posebno šolo, ki bi mu bolj ustrezala. Otroci zaradi takšne

odločitve staršev ne bo imel koristi. Mučil se bo s šolsko snovjo, imel bo vedno večji obseg manjvrednosti, saj bo v družbi samih boljših učencev. Če ne vemo, kam vpisati otroka, ga je pametno dati na testiranje. Najprej je treba preveriti otrokov inteligenčni kvocient. Če je ta npr. 70, verjetno ne bo mogel izdelati normalne šole. A treba je povedati, da tudi ob inteligenčnem kvocientu 130 to o samem učnem uspehu, o katerem govorimo, ne bo povedalo dosti. Možno je, da bo v šoli kljub temu odpovedal, mogoče je, da do šole in učenja ne bo začutil strasti in veselja.

Motivacija sprošča marljivost

Za uresničenje kognitivnih uspehov (seveda tudi fizičnih) je potrebno imeti tri stvari: ustrezne sposobnosti, ugodne okoliščine in trdno voljo. Volja je neverjetno močna sila, ki lahko prestavlja meje drugih dveh pogojev za celostopno naprej. V šoli motivacija sprošča marljivost, marljivost pa je tesno povezana z uspehom. Tega pa za inteligenco ne moremo trditi.

Nadarjenost odraža edinstvenost osebe

Bolje kot inteligenčni kvocient, ki je le neka povprečna vrednost, je treba pogledati profil nadarjenosti neke osebe. Ta odraža edinstvenost osebe. Profili nadarjenosti se kažejo kot lomljene cikcakaste črte, ki potekajo pod in nad povprečnim inteligenčnim kvocientom. Ti faktorji so: logično mišljenje, prostorska predstava, razumevanje števil, jezikovna spretnost, praktično mišljenje, spomin, hitrost razumevanja, obvladovanje telesa, ostrina dojemanja, mehansko – tehnično razumevanje, socialno vedenje idr.

Izkoristiti talente

Zavedati se je treba, da kljub temu, da neki otrok kaže veliko nadarjenost na določenih področjih, vsi faktorji za šolo niso pomembni. Bolj kot socialne, umetniške in praktične spretnosti so pomembne numerične, verbalne in spominske. Vsak ima čisto svoj profil nadarjenosti, ki je odprt za rast in spremembe. Vsak ima pri nadarjenosti šibke in močne točke. Vsak človek torej ima talente, ki jih mora uporabiti, svoje primanjkljaje pa skriti. Kot starši spodbujajmo otroka k tej spretnosti!

Skupaj se veselimo najmanjšega dosežka

Ni prav, da se otrok, ki je nadarjen pri določenem predmetu, zanj ne trudi, saj bo ocena tako ali tako zadovoljiva. Ne! Otroci naj se potrudijo tudi tam. Starši jih spodbujajmo in zahtevajmo več tam, kjer so otroci močni. To jim bo koristilo pri ustvarjalnosti, samozavesti, pogumu za življenje in osebnih izpolnitvi. Morda bo pri tem

malo trpela šola, a splača se tvegati. Tam, kjer pa so šibkejši, jim pomagajmo in se skupaj veselimo tudi najmanjših dosežkov. Ne primerjajmo naših otrok z drugimi ali sebe z drugimi starši. Celozbrati in sestrami ne. Vsaka oseba je enkratna in edinstvena!

Ko ocena kar pade v naročje

Brez rdečega svinčnika

Če hočemo ali ne, ima šola za vse učence enako merilo – ocene, te pa ne upoštevajo profila nadarjenosti. V spričevalu ni zabeleženo, ali je otroku ocena padla v naročje ali pa se je zanj krepko potrudil. A učitelji oz. profesorji so si med seboj različni. Prof. **Petra Vončina** razlaga: »Nekateri profesorji se preko testov izživljajo, vse otrokove napake označujejo z rdečo. Osebnost nerada uporabljam lektorske oznake v esejih, ker gre tu za otrokovo mnenje. Določene stvari podčrtam le z vijugasto črto, pod komentar pa napišem *lepše* ali *drugače povedati*. Otroci to spoštujejo in sebe ne dojema kot nesposobneža. Ne toleriram pa seveda napak pri podatkih, ki se jih preprosto morajo naučiti na pamet.«

Krepite navdušenje

Pri prizadevanju za šolo je izredno pomembna motivacija otroka. Da bi jo otrok pridobil, potrebuje spoštljiv odziv svojih staršev. Izogibajmo se dolgoročnim obljubam o plačilu za dobro spričevalo ali dolgoročnim grožnjam o škodi. Prav tako otroka ne nagradimo za ubogljivost, prilagajanje, dobre ocene, »lepo« vedenje. Če bomo nenehno delali tako, bo otrok vedno bolj prepričan, da ga imajo starši radi le, če se ubogljivo obnaša in prinaša domov dobre ocene. Pridobil bo mišljenje, da ni spoštovan zaradi sebe samega. Enkrat se bo temu uprl. Veselimo se torej vsega, kar mu uspe. Zavedajmo se, da človekova motivacija potrebuje navdušenje. Ker vaš otrok vidi vse, mu lahko pomagate tako, da tudi svoje življenje napolnite z navdušujočimi dejavnostmi. Navdušenje bo prešlo tudi na otroka. Njegovo učenje bo potekalo intenzivneje preko navdušenja. Čisto biološko: to, kar smo pravkar naredili v stanju navdušenja, česar smo se pravkar naučili, se v možganih utrdi s pomočjo odebelenih nevronskih povezav. Strast in navdušenje torej!

UČNI CENTER HORIZONT

Pohlinova ulica 20, Ljubljana
01/ 5427 620, 041/ 926000
www.instrukcijehorizont.si

Profesionalne instrukcije za OŠ, SŠ in gimnazije ter fakultete iz mat., fiz., kem., ang., nem., slo. in ostalih predmetov. Priprave na maturato in popravne izpite.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat**Nova številka
že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Pretiravanje s pretirano hladnimi
pijačami ali jedmi je za pregreto telo
šok.

B Pozimi moramo uravnorežiti ener-
gijsko bogato, a hranilno revnejšo pre-
hrano.

C Ne glede na letni čas se priporoča
pestra prehrana.

Prehrana: Poleti hladno, pozimi toplo



Intervju: mag. Matej Gregorič

Ljudje se prehranjujemo zaradi energije, ki jo med drugim porablamo za ogrevanje in ohlajanje telesa. Hrana torej vpliva na naše počutje in zdravje. Kakšna hrana je priporočljiva glede na letni čas, sta nam podrobneje orisala **mag. Matej Gregorič** in **Vida Fajdiga Turk** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kako vrsta hrane vpliva na naše telo?

Zdravo prehranjevanje vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoreženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje. Naše telo za dobro delovanje potrebuje beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe ter esencialne hranljive snovi (npr. vitamine, minerale, nekatere aminokisline ter maščobne kisline). Priporočamo pestro mešano prehrano.

Kakšno hrano naj na splošno uživamo poleti?

V vročih poletnih dneh je pomembno, da si zagotovimo zadostno količino tekočine. Priporoča se uživanje več manjših dnevnih obrokov, ki ne preobremenijo naše prebave. Poleti uživajmo sezonsko sadje in zelenjavo, ki je sveže in polno dozorelo z obilico vitaminov. Energijsko bogata hrana z veliko maščob in sladkorjev ni najbolj priporočljiva izbira. V obroku hrane, kot so zajtrk, malica ali večerja, lahko zaužijemo kozarec jogurta, kefirja, kislega mleka in kos sadja ali solato za boljšo odpornost. Tudi dodatek kruha ali drugega peciva naj bo

zmeren. **Pretiravanje s pretirano hladnimi pijanci ali jedmi v večjih količinah** je za pregreto telo šok. Mrzla pijača začasno res ohladi, vendar lahko **prevelike temperaturne razlike povzročijo težave s prebavo, srcem in dihalni ali prehladni obolenje**. Da telo spodbudi notranje mehanizme hlajenja, potrebuje ne preveč hladno, mlačno ali celo toplo pijačo.

Kakšno pa pozimi?

Zima je čas, ko moramo uravnorežiti energijsko bogato, a hranilno revnejšo prehrano. Tudi pozimi skušajmo biti čim bolj izvirni pri sestavi jedilnikov. V osnovi naj bo v tem času na jedilniku čim več polnovrednih kaš in žitnih izdelkov, stročnic, kislo zelje ter repa, od sadja pa npr. jabolka ter hruške, jedilnik lahko popestrimo tudi s citrusi. Ta živila so bogat vir vitaminov in mineralov ter dietnih vlaknin. Vključujmo puste vrste mesa ter ribe in zdravju naklonjene rastlinske maščobe, izogibajmo pa se industrijsko visoko predelani in hranilno siromašni hrani. Predvsem jedi uživajmo počasi, v večjih presledkih in jih dobro pre-

žvečimo. Z uravnoteženo prehrano se bo izboljšalo tudi naše počutje, razpoloženje ter delovna storilnost.

Kako je s hranjenjem glede na letni čas, kar se tiče beljakovin?

Beljakovine oskrbujejo organizem z aminokislinami, ki so pomembni gradniki telesa. Vnos beljakovin naj predstavlja od 10 do 15 odstotkov dnevnega energijskega vnosa ne glede na letni čas. Živalski viri beljakovin so npr. rdeče meso, perutnina, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, ki imajo visok izkoristek. Rastlinske beljakovine pa vsebujejo npr. stročnice, oreški, imajo pa nizek izkoristek.

So maščobe pomembne za telo skozi celo leto ali samo pozimi?

Zmerno uživanje maščob skozi vse leto je del uravnotežene prehrane, saj poleg tega, da so vir energije, vsebujejo tudi nujno potrebne maščobne kisline in v maščobah topne vitamine, imajo ugoden vpliv na zdravje, še zlasti na srčno-žilni sistem. Prav tako dajo maščobe hrani okus. Priporoča se prednostno uživanje kakovostnih virov maščob, kot so npr. repično, sojino, sončnično in oljčno olje, ki imajo za zdravje ugodno razmerje maščobnih kislin. Po drugi strani uživanje škodljivih nasičenih maščobnih kislin dviguje nivo, tako celokupnega kot tudi slabega holesterola, zvišuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, kapi ter nekaterih rakavih obolenj. Uživanje živil, ki vsebujejo delno hidrogenizirane rastlinske maščobe in s tem transmaščobne kisline, pa predstavlja celo desetkrat večje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni kot uživanje nasičenih maščob. Ob tem velja poudariti, da je veliko maščob, zlasti slabih, tudi skritih očem, na primer v ocvrti hrani, mesnih izdelkih (paštete, salame), čipsu, ipd.

Kako je torej z uživanjem sadja in zelenjave?

Zadostno uživanje sadja in zelenjave zagotavlja telesu nujno potrebne hranilne snovi in dietne vlaknine. Sadje in zelenjava sta tudi odlični vir antioksidantov, vitaminov, mine-

»Pretiravanje s pretirano hladnimi pijačami ali jedmi v večjih količinah je za pregreto telo šok. Mrzla pijača začasno res ohladi, vendar lahko prevelike temperaturne razlike povzročijo težave s prebavili, srcem in dihalni ali prehladno obolenje.«

ralov. Imajo dokaj dobro nasitno vrednost in vas hkrati osvežijo. Priporoča se priprava solat iz zelenjave različnih barv. Namesto sladice lahko pripravimo sadno solato ali skuhamo kompot. Izbirajmo sadje in zelenjavo neposredno od kmeta, saj ima prav gotovo višjo biološko vrednost in je bolj optimalno dozorela. Zato se priporoča zlasti izbira sezonskega sadja in zelenjave. Dnevno naj bi zaužili približno 450 g, odvisno od energijskih potreb, priporoča pa se več zelenjave. Sicer pa je priporočljivo, da večji del teh živil zaužijemo kot svežo hrano, drugi del pa v kuhani obliki.

Vemo, da pekoča hrana lahko zelo pogreje. Drži, da jo je bolje uživati pozimi?

Znani pekoči živila sta npr. čili in pekoča rdeča paprika. Ti dve živila vsebujeta snov kapsaicin, ki lahko pomaga pri nekaterih zdravstvenih težavah. Raziskave so pokazale, da se ob rednem uživanju pekočih živil nekoliko spodbudi delovanje krvnega obtoka. Ko smo prehlajeni, imamo ob uživanju pekoče hrane občutek, da se nam odpirajo dihalne poti, tudi spotimo se, za kar je odgovoren kapsaicin.

Oglasno sporočilo

Ne čakajte, izberite



Naša prva skrb, ko zbolimo ali se poškodujemo, je čim prejšnje okrevanje. Vzajemna je zato oblikovala zavarovanje, ki vam omogoča dostop do zdravstvenih storitev brez čakalnih dob, pri najboljših specialistih doma in v tujini, zavarovanje pa krije tudi 850 operativnih posegov. Omogoča vam pridobitev drugega mnenja priznanih domačih in tujih

strokovnjakov, pod ugodnimi pogoji pa lahko v zavarovanje vključite še svoje otroke. Do vseh storitev, ki jih boste potrebovali, vam bodo pomagali v Vzajemni, kjer v celoti pripravijo načrt zdravljenja za bolnika in organizirajo vse potrebno, da čim hitreje pride do kakovostnega zdravljenja. Zdravstvena polica bo primerna za vse tiste, ki si želijo kakovostnih, hitrih in zanesljivih rešitev za svoje zdravje. Vse podrobnosti o sklenitvi zdravstvenega zavarovanja lahko pridobite na spletnem naslovu www.vzajemna.si ali na brezplačni telefonski številki 080 20 60.

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Preden začnemo z rekreacijo, poj-
dimo na zdravniški pregled in spreme-
nimo slog življenja.

B Ogrevanje pospeši utrip, izboljša
delovanje sklepov, zviša telesno tem-
peraturo.

C Raztezanje na koncu treninga ohladi
telo ter zmanjša možnost poškodb.

Bolečina ob raztezanju naj bo »sladka«

Slovenci se glede na druge države v Evropi kar precej rekreiramo. Verjetno ni nobeno presenečenje, da najraje hodimo, več kot pol Slovencev se namreč ukvarja s to vrsto rekreacije. Kaj pa če smo malce zakrneli, poležavamo in proste trenutke izkoristimo za grizljanje čipsa ter buljenje v televizijo? Če želimo funkcionirati na tak način, je to naša pravica. A tako si bomo najverjetneje nakopali kar nekaj telesnih pa tudi duševnih težav. Če bi želeli iz udobja, na zrak, se nadihati kisika, pa ... Ne bomo rekli, le urno na poskok, saj si lahko brez predhodnih priprav, tudi brez ogrevanja in raztezanja, naredimo več škode kot koristi. Kako se torej pripraviti na rekreativni podvig? V naslednjih vrsticah.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Več kot pol Slovencev hodi

Kako pomembna vrednota pri Slovencih je rekreacija, kaže majhen odstotek nedejavnih – v letu 2008 jih je bilo takih le 36 odstotkov. Kot sami navajajo, so nedejavni zaradi pomanjkanja časa. Najpopularnejša oblika rekreacije je hoja, s katero se ukvarja kar 58 odstotkov odraslih Slovencev. Sledita plavanje (34,8 odstotkov) in kolesarjenje (24,9 odstotkov). Glede na raziskave o športni aktivnosti v Evropi smo Slovenci v povprečju bolj športno dejavni kot drugi narodi. Sicer pa je največ športno dejavnih v nordijskih državah ter na Nizozemskem, najmanj pa v mediteranskih državah. (Vir: Pori in dr., Športna rekreacija, str. 20.)

Mlajši od 35 let enkrat letno k zdravniku

Gibanje je vsestransko učinkovito za naše psihofizično počutje, lepoto, kar koli že je naš razlog zanj. A četudi bi si ob dolgotrajni neaktivnosti takoj želeli skočiti s kavča na tekaško progo, se moramo ob tem zavedati zlatega pravila. To je obvezna sprememba mišljenja ter pregled pri osebnem zdravniku. Pregled naj bi vseboval preiskavo EKG, obremenilni test, spirometrijo, pregled krvi, blata, merjenje telesne teže in višine, pregled vida in sluha. Ko bo zdravnik oborožen z vsemi temi podatki, nam bo priporočil, na kakšen način naj se lotimo vadbe, da si z njo ne bomo povzročili več škode kot koristi. Rekreativcem, mlajšim od 35 let, se priporoča zdravniški pregled na dve leti, osebam nad 35 let pa vsako leto.

Kako pa spremenimo življenjski slog? Opuščamo kajenje in pitje alkohola ter prekomerno uživanje hrane. Vadbe ne jemljimo kot zdravilo ali kazen, saj lahko s takšnim pojmovanjem naša predanost popusti.

Bolni se ne rekreirajmo

Ko smo poskrbeli še za zadostno hidracijo telesa skozi cel dan in nismo obremenjeni z boleznijo (imamo vročino, hujše bolečine v grlu, težave z dihanjem, močnejše bolečine pri naporu, močno drisko in bruhanje), smo poskrbeli za pravilno telesno držo in primeren srčni utrip, se moramo pred rekreativnim izzivom dodobra ogreti, po njem pa poskrbeti za kvaliteto raztezanje. Zakaj? S tem se zmanjša tveganje za poškodbe, trening pa je učinkovitejši.

Močnejše, hitreje, bolj privlačno

Kako je v praksi? Se ljudje zavedajo pomembnosti ogrevanja in raztezanja? Viš. strok. sod. **Zoran Jarnovič**, prof. šp. vzg., s Fakultete za šport, ponudi primer iz svoje prakse s študenti na fakulteti. Razlaga, da ima vse več študentov specifične težave, ki najverjetneje izvirajo iz slabe gibljivosti oz. prevelikega tonusa določenih mišičnih skupin. Pri tem omenja masažo, ki sicer v določenih primerih in omejenem obsegu lahko pomaga. A bistveno pomembnejši so drugi vidiki posameznikovega ukvarjanja s športom. »Študenti namreč sami priznavajo, da so bodisi v svoji aktivni športni bodisi rekreativni karieri preveč zanemarili vaje za gibljivost (raztezanje, stretching ...) pred in/ali po vadbi, tekmi itd. To opažam tudi sam, ko kot športni pedagog opazujem treninge ali tekme mladih. Vse preveč je usmerjenosti v moč, hitrost, lepo oblikovano telo, kratkoročen rezultat, pri čemer se, žal, v več primerih uporabljajo sredstva in metode, ki imajo morda hiter učinek, a lahko hkrati dolgoročno zanemarjajo športnikovo oz. rekreativčovo pozitivno zdravje.«

Gibljivost naj se spodbuja

Kje prof. **Zoran Jarnovič** vidi rešitev za to? Glede na to, da so študenti mladi, ki imajo pred seboj še dolgo življenjsko in delovno dobo, jih je treba usmeriti v upoštevanje strokovnih spoznanj, ki zagotavljajo dolgotrajno psihofizično učinkovitost in hkrati preprečujejo nastanek akutnih in/ali kroničnih poškodb. Gibljivost je zgotovo izjemno pomembna, a prevečkrat

zanemarjena! Obenem pa jih skušajo izobraževati, motivirati in osveščati, da napak, ki so jih z zanemarjanjem tega vidika morda naredili bodisi sami bodisi njihovi trenerji, kot diplomanti Fakultete za šport ne bodo ponavljali pri svojem strokovnem delu.

Tudi žabji poskoki so optimalni

Najsi bomo mladi ali stari, se moramo pred rekreacijo ogreti. Ogrevalne vaje pospešijo srčni utrip zaradi povečane potrebe po prekrvavitvi. Kri namreč oskrbi delujoče mišice s kisikom in hranilnimi snovmi, s tem je delovanje sklepov lažje, telesna temperatura pa se zaradi aktivnosti dobesedno dvigne.

Ogrevanje pred tekom s hojo vsebuje predvsem elemente za krepitev in gibljivost spodnjih udov in posebej stopala. Med te elemente spadajo: dvigovanje na prstih, kjer se krepí ahilova tetiva, tek na mestu z visoko dvignjenimi koleno, počep na eni nogi, tek z izpadnim korakom, sonožni poskok s togimi golenmi iz skočnega sklepa, sem spadajo tudi žabji poskoki, počepi, sonožni poskoki – naprej – nazaj – levo – desno, hoja po prstih, hoja s poudarjenim zibanjem, hoja po zunanji strani robovih stopal ter poskoki z noge na nogo. Po ogrevanju naj sledi rahel tek (okrog 60 do 180 korakov na minuto). Med tekom smo sproščeni, dihamo skozi nos.

Po vadbi pa še malo »vadbe«

Raztezanje na koncu treninga, po teku ali vadbi, je enako pomembno, da se ohladimo in sklepe ter mišice »spomnimo« na njihove gibalne vzorce. Poleg tega z raztezanjem zmanjšujemo možnost poškodb po naporni vadbi.

Po končanem teku ali vadbi raztezne vaje izvajamo nekaj sekund v skrajnem položaju. Na začetku naj bo to od 3 do 7 sekund, po 6 do 12 tednih pa trajanje počasi podaljšujemo na 10 do 12 sekund. Pomembno pravilo pri raztezanju je, da vaje ne smejo povzročati ostre, temveč le »sladko« bolečino.

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 raztezno močjo, z jasnimi navodili za nameščanje.

V lekarnah in trgovinah z medicinskimi pripomočki



Športne poškodbe

Razlogi za ortopedske športne poškodbe so bodisi nepravilno in nezadostno ogrevanje bodisi podcenjevanje nevarnosti, precenjevanje svojih sposobnosti, slabe razvade (ponočenje, kajenje, alkohol), neustrezna tehnika ukvarjanja s športom ali ukvarjanje s športom v bolezenskem stanju. Najpogostejše športne poškodbe so »pretegnjene mišice« (pojavi se bolečina, mišični krči ter izguba mišične moči), poškodbe kolena (pogosto »tekaško koleno« – bližina, občutljivost v bližini pogačice; vnetje golenskih vezi – boli nas na zunanji strani kolena in tendinitis – vnetje kite v podkolenskem zgibu), vnetje pokostnice (bolečina v piščali) ter zvini (najpogostejši so zvini kolena, zapestja ter gležnja).

70 odstotkov aktivnih **tekačev** bo v času njihove kariere prizadela poškodba spodnjih udov, običajno zaradi kronične obrabe sklepov. Če teče po trdi površini (npr. po cestah), oseba doživlja velik pritisk na spodnje ude. Ker gre za ponavljajoče se gibe, lahko ob dolgotrajni vadbi hitro pride do poškodb. Tek po mehkih površinah (parkih, gozdovih) zahteva manj pritiska na mišice in sklepe, a zanj porabimo več energije, zato je treba biti pozoren na večjo obremenjenost kardiovaskularnega in dihalnega sistema.

Pri **hoji**, ki je priporočljiva tudi za nenatrenirane in obilnejše rekreativce, bodite pozorni na primeren tempo in zmerno razdaljo.

Pri **vadbi v vodi** morate biti pozorni, da nadzorujete dehidracijo, ki je ne čutite tako močno, kot če bi na primer tekli po cesti.

Samo **plavanje** je odličen način vadbe, a tudi tu morate paziti na pravilno izvajanje plavalne tehnike. Primer: pri prsnem plavanju lahko v primeru, da glave ne potopimo v vodo in gledamo gor, staknemo težave v vratu in križu.

Tudi **kolesarjenje** je zelo primerno za netrenirane, starejše in obilnejše osebe. Vseeno pa je potrebna zaščita sklepov in **postopnost**.

Gorsko kolesarjenje je zahtevnejša oblika, večina nesreč se povzroči s padcem s kolesa. Zato prilagodite hitrost svojim zmožnostim in uporabljajte kolensko ter drugo zaščito.

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

ICE POWER
Hladilna terapija
Zmagovalec nad bolečino!

Z VAMI NA DOPUSTU!

Velikost pakiranja:
100 ml in 200 ml.

Dobavljiv v lekarnah in
specializiranih trgovinah.

www.icepower.si
www.123zdravi.si

PLUS PLUS PLUS

ICE POWER
MSM

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Kirurški center Toš

Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala...

Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450
www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

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

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

B DENT, D.O.O.,

Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.

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

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK

Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov: splošno zobozdravstvo s protetiko, oralna kirurgija z implantologijo, parodontologija.

v Škofji Loki: Pod Plevno 93, tel.: 04/5131578
v Ljubljani: Tehnološki park 20, tel. 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o.

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

Ginekologija in urologija

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

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

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA
Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in nevromodulacijo IVES.
Tel. 01 72 44 300

Urološka ordinacija TAURO

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

Zdravstveni centri

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

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091
www.centerzdravja.net

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

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

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.

Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,

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

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko, Tržnica 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 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA KLASJE

Pri nas dobite več kot 4000 izdelki in dobre nasvete!

Gradišče 12, Sežana (za pošto)

Tel.: 05/734 1007, 041/552 545

www.trgovinaklasje.si, info@trgovinaklasje.si

Lepota in zdravje

SALON AVE – zdravju naproti

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

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si

Studio Vital Ilesence

Bogata izbira masaž, protibolečinskih terapij in lepotnih programov. Refleksoterapija, tuina masaža, masaža z zeliščnimi snopki, ročna limfna drenaža itd.

Tel.: 04 58 36 160, 031 755 013
novela@studio-vital.si, www.studio-vital.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. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

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



Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €!**

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-medica.si

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

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. 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, Smartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje - Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik - Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto - Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

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

Medigo

specializirana trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje Gradnikove brigade 53, Nova Gorica Tel.: 05/330 46 15 www.medigo.si, gorica@medigo.si

Lekarne

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

Optiki

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

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

Optika Mesec Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63 Ljubljanska cesta 11, Bled, tel.: 08 205 77 97 www.optika-mesec.com

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

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

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

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

Optika Bistra in očesna ordinacija Domžale Ulica Nikola Tesla 17, Domžale www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p. Mariborska 54, 3000 Celje www.optika-terzan.si Tel.: 03 49 13 800

Adria optik, optika in očesna ambulanta Adriaplast d.o.o., Obala 26, Portorož Tel.: 05 677 67 40 www.adriaplast.si, adriaplast@adriaplast.si Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

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

MOJ OPTIK

Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo. 100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala. Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si, Tel.: 059 012 722

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

Revija Unikat**Nova številka že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Nova številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Vitamin D za zdrave kosti

Ali ne bi bilo izvrstno, če bi en sam vitamin lahko gradil trše kosti in ščitil pred sladkorno boleznijo, multiplo sklerozo, rakom, srčnimi boleznimi in depresijo? Ali celo pomagal znižati telesno težo? Znanstveniki imajo velika upanja za vitamin D, ki nastaja v naši koži, ki je izpostavljena sončnim žarkom.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Nekateri ljudje so bolj podvrženi nevarnosti pomanjkanja vitamina D. To še posebej velja za vse nosečnice in doječe matere, majhne otroke, starejše ljudi, ljudi s temnejšo kožo, in tiste, ki se ne izpostavljajo dovolj sončni svetlobi. Nosečnice potrebujejo vitamin D predvsem za zadostitev lastnim potrebam in za potrebe novorojenega otroka v zgodnjem otroštvu. Pri ljudeh s temnejše pigmentirano kožo pa je proizvodnja vitamina D počasnejša kot pri ljudeh s svetlejšo kožo. Največ klinično izraženega pomanjkanja vitamina D se pojavlja med otroki, ki prihajajo iz Afrike, afriško-karibskega in južno azijskega območja

Nastanek vitamina D v našem telesu

Vitamin D je skupno ime za različne oblike tega v maščobi topnega vitamina. Nastaja iz maščob pod vplivom sončnih žarkov UVB v naši koži. Vendar slednji ni biološko aktiven, zato morata poteci še dve kemijski reakciji (hidroksilaciji) v jetrih in v ledvicah, da nastane aktivna oblika vitamina D, t. i. holekalcitriol oziroma vitamin D3.

Viri vitamina D

V našem zmerno toplem pasu nastaja dovolj vitamina D le od marca do oktobra. Trikrat tedensko izpostavljanje obraza in rok soncu po 15 minut med enajsto in šestnajsto uro naj bi zadostovalo. Vendar pa koža ne sme biti namazana z zaščitnim faktorjem. Ne smemo pozabiti, da dandanes dermatologi opozarjajo pred nevarnostjo razvoja kožnega raka pri prekomernem izpostavljanju soncu. Sonce je najnevarnejše ravno med enajsto in šestnajsto. Zato odsvetujejo izpostavljanje soncu brez ustrezne zaščite z zaščitnimi faktorji v tem časovnem obdobju, ko so sončni žarki najmočnejši in najnevarnejši.

Poleg endogenega vitamina D pa ga lahko dobimo tudi s hrano in prehranskimi nadomestki. Največ ga najdemo v mastnih ribah severnih morij, nekaj ga je v jajčnem rumenjaku, jetrih, mleku ter v polenovkinem olju.

Za zadostitev nujno potrebnih priporočljivih dnevnih količin vitamina D sama prehrana ni dovolj. Namreč le velike količine zgoraj naštetih živil ali vsakodnevno uživanje lososa bi zadostilo telesnim potrebam po vitaminu D, kar pa je praktično skoraj nemogoče.

Vloga vitamina D

Vitamin D je ključnega pomena za pravilen razvoj, rast in ohranjanje zdravja. Vitamin D ohranja močne kosti vse od otroštva do starosti. Vpliva na absorpcijo kalcija iz zaužite hrane v tankem črevesju. Zadostna količina kalcija zagotavlja trdnost kosti. Ob pomanjkanju vitamina D namreč pride do sproščanja kalcija iz kosti, s tem pa kosti postajajo vse bolj krhke. Pri starejših zadostna koncentracija vitamina D in kalcija preprečujeta nastanek krhkih kosti (**osteopenije in osteoporoze**). Najpomembnejša nevarnost osteoporoze so padci, ki vodijo v osteoporozne zlome. Pri otrocih pa je vitamin D ključen za preprečevanje **rahitisa**, bolezni, ki povzroča ukrivljenost okončin in slabe kosti. Dodajanje vitamina D mleku leta 1930 je skoraj izkoreninilo to bolezen.

Sinonima za bolezen pomanjkanja vitamina D sta osteoporoza in rahitis. Vendar pa so ugotovili, da obstajajo še mnoge druge bolezni, ki so verjetno povezane s pomanjkanjem vitamina D.

Vitamin D dokazano krepi **imunski sistem**. Zadostne količine vitamina D so odlična zaščita pred razvojem gripe.

Multipla skleroza je mnogo pogostejša v podnebnih pasovih, ki so zelo oddaljeni od ekvatorja. Leta so znanstveniki verjeli, da obstaja povezava med izpostavljenostjo soncu, vrednostim vitamina D in to avtoimuno boleznijo, ki prizadene živce. Ugotovili so, da

obstaja povezava med genskim defektom, ki povzroča nižje vrednosti vitamina D, kar vodi v večjo verjetnost za obolenost za multiplo sklerozo. Kljub tem povezavam pa za zdravljenje in preventivo pred multiplo sklerozo ne priporočajo jemanja vitamina D.

Nekatere raziskave kažejo povezavo med pomanjkanjem vitamina D in **sladkorno boleznijo tipa 2**. Ali bi torej lahko dodatki vitamina D pomagali izkoreniniti to nevarno bolezen? Za zdaj ni dovolj dokazov, da bi zdravniki priporočali nadomeščanje vitamina D za preprečevanje nastanka sladkorne bolezni tipa 2. Prekomerna telesna teža in telesno maščevje namreč igrata glavno vlogo pri nastanku diabetesa in nizkih vrednosti vitamina D v krvi. Hkrati pa obstaja tudi povezava med pomanjkanjem vitamina D in **sladkorno boleznijo tipa 1**.

Veliko raziskav je potrdilo, da ljudje, ki imajo dovolj vitamina D, redkeje zbolijo za nekaterimi oblikami raka, kot je rak debelega črevesja, dojke, prostate in drugi. Tudi za zdravje srčno-žilnega sistema je vitamin D pomemben. Dokazano pomaga uravnavati krvni tlak. Danes pa potekajo študije, ki dokazujejo pomen vitamina D pri zmanjševanju depresije.

Koliko vitamina D naj bi dnevno zaužili?

Za zaščito skeletnega sistema potrebujemo 800–1000 mednarodnih enot (IE) vitamina D dnevno, kar ustreza 20–25 mcg vitamina D. Za dobro delovanje imunskega sistema, zmanjševanja raka in drugih bolezni pa svetujejo večji vnos, 2000 IE. Lahko ga uživamo vsakodnevno ali enkrat tedensko v sedemkratni dnevni količini.

PRAVOČASNO ODKRIJTE OSTEOPOROZO

Odkrivanje osteoporoze je enostavno in varno. Edini način, da jo pravočasno odkrijemo, je merjenje kostne gostote.

QDR – kvantitativna kostna denzitometrija z najnovejšo tehnologijo

Obravnava poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti ter posvet pri zdravniku specialistu.

INFORMACIJE IN NAROČILA:

MTC Fontana, Koroška cesta 172, 2000 Maribor
T: 02 23 44 102 | zdravstvo@termemb.si
www.fontana.si

Fontana
Medicinsko termalni center



NOVO iz Radenske!

Radenska Beauty

Radenska Beauty je funkcionalna voda z okusom granatnega jabolka ter z visoko vsebnostjo biotina* in vitamina E* ter z dodatkom kolagena*. Osnova je naravna mineralna voda Radenska Naturelle.

Koža z naravnim procesom staranja izgublja čvrstost in elastičnost. Kolagen kot osnovni gradbeni element kože poskrbi, da so ti učinki zmanjšani.

***Kolagen** v Radenski Beauty na kožo vpliva od znotraj in je zato bolj učinkovit od preparatov, ki jih nanesemo na kožo.

***Biotin** prispeva k ohranjanju zdravih las in nohtov.

***Vitamin E** ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Privoščite si Radensko Beauty vsak dan!

S kolagenom!

Naravi smo dodali
kapljico lepote

www.radenska.si



Radenska

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430