

ABCzdravja

Junij 2018

Leto 13
Številka 6

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Melanom –
kožni rak

Poletje in mokre
kopalke

Vas skrbijo gube?
Ne mrščite se

Neverjetne želje
porodnic

Bodimo bosi in
poskrbimo za
stopala

Uspeh naj bo
dosežek otroka in
ne staršev



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Unikat rat Priročnik Unikat za bralce revije ABC zdravja

Poletna številka je na voljo na www.unikat.si

Za eno leto samo 24,65 € - 30 % za letno naročnino samo 24,65 € + darilo ustvarjalni paket

Ustvarjalni paket prispeva www.craft-shops.si

Ugodnost velja do 30. junija 2018 Koda za popust: ABC106 | Pokličite na brezplačno številko 080 12 80 ali pišite na unikat@freising.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma[®] 600mg POMAGA*

tioktinska kislina



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

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

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.

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



Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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



www.woerwagpharma.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018





Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



salomon
PRINT

Chiesi
People and ideas for innovation in healthcare

Vsebina revije

- 4 Melanom – kožni rak
- 7 Poletje in mokre kopalke
- 11 Črevesne težave
- 14 Vene, čuvajmo jih
- 16 Fototerapija
- 18 Težka sapa, kašelj?
- 21 Vas skrbijo gube?
Ne mrščite se!
- 24 Neverjetne želje porodnic
- 26 Obseg pasu je pomemben!
- 29 Siva mrena – prizadene lahko tudi mlade
- 32 Migrena in druge vrste glavobolov
- 35 Bodimo bosi in poskrbimo za stopala
- 38 Sto nalog stresnega hormona
- 40 Uporaba in nega slušnega aparata
- 42 Uspeh naj bo dosežek otroka in ne staršev
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Kolofon

**Letnik 13, številka 6,
junij 2018**
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

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

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

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

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

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebine,
ki so navedene v oglašnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njihov-
ih mnenj ne odgovarja.

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ABC

A Melanom je najpogostejši vzrok smrti med kožnimi boleznimi.

B Kožnega raka lahko opazimo v še ozdravljivi fazi s prostim očesom.

C Vodilni povzročitelj kožnega raka so še vedno UV-žarki, ki jih žal ne čutimo.



Melanom – kožni rak



Intervju: Prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. derm.

V koži imamo številne različne vrste celic in tkiv, ki se lahko pod vplivom mutacij spremenijo in postanejo rakave. Zato poznamo različne vrste kožnega raka. Med pogostejšimi je prav pigmentni kožni rak (melanom), obstajajo pa še ostale vrste kožnega raka pod skupnim imenom nemelanomski kožni rak, med katerim so najpogostejši karcinomi iz celic kožne vrhnjice, npr. bazalocelični in ploščatocelični karcinom.

Avtorica: **Petra Bauman**
Odgovarja: **Prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatologije**, Splošna bolnišnica Celje

Kaj je melanom?

Maligni melanom je maligni tumor iz spremenjenih pigmentnih celic, melanocitov. Ti so posejani med kožnimi celicami v osnovni plasti vrhnjice. Redno jih najdemo tudi v področju dlačnih mešičkov in na očesnem ozadju, lahko pa tudi v globini kože, v bezgavkah, v

živčnem sistemu in tudi drugih notranjih tkivih. Melanom zato lahko vznikne v različnih organih, najpogostejše (95 %) v koži in okoli 5 % v očesu. Manjši del melanomov (do 10 %) se pojavlja družinsko, večina primerov pa je posledica mutacij v melanocitih, ki jih najpogostejše povzroči občasno intenzivno UV-sevanje, ki ga ob njegovem delovanju na kožo in oči ne čutimo, ker nimamo čutil zanj. Redko je vzrok lahko tudi izpostavljenost drugim kancerogenim dejavnikom v okolju, npr. polikloriranim bifenilom (aditivi v industriji).

Zakaj je tako nevaren?

Med kožnimi boleznimi je melanom najpogostejši vzrok smrti. Melanociti v kožo pripotujejo v času otrokovega razvoja pred rojstvom iz živčnega grebena in v koži niso vezani, zato tumorske celice melanoma, ki z večanjem tumorja dosežejo mezo- in krvne žile v kožni usnjici, hitro odnese s seboj mezga oziroma limfa v bezgavke ali kri neposredno v notranje organe, kjer iz njih zrastejo zasevki (metastaze). Zdravljenje je uspešno predvsem v začetni fazi razvoja, ko je tumor omejen v vrhnjih plasteh kože in še ni metastaziral.

Kako se melanom razvije?

Melanom postane nevaren zaradi hitrega metastaziranja v notranjost telesa, ko postane »invaziven«, tj. ko se prične iz osnovne plasti vrhnjice debeliti in vraščati v usnjico. Tvorba zasevkov je možna, a redka, že pri debelinah pod 1 mm, verjetnost pa se zelo poveča pri večjih debelinah primarnega tumorja na koži. Najpogostejši je površinsko rastoči melanom, ki več mesecev, včasih celo leto ali dve, raste le vzdolž osnovne plasti vrhnjice (v tej fazi ga poimenujemo »in situ« melanom). Precej manj, a v zadnjih

desetletjih vse več, je vozličastega melanoma, ki se kot bulica debeli do 0,5 mm v mesecu dni in preseže debelino 1 mm. Redka sta tudi akralni lentiginozni melanom na okončinah, ki lahko zraste tudi pod nohti, in lentiginozni melanom, ki se zelo počasi v letih ali celo desetletjih razvije na stalno soncu izpostavljenih predelih, zlasti na obrazu in podlaktech. Zelo redki so neobarvani amelanotični melanom, spitzoidni melanom, maligni modri nevus, nevoidni melanom in lokalno pogosto ponavljajoči se dezmoplastični melanom.

Katere spremembe naj nas opozorijo na razvoj melanoma?

Značilni melanom je obarvan: bolnik praviloma opazi spreminjanje običajne rjave pigmentacije pigmentnih znamenj v temnejše rjave ali celo črno barvo (glej sliko), včasih tudi v rdečkaste in mlečne odtenke. Sumljivo žarišče, ki praviloma izstopa kot »grdi raček«, je zato pogosto večbarvno, neredko tudi nesimetrično v obliki in nepravilne omejitve – pravimo, da je na melanom sumljivo posamično žarišče, ki ima dve ali več značilnosti ABCD (glej tabelo). V začetni fazi raste melanom pogosto kot lisa, kasneje pa različno hitro glede na vrsto melanoma dobi videz infiltrata ali vozliča (bulice), ki bolnika praviloma v začetni fazi ne moti, ker ne srbi, niti ne povzroča drugih neprijetnih občutkov. Šele večji postanejo moteči, ker ob zatikanju zakrvavijo in se vnamejo, kar povzroči srbež in bolečine. Ob opisani značilni sliki melanoma pa ne smemo pozabiti, da lahko zraste tudi v amelanotični (tj. neobarvani) obliki kot rdečkasta, na otip čvrsta bulica, ki se iz tedna v teden postopno veča – značilnosti EFG (glej tabelo).



Pojav kot »grdi raček« izstopajoče temnejše lise ali bulice na koži je sumljiv za razvoj pigmentnega kožnega raka, melanoma.

Kdaj je melanom še ozdravljiv?

Že s preprostim kirurškim posegom izreza primerne tumorja z ustreznim varnostnim robom je melanom ozdravljiv v fazi, ko je še neinvaziven (»in situ«), pogosto pa tudi v primerih zgodnje invazivnosti pri debelinah primerne tumorja do 1 mm in celo pri debelinah do 2,5 mm, če niso bili odkriti zasevki v najbližji, t. i. varovalni bezgavki. Kasneje je tudi z dragimi sodobnimi zdravili trajno ozdravitev praktično nemogoče doseči, saj z njimi le podaljšujemo preživetje bolnika.

Kako poteka pregled?

Kožni melanom odkrijemo s pregledom kože – v večini primerov že s prostim očesom, zato je tako tragično, da zaradi te smrtno nevarne bolezni, ki jo tudi bolnik ali njegovi svojci lahko opazijo že v zgodnji in ozdravljivi fazi, v Sloveniji umre okrog 130 bolnikov letno! Z večanjem ozaveščenosti o nevarnosti melanoma se večja tudi delež zgodnjih in manjših melanomov, ki jih ob pregledu prvi opazijo zdravniki, dermatologi včasih šele ob pregledu z derma-

nenevarni – benigni pigmentni nevus		sumljivo za maligni melanom	pogoste značilnosti malignega melanoma (ABCD/EF)
ZGODNJI ZNAKI razvoja malignega melanoma			
Somerna okrogla ali ovalna oblika 	A		ASIMETRIJA (angl. <i>Asymmetry</i>) Nesomernost ali nepravilnost v obliki: ni mogoče potegniti namišljene sredinske črte tako, da bi bili polovici enaki.
Gladek, enakomeren, pravilen in jasen rob 	B		ROB (angl. <i>Border</i>) Izstopajoča nepravilnost omejitve lezije: neenakomeren, nasekan, nazobčan in oster rob ali neoster in nejasen rob ali na delu lezije izginjajoč rob.
Ena barva ali dva odtenka rjave barve 	C		BARVA (angl. <i>Color</i>) Neenakomerna in sestavljena obarvanost iz več odtenkov rjave in črne barve, lahko tudi modre, vijoličaste, rdeče-bele (mlečne) ali sive barve. Izginjanje barv in/ali pojav novih barv.
Običajno do 6 mm ali v velikosti iz otroštva 	D		PREMER (angl. <i>Diameter</i>) Večji od 6 mm oziroma večji od površine radirke na svinčniku. SPREMINJANJE (angl. <i>Development</i>) Sprememba prvotnih značilnosti ABC.
POZNI ZNAKI razvoja malignega melanoma			
	E		RAZVOJ (angl. <i>Evolving</i>) POVEČEVANJE in/ali DVIGOVANJE (angl. <i>Enlargement/ Elevation</i>) Širjenje v okolico, večanje in dvig lezije nad ostalo kožo, pojav satelitnih lezij v okolici.
	F		MOTEČI OBČUTKI (angl. <i>Feeling</i>) Srbež, zbadajoča bolečina, nabrekanje in zatikanje, vnetje, krvavitev in razjeda v predelu lezije, ki ima značilnosti ABC.
POZOR: Začetni melanom je lahko manjši od 5 mm, nima značilnosti ABC in ne povzroča motečih občutkov, zato je pomemben podatek o nastanku nove lezije, ki hitro raste ali se spreminja. NASVET: Takoj k zdravniku ob opozorilnih znakih E-F-G (angl. <i>Elevation</i> – dvigovanje; angl. <i>Firm on palpation</i> – čvrst na otip; angl. <i>Growing continuously</i> – stalna rast).			

Pravilo ABCD(EF) pomaga v razlikovanju nenevarnih pigmentnih melanocitnih znamenj od sumljivih lezij za melanom.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Kdo vam lahko pomaga?

DERMATOLOŠKA AMBULANTA PROFIDERMA

Vodovodna 99 a, Ljubljana
tel.: 051 265 775, www.profiderma.si

Na vrsti ste v 1 do 5 dneh! Profiderma izvaja računalniško analizo znamenj. Pregled in izrez kožnega znamenja sta lahko opravljena v samo enem dnevu.

AKD D.O.O., DERMATOLOŠKA AMBULANTA

prim. Boris Kralj, dr.med., Tanja Kmecl, dr. med
Ukmarjeva 4, Ljubljana
tel.: 01 281 11 29, www.akd.si, info@akd.si

Dermatovenerološka ambulanta. Pregled dermatoloških bolezni. Pregled kožnih znamenj. Body scan (slikanje in računalniška obravnava znamenj).

toskopom, ki poveča in naredi opazne klinične značilnosti, ki s prostim očesom niso vidne.

Kje in kako se zdravijo bolniki z melanomom?

Izrez primarnega tumorja na koži z minimalnim varnostnim robom nekaj mm opravi praviloma že dermatolog ali drug kirurško usmerjen zdravnik. Po histološki potrditvi diagnoze melanoma pod mikroskopom je praviloma potreben dodaten kirurški poseg za ustrezno razširitev varnostnega roba. Tudi ta poseg se izvede praviloma v regionalnih dermatoloških ali drugih kirurških ambulantah, če gre za debeline kožnega tumorja pod 1 mm. Vsi ostali bolniki so praviloma napoteni na Onkološki inštitut v Ljubljani, kjer ob drugi kirurški eksciziji v predelu kožnega tumorja zagotovijo tudi iskanje varovalne

bezgavke in vso ostalo potrebno diagnostiko, ki omogoča opredelitev stadija in ustrezno dopolnilno zdravljenje melanoma kot sistemske bolezni v odvisnosti od morebitnih ovir, ki jih pri posameznem bolniku predstavljajo njegove druge bolezni in patološka stanja.

Kje je največ melanoma v svetu in kdo zboleva pogosteje?

Največja pojavnost (incidenca) melanoma je v deželah z velikim številom sončnih dni in intenzivnim UV-sevanjem, kjer živijo ljudje s svetlo poltjo. Pri svetlopoltem prebivalstvu v Avstraliji je kožni melanom tretji najpogostejši rak nasploh in najpogostejši vzrok smrti pri mlajših odraslih osebah. V Evropi je melanoma največ v Skandinaviji, v povprečju pa se uvršča v Evropi med deset najpogostejših rakov (v Sloveniji je kožni rak za oba spola na prvem mestu, melanom sam pa na šestem mestu po pogostosti). Incidenca melanoma se povečuje najhitreje med vsemi rakavimi obolenji. Letno število novih bolnikov z melanomom se podvoji na šest do deset let.

Točnega pravila za napoved, kdo bo zbolel, ni mogoče postaviti. Pogosteje zbolevalo osebe s svetlejšo in na sonce občutljivo poltjo kože ali veliko pigmentnimi znamenji, niso pa redki niti bolniki s temnejšim fototipom kože in malo ali skoraj nič pigmentnimi znamenji. Dejavniki zvečanega tveganja za melanom so tudi sončne opekline in občasno intenzivno izpostavljanje soncu (npr. v času poletnega dopusta).

Ali je možna preventiva melanoma?

Primarna preventiva kožnega raka nasploh in melanoma je v preprečevanju nezaščitenega izpostavljanja soncu. Dermatologi priporočamo zlasti »naravno zaščito«, tj. iskanje sence v času največje moči UV-sevanja v opoldanskih urah in ustvarjanje osebne »sence« s pokrivalnimi oblačili z daljšimi hlačnicami in rokavi ter zaprtim dekoltejem in širokokrajnimi ali pokrivali z dolgim ščitnikom ter sončnimi očali. Že otroke v vrtcih skušamo naučiti upoštevanja »pravila

sence«: **Ko senca mojega telesa postane krajša od telesa, poiščem (ali naredim) senco!** Šele tretji steber zaščite pred soncem je uporaba varovalnih pripravkov s širokospektralno (UVB in UVA) zaščito z dovolj visokim UVB sončnim zaščitnim faktorjem (SZF 30 ali več) v dovolj debelem (35 ml za celo telo) in dovolj pogostem nanosu (pred izpostavljanjem in vsaj vsaki dve uri izpostavljanja, pogosteje oziroma takoj po kopanju ob znojenju in brisanju). Za posameznika je pomembna tudi **sekundarna preventiva**, tj. zgodnja diagnostika in zdravljenje kožnega raka. Ker je preživetje boljše pri debelinah melanoma pod 1 mm, je pomembno zgodnje odkrivanje, ki ga omogoča redno samoopazovanje kože in prehodnih sluznic. **Pomembno je opazovati vso kožo, ne le obarvanih lezij in ne le predele, ki jih zlahka vidimo ob prvem pogledu** v velikem stenskem ogledalu. Pregled težje dostopnih mest za uhlji, na zatilju, med ritnicami, kože v gubah v koraku in na spolovilu lažje izvedemo z uporabo dodatnega manjšega ročnega ogledala in pregled lasišča po prečkah z glavnikom ali sušilnikom za lase. Enkrat na mesec tako sami sebi ali s pomočjo svojca sistematično pregledamo vso kožo od glave do peta in vse vidne sluznice.

Ali nas ozon še ščiti?

Ozon je molekula iz treh kisikovih atomov, ki 10–50 km visoko v zemeljskem ozračju tvori zaščitni ozonski plašč. Ta preprečuje kratkovalovnim delom UV-sevanja (npr. celotnemu delu citotoksičnega UVC-sevanja, ki povzroča umiranje kožnih celic, in večjemu delu opeklinekega (angl. *burning*) UVB-sevanja) prehod do zemeljske površine. Pod vplivom nekaterih onesnaževalcev (npr. freoni) je v preteklosti zlasti nad južnim polom v njihovih pomladanskih mesecih prihajalo ob ustreznih meteoroloških pogojih do fotokemijskih reakcij, ki so pripeljale do obsežnega razpadanja ozona in pojava velikega razredčenja zaščitne ozonske plasti, ki so ga poimenovali »ozonska luknja«. Ob pojavljanju »ozonske luknje« nad Antarktiko so se v drugi polovici preteklega stoletja škodljive posledice, zlasti rast pojavnosti kožnega raka, najprej pokazale pri svetlopoltem prebivalstvu Avstralije, kasneje so enak trend opazili tudi v drugih predelih sveta z več svetlopoltega prebivalstva.

Industrija je že v letu 1987 z montrealskim protokolom sprejela prepoved uporabe in izpustov za ozon škodljivih snovi v ozračje in po pričakovanjih je pomladanski razpad ozona nad Antarktiko sedaj manj izražen. Žal se zaradi spremembe drugih podnebnih razmer od leta 2011 bolj ali manj izražena »ozonska luknja« sedaj občasno pojavlja pomladi tudi nad severno poloblo, običajno v marcu ali aprilu. Čeprav je vreme še hladno, je v času razredčenja ozona tudi na področju Slovenije zvečana nevarnost sončnih opeklin in drugih škodljivih učinkov, če se izpostavimo soncu brez ustrezne zaščite.



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ALHYDRAN

UVB + UVA SPF 30
ali brez

Medicinska krema, ki neguje poškodovano in občutljivo kožo po **onkoloških obsevanjih, laserskih tretmajih in po transplantaciji kože**

Neguje in vlaži nedavno zaceljeno kožo po **akutnih in kroničnih ranah in opeklinah ter izboljšuje stanje obstoječih brazgotin**

Zmanjšuje srbenje

Sestava: Aloe vera (45 %), naravna olja, jojobino olje, vitamin C, E

ADVANTA Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

01/810 9504

sales@advanta.si
www.advanta.si





ABC

A Mokre kopalke povečajo možnost vnetij.

B Hladen zrak in mrzla voda verjetnost obolenj še povečata.

C Po končanem kopanju se preoblecimo v suhe kopalke.

Poletje in mokre kopalke

Pred nami je za mnoge najlepši letni čas, počitnice in osvežilno hlajenje v bazenih, rekah, jezerih in morju. Skok v vodo, plavanje, igre v vodi in za kratko iz vode pa spet nazaj. Ali si preoblečete kopalke, ko pridete iz vode?

Ali jih preoblečejo vaši otroci? Včasih na to preprosto pozabimo in niti ne vemo, kaj s tem lahko povzročimo. Več o nevšečnostih mokrih kopalke sta nam povedali **Milena Igličar, spec. ginekologije in porodništva** iz Ginekološke

ambulante Zdravstvenega doma Škofja Loka, in **Tina Ahačič, dr. med., specialistka pediatrije** iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Canesbalance®



IZBERI PRAVO REŠITEV!

NARAVNI NAČIN
ZDRAVLJENJA
SIMPTOMOV¹

Canesbalance®

bakterijska vaginoza

vaginalni gel

Klinično dokazano odpravi simptome bakterijske vaginoze, tako da obnovi normalno ravnovesje pH in flore.

- Učinkovito odpravi neprijeten vonj in praznjenje iz vagine.
- Zavira rasti nevarnih bakterij.
- Podpira lokalno imunost na območju vaginane sluznice.

7
Nagradni opombi za
reševanje simptomov s 7 dni gela

GLIVIČNA OKUŽBA
#Canesten®

BAKTERIJSKA VAGINOZA
#Canesbalance®

Testna palčka **Canestest®**
vam pomaga do prave izbire!



L.SI.MKT.07.2017.1826

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

¹ Canesbalance, navodilo za uporabo

Več o nasvetih za preprečevanje in zdravljenje okužb nožnice na www.canesten.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
županijski glasnik

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izletniški daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018




**GLIVIČNO
VNETH
NOŽNICE**

MICOVAG PLUS®
vaginalne globule



- hitro vzpostavijo fiziološko kislost nožnice
- pomirjajo, odpravljajo moteče srbenje in pekoč občutek



+ vaginalne kapsule GYNOPHILUS®
... za obnovo vaginalne flore in
preprečevanje ponovitev vnetja 😊

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

25 let
Dr. Gorkič

»Najmanj težav je po kopanju v čisti morski vodi, ker ta najmanj spremeni normalno bakterijsko floro v nožnici.«



Najprej pogledimo, do kakšnih neprijetnosti lahko pride pri najstnicah in odraslih ženskah, če ostanemo v mokrih kopalkah.

Mokre kopalko povečajo možnost za vnetje nožnice, maternice in jajčnikov ter mehurja. Pogosteje se to pojavi v času, ko je zrak še hladen, npr. po kopanju v zunanjem bazenu okoli prvega maja ali ko je voda v reki, jezeru, morju še zelo hladna. Pogosteje se tovrstna obolenja pojavijo pri tistih ženskah, ki so že sicer nagnjene k omenjenim vnetjem in imajo oslabiljeno splošno odpornost. Najmanj težav je po kopanju v čisti morski vodi, ker ta najmanj spremeni normalno bakterijsko floro v nožnici. Floro po kopanju najbolje popravimo z uporabo probiotikov.

Kakšne nevšečnosti povzročajo omenjena obolenja?

Znaki posameznih obolenj so različni in tudi reakcije žensk niso vedno enake. Rečemo lahko, da vnetje mehurja spremlja pogosto in pekoče uriniranje, lahko tudi bolečina v spodnjem delu trebuha. Blago vnetje se pozdravi s pitjem velike količine tekočine, najbolj se priporočajo posebni čaji za sečila. Hujša vnetja se zdravijo z antibiotikom. Glivično vnetje nožnice in zunanega spolovila povzroči srbenje in kepast izcedek iz nožnice. Pri bakterijskem vnetju nožnice prevladuje pekoč občutek v nožnici in neprijeten vonj izcedka. V lekarni so na voljo testi, s katerim ženska laže loči med obema vrstama vnetja in si lahko tudi sama kupi ustrezno zdravilo. Pri vnetju maternice in jajčnikov se pojavi bolečina v spodnjem delu trebuha, povečan izcedek, boleči spolni odnosi, lahko tudi neobičajne krvavitve in povišana telesna temperatura. V tem primeru je potreben obisk in pregled pri ginekologu.

Ali so mokre kopalko še kako posebej nevarne za nosečnice?

Nosečnice so zelo dobro ozaveščene, zato pri njih ni več težav kot sicer. Tistim, ki so nagnjene k vnetju nožnice, svetujem, da si pred kopanjem v bazenu vstavijo tampon v nožnico in s tem preprečijo, da spiranje nožnice poruši normalno floro v nožnici. Takoj po prihodu iz vode tampon odstranijo. Bakterije in glivice so v vodi uničene zaradi kloriranja.

Ali lahko pride do okužbe tudi zaradi raznih tujkov v kopalkah, kot je na primer mivka, če zaide med spolne organe?

Pri odraslih ženskah teh težav ne opažam oz. nismo še imeli primera tovrstnih okužb.

Priporočate ženskam, da si preoblečejo kopalko, ko pridejo iz vode? Je pomembno, da je predel nog in trebuha vedno suh?

Ja, seveda priporočam, da se dobro obrišejo in se preoblečejo v suhe kopalko.

Mali nadobudneži pa v vodi še posebej uživajo in marsikatera mamica se ob tem sooča z jokom, jezo in negodovanjem svojega malčka, ko je treba igro v vodi vsaj za malo prekiniti. Kakšne neprijetnosti lahko povzročijo mokre kopalko pri otrocih in ali je kaj drugače pri malčkih in v času odraščanja?

Mokre kopalko lahko povzročajo predvsem vnetje zunanjih spolovil, saj je na mokrem in toplem primerno gojišče za bakterije. Bistvene razlike med malčki in otroki v času odraščanja ni, za vse pa je med zabavo v vodi priporočljiva pazljivost, še posebej ko v vodi tako uživajo, da jih tudi zazebe, kar lahko pripomore k zmanjšanju odpornosti in vnetju mehurja.

Kaj pa razni »vsiljivci«: mivka, školjke, kamenčki, ki zaidejo v kopalko ali celo v spolovila – ste se s takimi primeri že srečali in kakšne so lahko posledice?

Menim, da je bolj odvisno od podlage, na kateri sedijo. Če pride do površinskih odrgnin, lahko pesek in zemlja pospešita nastanek površinskega vnetja. Tujki, kot so mivka, pesek ..., načeloma v spolovila sami ne zaidejo oz. se s takimi težavami še nisem srečala.

Priporočate mamicam, da so malčki v začetku brez kopalk oz. da otrokom preoblečijo kopalko, takoj ko pridejo iz vode?

Moje mnenje je, da so malčki lahko brez kopalk, še posebej v naravi torej pri kopanju v jezerih in morju, za posedanje pa jim starši oblečejo suhe kopalko ali hlačke. Je pa biti v kopalkah ali ne seveda odločitev staršev. Če nosijo kopalko, naj mokre preoblečejo v suhe, ko pridejo iz vode.

KOLOREX[®], odgovor narave na kandido



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

Horopito
(*Pseudowintera colorata*) –
maorski poprovec

Najstarejša cvetoča rastlina na planetu

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

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

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

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



Kapsule
z izvlečkom
horopita, janežem
in vitaminom C



Ovule
Dodatek pri
zdravljenju glivičnih
bolezni materničnega
vrata in vaginalne
sluznice



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



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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136

Prodajna mesta: Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor

Z Zdravstveno polico brez čakalnih vrst

Zavarovanje Zdravstvena polica, ki ga ponuja Vzajemna, omogoča veliko več kot zgolj hitro obravnavo brez čakalnih dob. Vzajemna za zavarovance v celoti pripravi načrt zdravljenja in mu pomaga vse od začetka do zaključka zdravljenja. Organizirajo obisk pri zdravniku specialistu in poskrbijo za hitro organizacijo operativnega posega. Tako lahko zavarovanci hitro začnejo z zdravljenjem, pri čemer jim ni treba skrbeti za stroške.

Hitro na operacijo kolena

Pa najprej predstavimo primer 35-letne gospe, ki ima sklenjeno Zavarovalno polico z mesečno premijo 25,91 evra. Zaradi poškodbe kolena obišče svojega osebnega zdravnika. Ta jo napoti k specialistu ortopedu, ki jo na pregled naroči čez šest mesecev.

Vendar pa ima Vzajemnino zavarovanje. Zato pokliče v njihov asistenčni center, kjer ji pregled v njihovi mreži uredijo v petih dneh. Pregled za samoplačnike stane 80 evrov, za gospo stroške pokrije zavarovalnica. Ortoped jo napoti na specialistični pregled MRI, na katerega se čaka povprečno 110 dni. V mreži Vzajemne preiskavo opravi v tednu dni. Zanj bi kot samoplačnica odštela 250 evrov, vendar stroške krije zavarovalnica.

MRI pregled pokaže poškodbo, potrebna bo operacija kolena, na katero je čakalna doba okoli 320 dni. V Vzajemni za gospo pridobijo tri ponudbe za operacijo – na njeno željo dve iz tujine in eno od slovenskega ponudnika. Za operacijo bi kot samoplačnica odštela okoli 1500 evrov. Izbere ponudnika, pri katerem pride na vrsto v dveh tednih. Po opravljeni operaciji gre zvečer že domov. Zavarovalnica stroške poravnava neposredno izvajalcu.

Ugodne premije

Naša 35-letna gospa plačuje 25,91 evra mesečno za kritje tako specialističnih zdravstvenih storitev kot tudi operativnih posegov. Premije so sicer odvisne od pristopne starosti zavarovance in izbranih kritij ter se v času trajanja zavarovanja ne spreminjajo. Zavarovanci lahko pod ugodnimi pogoji priključijo še kritje za pridobitev drugega mnenja (2,39 evra na mesec), zavarujejo svoje otroke (4,23 evra na mesec za posameznega otroka) in priključijo Paket plus z dodatkom na premijo od 2,46 do 6,41 evra, odvisno od starosti. Paket plus krije tudi stroške potovanja v tujino zaradi operativnega posega, podaljšanega bivanja v tujini, zdravstvenega spremstva, stroške tolmača in podobno. Vzajemna

nudi dodaten družinski popust, če zavarovanje skleneta oba zakonca oziroma izven zakonska partnerja. Popust nudijo tudi za letno plačilo premije.

Brez zavarovanja visoke cene

Cene samoplačniških specialističnih storitev v Sloveniji narekuje sama storitev in njen ponudnik, zato se lahko storitve za enak poseg razlikujejo. Operacija meniskusa pri enem izmed ponudnikov na primer stane kar 2.000 evrov.

Bistveni prednosti, ki jih nudi zavarovanje Zdravstvena polica, sta torej: poleg visokih cen storitev v samoplačniških ordinacijah se zavarovanci izognejo zelo dolgim čakalnim dobam v sistemu javnega zdravstva.



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

Z Vzajemno ČAKALNIH VRST V ZDRAVSTVU NI!

Zdravstvena polica – hitra pot do specialista, operacije ali drugega mnenja.

Zdravstveno zavarovanje je namenjeno kritju stroškov samoplačniških zdravstvenih storitev doma ali v tujini v mreži Vzajemna Net.



www.vzajemna.si 080 20 60



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



Črevesne težave



Intervju: dr. Dejan Urlep, dr. med., gastroenterolog

Sodobna znanost potrjuje staro modrost, da se velika večina bolezni poraja v črevesju. Črevesje pojmuje kot neki »odvodni kanal«, iz katerega prihaja vse kaj drugega kot blagor. Tudi če nam črevesje običajno nemoteno služi, se v zrelih letih in starosti lahko pojavijo težave, saj se z leti prebava upočasni. O težavah s črevesjem, zaprtju in še o čem smo povprašali **dr. Dejana Urlepa, gastroenterologa** v Diagnostičnem centru na Bledu.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Kakšne težave se z leti lahko pojavijo v našem črevesju in kaj povzročajo?

Najpogostejše težave s črevesjem, s katerimi smo se večinoma že vsi srečali, so driska in zaprtje, pa tudi napenjanje in krčevite bolečine v trebuhu. Med pogostejšimi težavami je tudi pojav sveže krvi na površini blata, občutek nepopolne izpraznitve črevesa in uhajanje blata. Drisko glede na čas trajanja razde-

limo na akutno in kronično. O akutni driski govorimo, kadar traja manj kot štiri tedne in je v večini primerov posledica okužbe. Pri bakterijski ali virusni okužbi driska običajno mine v enem tednu. Redkejši vzroki za akutno drisko so zastupitev s hrano, alergija na hrano in nekatera zdravila. O kronični driski govorimo, kadar traja več kot štiri tedne in je ne povzročajo okužbe. Kronična driska je lahko posledica motnje v absorpciji hranil (celiakija, intoleranca na laktozo) ali motnje v presnovi hranil (nezadostno izločanje presnovnih encimov trebušne slinavke). Kronična driska se pojavi tudi pri vnetjih črevesja, kot so crohnova bolezen, ulcerozni kolitis in mikroskopski kolitis. Lahko je znak sistemskih obolenj, kot je povečano delovanje ščitnice (hipertireoza), lahko pa se izrazi tudi pri raku debelega črevesa in danke. Drisko lahko povzročijo tudi nekatera zdravila, kot so npr. antibiotiki, zaviralci protonске črpalke, ki jih uporabljamo pri zdravljenju želodčnih težav, in npr. nekatera protibolečinska zdravila (nesteroidni antirevmatiki). Driska lahko spremlja sindrom razdražljivega črevesa. Ženske in starejše ženske pogosteje prizadene tudi simptom zaprtja. Glede na pogostnost odvajanja govorimo o zaprtju, kadar odvajamo manj kot trikrat tedensko. Vendar pa v praksi govorimo o zaprtju pri vsakem, ki ima težave z odvajanjem blata in te težave spremlja nelagodje v trebuhu, napenjanje pri odvajanju blata in občutek nepopolne izpraznitve črevesa.

Kdaj nastanejo, katere so pri starostnikih najpogostejše in ali jih lahko s čim preprečimo?

Zaprtje je pri starostnikih pogostejše. Pogostnost zaprtja s starostjo narašča, še zlasti po 65. letu starosti. Vendar zaprtje ni posledica

staranja. Pri starejših je pogostejše zaradi spremljajočih bolezni, slabše gibljivosti in zdravil, ki jih starejši pogosteje jemljejo, in zaradi manjšega vnosa vlaknin in kalorij. K zaprtju doprinejo tudi oslabiljene trebušne mišice in mišice medeničnega dna. Zaprtje lahko preprečimo s povečanim vnosom vlaknin (otrobi, indijski trpotec, sadje, zelenjava), z vzpostavitvijo rutine, ki spodbuja normalno črevesno delovanje (npr. odvajanje po zajtrku ali kosilu). Pomembna je tudi zasebnost in dovolj časa za odvajanje. Zdravila, ki povzročajo zaprtje, zamenjamo z drugimi zdravili ali pa odmerke zmanjšamo. Uživanje tekočin in gibanje je sicer priporočljivo, vendar ni dokazov, da to izboljša zaprtje. Pri starejših je potrebna previdnost pri uživanju tekočin in pri telesni dejavnosti zaradi spremljajočih bolezni (bolezni srca in ledvic).

V človeškem organizmu prebivajo mikroorganizmi, ki si ustvarjajo svoj svet – črevesno mikrofloro ali mikrobioto, ki človeka brani pred škodljivimi mikroorganizmi. Kaj se dogaja v črevesni mikrobioti z leti, kaj krepi in kaj slabi črevesno mikrobioto in ali lahko na njeno delovanje vplivamo tudi sami?

Človeška prebavna cev je poseljena s 100 milijardami mikroorganizmov, od teh več kot 1000 vrst znanih bakterij (govorimo o črevesni mikrobioti). Mikroorganizmi v prebavni cevi imajo več kot 150-krat več genov, kot jih ima človeški genom in so močno vključeni v številne fiziološke in metabolne procese človeka. Velik del človeškega imunskega sistema je vključen v vzdrževanje ravnovesja s črevesno mikrobioto. Spremembe v sestavi in gostoti mikrobiote (govorimo o disbiozi) povezujejo s številnimi boleznimi, kot so npr. cistična

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

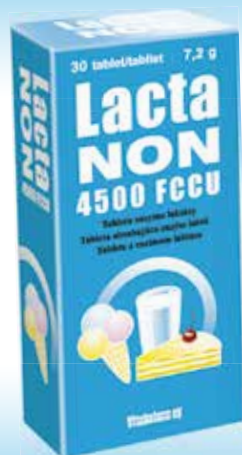


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



IZDELANO NA FINSKEM.

Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vitabalans oy
www.vitabalans.si

Tel: 01 / 560 97 90 | info-sl@vitabalans.com

fibroza, sindrom razdražljivega črevesa, parkinsonova bolezen, debelost, sladkorna bolezen, osteoporoza, revmatoidni artritis ... Značilnost staranja in staranju pridruženih bolezni je tudi kronična prisotnost nizke stopnje vnetja v telesu. To stanje so povezovali z manjšo učinkovitostjo imunskega sistema ob staranju. Zadnje raziskave pa kažejo na možnost vpliva črevesne mikrobiote, pokazale so, da se s staranjem spremeni raznovrstnost in stabilnost mikrobiote. Natančen vzrok za disbiozo v starosti ni znan. Možni vplivi so tako imenovana »zahodna« dieta, ki vsebuje veliko visoko nasičenih maščob in sladkorja, pogostejša uporaba antibiotikov v starosti, spremembe v dieti zaradi s starostjo povezane spremembe v apetitu, staranje imunskega sistema in povečana prepustnost sluznice prebavne cevi. Raziskave o načinih krepitev črevesne mikrobiote so redke. Ugoden vpliv na črevesno mikrobioto ima tako imenovana mediteranska dieta in omejen vnos kalorij. Redna telesna vadba zmanjša prepustnost sluznice prebavne cevi, poveča raznovrstnost črevesne mikrobiote in zmanjša črevesno vnetje. Probiotiki ugodno vplivajo na sestavo črevesne mikrobiote in na splošno imunost. Nekatere raziskave so pokazale tudi ugoden učinek prehranskih dodatkov na mikrobioto, kot so: kava, resveratrol, ki ga najdemo v lupini rdečega grozdja, in kvercetin, ki je prisoten v jabolkih in čebuli.

Skoraj pri vseh zdravstvenih težavah se med povzročitelji pojavlja tudi stres, ki mu je sodobni človek izpostavljen vsakodnevno. Kako je z njegovim vplivom na delovanje črevesja in povzročanjem boleznih črevesja?

Stres je vsak vpliv, ki vpliva na naše ravnovesje in zahteva prilagoditev. Lahko je biološki, kot je npr. okužba, lahko je socialni, kot je npr. selitev, lahko je celo neprijetna misel. Nekateri odzivi na zunanje vplive, kot je npr. bolečina, so dokaj predvidljivi, medtem ko so odzivi na npr. življenjske dogodke nepredvidljivi in so odvisni od posameznikovega doživljanja dogodka. Zdravi ljudje pogosto povedo, da imajo neprijeten občutek v trebuhu in da se jim spremeni odvajanje blata, kadar so vznemirjeni. Pri stresu se poveča gibanje črevesja in izločanje prebavnih sokov, zniža se prag za bolečino. Med stresom se poveča nivo stresnih hormonov, kot je kortizol, poveča se izločanje snovi, ki delujejo v smeri vnetja (interleukin 6, TNF α , interferon γ). Poveča se prepustnost črevesne sluznice in spremeni se črevesna mikrobiota. Vsi ti dejavniki skupaj s spremenjenim imunskim odgovorom lahko vodijo med drugim tudi k nagnjenosti za sindrom razdražljivega črevesa ali celo k nagnjenosti za kronično vnetno črevesno bolezen (ulcerozni kolitis, crohnova bolezen).

Vemo, da je gibanje zdravo, krepi organizem in upočasnjuje staranje in bolezenska stanja. Kako pa se stanje v črevesju lahko še poslabša, kadar človek obleži?

Kadar je bolnik dalj časa nepokreten (npr. demenca, možganska kap), lahko pride do hude oblike zaprtja. Strjeno blato se nabere v danki in debelem črevesju (fekalna impakcija) in ga bolnik sam ni sposoben izločiti. Če takšnega blata ne odstranimo z odvajali ali mehanično, lahko to povzroči delno ali popolno zaporo črevesa. Delna zapora se lahko kaže s tako imenovano paradoksnimi driskami, pri kateri tekoče blato nad zaporo prehaja mimo in povzroča uhajanje blata in drisko. Popolna zapora ali ileus pa je življenje ogrožajoče stanje, zaradi česar je lahko potreben tudi kirurški poseg.

Kaj lahko storimo sami za manj črevesnih težav v starejših letih oz. kaj še lahko sami storijo vsi tisti, ki so jih težave s prebavo in črevesjem že obiskale?

Tako kot za preprečevanje drugih bolezni je tudi za manj črevesnih težav pomemben zdrav življenjski slog. Pomembna je zdrava uravnotežena prehrana z dovolj balastnimi snovmi (sadje, zelenjava) in z ne prevelikim vnosom kalorij. Izogibamo se hrane, ki vsebuje veliko sladkorja in nasičenih maščob, in uživanju alkoholnih pijač. V primeru napenjanja in driske nam lahko pomagajo probiotiki.



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



Indikacije zdravila:

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

Odmerjanje in način uporabe:

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

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

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



POMEMBNO:

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

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.



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

DR. FALK PHARMA GmbH

Leinenweberstr. 5
Postbox 6529
D-79041 Freiburg
Germany

Pooblaščen predstavniki:

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

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

Zaprtje in razdražljivo
debelo črevo

Naravna moč za dobro prebavo



Mucofalk®
Zrnca z okusom
pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah
in specializiranih prodajalnah.

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

POČASNA IN NEREDNA PREBAVA - SOVRAŽNIK ZDRAVJA

Telo črpa hranila iz hrane, ki jo pojemo, ko ta pride skozi prebavni sistem. Prebavni sistem je skupek organov, ki prebavljajo in absorbirajo zaužito hrano. Če en sam del ne deluje pravilno, se pojavijo težave s počasno in neredno prebavo.



Počasna in neredna prebava – kaj to pomeni?

Večina ljudi misli, da je z njihovo prebavo vse v redu, tudi če veliko potrebo opravijo samo dvakrat ali trikrat tedensko in ne vedo, da je to dejansko simptom počasne prebave. Zdrava oseba gre vsaj enkrat na dan na veliko potrebo. Čeprav ima vsak človek svoj prebavni ritem, lahko oteženo in neredno odvajanje blata manj kot enkrat na dan, ki ga spremlja občutek nepopolno izpraznjenega črevesa in napenjanje, v večini primerov imenujemo počasna prebava. To lahko zaradi slabe prehrane in nezadostne dejavnosti povzroči kronično zaprtje.

1 od 10

ljudi med splošnim prebivalstvom trpi zaradi kroničnega zaprtja.



Počasna in neredna prebava lahko bistveno zmanjša kakovost življenja in lahko privede celo do zmanjšane učinkovitosti pri delu, depresije in tesnobe.

Vse več ljudi ima zaradi sodobnega načina življenja težave s počasno prebavo in zaprtostjo.



Oglasna sporočila

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

**Donat
Mg**

www.donatmg.eu

Vene, čuvajmo jih

Ob 3. juniju, mednarodnem dnevu bolezni ven, stroka ugotavlja, da kronični venski bolezni, ki močno vpliva na kakovost življenja, še zmeraj ne posvečamo dovolj pozornosti. Kronično vensko popuščanje kot posledica povišanega tlaka v venah nog je pogosta bolezen, ki doleti polovico prebivalstva v visoko industrializiranih državah. Ob poletni vročini zaradi dodatne obremenitve srčno-žilnega sistema težave izkusijo tudi tisti, ki krčnih žil sicer nimajo, a občutijo boleče, težke in napete noge. **Prof. dr. Vojko Flis, dr. med., specialist za žilno kirurgijo**, pojasnjuje, da na začetku ne opazimo nobenih znakov, kasneje ko bolezen napreduje, pa postane kronična.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kri teče tudi navzgor

Bolezen ven je v osnovi posledica človeku lastne bipedalne hoje, saj se mora kri »višinsko« dvigovati proti srcu, za kar skrbijo prav vene. Vene so tiste žile v našem telesu, po katerih se kri – v nasprotju s silo gravitacije – ponovno vrača k srcu (srce po arterijah kri potiska k tarčnim organom). Pri kroničnem venskem popuščanju oz. krčnih žilah gre za podedovano slabše vezivno tkivo v venah, posledično okvaro venskih zaklopk, ki ne bodo zdržale pritiska krvi in je ne bodo zmogle potisniti do srca. Ker se bo kri nekje na sredi poti začela vračati, bodo naše noge postale težke, utrujene, lahko bomo občutili krče, opazili bomo mrežaste varice, obarvano kožo, izbočene žile ali v skrajni fazi tudi razjedo (ulkus). Delovanje ven bi lahko primer-

jali z upogljivimi cevmi, ki se pod vplivom krčenja okoliških mišic ožijo in širijo. Krčne žile ima po besedah dr. Vojka Flisa polovica prebivalcev v visoko industrializiranih državah. Poleti pa boleče in otečene noge izkusijo tudi tisti, ki sicer teh težav (krčnih žil) nimajo. Kaj se zgodi? Vene se razširijo, odtok krvi je slabši, kri in tekočina zastajata v spodnjih okončinah.

Vsak drugi

Skoraj 50 % možnosti je, da bomo dobili bolezen ven, če smo k temu nagnjeni dedno, skoraj 80 % ljudi vensko popuščanje doleti po 60. letu. Bolezni ven povzročajo občutek težkih in nemirnih nog, pojavljajo se mišični krči, srbenje in nemirne noge. Pri večini so krčne žile v glavnem bolj estetskega pomena. Kažejo se lahko kot mrežasti (metličasti) vzorci majhnih žilic na nogah, kasneje pa zaradi venskega popuščanja nastanejo mehaste izbočene spremembe navzven. Do bolečine pride zaradi zastoja krvi oz. povečanega tlaka v venah nog, zato se je treba izogibati npr. prekržanim nogam, saj se ob tem žile stisnejo in poveča se tlak v njih.

Zastoj krvi v venah

Zaklopke v venah, ki ščitijo pred vračanjem krvi proti tlom, si sledijo v 4–5-centimetrskih razmikih. Če so stene ven (zgrajene so iz tankega sloja kolagenskih in elastičnih vlaken) oslabiljene, zaradi česar popuščajo tudi zaklopke v žilah, ki se ne morejo več upirati pritisku krvi, se vene razširijo, zaklopke popuščajo in kri ne zmore več normalno teči k srcu. Zgodi se venski povratni tok. Z leti lahko to povzroči spremembe kože na golenih.

Vnetje povrhnjih ven – flebitis

Flebitis je boleče vnetje sten ven in tkiva, ki obdaja žile. Flebitis, ki ga sprožijo interakcije med levkociti in endotelijem – notranjo plastjo krvnih žil, povzroči okvaro zaklopk. Prepoznali ga bomo po rdeči in vroči koži na mestu vnetja, vena postane kot vrv, zaradi kopičenja tekočine v tkivu pa lahko celo oteče (nastane edem). Posledično se delčki krvi začno zbirati na stenah vene in tvorijo krvne strdke (trombuse), ki so za človeka lahko zelo nevarni. Flebitis običajno povzročijo prav krčne žile, lahko pa ga sprožijo tudi poškodbe (udarci, vbodi v kožo), alergije in žarišča vnetij v telesu, na primer hudo vnetje mandljev. V takem primeru je nujno obiskati ustreznega specialista (flebologa, dermatologa, angiologa, kirurga za venska obolenja), saj se flebitis povrhnjskih ven lahko razširi globlje v venski sistem in nato lahko povzroči zelo nevarno globoko vensko trombozo.

Vzroki

Dedna nagnjenost na razvoj žilnih bolezni v nogah je vsekakor pomemben dejavnik pri razvoju bolezni, saj proces staranja nadzorujejo naši geni, vendar to še nič ne pomeni, saj je najslabša za venske bolezni telesna nedeljavnost. Poudarek je na rednosti in ne toliko na intenzivnosti vadbe. Gibanje lahko skupaj z uravnoteženo prehrano (ena izmed priporočljivih diet je na primer t. i. sredozemska dieta) zavre spremembe na arterijah in venah tudi za deset let. Med dejavniki tveganja so še dolgotrajno stanje ali sedenje, debelost, hormonske motnje med nosečnostjo ali menopavzo, izpostavljanje visokim temperaturam, dvigovanje težkih bremen in seveda kajenje.

IMATE OBČUTEK TEŽKIH, OTEKLIH, BOLEČIH NOG?



Za lajšanje simptomov krčnih žil kot so **težke noge, bolečine v nogah, otekle noge**. Na prizadeto področje nanesite tanko plast gela v dolžini 3-10 cm dvakrat do trikrat na dan.

Brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Unikat
POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018

Bolnike in nosečnice bolijo noge

Med posebej ogroženimi skupinami za bolezní venskega ožilja so sladkorni bolniki in bolniki s srčno-žilnimi boleznimi, med njimi tisti, ki jemljejo zdravila za preprečevanje nastanka krvnih strdkov. Nekatera zdravila namreč povzročajo otekle noge, na primer antagonisti kalcijevih kanalov in kortikosteroidi. Težave z venami se povečajo tudi v nosečnosti in ob jemanju kontracepcijskih tablet, saj gre za spremenjeno razmerje hormonov. Estrogen in progesteron vplivata na raztezanje venske stene. Med nosečnostjo se spremeni hormonsko ravnovesje, kar lahko vpliva na nastanek bolezni venskega popuščanja. Estrogen in progesteron sta tudi v kontracepcijskih tabletah in hormonski nadomestni terapiji.

Prva pomoč – lekarna

Po izkušnjah farmacevtov mnogo bolnikov težave z venami podcenjuje in se ne zaveda, da pravočasno zdravljenje upočasni napredovanje bolezni in zelo izboljša kakovost življenja. Zato je farmacevt zelo pomemben sogovornik, ki bo postavil nekaj vprašanj in svetoval tako spremembo življenjskega sloga kakor ustrezno zdravilo.

Kaj lahko naredimo sami

Čeprav niti dva človeka nista enaka in tudi v danih okoliščinah lahko reagirata drugače, pa splošni napotki v izogib težavam z venami veljajo za vse:

- **Izogibanje dolgotrajnemu sončenju,** solariju, depilaciji z vročim voskom, vročim kopelim in savni.
- **Ohlapna oblačila in udobna obutev.** Pretesna oblačila lahko stiskajo vene in zavirajo pretok krvi.
- **Prhanje nog s hladno vodo.** Tak ukrep zoži vene in pospeši pretok krvi. Prhanje s hladno vodo začnite pri gležnjih in nato, približno minuto do dve, postopno prhajate navzgor proti stegnom.
- **Redna telesna dejavnost.** Na dolgih potovanjih z avtomobilom, letalom ali vlakom bo redna kratkotrajna hoja na približno vsake pol ure prav tako pogнала kri po venah. Odsvetujejo se športi, kjer je veliko poskakovanja ali hitrega ustavljanja (tenis, skvoš, nogomet, košarka, tek na trših podlagah). Sunkoviti gibi pri teh športih namreč povzročajo neenakomeren ponavljajoč se pritisk na venski sistem.
- **Zdrava in uravnotežena prehrana.** Pomembno je zaužiti dovolj vlaknin in vode, s čimer se zmanjša možnost za zaprtje in prekomerno telesno težo, ki sta dva izmed dejavnikov tveganja za težave z venami.
- **Masaža nog.** Masaža nog in stopal v smeri proti stegnom, s katero sledite smeri venskega pretoka, poveča hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu.
- **Dihalne vaje.** Pri globokem vdihu nastane v prsnem košu podtlak, ki pospeši odtok krvi iz nog. Če nato napnemo mišice

trebuha in močno izdihnemo, bomo zvišali pritisk na ožilje trebušne votline in pospešili vračanje krvi k srcu.

- **Pred spanjem spodbujajte krvni obtok.** Telovadite, kot da vozite kolo. Nekaterim težave olajša tudi podlaganje nog med spanjem tako, da ležijo 10–15 cm višje. Prav tako nog ne pokrivajte preveč, da se izognete nepotrebemu ogrevanju.
- **Kompresijske nogavice** stisnejo vene in s tem pospešijo krvni obtok ter znižajo pritisk v venah. Kompresijske nogavice je treba obleči takoj zjutraj, ko noge še niso otekle. Nošenje kompresijskih pripomočkov je za nekatere v poletnih mesecih zaradi vročine nevzdržno, zato se posebno poleti priporoča lajšanje težav z nekaterimi zdravili in prehranskimi dopolnili, ki so v lekarni na voljo brez recepta.

Gremo na morje

Če se bomo odpravili na plažo zjutraj in zvečer oz. se izognili najhujši vročini, bomo naredili že veliko. Priporočljiva je tudi hoja po vodi. Na ta način bomo noge hkrati razgibavali in hladili in svojim venam s tem naredili veliko uslugo. Plavanje najučinkoviteje razbremeni vene spodnjih udov, saj se v vodoravnem položaju zmanjša vpliv sile težnosti, poveča pa se učinkovitost mišične črpalke.

SIGVARIS

Medicinske kompresijske in preventivne nogavice SIGVARIS, dokazano učinkovite proti krčnim žilam in otekanju nog, pri globoki venski trombozi in limfedemu.



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na www.diafit.si.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018

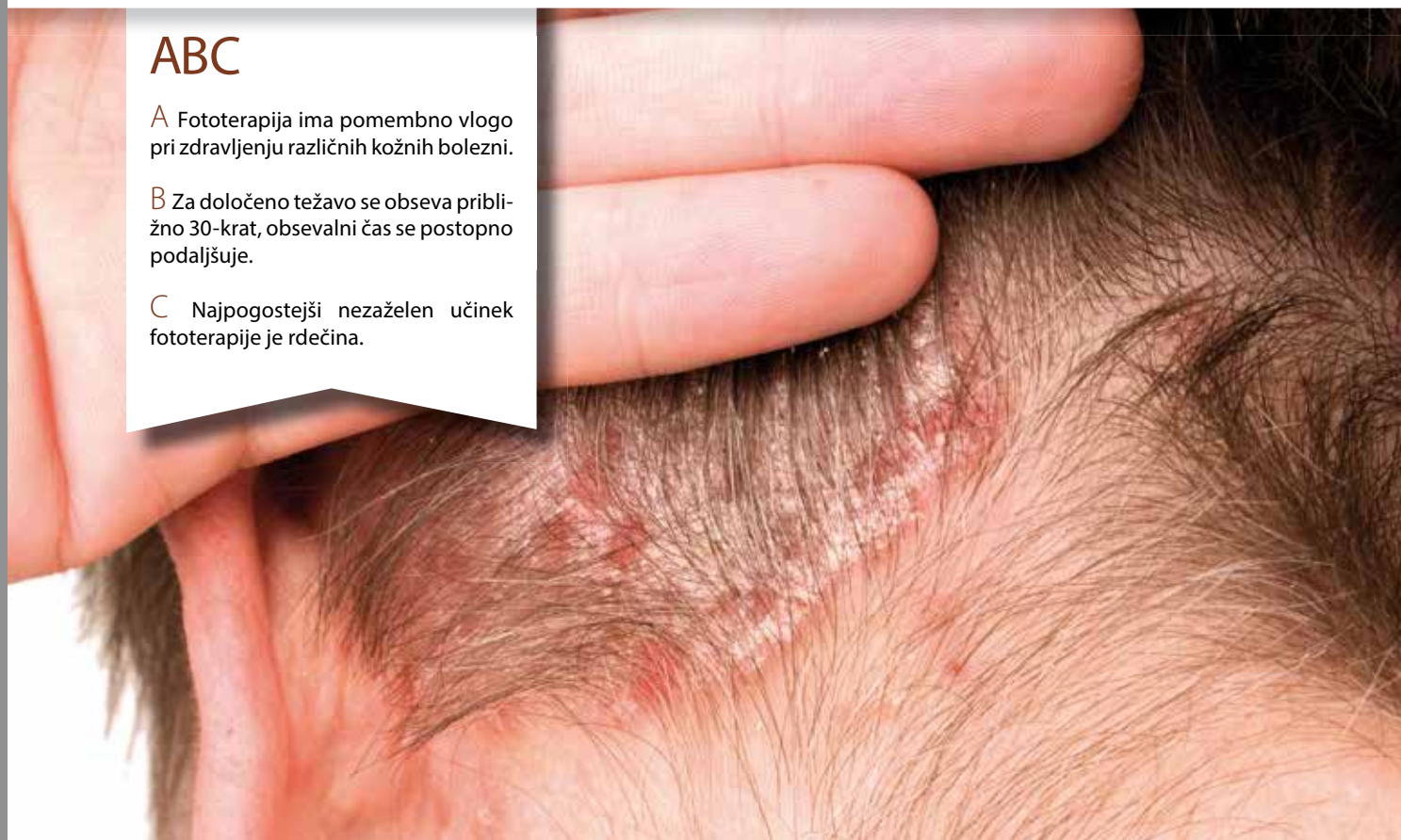


ABC

A Fototerapija ima pomembno vlogo pri zdravljenju različnih kožnih bolezni.

B Za določeno težavo se obseva približno 30-krat, obsevalni čas se postopno podaljšuje.

C Najpogostejši nezaželen učinek fototerapije je rdečina.



Fototerapija



Intervju: Blanka Zagoričnik Opara, dr. med.

Fototerapija je način zdravljenja različnih kožnih bolezni, ki ni neka nova možnost, ampak so umetne vire UV-žarkov začeli uporabljati za denimo zdravljenje luskavice že v začetku prejšnjega stoletja. Gre torej za dokaj uveljavljeno metodo. Kakšni pa so njeni rezultati? Tematiko nam je podrobneje osvetlila dermatovenerologinja **Blanka Zagoričnik Opara, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Nam lahko že takoj na začetku pojasnite, kaj pravzaprav je fototerapija?

Fototerapija pomeni zdravljenje z UV-žarki. To je preprosta metoda zdravljenja, ki je zelo varna in posledično dokaj pogosta. Ima res pomembno vlogo pri zdravljenju različnih kožnih bolezni. Pogosto jo kombiniramo z drugimi lokalnimi in sistemskimi zdravili, saj tako lahko povečamo uspešnost zdravljenja.

Obstaja več vrst. Katere?

Tako je, obstaja več različnih vrst fototerapije, ki se med seboj ločijo glede na to, s katero vrsto UV-žarkov obsevamo. Danes uporabljamo aparate, ki sevajo UVA- in UVB-žarke izbranih valovnih dolžin. Najpogosteje izvajamo selektivno ultravijolično fototerapijo, lokalno in sistemsko fotokemoterapijo in ozko spektralno fototerapijo. Prav slednja, ki ji krajše rečemo UVB 311 nm, je nadomestila večino ostalih vrst, saj imajo ti žarki večji zdravilni učinek, povzročajo najmanj rdečine ter pred obsevanjem ni potrebno dodajati še drugih zdravil. Pri tem je treba poudariti, da vsakega bolnika obravnavamo individualno. Pred samim začetkom fototerapije dermatologi bolnika dodobra pregledamo in se odločimo, ali in katera vrsta fototerapije je primerna glede na njegovo stanje, predhodno

diagnozo, razširjenost bolezni in morebitne druge načine zdravljenja, ki potekajo istočasno. Vse to odloča, katera fototerapija je primerna za posameznika in koliko časa jo bomo izvajali.

Če nepoznavalci naletimo na besedo kemoterapija, ki jo sicer tokrat izpostavljate v povezavi s fototerapijo, žal pomislimo na raka. Nam lahko pojasnite, kaj pomeni lokalna in sistemska fotokemoterapija.

V primeru, da je bolezen bolj razširjena oziroma so spremembe bolj zadebeljene, denimo na dlaneh in podplatih, se lahko dermatologi odločimo za obsevanje z UVA-žarki v kombinaciji s fotosenzibilizatorjem psoralenom, to je fotokemoterapija oziroma krajše PUVA. Sami UVA-žarki imajo premajhno energijo, zato moramo obsevanje kombinirati z istočasno uporabo fotosenzibilizatorja, to je rastlinski ekstrakt meladinina oziroma psoralen, in tako dosežemo dober terapevtski učinek. Glede na to, kako psoralen uporabljamo, ločimo sistemsko in lokalno PUVA-terapijo. Pri sistemske PUVA-terapiji bolniki zaužijejo psoralen v obliki kapsul eno uro pred obsevanjem. Izvajamo jo, kadar so kožne spremembe zelo razširjene po telesu in zadebeljene. Pri lokalni PUVA-terapiji pa kožne

spremembe (denimo dlani in podplate) namažemo s kremo, v kateri je psoralen, pol ure pred obsevanjem. PUVA-terapijo izvajamo dva- do štirikrat na teden, največ dvakrat zapored, saj se energija UVA-žarkov v koži kopiči in eritem nastane šele 72 ur po končanem obsevanju.

Omenjate, da je fototerapija pogosta metoda zdravljenja. Katere kožne bolezni se lahko zdravijo na ta način?

Z UV-žarki lahko zdravimo številne različne kožne bolezni. Najpogostejše fototerapijo izvajamo pri luskavici, ekcemu na rokah, atopijskem dermatitisu, numularnem dermatitisu, alopecii areati, subakutnem prurigu, vitiligu, lichen ruber planusu, granuloma annularu, parapsoriziji, nekaterih oblikah T-celičnih limfomov, srbenju kože zaradi različnih vzrokov (npr. pri ledvični odpovedi) ...

Kako pa izvajate fototerapijo?

Pomembno je, da bolnik na obsevanje pride nenamazan, saj mazilo oziroma krema predstavlja filter za UV-žarke. Prav tako mora bolnik ves čas obsevanja nositi zaščitna očala s filtrom za UV-žarke, da ne bi prišlo do vnetja oči. Potem pa se začne obsevanje, ki lahko poteka tako, da se obseva celotno telo naenkrat, kar pomeni, da bolnik stoji v sredini kabine, žarilci pa so z vseh strani okrog. Tako so običajno narejeni novejši aparati. Seveda pa se lahko obseva le posamezne prizadete dele, denimo lasišče. Za slednjega se uporabi poseben glavnik, v katerem je UV-svetilka. Z obsevanjem začnemo, ko je lasišče očiščeno in na njem ni lusk, saj luske predstavljajo filter za UV-žarke in obsevanje ne bi bilo uspešno.

Koliko časa poteka tovrstno zdravljenje?

Obsevalne doze, ki jih dosežemo, so odvisne od bolnikove občutljivosti na UV-žarke; nastanek blage rdečine na koži je včasih celo zaželen, ni pa zaželeno, da bolnika opeče. Obsevalni čas je tako na začetku krajši, potem pa se postopno podaljšuje. Obsevamo tri- do petkrat tedensko, pri nekaterih težavah lahko le dvakrat tedensko, do skupno običajno 30-krat oziroma odvisno od izboljšanja kožnih sprememb. Včasih se po končanem obsevanju odločimo še za vzdrževalno obsevanje. Kot rečeno, vsakega bolnika obravnavamo individualno, zato so to le splošna priporočila. Izboljšanje pa se žal ne pokaže že takoj na začetku, temveč običajno šele nekje po desetem do petnajstem obsevanju, tako da je pri zdravljenju zelo pomembno sodelovanje bolnika.

Pogosto slišimo, kako so UV-žarki nevarni, kar nekako ni v skladu z vsem, kar smo do zdaj pojasnili v pogovoru. Nam poskušate to malce bolj razjasniti.

Pri fototerapiji uporabljamo žarke izbranih valovnih dolžin, za katere je dokazano, da imajo dober terapevtski učinek na zdravljenje kožnih bolezni, hkrati pa povzročajo najmanj stranskih učinkov. Obsevanje izvajamo v kontroliranih pogojih, obsevalno dozo za vsako obsevanje individualno prilagajamo, tako da ne pride npr. do opeklin (obsevani

»Fototerapija je varna in uspešna metoda zdravljenja za številne kožne bolezni, pri večini bolnikov se kožne spremembe izboljšajo.«



časi so kratki od nekaj sekund v začetku do nekaj minut pri nadaljnjih obsevanjih). Se pa kljub temu škodljivi učinki UV-žarkov v koži nabirajo, zato je pomembno, da skupno število fototerapij v celem življenju ni preveliko (za sistemsko PUVA-terapijo je priporočenih dvesto terapij, kasneje pa individualna ocena glede na diagnozo in stanje bolnika), fototerapijo običajno za celo telo izvajamo le, če je prizadete več kot tretjina celotne površine kože ... Pomembno je tudi, da se bolniki sami zaščitijo pred soncem, ne le med obsevanjem, temveč tudi drugače, saj lahko čez poletje dobijo bistveno več škodljivih vplivov UV-žarkov na kožo kot med samo fototerapijo.

Vsekakor pa ima skoraj vsako zdravljenje potencialne nezaželene učinke. Kakšni so pri fototerapiji?

Najpogostejši nezaželeni učinek je rdečina, ki se pojavi pri fototerapiji UVB 311 nm in selektivni ultravijolični fototerapiji (SUP) po 12 do 24 urah, pri fotokemoterapiji (PUVA) po 72 urah. Rdečini sledi pigmentacija. Pri PUVA-terapiji so stranski učinki povezani tudi z uporabo psoralena, predvsem pri sistemski PUVA-terapiji lahko zaužitje zdravila spremlja slabost, potrebno je redno spremljati določene vrednosti v krvi. Dolgoročno povzročijo UVA- in UVB-žarki kronično aktinično okvaro kože, nastanek hipo- in hiperpigmentacij. Na kronično spremenjeni koži lahko kasneje pride do nastanka kožnega raka, za kar pa je potrebno veliko število obsevanj skozi več let.

Za konec dodajva še nekaj besed o uspešnosti tovrstnega zdravljenja glede na vaše izkušnje.

Fototerapija je varna in uspešna metoda zdravljenja za številne kožne bolezni, pri večini bolnikov se kožne spremembe izboljšajo. Pomembno je, da glede na diagnozo in stanje na koži izberemo za bolnika ustrezno metodo fototerapije, saj je le tako zdravljenje lahko uspešno. Med terapijo bolnika spremljamo in po potrebi prilagajamo lokalno ali sistemsko terapijo izraženosti kožnih sprememb. Običajno se stanje na koži nekje po desetem ali petnajstem obsevanju že bistveno izboljša, bolniki lahko postopno ukinjejo zdravilne kreme in kožo negujejo le z negovalno kremo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A KOPB vpliva na kakovost življenja.

B KOPB je glede na smrtnost celo tretja najpogostejša bolezen v svetu.

C Stanje bolnikov s KOPB se lahko korenito izboljša, če se držijo nasvetov strokovnjakov.

Težka sapa, kašelj?

Ste v zadnjem času opazili, da vam hoja po stopnicah povzroči težko sapa in to v mislih kar takoj pripišete staranju ter slabši kondijski pripravljenosti, kar pa ni vedno res? Ste opazili tudi, da pogosteje kašljate? Morda trpite za kronično obstruktivno boleznijo pljuč (KOPB). Ste že slišali za to bolezen? Podrobnosti je za nas osvetlil **prim. Saša Letonja, dr. med., specialist internistke** iz Zdravstvenega doma Jesenice.

Avtorica: **Katja Štucin**

Najprej povejva, kaj sploh je kronična obstruktivna bolezen pljuč oziroma krajše KOPB?

KOPB je bolezen, pri kateri pride do stalne obstrukcije, zožitve dihalnih poti, ki se kljub temu, da bolniku damo sredstvo za razširjanje dihalnih poti, ne popravi. Denimo nasprotno, se pri astmi po rabi omenjenega sredstva za razširjanje dihalna pot v celoti popravi, razširi, pri KOPB pa ne. To je vnetni proces v pljučih oziroma v malih dihalnih poteh. V večini primerov so naši bolniki ali nekdanji ali sedanjí kadilci in tudi tisti, ki so bili v preteklosti izpostavljeni neugodnim vplivom okolja, nečistočam v zraku.

KOPB je mogoče učinkovito obvladati, zlasti če se odkrije na začetni stopnji. Pomembno je prepoznavanje simptomov, zato vas prosim, če jih opišete.

Bolniki s KOPB kašljajo. Kašelj je lahko celodnevni, najpogosteje jutranji, bolniki se zjutraj tudi izkašljujejo. Posamezniki s to boleznijo opazijo, da so manj zmogljivi, da se zadihajo najprej ob večjih, kasneje pa tudi ob manjših naporih, lahko že ob vsakodnevnih opravilih. Nekateri med njimi opažajo tudi piskanje v pljučih, predvsem ob naporih. Je pa res, da posamezniki, ki vrsto let kadijo, kroničnega kašlja ne vzamejo kot nekaj, kar bi jih moralo zelo skrbeti, saj so ga vajeni, zdi se jim preprosto samoumeven. Kasneje jim težja sapa da malce misliti, ne nazadnje pa jih nezmožnost opravljanja določenih preprostih opravil končno prepriča za obisk zdravnika.

Izpostavljena bolezen je – kot rečeno – stopenjska in še kako je pomembno, da ne preide v hudo stopnjo. Zgodnje odkrivanje in zdravljenje KOPB je ključnega pomena pri ohranjanju kakovosti življenja, kajne? Kakšno vlogo imajo pri tem referenčne ambulate?

Vsa ta leta, kar tudi sam delam na tem področju, ugotavljamo, da KOPB odkrivamo v poznejših stadijih, ko je pljučna funkcija krepko okrnjena in so okvare v bronhijih že zelo hude. Kot rečeno, ljudje opisanih simptomov ne vzamejo resno in se k strokovnjakom podajo že v pozni fazi. Tako se veliko ukvarjamo s tem, kako bi bolezen hitreje odkrili. Gre predvsem za to, da se ob trojnem ukrepanju, kar pomeni, da posameznik neha kaditi, redno jemlje zdravila in je telesno

dejavnější, da bolezen popolnoma držati pod kontrolo. Zgodnje odkrivanje in zdravljenje KOPB je res ključnega pomena. Za ta namen je bil uveden sistem v referenčnih ambulantah, ki pozitivno vpliva na celotno stanje, saj so prvi uspehi že vidni. V našem zdravstvenem domu vsakemu, ki pride v referenčno ambulantno, ob celovitem pregledu naredijo tudi spirometrijo. Če je kadilec ali bivši kadilec in ima v spirometriji obstrukcijo, ga napotimo v pljučno ambulanto, kar pomeni, da ga bistveno hitreje najdemo. Sam posledično ocenjujem projekt kot zelo dober. Morda tak posameznik do mene sploh nikoli ne bi prišel po pomoč in bi trpel oziroma imel bistveno slabšo kakovost življenja. Tako v zadnjih treh letih videvam več bolnikov z blažjo KOPB, kar je zgovoren podatek o koristnosti referenčnih ambulant.

KOPB zmanjšuje bolnikovo zmogljivost za običajna vsakodnevna opravila. Zgodi se začaran krog, in sicer se bolniki zaradi nezmožnosti gibanja počasi, počasi začnejo izogibati telesnim naporom in ostajajo doma, kar privede do asocialnosti, se pravi se manj ali pa se sploh ne družijo z denimo dejavnějšími prijatelji. To seveda povzroči slabšo kakovost življenja. Kako ga lahko prekinemo?

Poudarjam, da je prvo, osnovno in hkrati nujno ravnanje – prenehati kaditi. To je pravzaprav edini ukrep, ki dokazano vpliva na potek same bolezni in korenito ter v dokaj kratkem času



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



izboljša stanje. Hkrati morajo bolniki redno in vestno uporabljati bronhodilatatorno terapijo, ta zdravila so namreč osnovno zdravljenje. Ob vsem tem pa mora potekati tudi rehabilitacija oziroma fizična reaktivacija. Priporočamo hojo po ravnem, trikrat tedensko po pet kilometrov. Edino vse troje skupaj rodi pravi uspeh. Tak posameznik bo potem lahko ponovno vzpostavil stike z dejavnimi ljudmi, saj se bo sčasoma tudi sam zmožl več gibati in opravljati vsakodnevna opravila.

Kako pomembna je torej telesna vadba? Se priporoča predvsem hojo ali so primerni še kakšni drugi načini gibanja?

Treba je vedeti, da bolniki s KOPB večino dneva preživijo doma, v sedečem ali celo ležečem položaju. Mišično so takšni ljudje posledično zelo zanemarjeni. Zanje je tako na začetku najprimernejša hoja. Jaz jim priporočam, da začnejo počasi, lahko najprej vsaj dva kilometra, kasneje pa razdaljo povečujejo. Bolje, da napredujejo počasi, kot da jim takoj na začetku oziroma prehitro zmanjka motivacije. Vztrajnost je zelo pomembna. Dobro je, ker lahko kaj kmalu opazijo napredek, ki je motivacijski, tako lažje povečujejo svojo dejavnost. Kot rečeno, se sčasoma priporoča gibanje vsaj trikrat tedensko po – če se le da – pet kilometrov, kasneje tudi plavanje, kolesarjenje, različne vadbe ...

Ne smeva mimo glavnega razloga za pojav te bolezni, to je kajenje. Kako pravzaprav vpliva na telo? Kaj se zgodi oziroma dogaja v telesu, da se potem pojavi KOPB? Cigaretni dim ima več sestavin, med zelo škodljive sodijo nikotin, katran, različne smole in monoksid. Te snovi neposredno v malih dihalnih poteh povzročajo vnetje in zaradi tega pride do krčenja oziroma zožitve dihalne poti. To je preprosto opisana glavna veljavna teorija. Sicer pa kajenje vpliva še na številne procese v telesu, denimo nikotin vpliva tudi na vse žile.

Kaj pa prehrana, ima kakšen vpliv na razvoj bolezni? Kakšna so kasnejša priporočila bolnikom?

V začetku prehrana ni povezana s samim nastankom KOPB. Pri sami rehabilitaciji pa je pravilna prehrana pomembna, zato je potrebno, da bolniki upoštevajo naša priporočila. Ljudje, ki so mirovali, namreč izgubljajo oziroma zgubijo mišično maso. V procesu ponovnega pridobivanja je pomembno, da uživajo ustrezno beljakovinsko kalorično hrano. Pri tem si lahko pomagajo s prehranskimi dopolnili. To velja predvsem za napredovale oblike KOPB, v začetku bolezni dodatki niso potrebni.

Kako poteka zdravljenje glede na faze bolezni? Obstajajo kakšne novosti na tem področju?

Bolnike vsekakor zdravimo glede na faze. V začetnih oblikah vedno uporabljamo vdihovalnik, ki širi dihalne poti. To so dolgo delujoča zdravila, ki zdržijo 24 ur. V slabših oblikah bolezni dodajamo še drugi bronhodilatator, tako da kombiniramo dva. Kasneje, v primerih, ko imajo bolniki zelo pogosto poslabšanje, to so ljudje, ki se jim enkrat, dvakrat letno bolezen poslabša,

»Treba je vedeti, da bolniki s KOPB večino dneva preživijo doma, v sedečem ali celo ležečem položaju. Mišično so takšni ljudje posledično zelo zanemarjeni. Zanje je tako na začetku najprimernejša hoja.«

lahko do te mere, da so celo hospitalizirani, se ob omenjenih dveh bronhodilatatorjih dodaja inhalacijski kortikosteroid. Če me sprašujete o novostih, lahko izpostavim, da ta terapija obstaja že v enem samem inhalatorju. Gre torej za velik napredek, saj lahko bolnik uporabi eno samo pumpico za celotno omenjeno kombinacijo in tako ne prihaja do pomot. S tem ko je vse skupaj bolj preprosto, bolnike poskušamo prepričati, da bi terapijo redno jemali.

Ravno to sodelovanje bolnikov, ki ga omenjate, je tako zelo pomembno. Zagotovo lahko zatrdimo, da bolniki s KOPB največ naredijo zase, če upoštevajo vsa navodila zdravnikov strokovnjakov. Jih lahko še enkrat celovito in strnjeno izpostavite tudi na tem mestu?

Ko postavimo diagnozo in se z bolnikom pogovoriva o sami bolezni, sledi pouk o terapiji, saj terapija res zahteva kompletno sodelovanje bolnika. Obstaja več različnih oblik KOPB in temu prilagodimo zdravila. Same terapije torej prilagajamo posamezniku. Pazimo, kakšno substanco kateremu bolniku damo. Ob tem je pouk načina terapije zelo pomembna stvar, namreč, če zdravila ne vdihneš pravilno, ne učinkuje. Lahko rečem, da gre za popolnoma individualen pristop. Vsakemu posamezniku najdemo pravo substanco, ki mu bo karseda najbolje pomagala, potem pa še inhalator, ki bo zanj najprimernejši. Obstajajo namreč številni inhalatorji, ki bolnikom različno pomagajo. Ne nazadnje predpišemo še dodatna zdravila, če je potrebno.

Morda velja izpostaviti še, da so nekatere bolezni smrtno nevarne za bolnike s KOPB, zato se zanje priporoča nekatera cepljenja. Kaj svetujete v tem oziru?

Bolnik s KOPB je predvsem ogrožen zaradi poslabšanj bolezni. Do slednjih lahko pride tudi, če zbolijo za gripo, bronhitisom, pljučnico ... Če izpostavimo primer gripe, je lahko za takšnega bolnika s KOPB v napredovali fazi tudi smrtna. Torej, če bolnika s KOPB cepimo, bomo preprečili omenjene bolezni in ne bo prišlo do poslabšanj. Vedno pa se trudimo, da bi zmanjšali možnost poslabšanj, ker je s tem bolnikovo stanje vsakič slabše in je ta primanjkljaj težko ali celo nemogoče nadomestiti.

Gre za pogosto bolezen tako v svetu kot pri nas?

KOPB zajema približno 5 % populacije, glede na smrtnost pa je celo tretja najpogostejša bolezen, tako v ZDA kot Veliki Britaniji. Pri nas sicer točne statistike nimamo, se pa z dokaj veliko gotovostjo tudi naši podatki gibljejo nekje v teh odstotkih, se pravi je v Sloveniji približno 5 % ljudi, ki trpi za KOPB. Kljub številnim ukrepom, ki bi zmanjšali število kadičev, še vedno petina slovenske populacije kadi. V nerazvitim svetu je odstotek še veliko večji, v razvitem svetu pa velja, da je nekako 20 % kadičev. Pri nas imamo šolo odvajanja od kajenja, v okviru katere poskušamo bolnike motivirati, da bi prenehali s kajenjem. Ljudje se namreč zelo težko odrečejo tej razvadi. Za ljudi, ki kadijo 20 let po 20 cigaret na dan, je odvajanje zapleteno, saj govorimo o telesni odvisnosti. Je že res, da je statistična uspešnost vseh, ki se odvajajo, lahko najprej nekoliko večja, vendar sčasoma od tistih, ki prenehajo kaditi, pri tem na dolgi rok ostane le peščica. Mnogi ponovno začnejo s kajenjem. Tako velja dobronamerno priporočilo, in sicer da naj posamezniki sploh ne začnejo kaditi.

Za konec bodiva pozitivna in še enkrat več dodajva, da lahko z zgodnjim odkrivanjem KOPB, s takojšnjo opustitvijo kajenja, ustreznim zdravljenjem in primerno dejavnostjo bolniki ponovno zaživijo polno ter kakovostno življenje.

Res je, živijo lahko zelo kakovostno življenje, če se držijo naših napotkov. Še več, študije dokazujejo, da se kakovost statistično pomembno izboljša že v dokaj kratkem času, to je že po pol leta. Velikokrat dolgoletni kadilci, ki kadijo že denimo 40 let, pravijo, da se jim ne splača prenehati, saj so naredili nepopravljivo škodo in se bodo pač soočili s slabšo kakovostjo življenja, vendar se vedno znova izkaže, da se trud in volja poplačata, saj se tudi pri njih že po pol leta opazi napredek. Vedno se splača!

Objavo članka je omogočilo podjetje Chiesi Slovenija, ki pa v vsebino ni posegalo.

Chiesi
People and ideas for innovation in healthcare

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Oglasno sporočilo

Kronična venska bolezen prizadene več kot polovico odraslih

Kronična venska bolezen (KVB) zajema širok spekter kliničnih stanj, ki so posledica povišanega tlaka v venah nog. Je izredno pogosta bolezen, ki prizadene več kot polovico odraslega prebivalstva.

V telesu imamo dva osnovna tipa žil, arterije in vene. Arterijska kri je bogata s kisikom iz pljuč in hranilnimi snovmi iz prebavil. Kri teče iz arterij v kapilare, kjer odda kisik in hranila celicam ter sprejme odpadne snovi in ogljikov dioksid iz celic. Iz kapilar se kri vrača v srce po venah. Vračanje krvi v srce proti sili gravitacije zagotavljajo 3 črpalke:

- 1. Stopalna črpalka** (v podplatu stopala): kadar stopimo, se vene v stopalu zožijo pod vplivom telesne mase in nastali pritisk požene kri navzgor proti srcu.
- 2. Mišična črpalka** nog: kadar se nožne mišice skrčijo, stisnejo vene in poženejo kri navzgor, zato je hoja zelo pomembna.
- 3. Dihalna črpalka:** potreba po kisiku ustvari vdih, pritisk organov na vene jih zoži in omogoči, da venska kri zaključi »vzpenjanje« skozi trup v srce. Venski pretok z lahkoto izboljšamo, če nekajkrat na dan globoko vdihnemo.

Nasvete za lajšanje simptomov KVB in vaje lahko najdete na spletni strani www.bolezni-ven.si. KVB lahko zdravimo z zdravilom Detralex, kompresijo in različnimi posegi (sklerozacija, termična ali kemijska ablacija...).

DETRALEX je edino zdravilo, ki vsebuje kombinacijo različnih flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito zdravi težke, boleče in otekle noge ter zmanjša pogostost krčev v mečih.

Pogosti simptomi:

Težke noge / Boleče noge / Otekanje / Nočni krči v mečih / Zbadanje / Pekoče noge / Srbenje

LAHKI TNO, brez
bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

Detralex, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.**

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ABC

A Pomembno je redno čiščenje kože, saj le čista koža lahko sprejme hranilne snovi.

B Bodite previdni, komu zaupate nego svojega obraza, saj ni vse zlato, kar se sveti.

C Predvsem notranja naravnost je tista, ki nas dela mladostne ... ali ne.

Vas skrbijo gube? Ne mrščite se!

Oh, te gube! Naravni pojav. A z leti se nabirajo in iz tistih simpatičnih in morda očarljivih prvih gub nastajajo večje in globlje, manj simpatične in manj zaželenne. Lica se povesejo in oblikuje se podbradek. Vsi si želimo, da bi bili videti mladi ali vsaj mladostni in res je, veliko za to lahko storimo sami, včasih pa pri tem potrebujemo pomoč. Kaj nam je torej na voljo za to, da preprečimo prehitro in pretirano nastajanje gub?

Avtorica: **Maja Korošak**

Po besedah **Alenke Završnik**, kozmetičarke iz Kranja, redna nega v strokovno usposobljenih kozmetičnih salonih vsekakor pomembno vpliva na videz in stanje kože. »Redna nega kože vključuje vsakodnevno redno osnovno nego doma. Vsak dan si pravilno očistimo obraz in pri tem uporabljamo ustrezne negovalnih proizvode. Redna nega kože vključuje tudi nego pri kozmetičarki enkrat mesečno.« Kozmetičarka za našo kožo naredi tisto, česar doma sami ne moremo. To so pilingi in globinsko čiščenje kože, masaža in različne hranilne in osvežilne maske. »Vse to pripomore k temu, da je naša koža čista, nahranjena, navlažena, torej kar se da pripravljena, da lažje kljubuje vsakodnevni zahtevam in razmeram,« pojasnjuje

Alenka Završnik in poudarja pomen rednega čiščenja. Le čista koža namreč zmora sprejeti hranilne snovi.

Izbira preparata

Kakšne kreme za nego in preparate pa je treba izbrati? »Izbira negovalnih izdelkov je v današnjem času zelo obsežna. V tej poplavi se tako hitro zgubimo in ne znamo izbrati pravilne nege. Za nasvet vedno vprašajte strokovnjaka – žal to ni prodajalka v trgovini, saj je potrebno poleg sestave dobro poznati tudi tip ter stanje kože.« V kolikšni meri pa negovalna sredstva pripomorejo lepi koži in preprečujejo nastajanje gub? »Vsekakor pravilna negovalna sredstva pripomorejo k upočasnitvi procesa staranja, saj kožo hranijo, vlažijo in ščitijo pred neugodnimi zunanjimi vplivi.« Kaj pa nega kože ponoči? Ali naj na obraz in dekolte nanesemo negovalno in hranljivo kremo tudi čez noč ali ne? Alenka Završnik: »Nekateri trdijo, da je treba kožo čez noč izdatno nahraniti, drugi spet, da je bolje, da koža ponoči 'počiva', in ne nanašamo nobenih negovalnih izdelkov. Sama menim, da je vredno oboje poskusiti in se držati tega, kar nam in naši koži najbolj ustreza. Le na svoji lastni koži bomo lahko občutili, kaj je res dobro za nas. Izkušenj pa lahko trdim, da je suho in dehidrirano kožo bolje 'nahraniti' tudi za čez noč.«

Pomlajevanje z masažami

Masaže obraza delujejo zelo pomlajevalno, saj poleg tega, da nanašamo negovalna olja, primerna tipu ter stanju kože, hkrati tudi spodbujajo cirkulacijo, s tem pa oskrbimo kožo z novimi hranilnimi snovmi in kisikom. Z masažo obraza hkrati spodbujamo tudi delovanje limfe ter odplavljanje toksinov. Alenka Završnik zelo priporoča limfno drenažo obraza, kadar imamo težave z zatekanjem pod očmi ali zabuhlostjo obraza. Posebne masaže so lifting masaže obraza in vključujejo različne tehnike, ki raztegnejo in privzdignejo mišice obraza. Maser ob tem uporablja različne pripomočke, ki učinek masaže še izboljšajo, na primer ventuze, gua sha, valjčke, kristale ... Završnikova trdi, da je koža po takšni negi kot prerrojena. Tudi različne tehnike pomlahevanja z aparaturo so zelo priljubljene. Vendar je pri tem potrebna previdnost, skrbno izberite, komu zaupate svoj obraz, saj ni vse zlato, kar se sveti, še sve-tuje naša sogovornica.

Kaj lahko še storimo sami doma?

Za 'večno mladost' lahko veliko storimo tudi sami oziroma same. Alenka Završnik svetuje, naj poleg redne nege doma in v salonu poskrbimo za zadostno hidracijo tudi od znotraj, tako da pijemo dovolj vode. »Tega ne more nadomestiti še tako dobra vlažilna krema.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Seveda vsi ljubimo sonce, vendar so tudi sončni žarki odgovorni za prezgodnje staranje kože. Vedno uporabljamo kreme z zaščitnim faktorjem in obraza ter dekolteja ne nastavljamo pretirano soncu.«

Občasno privoščimo svoji koži tudi razvajanje z masko – naša kuhinja je odlična zakladnica naravnih mask. Kakšne doma pripravljene maske so priporočljive za različne tipe kože? »Za osvežitev in vlago uporabimo jogurt ali kumare, za nahranitev kože med ali rumenjak, za učvrstitev kože pa beljak. Če imamo nečisto kožo, bo kvas, pomešan z malo vode, odlično deloval,« priporoča naša sogovornica in poudarja, da je dobro preveriti, kako dobro prenašamo naravne maske. To storimo tako, da na notranjo stran zapestja nanesimo manjšo količino pripravljene maske in počakamo petnajst minut. Če na koži ni reakcije, lahko masko brez skrbi uporabimo.

Sonce, slana voda, mraz

Seveda vsi ljubimo sonce, vendar so tudi sončni žarki odgovorni za prezgodnje staranje kože. Vedno uporabljamo kreme z zaščitnim faktorjem in obraza ter dekolteja ne nastavljamo pretirano soncu. Zaščitimo se lahko tudi s pokrivalom in kakovostnimi sončnimi očali. Slano vodo po plavanju v morju čim prej sperimo s kože in ponovno nanesimo zaščitno kremo, zvečer pa druge negovalne preparate. Tudi zima je hud udarec za kožo. Mraz, veter, sneg in suh zrak zaradi ogrevanja našo kožo izsušijo, utrudijo, lahko pa tudi poškodujejo. Alenka Završnik svetuje, da poskrbimo, da pridemo na nego vsaj štirikrat na leto, ko se letni časi menjajo, če že ne moremo vsak mesec obiskovati kozmetičarke.

Obrazna telovadba

Obrazna telovadba se danes najpogosteje imenuje joga obraza. Ne glede na poimenovanje pa tudi naša sogovornica priporoča telovadbo obraznih mišic. »Telovadba obraznih mišic blagodejno vpliva na razteg mišic, do neke mere jih lahko tudi privzdigne. Tudi tu velja pravilo: prej začnemo, boljše rezultate lahko pričakujemo. Na obrazu se odraža naše čustveno stanje in notranje dogajanje. Ko zakrčimo nekatere obrazne mišice, jih s tem neenakomerno obremenjujemo. Tako pride tudi do nastanka

gub ter nesorazmerij na obrazu. Pravilne vaje za obraz lahko po besedah Alenke Završnik popravijo nastala nesorazmerja ter omilijo že nastale gubice, raztegnejo zakrčene mišice ter izboljšajo celosten videz kože. Zatrjuje, da se tudi podbradek da izboljšati do določene mere, enako tudi povešena lica. Pri tem si lahko uspešno pomagamo tudi z masažo.

Alenka Završnik za konec še pove, da nič od naštetega ni magična palčka mladosti, vse skupaj pa zagotovo preprečuje prezgodnji in pretiran nastanek gub ter gladi že nastale gube. Ne pozabimo, da je notranja naravnost tista, ki nas dela mladostne ... ali pa ne.

Glajenje gub s sodobnimi posegi

Še vedno nezadovoljni s svojim videzom? Vas je navdušil nov videz prijateljice, ki si je gube dala zgledati v eni od ambulant estetske in plastične kirurgije? Če je tako, potem vas bo zanimalo tudi to, na kakšne načine vam tam lahko pomagajo. Estetski posegi se v grobem delijo na nekirurške in kirurške. Nekirurški so tisti, ko z manj invazivnimi metodami pomlajujejo obraz in telo. Med te se uvrščajo: zgleditev gub z botulinum toksinom A, povrnitev volumna tkivom z dodajanjem polnil (hialuronska kislina, lastna maščoba), pomlajevanje kože z mezoterapijo, lifting (dvig) obraza z resorbilnimi nitmi.

Botulinum toksin uporabijo, ko želijo preprečiti nastanek gub ali ko želijo že prisotne gube čim bolj omiliti in odstraniti. Z uporabo polnil (hialuronska kislina) obrazu povrnejo mladostni videz. Tkiva se namreč s staranjem povešijo in izgubijo svoj volumen. Mezoterapija je metoda pomlajevanja kože, kjer pomladijo vidno postarano kožo. Čas lahko zavrtijo nazaj tudi z uporabo resorbilnih nití, s katerimi dvignejo tkiva na obrazu. Po določenem času se niti resorbirajo v telo, na njihovem mestu pa nastanejo kolagenske niti, ki kožo nekaj časa še naprej ohranja mlado. Ko so neinvazivne metode izčrpane, pomislimo na kirurško pomlajevanje. V ambulantah estetske kirurgije opozarjajo, da se lahko zaželeni rezultat doseže le z dodatnimi naknadnimi nekirurškimi postopki.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Pomlajevanje oziroma lifting obraza z PDO nitkami. (nitke, ki delujejo kot polnilo in nitke z kaveljci, ki dvignejo in napnejo obraz.) Posege opravlja dr. Tea Jedlovnik – Štrumbelj, estetske kirurgije.



Medicina Volovec
Cesta prvih borcev 24a
8250 Brežice

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

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

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

- pomlajevanje kože z lastno plazmo – PRP
- Fotona 4D pomlajevanje
- botulinum toksin
- polnila
- injekcijska lipoliza
- mezoterapija
- mikrodermabrazija

Z VEČ KOT
10-LETNIMI
IZKUŠNJIAMI

Unikat
poročila za ustvarjalce

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018

To je krema, na katero stavi Natalija Verboten

Postavna **Natalija Verboten** je vsako leto videti boljše. 41-letnica nam je zaupala, kaj je skrivnost njenega mladostnega videza.

Intenzivna pomlajevalna krema, ki zares deluje

»Že več kot leto dni sem zadovoljna uporabljanja kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron. Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je krema proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron** zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča. Danes si svojega lepotnega rituala brez kreme Lux-Factor, ki je tudi odlična podlaga za ličila, ne morem več predstavljati,« še dodaja Natalija Verboten.

Zakaj je krema Lux-Factor 4D Hyaluron prava izbira?

Koži na obrazu vrača svežino in mladosten videz ter najučinkoviteje gladi gube, vsebuje pa tudi izredno kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo kože ter poskrbi za enakomeren tonus kože. Krema je primerna za vse tipe kože, tudi za najbolj občutljivo, in NI testirana na živalih.

Kako deluje?

Idealna kombinacija 100-odstotne naravne hialuronske kisline in senzacionalne formule proti gubicam 4D Anti-Wrinkle zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in



dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni učinek botoks in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, idealna kombinacija učinkovin pa kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in sijoča.



Bi najboljšo pomlajevalno kremo Lux-Factor 4D Hyaluron želeli preizkusiti tudi vi, a ne zaupate nakupom po spletu?

Ne skrbite! Ker je blagovna znamka **Lux-Factor** tako prepričana o kakovosti svojega izdelka, vam v roku **30 dni celo povrnejo denar**, če s kremo ne bi bili zadovoljni.

Prav zdaj lahko kremo **Lux-Factor 4D Hyaluron** po promocijski ceni s kar 50-odstotnim popustom naročite na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki 01 777 41 07.

Za še dodatnih 10 % popusta ob naročilu vpišite kodo ABC10

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ABC

A Naravni porod je najboljša možnost, vendar ni vedno izvedljiv.

B Ženske rojevajo na boku, na pručki, žogi, v vodi, stoje ob postelji, ob glasbi, v babiški hiši.

C Žensko lahko med nosečnostjo, pri porodu in po njem spremlja tudi doula.

Neverjetne želje porodnic

Vsaka bodoča mamica si želi zdrave, lepe nosečnosti, poroda brez komplikacij in zdravega otročka. S tem ciljem večina poskrbi za zdrav način življenja med nosečnostjo, obiskuje priprave na porod, spiše porodni načrt in si priskrbi doulo ali celo strokovnjaka za medicinsko hipnozo. Slovenske porodnišnice dandanes nudijo bodočim mamicam zelo različne vrste porodov, prav vse pa opažajo trend naraščanja zanimanja za naravni porod. Pogosto naletijo na nenavadne, tudi neuresničljive želje porodnic.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Kar se tiče nosečnosti, ki ni rizična, bi moral biti porod tak, kot si ga želi ženska. Pa naj je to v bolnišnici, babiški hiši ali doma, naj bo lažšan s protibolečinskimi sredstvi ali pa čisto naraven; v vodi ali na suhem, naj bo prisotna doula ali kdo drug, ki mu porodnica zaupa. V Sloveniji bi se morala zakonsko urediti tudi možnost poroda na domu, kjer bi bila prisotna izurjena babica, ki bi znala prepoznati, kdaj porodnica potrebuje pomoč v bolnišnici. Svetovna zdravstvena organizacija trdi, da je za večino porodnic najprimernejše okolje za porod dom. Žal si moramo Slovenke za tak način poroda še vedno najemati babico iz tujine. Kot ambasadorka zdravja se zavzemam za to, da bi tudi v Sloveniji ženske imele možnost izbrati porod po svoji meri,« nam zaupa **Alenka Vindiš**, nek-

danja slovenska misica, mamica dveh otrok, diplomirana vzgojiteljica z waldorfsko specializacijo in blogerka.

»Skušamo se približati željam nosečnic«

Zgodovina rojevanja je stara toliko kot človeštvo. Od časov, ko so ženske rojevale kar na polju ali doma, do rojevanja na porodnem stolu okoli leta 1500 pa do rojevanja v sodobnih bolnišnicah v različnih položajih. V slovenskih porodnišnicah zatrjujejo, da se skušajo približati željam nosečnic kolikor je le mogoče. »V Bolnišnici Postojna omogočamo naravne porode z iztisom ploda na hrbtni ali na boku, porod na pručki, porod v vodi ali babiški porod. To je porod, ki poteka v babiški hiši in je name-

»Za Bio-Oil mi je povedala mami, uporabljaj pa ga tudi moja tašča. Med svojo drugo nosečnostjo so se mi na mojo veliko žalost na trebuhu pojavile strije, ki so po porodu postale svetlo roza barve, koža po celem trebuhu pa rahlo boleča. Že po enem mesecu uporabe sem opazila, da je koža na otip mehkejša in manj občutljiva, prav tako je počasi začela izginjati roza barva. Po treh mesecih uporabe dvakrat dnevno je koža bolj napeta, strije pa precej tanjše in manj opazne. Z izdelkom sem zelo zadovoljna in ga z veseljem priporočam tudi drugim.«

Žana Močnik Koncilijska



NOVO PAKIRANJE -
NESPREMENJENA SESTAVA

Najbolje
prodajan
izdelek za nego
brazgotin in strij
v 24 državah.

Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerne polti. Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo. Izdelek Bio-Oil™ je dobitnik 349 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/si). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/si. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUŠ po priporočeni maloprodajni ceni 11,96€ za 60 ml pakiranje in 19,95€ za 125 ml pakiranje.

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

www.bio-oil.com/si

Pridružite se nam na
facebook.com/BioOilSlovenija



njen izključno zdravim nosečnicam, ki si želijo popolnoma naraven porod. Najpogosteje se nosečnice odločajo za lajšanje porodne bolečine z epiduralno analgezijo, to je v kar 40 odstotkih porodov. Sicer pa v zadnjem času zaznavamo trend po čim bolj naravnih porodih, s čim manj medicinskih intervencij ali brez njih. Temu trendu se poskušamo približati tudi mi. Ob tem seveda naletimo na različne želje nosečnic: prisotnost dodatne osebe pri porodu poleg partnerja, običajno doule, zatem njenost ali svetlost porodne sobe, izbrana glasba, izbrana babica in zdravnik, odklanjanje zdravil ali posegov in drugo. S pogovorom in razlago se skušamo približati željam nosečnic, držimo pa se seveda smernic strokovnega dela,« je povedala **Petra Bavčar, dr. med., spec. gin. in por.**, iz Bolnišnice Postojna.

Kdo je doula in kakšen naj bo porodni načrt?

Doula je ženska, ki z ljubečo naklonjenostjo poskrbi za nosečo mamo, pomaga njej in njenemu partnerju ter ju pripravi na porod. Skupaj z njima naredi porodni načrt, ponudi stalno podporo med celotnim porodom, pomaga pri porodu in poskrbi za ustrezno sproščanje. »Porodni načrt je pravzaprav drugo ime za pričakovanja in želje, ki jih ima nosečnica za svoj porod. Iz tega sledi, da naj bi nosečnica najprej dobro premislila o tem, kakšen porod si zase in za svojega otroka želi, šele nato naj si te želje začne tudi zapisovati v pisni obliki. Naj poudarim, da so želje mnogokrat različne od osebnih zmognosti in predvsem realnosti porodnih politik posameznih porodnišnic. Zato je pomembno prevzeti odgovornost za svoj porod tako, da se nosečnica nanj čim boljše pripravi,« svetuje doula **Simone Kindermann** iz Ljubljane. Priprava na porod naj bi zajemala branje kakšne kakovostne knjige o porodu in predvsem čustvenem obvladovanju porodnega procesa. »Vsekakor je smiselno, da nosečnica čim manj bere foruma in bloge, saj so porodne zgodbe na teh krajih subjektivne in brez epiloga ter nastajajo iz osebnih potreb mamic, da podelijo svojo porodno izkušnjo. A ta subjektivni pogled pogosto nima razlage, nosečnice pa, predvsem prvorodke, jih prebirajo in se z njimi istovetijo, kar pa ni dobro za njihovo pričakovanje poroda, ki je pred njimi,« še posvari izkušena doula. Poudari še, da je priprava na porod z vsemi osvojenimi informacijami predvsem duševni proces, ki potrebuje svoj čas, da se usidra in je dovolj trden, da zmore intenziteto poroda.

Na naravni porod se je treba pripraviti

»O naravnem porodu lahko rečem, da je najboljša možna izbira tako za nosečnico kot za otroka, a nanj se je treba ustrezno pripraviti. Naravni porod brez umetnih spodbujevalcev in analgetikov zahteva nosečnično sodelovanje s svojim telesom, tega pa se je treba naučiti. Sčasoma se je namreč izgubilo zaupanje v zmognosti našega telesa in potrebujemo temeljito razlago, kaj poganja porod, kako ga

krepimo same, zakaj popadek, kaj boli, smisel bolečine in tako dalje. Nepriljubljenost na intenziteto porodnega dogajanja privede v nerealne želje in pričakovanja, neustrezne porodne načrte in posledično spremembe tega načrta. Možne so komplikacije porodnega procesa in marsikaj drugega,« realno ugotavlja doula Simone Kindermann.

Pogumne na začetku, realne na koncu

»V Bolnišnici Jesenice opažamo, da je vse več povpraševanja po naravnem porodu. Nosečnice si predvsem želijo, da bi se porod začel spontano in imajo v porodnem načrtu zapisano, da ne želijo protibolečinskih sredstev. Žal pa se precej pogosto dogaja, da zastavljenih ciljev niso sposobne speljati do konca. Ne vem, zakaj, ampak prav ženske, ki so trdno odločene, da želijo čim bolj naravni porod, si med samim procesom premislijo in prosijo za epiduralno analgezijo, umetne popadke ali sredstvo proti bolečinam,« pojasni **Alenka Pirih, dr. med.**, iz Bolnišnice Jesenice in doda, da se približno 20 % vseh porodnic odloči za epiduralno analgezijo, okoli 5 % pa jih spremljajo doule. »V Bolnišnici Jesenice skušamo prisluhniti željam porodnic. Največ jih po lastnih željah rodi na boku, nekatere kleče oziroma na vseh štirih, rojevajo lahko na pručki, ob glasbi, stojijo ob letveniku ali postelji, v začetnih fazah poroda so lahko tudi na žogi. Poroda v vodi še nimamo, hipnoza pa je možna v primeru, če porodnica pripelje s seboj nekoga, ki ji pomaga na ta način,« razloži Alenka Pirih.

Nenavadne in nerealne želje porodnic

Pojavljajo se tudi nenavadne želje porodnic, ki včasih niso izvedljive. »V porodnem načrtu recimo zapišejo, da bi želele, da se otroka, če pride do zapletov, oživilja na prsih. Najbrž si ne predstavljajo, kako poteka oživljanje otroka. To je resen zaplet in tega ne moremo početi na prsih porodnice. Precej nenavadna je tudi želja, da porod spremlja starejši otrok porodnice. Morda starši na to gledajo, kot da gre za neke vrste družinski dogodek, ki ga želijo doživeti skupaj, ne razmislijo pa o tem, da je lahko tak dogodek za otroka tudi svojevrstna travma. To bi vsekakor znali najbolje utemeljiti pedopsihiatri,« pove Alenka Pirih in našteje še nekaj primerov, v katerih je treba slediti zdravniku in ne lastnim željam. »Neodgovorno je, če porodnica ne želi snemanja plodovih srčnih utripov in popadkov, to je CTG-ja, še posebno če gre za rizični porod. Neodgovorna je tudi zahteva oziroma želja, da porodnica ne bi vzela antibiotika. Če gre vse v redu, vse to ni potrebno, včasih pa so intervencije nujne. Na primer pri dolgotrajnem razpoku mehurja ali okužbi s streptokokom. Najbolj razumen pristop k porodu je, da se porodnica prepusti osebjem in mu zaupa. Vsi smo zadovoljni in veseli, če gre porod po naravni poti, če pa se pojavi potreba po indukciji poroda, antibiotiku, zaključku poroda z vakuumom ali je potreben carski rez, so to odločitve za stroko in niso več stvar želja porodnice.«



Zato, ker
zate želim
le najboljše.



mleko **HiPP COMBIOTIC®**
je trenutno na voljo
po zelo ugodnih cenah



✉ info@hipp.si

☎ 080 2221

📘 Zadovoljni malčki =)

📺 HiPP Slovenija

MODRA ŠTEVILKA
☎ 080 22 21

hipp.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A Oseba s povečanim obsegom je med drugim kar štirikrat bolj ogrožena za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni.

B Za odraslo žensko je optimalen obseg pasu do 80 cm, pri moških pa do 94 cm.

C Ozek pas moramo ohranяти z aktivnim življenjskim slogom!



Obseg pasu je pomemben!



Intervju: Alenka Kavka, dipl. med. sestra

Na enem od splošnih zdravniških pregledov pred leti me je strokovnjakinja opozorila na pomembnost obsega pasu, ki naj bi kazal na zdravstveno stanje posameznika. Tako je pri meni zavedanje obstajalo, nisem pa poznala dejstev in podrobnosti, ki so še kako pomembne. Poiskala sem omenjeno sgo-vornico, **Alenko Kavka, diplomirano medicinsko sestro**, in jo prosila za natančnejša pojasnila, ki bi jih želela deliti z vami. Pripravite meter in izmerite obseg svojega pasu. Je optimalen? Če ne, skrbno preberite napotke, da bo vaše življenje bolj kakovostno.

Avtorica: **Katja Štucin**

Obstajajo raziskave, ki dajejo prednost obsegu pasu pred indeksom telesne mase ali povedano drugače, na obseg pasu zagotovo ne smemo gledati samo z estetskega vidika. Kaj nam lahko ta pove o našem zdravju?

Obseg pasu je zelo pomemben, saj je oseba s povečanim obsegom kar štirikrat bolj ogrožena za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB). Indeks telesne mase nam ne pove dosti o telesni sestavi. Zelo pomembno je, ali se maščoba nabira enakomerno v podkožju, na zadnjici, ali pa se kopiči okrog trebuha. Včasih je lahko ITM v mejah normale, obseg pasu pa povečan.

Katere so tiste bolezni, pri katerih se obseg pasu poveča oziroma na kaj natančno moramo biti pozorni, če se naš obseg pasu prekomerno povečuje?

Največkrat v takšnih primerih govorimo o presnovnih motnjah, vendar menim, da so te velikokrat lahko bolj izgovor. Večinoma se namreč s prehrano da regulirati težo, ne glede na presnovo, samo da nekateri lahko pojejo nekoliko več in drugi manj. Sicer pa maščoba okrog trebuha obdaja jetra in prebavila. Takšna oseba ima povečano tveganje za KNB. Zviša se tveganje za diabetes tipa 2, povišan krvni tlak in dislipidemije. Skupaj s povečano težo se poveča tudi

možnost obolenja za rakava obolenja (dojke, črevesja), vpliva na dihalna in gibala. Glavni vzrok za prekomeren obseg pasu je večinoma prekomerno hranjenje, kar pa načeloma v splošnem ni bolezen.

Je res, da je oblika telesa pomembna, ko govorimo o življenjski dobi posameznika?

Zagotovo lahko rečemo, da so tisti, ki se jim maščoba kopiči okrog zadnjice, manj ogroženi, ker je dejansko maščoba bolj kot ne le v podkožju in ne okrog notranjih organov. Ti imajo obliko hruške ali črke A, kar pomeni zgoraj vitka postava. Na splošno lahko torej rečemo, da so ti primarno bolj zdravi in imajo kakovostnejše, daljše življenje. Tisti z obliko jabolka pa so ravno nasprotno bolj ogroženi. Ob tem je treba izpostaviti, da se ne glede na obliko telesa posebno po 50. letu starosti tudi ženskam začne kopičiti maščoba bolj okrog pasu, če tudi se jim je prej kopičila predvsem okrog stegen in bokov. Pri moških se običajno v vseh obdobjih bolj kopiči okrog trebuha. Približno polovica jo je v podkožju, druga polovica pa okrog notranjih organov.

Zakaj se z leti maščoba pri ženskah začne bolj kopičiti okrog trebuha? Je to posledica manjše rabe enakega vnosa hrane kot v mladosti?

Unikat
POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018

Povezava med življenjskimi obdobji pri ženskah ter maščobah okrog trebuha je zagotovo večplastna. Po mojem mnenju je v veliki meri za dodatno kopičenje maščobe okrog trebuha kriv sladkor. Ženske zaradi hormonskega nihanja (ovulacija, menstruacija, menopavza, stres) pogosteje posegajo po sladkorjih, tudi v večjih količinah. Torej, ker se hrane z visoko vsebnostjo sladkorja vnaša veliko oziroma več, telo posledično proizvaja več insulina in ker je kalorični vnos večji od porabe, se kopiči okrog trebuha. Za izgubo te maščobe je

potrebno ne samo zmanjšati kalorijski vnos, ampak tudi popolnoma prenehati vnašati sladkorje.

Kakšen naj bo obseg pasu glede na višino, ki kaže na zdrav življenjski slog in prinaša kakovostnejše in daljše življenje? Obstajajo meje, na katere opozarjate tudi pri vaših pregledih posameznikov?

Za odraslo žensko je optimalen obseg pasu 80 centimetrov ali manj. Do 88 centimetrov je bolj ogrožena in nad 88 centimetrov zelo ogrožena za nastanek KNB. Pri moških je optimalna vrednost obsega pasu do 94 centimetrov, do 102 centimetrov je že ogrožen, nad to vrednostjo pa zelo ogrožen.

Vemo, da proti genetiki ne moremo kaj dosti, podedujemo lahko postavo v obliki jabolka ali pa takšno v obliki hruške z ožjim pasom. Vsekakor pa velja dejstvo, da lahko ne glede na obliko postave sami poskrbimo, da je naše stanje v tem oziru karseda optimalno. Za konec torej izpostavimo, na kakšne načine lahko ohranjamo ozek pas. Prekomerno sedenje in neaktiven življenjski slog povečuje kopičenje maščobe. Torej, svetujem aktiven življenjski slog. Odrasla oseba naj bi bila vsaj 150 minut na teden

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3.

Odprava celulita najnovejša tehnologija VENUS LEGACY

zmerno intenzivno aktivna (hitra hoja) ali 75 minut na teden visoko intenzivno aktivna (tek). Svetujejo se tudi vaje za krepitev mišic, je pa prav, da posameznik upošteva svoje omejitve (poškodbe, bolezni). Ob tem je zelo pomembna še prehrana, ki naj bi bila raznolika ter uravnotežena. Razdeljena naj bo v več obrokov, vsaj tri, optimalno pa je pet obrokov. Sadje naj bi bilo omejeno, na največ dva sadeža na dan, zelenjava pa naj bi se uživala ob vsakem obroku.

Obseg pasu pomembnejši od ITM

V reviji ISIS (oktober 2017) so zapisali ugotovitve znanstvenikov, da ima obseg pasu pri življenjski dobi pomembnejšo vlogo od indeksa telesne mase, oblika telesa pa pomembnejšo od teže. »V dobrih dvajset let trajajoči raziskavi, med letoma 1985 in 2005, so znanstveniki na Otoku preučevali obliko telesa (samotip), obseg pasu, telesno težo in indeks telesne mase skoraj 7500 prostovoljcev. Svoje ugotovitve so nato v primerjalni študiji primerjali z izsledki ameriških raziskav, ki so se osredotočale predvsem na telesno težo oziroma na ITM. Pri tem so britanski znanstveniki z metaanalizo ugotovili, da ljudje, ki uspejo obseg svojega pasu ohraniti manjši od polovice svoje telesne višine, živijo dlje in so bolj zdravi.« Potrebno je namreč na eni strani vzeti v obzir visceralno maščobo, ki se odraža s povečanim obsegom pasu, na drugi strani pa lahko povečani telesni teži botruje denimo povečana mišična masa, ki ne ogroža zdravja niti ne predstavlja tveganja za kakovostno, dolgo življenje.

Solinsko blato

Oglasno sporočilo

Solinsko blato pridobljeno v Krajinskem parku Sečoveljske soline je s slanico obogateno morsko blato pastozne in naravno mehke konsistence. Postopno dozorevanje solinskega blata poteka v zorilnih bazenih v stiku s slanico, iz katere se blato navzame soli in mineralov – vsebuje številne kemijske elemente, od katerih prevladujejo silicij, kalcij, natrij, magnezij, kalij, žveplo, brom in jod. Je naravna učinkovina, ki se uporablja v sprostitveni in lepotne namene, saj pospešuje izločanje znoja in odpadnih snovi iz telesa, koža pa postane mehkejša, bolj napeta in čistejša, zato se priporoča pri tretmajih za odpravo celulita in preoblikovanju telesa, kot tudi za masko za obraz. V osrčju solin leži Thalasso Spa Lepa Vida, wellness na prostem, kjer vam nudijo tretmaje s solinskim blatom, slanico in različne masaže.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Oblikovanje: LUKS Studio, foto: Janec Puhlič



lepa vida

Razvajata telo, božata dušo

Naravna nega s pridihom solin



www.soline.si

Naša prodajna mesta: **KRAJINSKI PARK SEČOVELJSKE SOLINE**, Lera, Seča 115 • **LJUBLJANA**, Piranske soline, Mestni trg 8
PIRAN, Benečanka, Tartinijev trg, Ulica IX. korpusa 2 • **PORTOROŽ**, Solni cvet, Obala 33 • **KOPER**, Na škalinah, Župančičeva 39
BLED, Piranske soline, Cesta svobode 15

Do udobnejšega življenja z operativno odpravo dioptrije



Boštjan Meh, dr. med.,
spec. oftalmolog

Boštjan Meh, dr. med., spec. oftalmolog, dela v svojem očesnem centru Okulistika Meh v Sevnici, kjer se ukvarja z očesnimi boleznimi in motnjami vida. Veliko pozornost namenja refraktivni očesni kirurgiji, pri tem ga posebno zanimata operacija sive mrene in odpravljanje dioptrije z operativno vstavitvijo večžariščne umetne leče.

Povprašali smo ga o različnih možnostih, ki jih sodobna očesna kirurgija ponuja ljudem, ki si želijo izboljšati vid na ta način.

Kaj je siva mrena in kako poteka operacija?

Siva mrena je naraven proces staranja in pomeni zamotnitev leče v očesu, ki se nahaja za šarenico. Zato vidimo megleno, manj ostro in temneje. Pri začetni sivi mreni smo lahko le bolj občutljivi na svetlobo. Siva mrena je največkrat posledica staranja, lahko pa tudi poškodbe, vnetja, zdravil ali je prirojena. Odpravimo jo z operacijo, pri kateri skozi droben, 2,2-milimetrski rez s pomočjo ultrazvoka emulzificiramo in odstranimo zamotnjeno lečo ter v oko vstavimo umetno znotrajočesno lečo, ki poleg tega, da je popolnoma bistra in ne ovira vstopa svetlobe v oko, v svoji multifokalni, torej večžariščni obliki odpravlja dioptrijo na vseh razdaljah, daleč in blizu, in omogoča življenje brez očal.

Ali lahko bolniki izbirajo, katero lečo želijo imeti vstavljenjo?

Izbira leče je odvisna od očesnega stanja ter bolnikovih želja. O različnih možnostih se z bolnikom obširno pogovorimo na pregledu pred operacijo.

Izbiramo lahko med različnimi umetnimi intraokularnimi – znotrajočesnimi lečami:

enožariščnimi (monofokalnimi), večžariščnimi (multifokalnimi), toričnimi in multifokalnimi toričnimi. Enožariščne leče omogočajo dober vid le na eno razdaljo, po navadi daljavo, medtem ko večžariščne leče omogočajo dober vid na različne razdalje: daljavo, bližino in pri novejših večžariščnih lečah tudi na srednje razdalje. Večžariščne leče torej oponašajo delovanje naravne leče v mladem očesu brez dioptrije, ki je sposobno zaradi svoje prilagodljivosti ostro videti na vseh razdaljah. Leče moramo izbrati povsem individualno za vsakega bolnika posebej, z upoštevanjem njegovega življenjskega sloga, delovnih pogojev in drugih želja.

Kakšne so možne komplikacije teh operacij?

Za te operacije je značilno, da so komplikacije izjemno redke. Če do njih že pride, so to blažja vnetja ali manjša odstopanja od ciljne dioptrije, hujše komplikacije so redka izjema. Pri starejših modelih večžariščnih leč so se ponoči okrog luči lahko pojavljali krogi ali odsevi, vid je bil dober na daleč in blizu, slabši je bil na vmesni razdalji, in tudi kontrastna senзитivnost in vid v poltemi nista bila tako dobra. Z napredovanjem tehnologije v izdelavi in dizajniranju leč je teh težav bistveno manj.

Kakšna je trajnost teh leč in ali je v primeru težav možna zamenjava?

Leče, ki jih vstavljamo v oko pri nas, so izdelki vrhunskih proizvajalcev (Carl Zeiss, Abbott Medical Optics, Bausch&Lomb ...). So popolnoma biokompatibilne in ne povzročajo zavrnitvenih reakcij, prav tako sčasoma ne spreminjajo svojih lastnosti, kar pomeni, da se dioptrija teh leč ne spreminja in da ostanejo povsem prozorne celo življenje, njihova zamenjava ni potrebna. Včasih se zamotni zadnja lečna ovojnica, ki pa jo lahko očistimo s preprostim laserskim posegom.



Ali multifokalne leče morda za koga niso primerne?

Leče so primerne za bolnike s sivo mreno ali višjo dioptrijo na daleč in blizu (običajno za starejše od 45 let). Niso pa primerne za tiste z drugimi očesnimi boleznimi, predvsem takšnimi, ki prizadanejo najostrejši centralni vid – tega s to operacijo ne moremo povrniti. Med temi je pri starejših pogostejša starostna degeneracija makule ali rumene pege. Podobno je tudi pri bolnikih, ki imajo napredovalo zeleno mreno ali diabetično okvaro mrežnice. Pri teh bolnikih z operacijo ni mogoče v celoti vrniti centralnega vida, zato zanje multifokalne leče v današnji izvedbi niso najprimernejše. Medicina pa napreduje z velikimi koraki in na obzorju so že nove, naprednejše leče, ki bodo omogočale boljši vid tudi tem bolnikom.

OKULISTIKA MEH Očesni center

Prešernova 1 Sevnica
e-mail: meh@okulistika.si
tel: 041 37 1234
www.okulistika.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ABC

A Za zgodnje odkrivanje sive mrene so pomembni redni kontrolni pregledi pri oftalmologu.

B Učinkovito je zgolj operativno zdravljenje.

C Oči zaščitimo pred UV-žarki s kakovostnimi sončnimi očali.



Siva mrena – prizadene lahko tudi mlade



Intervju: doc. dr. Nataša Vidovič Valentinčič, dr. med.

zni in njenem zdravljenju smo se pogovarjali z **doc. dr. Natašo Vidovič Valentinčič, dr. med., specialistko oftalmologinjo z Očesne klinike, UKC Ljubljana.**

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kako nastane siva mrena in kateri dejavniki jo povzročajo?

Siva mrena nastane z motnjavo, se pravi z izgubo prosojnosti očesne leče. Običajno si ljudje predstavljajo, da pri tej bolezni zraste nekaj novega na očesu, vendar to nikakor ne drži. Če namreč presvetlimo očesno lečo, ni več prosojna, ampak postane v celoti siva, lahko tudi bela, rumenorjava. Praviloma nastane na obeh očesih, razen v primeru, ko se razvije kot posledica poškodbe očesa ali očesnega vnetja.

Najpogosteje se pojavlja pri starejših ljudeh; ima jo večina starostnikov, saj gre za degenerativno spremembo in je tako rekoč normalna posledica staranja. Razvije pa se lahko tudi že prej, pred 50. letom, odkrili smo jo tudi že pri mladih ljudeh. Nastane lahko kot posledica neposredne poškodbe oči,

očesnih vnetij, uporabe določenih zdravil pri zdravljenju kroničnih bolezni, kot so kortikosteroidi, ipd.

Kako odkrivamo in zdravimo sivo mreno pri majhnih otrocih?

Siva mrena se lahko pojavi že pri novorojenčkih na enem ali obeh očesih – to je tako imenovana kongenitalna (prirojena) siva mrena. Je posledica druge, širše patologije, lahko intrauterine okužbe med nosečnostjo – če se npr. nosečnica okuži z virusom rdečk, ki povzroča še druge težave. Povzročajo jo tudi drugi virusi in bakterije, za katere nosečnice sploh ne vedo, da so jih prebolele. Po navadi jo odkrije pediater na prvem sistematskem pregledu, ko presvetli otrokove zenice. Opazijo jo lahko tudi starši; če otrok slabo vidi in slabo fiksira oči, ima lahko obojestransko sivo mreno; pri enostranski pa ni enakega odseva v otrokovih očesih – v enem očesu je odsev rdeč, v drugem pa ga ni.

Sivo mreno pri novorojenčkih operiramo tako kot pri odraslih. Vendar je takšna operacija zahtevna, možnih je tudi več zapletov kot pri operaciji starostne sive mrene.

Kako se razvija siva mrena? Kakšni so simptomi v zgodnji in pozni fazi bolezni?

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Vsekakor je priporočljivo, da se ne izpostavljam o sončnim žarkom in nosimo sončna očala z UV-zaščito, še zlasti ko smo na morju in v hribih.«



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



sodobni medicini v razvitem svetu. V zadnjih desetih, petnajstih letih je medicina tako napredovala, da je poseg kratek in poteka pod mikroskopom; če so sicer oči zdrave in je slabši vid povzročila zgolj siva mrena, je vidna ostrina po operaciji zelo dobra. Pred desetletji so z operativnim posegom čakali, da je siva mrena »dozorela« in postala zelo gosta; danes se odločamo zanj že prej, ko bolnik še dokaj zadovoljivo vidi. Vendar naj pri-
pomnim, da je operacija sive mreže tako kot vsak drug poseg v telo tvegana in lahko pride do zapletov po operaciji, kot so okužbe in krvavitve. Hujši zapleti se pojavijo pri enem od tisoč bolnikov, pri enem od sto bolnikov pride do zapletov, ki potrebujejo še dodaten poseg.

Kako siva mrena vpliva na vozniške sposobnosti?

To je odvisno od napredovanja bolezni. Po zakonodaji vozniško dovoljenje velja do 70. leta (po stari zakonodaji do 80. leta), ne da bi ljudje pred to starostjo svoje vozniške sposobnosti preverjali pri zdravniku, tudi pri oftalmologu. Če se sami ne odločijo za pregled vidne ostrine, je to lahko problematično. Na začetku bolezni je vid oslavljen v slabših svetlobnih pogojih, v dežju in snegu, slabše je tudi prepoznavanje kontrastov. V poznejši fazi bolezni se zmanjša tudi vidna ostrina – prometni znak, ki smo ga prej videli na oddaljenosti desetih metrov, lahko zdaj vidimo šele, ko smo od njega oddaljeni meter ali dva.

Ali je mogoče kako preprečiti nastanek te bolezni oziroma omiliti njen razvoj?

Vsekakor je priporočljivo, da se ne izpostavljam o sončnim žarkom in nosimo sončna očala z UV-zaščito, še zlasti ko smo na morju in v hribih. Siva mrena se lahko prej razvije pri kadilcih, povzročajo jo tudi nekatera bolezenska stanja, kot so presnovne bolezni. Razvoja sive mreže v starosti ni mogoče preprečiti, saj je to naraven proces staranja.

V zgodnji fazi bolezni bolniki slabše vidijo, zlasti pri slabi svetlobi, barve so kot izprane; tisti, ki veliko berejo ali delajo za računalnikom, po navadi prej opazijo, da je vid slabši, saj bližinsko delo praviloma zahteva natančnejši vid. Poleg tega se bolnikom s sivo mrežo blešči ob svetlobi, imajo zamegljen vid v celotnem vidnem polju (pri sivi mreži ne izpade en del vidnega polja, kot je to pri odstopu mrežnice). Nekateri takšne simptome prepoznajo prej; drugi, še zlasti tisti, ki ne opravljajo dela od blizu, ki bi zahtevalo natančen vid, običajno pozneje opazijo, da slabše vidijo. Pri zelo napredovali bolezni bolnik izgubi vid, vendar je to danes zelo redko. Včasih zelo napredovalo sivo mrežo vidimo pri zapuščenih, tudi starejših osebah, pri čemer vzroki za takšno stanje niso le bolezenski, ampak tudi socialni ipd.

Kako zdravimo sivo mrežo? Kdaj se priporoča operacija?

Sive mreže ne zdravimo z zdravili; bolnik lahko uporablja različne kapljice in pripravke, vendar ti niso učinkoviti. Učinkovita je zgolj operacija. Operacija sive mreže je eden najpogostejše izvajanih operativnih posegov v

**PRED ČASOM SMO PREJELI DOPIS:
„...PIŠEM VAM SAM, KER MI JE
BIO-SELEN+CINK SPET VRNIL
OSTRINO VIDA...“**

Bio-Selen+Cink

prehransko dopolnilo

Pharma Nord
benchmark

mic mengeš

tel.: 01 729 13 82
GSM: 041 769 544

uradna trditev
govori o vlogi
pri ohranjanju
vida

www.micmenges.com

Bio-Selen+Cink je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn.



Siva mrena – priložnost za odpravo dioptrije



Rok Grčar, dr. med., spec. oftalmolog

Kakšne paciente s sivo mreno srečujete v vaši ambulanti?

V Očesni center Irman pridejo pacienti s sivo mreno, ki si želijo v prvi vrsti povrniti vid, ki se ga ne da več izboljšati z očali. Naravna leča se je pri teh pacientih toliko zamotnila, da je potrebna operacija. V našem centru pa smo poleg opravljanja operacij sive mrene specializirani še za opravljanje operacij za odpravo dioptrije. Zato se na nas obrnejo še posebno tisti pacienti, ki si želijo poleg

odprave sive mrene istočasno odpraviti dioptrijo. To je mogoče z vstavitvijo multifokalnih znotraj-očesnih leč, ki lahko popolnoma odpravijo potrebo po očalih, tako tistih za na blizu kot na daleč. Pravimo, da je pojav sive mrene hkrati tudi priložnost za odpravo dioptrije.

Kako pacienti prestanejo tako operacijo?

Operacija sive mrene je postala izredno varna in uspešna operacija, pravzaprav ena izmed najuspešnejših v medicini na sploh. Stopnja zadovoljstva med pacienti je po operaciji izredno visoka. Operacija se izvaja v lokalni anesteziji, brez bolečin, rehabilitacija je izredno hitra.

Očesni center Irman velja za eno od vodilnih ustanov na svojem področju.

Kakšne so novosti pri operaciji sive mrene in odpravi dioptrije?

V naši ustanovi neprenehoma skrbimo za izboljšanje osebe in razvoj najnovejših tehnologij. Še posebej smo ponosni na uvedbo operacije sive mrene s pomočjo femtosekundnega laserja LenSx® (angl. FLACS – Femtosecond Laser Assisted

Cataract Surgery), ki jo je predlani prva v Sloveniji izvedla dr. Irena Irman Grčar. S pomočjo laserja postane že tako izredno varna in uspešna operacija sive mrene še natančnejša, kar je zlasti pomembno pri vstavitvi t. i. 'premium' multifokalnih ali toričnih znotraj-očesnih leč.

Ali še velja prepričanje, da je treba za najcenejšo operacijo oči čez mejo?

Nikakor ne. Zaradi agresivnega oglaševanja tujih očesnih klinik se je na področju samoplačniških posegov pred leti ustvarila tendenca zdravstvenega turizma in iskanja poceni rešitev na tujem. Naši pacienti so sčasoma spoznali, da so cene operacij v Sloveniji popolnoma primerljive s tistimi v tujini. Znanje in tehnološka opremljenost je v slovenski oftalmologiji na najvišjem nivoju. Mnogi med nami so svetovno priznani kirurgi, ki izvajajo najzahtevnejše operacije tudi v tujini. Dr. Marjan Irman velja za pionirja na področju operacij dioptrije v tej evropski regiji in je pogosto gostujoči predavatelj na mednarodnih srečanjih refraktivnih kirurgov. Zato menim, da bodo pacienti našli odlično razmerje med ceno in kakovostjo oftalmoloških storitev kar doma.



irman
OČESNI CENTER

Žalec, Savinjska c. 2
Ljubljana, Štihova ul. 9
www.irman.si

KIRURGIJA

laserska operacija dioptrije
implantacija intraokularnih leč
robotška operacija sive mrene
lasersko zdravljenje glavkoma
zdravljenje keratokonusa
estetski posegi

041 724 995

OČESNA ORDINACIJA

očesna ordinacija s koncesijo ZZS
operacija sive mrene
predpis očal
predpis kontaktnih leč
zdravljenje očesnih bolezni
in motenj vida

051 288 012

OPTIKA

koncesija ZZS za izdajo optičnih
pripomočkov na zavarovanje
izdelava očal po meri
prodaja očal in kontaktnih leč
strokovni posveti
Odlična ponudba. Odlične cene

051 288 010

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A Migrena je ena od najbolj razširjenih in onesposablajočih bolezni na svetu.

B Najpogostejša dejavnika tenzijskega glavobola sta duševni stres in duševna napetost.

C Kronične oblike glavobolov je smiselno zdraviti s kognitivno-vedenjsko terapijo.

Migrena in druge vrste glavobolov

Glavobol. Sliši se nedolžno, stopnja bolečine pa lahko niha od komaj zaznavne do neznosne. Glavobol ni samo problem vsakega posameznika posebej, ampak predstavlja tudi izjemen javnozdravstveni problem. V Sloveniji so bili neposredni in posredni stroški, povezani z glavoboli, v letu 2010 ocenjeni na 113,1 milijona evrov. Več o vrstah glavobolov in načinih zdravljenja nam je povedala **prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., prim.**, višja svetnica, FESO iz UKC Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Glavobol ostaja najpogostejša bolečina, za katero trpimo, in Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni se že leta trudi osveščati širšo javnost o problematiki glavobola. S tem namenom potekajo tudi letna srečanja Življenje brez glavobola. Nam lahko poveste nekoliko več o tem?

Letošnjega 20. aprila je Sekcija za glavobol – Združenje nevrologov pri Slovenskem zdravniškem društvu v sodelovanju z Društvom za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni v Ljubljani organizirala že 11. tradicionalno srečanje na temo Življenje brez glavobola, tokrat z naslovom MIGRENA 2018. Ob tej priliki sta izšla tudi zbornik poglavij strokovnega srečanja in učbenik za zdravnike, zdravstvene delavce in študente Medicinske in Zdravstvene fakultete, ki smo ju uredili **Bojana Žvan, Marjan Zaletel in Matija Zupan**. Kako-
vost življenja pri bolnikih s kroničnimi bole-

znimi je močno povezana z zdravjem in pomeni vpliv bolezni na njihovo telesno, čustveno in družbeno dejavnost. Zato bi moralo biti merjenje kakovosti življenja pri bolnikih z migreno vodilni izziv v klinični praksi, ker vpliva na pacientovo subjektivno doživljanje bolezni, poleg tega pa je migrena ena najpogostejših diagnoz med glavoboli. Čeprav so bolniki z migreno zunaj napadov popolnoma zdravi in nimajo nobenih nevroloških motenj, narava napadov s ponavljajočo se intenzivno bolečino in s povezanimi simptomi ključno vpliva na njihovo življenje. Prav zato Svetovna zdravstvena organizacija migreno razvršča kot tretje najpogostejše zdravstveno stanje in drugo najbolj onesposablajočo nevrološko motnjo v svetu, kar jasno kaže, da je ena od najbolj razširjenih in onesposablajočih bolezni na svetu.

Katera nova spoznanja je prineslo letošnje srečanje? Kakšni so pristopi zdravljenja pri kronični migreni?

O kronični migreni govorimo, ko imajo bolniki glavobol vsaj 15 dni v mesecu in doživijo vsaj osem migrenskih napadov z avro ali brez nje, kjer so pri zdravljenju akutne bolečine učinkovita specifična protimigrenska zdravila. Čeprav kriteriji za diagnozo kronične migrene obstajajo, je le manjšina bolnikov s to obliko migrene pravilno diagnosticiranih. V pomoč pri diagnozi kronične migrene je bilo na srečanju Migrena 2018 opisano preprosto orodje, to je identifikacijski test za diagnozo kronične migrene, s katerim lahko dokaj zanesljivo odkrijemo večino bolnikov s kronično obliko migrene, in za katerega upam, da ga bo začelo

uporabljati vse več zdravnikov, zlasti s področja družinske medicine. Novost pri zdravljenju kroničnih glavobolov je tudi zdravljenje migrene s pomočjo večdisciplinarnega tima v centrih za glavobole, kar je že praksa na Danskem in Nemčiji ter v drugih razvitih državah, kjer se z bolniki ukvarja tim strokovnjakov, ki vključuje nevrologa, usmerjeno medicinsko sestro, fizioterapevta, delovnega terapevta, kliničnega psihologa in druge strokovnjake s področja obvladovanja bolečine, celo nevrokirurga. Sem sodi tudi zdravljenje z injiciranjem botoksa pri bolnikih s kronično migreno. Zdravilo je registrirano za zdravljenje migrene tudi pri nas. Doslej ni dokazano, da bi bil botoks učinkovit tudi pri drugih vrstah glavobolov, kot so epizodične migrene, glavobol tenzijskega tipa, glavobol v skupkih oziroma kronični glavobol po poškodbi glave.

Ali lahko pri zdravljenju migrene pomaga tudi akupunktura?

Dr. P. Papuga, ki pri nas velja za strokovnjaka s področja tradicionalne kitajske medicine, je zapisal, da je akupunktura pri diagnostiki in terapiji glavobolov usmerjena ne le na lokalno zdravljenje bolečine, temveč upošteva celostni vzročni pristop in se posveti tudi psihosomatskemu stanju, razmerjem in funkcijskim povezavam med organi, čustvi in dnevnimi spremembami, ki dolgoročno vplivajo na kroženje vitalne energije in ohranjajo notranje ravnotežje. V primerjavi z metodami sodobne zahodne medicine je akupunktura zelo učinkovita za zdravljenje zelo zgodnjih oblik glavobolov in tudi za zdravljenje kroničnih glavobolov, manj učinkovita je pri zdravljenju



Unikat
POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KRAVČIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



akutnih glavobolov, ki zahtevajo uporabo agresivnega zdravljenja z zdravili. Integrativno zdravljenje glavobolov z akupunkturo pripomore k manjši uporabi zdravil in hitrejši ozdravitvi primarnih glavobolov.

Obeta se tudi velika novost – zdravljenje migrene z biološkimi zdravili ...

Tako je. To so biološka zdravila – anti-CGRP monoklonska protitelesa. Nova zdravila delujejo na specifične cilje, se ne presnavljajo v jetrih in povzročajo zelo malo pomembnih neželenih učinkov. Dajejo se enkrat ali dvakrat mesečno v obliki intravenske ali podkožne injekcije. Začetek delovanja pri epizodni in kronični migreni je izredno hiter, kar je velika sprememba v zdravljenju migrene. Celo pri bolnikih s kronično migreno, ki je bila relativno odporna proti zdravljenju, je zdravilo začelo učinkovati že znotraj treh dni po začetku zdravljenja. Zdravilo odlikujejo še odlična prenosljivost, trajen odziv, poleg tega pa bolniki zdravilu zaupajo in jemanja ne prekinjajo samovoljno. To je tudi prvo usmerjeno preventivno zdravilo za zdravljenje kronične migrene. V Sloveniji pričakujemo novo biološko zdravilo za preventivno zdravljenje migrene konec letošnjega leta.

Migrena sodi v skupino primarnih glavobolov, prav tako kot tudi najpogostejši – glavobol tenzijskega tipa. Kateri so glavni povzročitelji te vrste glavobola in kako lajšati bolečine?

Kronični glavobol tenzijskega tipa se pojavlja vsaj 15 dni na mesec več kot tri mesece. Bolečina traja več ur do več dni, lahko je tudi neprekinjena. Po lastnostih je stiskajoča, topa, locirana obojestransko ali na temenu, blaga do zmerna in se ne poslabša ob telesni dejavnosti. Nekateri avtorji ta glavobol slikovito opisujejo kot »glavobol brez lastnosti«, saj nima spremljajočih fenomenov, kot jih ima migrena. Kronični tenzijski glavobol se običajno razvije iz občasnega tenzijskega glavobola. Najpogostejši dejavnik tveganja oziroma sprožilec sta duševni stres in duševna napetost, pogosto pa bolniki navajajo tudi težave s spanjem in utrujenost. Zdravljenje posameznih epizod tenzijskega glavobola ni zahtevno, saj si bolniki običajno lahko sami pomagajo z enostavnimi analgetiki. Drugače je pri kroničnih oblikah, kjer se moramo izogibati pogostemu jemanju protibolečinskih zdravil. Svetujemo nefarmakološke metode, na primer psihoterapijo, ki je usmerjena v obvladovanje stresa, kognitivno-vedenjsko terapijo, fizioterapijo in akupunkturo. Od preventivnih zdravil so najbolj priporočljivi netipični antidepresivi.

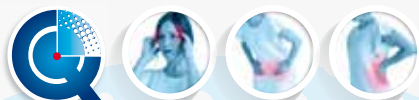
Sekundarne glavobole povzročajo zunanji dejavniki, npr. zdravila ali bolezni. Kako prepoznati vzrok, na kaj moramo biti pozorni?

Glavobol je v urgencah četrta najpogostejša pritožba, kar predstavlja 3 % vseh urgentnih obravnav. Glede na vzroke lahko glavobole

poenostavljeno razdelimo v primarne in sekundarne. Večinoma obravnavamo primarne glavobole, ki jih glede na Mednarodno klasifikacijo glavobolnih motenj (ICHD3) delimo v migrene, glavobole tenzijskega tipa, glavobole v skupkih ali klaster glavobole in druge trigeminalne avtonomne cefalalgie. Sekundarni glavoboli so posledica drugih vzrokov, in sicer travme (poškodbe), okužbe, malignih bolezni, toksičnih vplivov, možgansko-žilnih dogodkov in drugih, redkejših vzrokov. Najbolj moramo biti pozorni na »viharjni glavobol«, najhujši glavobol v življenju, ki se lahko pojavi kot prvi simptom več različnih stanj, ne samo kot posledica subarahnoidne možganske krvavitve zaradi razpoka možganske anevrizme, temveč tudi nerazpočenih možganskih anevrizem ali kot posledica drugih resnih pa tudi benignih stanj. Vzroki za to vrsto glavobola so lahko še znotrajmožganska krvavitev, arterijska disekcija – razslojitev žile, možganska venska tromboza, žilne bolezni hipofize, akutna kriza zaradi visokega krvnega tlaka ter redkejši žilni in nežilni vzroki, kot so ciste, glavobol ob kašlju, naporu ali spolnem odnosu in zmanjšanem tlaku znotraj lobanje.

Bolečina je nadloga.

Obvladajte jo, preden postane neznosna.



Hitra rešitev.

Nalgesin® S je hitra in učinkovita rešitev pri

- glavobolu,
- zobobolu,
- menstrualnih bolečinah,
- bolečinah v mišicah in sklepih.

Nalgesin® S. Hitro opravi z bolečino.

www.nalgesin.si



Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Onytec

ciklopiroks

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV



LOKALNO ZDRAVLJENJE

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



DOBRO PREHAJANJE V NOHT

Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht



1 NANOS NA DAN

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



ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, zdravilnega laka ni treba odstranjevati



PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE

Brez barve



ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Unikat
gledanica za ustvarjanje

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018

ABC

A Otroško stopalo naj se oblikuje z bosonogo hojo!

B Izvajajmo različne vaje za stopala in stopala razvijajmo.

C Poskrbimo za udobno obutev.

Bodimo bosí in poskrbimo za stopala



Intervju: Valerija Pretnar Ramovš, viš. fiziot.

Včasih so otroci večinoma hodili bosí, sicer ne zato, ker bi bilo zdravo, ampak ker niso imeli denarja za čevlje oziroma se jih je težko kupilo. Pred kratkim sem poslušala zgodbe starega očeta, ki je z žarom v očeh pripovedoval, kako so se bosí podili po gozdu. Moje misli pa so bile takoj usmerjene v podrast, trnje, korenine in posledično v bolečine, ki nastajajo zaradi neutrnjenih stopal. Dandanes namreč redki otroci, kaj šele odrasli, hodijo bosonogi po svetu. Pa bi bilo to zdravo? Po odgovore smo se zatekli k Valeriji Pretnar Ramovš, viš. fiziot.

Avtorica: Katja Štucín

Je mit ali resnica, da je bosonoga hoja zdrava?

Naši otroci – tisti mali in tudi veliki – so vsaj v stanovanju zelo radi bosí. Zunaj je drugače: asfalt je vroč, sveže pokošena trava včasih pika, v morju so ježki – polno razlogov, da

se zaščitimo. Opogumimo se, stisnimo zobe, pa tokrat ne zaradi premajhne obutve, in se spopadimo s kamenčki, peskom, pokošeno travo ... Stopala nam bodo zagotovo hvalježna! Mnoge bolezni, obolenja in deformacije, ki jih v preteklosti nismo poznali, so namreč stranski produkt udobnega življenja, ki nam ga je prinesel tehnološki napredek modernega časa. Ko govorimo o obolenjih in deformaciji stopal, se moramo zavedati, da so stopala baza, prvi stik s površino, po kateri se gibljemo. Pa to površino sploh čutimo? Sodoben način življenja, ki je v naše okolje prinesel tudi drugačne talne površine, kot smo jih bili vajeni pred desetletji, zagotovo ni v prid bosonogi hoji – gladke talne površine so za stopala manjši izziv. V določenih delovnih okoljih pa je toga zaščitna obutev zahteva, ki je na mestu in

jo je treba upoštevati. Lahko pa kljub temu poskrbimo za večje udobje naših stopal in jim namenimo več pozornosti. Poskrbimo, da bomo večkrat v dnevu zamenjali svojo obutev – menjajmo obliko obutve, višino pete, materiale ... Delajmo vaje!

Lahko orišete prednosti bosonoge hoje?

Bosonoga hoja pri odraslem človeku je večinoma le sprememba, ki jo občasno privoščimo svojim stopalom. V razvojnem smislu pa je pomembna za naše otroke, saj se do šestega leta starosti oblikujejo stopalni loki. Pravilno oblikovani stopalni loki pa so odličen temelj za trden in varen korak naših najmlajših. Pomembno – otroških stopal naj ne oblikuje obutev! V odraslem obdobju je večkrat pomembno poseči po prilagoditvah z vložki, ki naj jih po meri posameznika oblikuje strokovnjak.



MIGI
obutev, ki razvaja

Kovorska cesta 74a, 4290 Tržič
www.migi.si

NAJ BO VSAK KORAK UDOBEN KORAK

obutev

OBUTEV PO MERI & ORTOPEDSKA OBUTEV

V podjetju MIGI izdelujemo obutev večjih širin. Udobni ortopedski natikači in obutev blagodejno vplivajo na udoben korak in počutje stopal.

vložki

VLOŽKI PO MERI

Ortopedski vložki podjetja MIGI vam pomagajo lajšati raznovrstne težave, ki so velikokrat povezane z našimi stopali, nepravilno hojo ali statiko stopal.

rešitev

MERITVE STOPAL

V naši merilnici na Kovorski cesti 74a v Tržiču se lahko oglosite vsak delavnik med 14. in 17. uro. Naj vam pomagamo in povrnemo udobje, ki si ga zaslužijo vaša stopala.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vsi smo že kdaj doživeli otiščance zaradi neprimerne obutve, celo več, lahko pride do deformacije stopala. Kaj se pravzaprav z njimi dogaja v teh primerih?

Po stopalih prejemamo informacije o podlagi, po kateri hodimo, stopala so podpora celemu telesu in vplivajo na našo držo. Če je stopalo zaradi katerega koli vzroka deformirano, obolelo ali poškodovano, to vpliva na našo hojo. Gibanje celotnega telesa prilagajamo bolečini, povzročeni denimo z zoprnim otiščancem, ki smo ga verjetno »pridelali« z neprimerno oblikovano obutvijo. Stopalo je sestavljeno iz šestindvajsetih kosti, med seboj povezanih z ligamenti, gibalna komponenta pa so seveda mišice. O stopalu ne moremo govoriti kot o izolirani enoti, saj se vedno moramo ozreti po sosednjih strukturah. Za normalno funkcijo stopala je potrebna dobra artrokinematika gležnja,

mišice goleni pa gibljivosti ne smejo omejevati. Predvsem gre tu za funkcijo ahilove tetive, ki je po eni strani zelo močna struktura, po drugi strani pa večkrat vzrok za omejeno gibljivost v gležnju, pa tudi področje bolečnosti, zlasti na svojem pripenjališču na petnico. Za vse mišice velja, da se krepijo z aktivnostjo. Ko svoja stopala omejimo z obutvijo, jim s tem onemogočimo prosto gibljivost. Stopalnim mišicam določimo izravnano položaj, ki tudi med hojo večinoma ostaja v enakem razmerju do mišic goleni. Obutev, zlasti tista iz neprimernih materialov, onemogoča dobro cirkulacijo in ustvarja slabo mikro okolje za naša stopala. Univerzalno oblikovana obutev namreč nikoli ne more biti prilagojena posameznemu stopalu. Lahko pa izbiramo med poceni in neudobnimi materiali ter med bolj udobnimi in naravnimi materiali, ki so seveda največkrat dražji. Večina od nas si želi, da bi bili videti lepo in lep čevlji je vsekakor pika na i urejeni zunanosti. Če pa nas vsak korak sili k stiskanju zob zaradi neudobne obutve, si nismo pokvarili samo nekaj ur, ampak si delamo škodo na stopalih, ki ima dolgotrajnejše posledice. Je pa res, da se z bolečinami v stopalih ubadajo tudi tisti, ki nikoli niso nosili visokih pet ali pretesne obutve.

Stopala v sedanjosti zelo trpijo zaradi našega načina življenja. Veliko sedimo, premalo se gibamo, kakovost številnih čevljev, ki jih imamo, je največkrat vprašljiva ... Ali k vam prihajajo ljudje, ki imajo zaradi omenjenega težave? Kakšne so najpogostejše? V našo ambulanto prihajajo ljudje zaradi različnih težav s stopali. Opis bolečin se običajno skriva pod imeni: plantarni fasciitis, petni trn, mortonov nevrinom, hallux valgus. Prav tako pa se s stopali ukvarjamo zaradi porušenih vzorcev gibanja po poškodbah, predvsem nog in hrbtenice. Ploska stopala niso zgolj lokalna motnja ali grd videz, saj lahko vodijo v napačno pozicijo kolen (položaj valgus, oz. t. i. X-kolena). Hallux valgus je postal že pogovorna oblika stanja nožnega palca, se pa napačno interpretira, da nam »raste kost«. Pri tej deformaciji

namreč prihaja do vnetja na mestu, kjer se oblikuje boleča izboklina kot posledica napačne smeri prve kosti palca. Ko pride do vnetja, se človek izogiba odzivu s palcem, kar bi bila pravilna in naravna hoja. Tako razvije vzorec hoje, ki negativno vpliva na vse višje ležeče sklepe.

Kako jim lahko pomagamo?

Fizioterapevti imamo širok nabor možnosti pri odpravljanju opisanih težav, in sicer izvajamo mobilizacijo sklepov, z različnimi aparaturnimi in pripomočki vplivamo na mehka tkiva, nameščamo kineziološke trakove, z manualnimi tehnikami obravnavamo stopalno fascijo, učimo vaje raztezanja in krepitve, za nekatera obolenja pa obstajajo posebni vadbeni protokoli. Predvsem pa našim pacientom lahko svetujemo, kako ravnati, da do določenih težav ne bo prišlo. Pogosto vprašanje je namreč, ali se njihova težava, ki smo jo med terapijo omilili ali popolnoma odpravili, lahko ponovi. Naš odgovor je zelo neprivlačen, saj vedno povemo, da seveda lahko, če ne bodo v svoj način življenja uvedli določenih sprememb.

Torej bi vas za konec prosila za nekaj kratkih najkoristnejših napotkov, kako najbolje poskrbeti za naša stopala.

Sprememba, ki lahko vpliva na manj težav s stopali, je – kot ste dobro ugotovili – bosenoga hoja. Ob neposrednem stiku gole kože s podlago zaznavamo strukture površine, po kateri se gibljemo. Tako naše telo sprejema informacije podlage, kar obogati naše občutke. Stopalo diha in ne razvija neprijetnih vonjav, ki se razvijejo predvsem v okolju, omejenem z neprimernimi materiali. Stopalu, ki ga nismo omejili z obutvijo, je omogočeno prosto gibanje, kar ima lahko za posledico boljši položaj vzdolžnega in prečnega stopalnega loka. Oblika se z leti namreč močno spreminja in to opazimo tudi skozi bolečine. Pomagamo si lahko na več načinov. Denimo lahko si sezujemo čevlje na nogah, ki so skrite pod delovno mizo, in naredimo nekaj vaj: skrcimo in iztegnemo nožne prste, jih približamo petam (oblikujemo t. i. malo stopalo), postavimo stopala na zunanji rob in jih obrnemo drugo proti drugemu. Lahko jih postavimo na podlago in s prsti po podlagi povlečemo za seboj peto, ter se tako pomikamo naprej in odpravimo nazaj ... Pobiranje predmetov s tal, hoja po petah in prstih – vse to krepi naša stopala. Pozabavajmo se lahko tudi tako, da plosko položimo stopalo na podlago in ločeno dvignimo od tal enkrat palec, drugi pa vse ostale prste. Ali pa z eno roko prečno stabilizirajmo svoje stopalo (še bolje, če delo lahko prepustimo komu drugemu) in z drugo roko rahlo povlecimo vsak prst posebej. Lahko položimo roke na zunanji in na notranji rob stopala in oblikujemo vzdolžni obok. Pripravimo si vedro vode in nekaj vaj naredimo še v vodi. Ne nazadnje pa zelo priporočam, da si pogosto zmasiramo stopala in kožo nahranimo s kakovostnim mazilom.

Kdo vam lahko pomaga?

HÖNA MEDICINSKA PEDIKURA

Za bralce ABC zdravja 15 % popust, popust velja s kuponom do 30.9.2018!

Medicinska in klasična pedikura!
Medicinska pedikura za diabetike!
Sanacija glivičnih nohtov!

tel. 040 732 448, www.honapedikura.si
Anja Mitrovič, s.p., Kopitarjeva trg 1, Vodice

MEDICINSKA PEDIKURA AN.NIKA

tel. 051 661 665, www.annika.si

Vodilni na področju medicinske pedikure in zdravljenja vraščenega nohta z medicinsko WHO sponko!

Medicinska in klasična pedikura!
Diabetično stopalo! Glivična obolenja!
Nohtna protetika!

Vas bolijo stopala?

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



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

Kupon za 20€



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



Temelji zdravja

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

Avtor: **Dr. Žiga Bolta**

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

Dejavniki za razvoj disbioze in telesni znaki

Dejavniki za razvoj disbioze so duševni stres, travme, raznovrstna sevanja, preveliki telesni napor, pesticidi, konzervansi, GSO, rafinirana živila, živalske beljakovine, težke kovine, zdravila – predvsem antibiotiki in statini, alkohol, tobak, droge ...

Znaki disbioze so pogosta obolevanja, alergije, prebavne težave, nečista koža, slab spomin in/ali koncentracija, nihanja v razpoloženju, utrujenost, slab zadah, neprijeten telesni vonj, kandida, nespečnost, depresija ...

Bolezni, povezane z disbiozo

Med te štejemo akne, ekceme, alergije in intolerance, astmo, arteriosklerozo, avtizem, avtoimunska obolenja, celiakijo, vnetne črevesne bolezni, nevrološke bolezni, prekomerno telesno težo, diabetes, presnovni sindrom ...

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

ZAJADRAJTE
V BREZSKRBN
POLETJE Z ...



Multi EM fermentom!

Večstopenjsko fermentiran
eliksir z edinstvenim
spektrom **31 Efektivnih
Mikroorganizmov**
in biodostopnimi hranili
iz **31 zelišč**.

20 milijard dobrodejnih EM
v dnevnem odmerku.

2 steklenički

+

GRATIS
priročna hladilna
vrečka!

www.EuBiosa.si

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

Omejene količine posebne ponudbe bodo na voljo od 15.06.2018 dalje v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Ponudba velja le do razprodaje zalog. Dodatne informacije in telefonska naročila 031 722 622.



517 489 719 841

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ABC

A Nivo kortizola je običajno najnižji pred spanjem, ob bujenju pa je raven precej višja.

B Izpostavljenost visokim ravnam kortizola lahko privede do cushingovega sindroma, nizke vrednosti pa k nastanku addisonove bolezni.

C Neravnovesje hormonov lahko deloma rešimo s pravilno prehrano.

Sto nalog stresnega hormona

Stres je v zadnjih desetletjih postal del našega vsakdana, najsi gre za delovno okolje ali pa napete družinske odnose. Pri spopadanju s stresnimi situacijami nam pomaga hormon kortizol, s pomočjo katerega se naše telo odziva na stres. Kljub njegovi dobrodošli funkciji pa lahko ob pretiranem izločanju povzroči tudi nemalo težav, vpliva na naše spanje in celo na naše spolno življenje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Najvišje zjutraj, najnižje tik pred spanjem

Kortizol, številnim boljše poznan pod imenom stresni hormon, spada v skupino steroidov, imenovanih glukokortikoidi. V sklopu dnevnega hormonskega cikla ga proizvaja in izloča nadledvična žleza, medtem ko njegov nastanek uravnava hipotalamus ter hipofiza. V primeru padca ravni kortizola v krvi informacija o spremembi doseže hipotalamus, ki posledično sprosti kortikotropin, ta pa sproži sproščanje adenokortikotropnega hormona (ACTH) iz hipofize. Slednji tako potuje do nadledvične žleze, ki prične z izločanjem in proizvodnjo kortizola. Krog se sklone s tem, da povišanje kortizola zniža nadaljnje izločanje ACTH. Stresni hormon se v krvi v večini

veže na beljakovine, prav zato je odstotek biološko aktivnega kortizola dokaj nizek. Vrednosti v krvi tako predstavljajo nivo vezanega, medtem ko lahko iz sline in urina pridobimo informacije o nivoju prostega hormona. Čez dan se nivo hormona v našem telesu spreminja, zjutraj je tako najvišji, medtem ko podnevi počasi prične padati, najnižjo vrednost pa doseže približno ob polnoči. Nivo kortizola je običajno nizek pred spanjem, ob bujenju pa je raven precej višja. Ti parametri se lahko spremenijo, v primeru izmernih delavnikov ali spanca v različnih delih dneva. Odrasli imajo običajno nekoliko višje vrednosti kortizola kot otroci.

Pravočasno prepoznavanje simptomov je ključnega pomena

Kortizol običajno merimo pri ugotavljanju cushingovega sindroma, ki se pojavi ob daljši izpostavljenosti visokim ravnam kortizola. Najpogostejši vzrok za nastanek je uporaba kortikosteroidnih zdravil ali v primeru, da nadledvična žleza proizvede več stresnega hormona, kot bi bilo potrebno. Sindrom spoznamo po strijah na koži, maščobnih oblogah med rameni, visokem krvnem tlaku, občasno pa sproži tudi nastanek diabetesa. Z zdravljenjem lahko dosežemo normalen nivo kortizola, veliko vlogo pri celotnem procesu pa igra tudi pravočasno prepoznavanje bolezni. Nizke vrednosti kortizola lahko pri

vedejo k nastanku addisonove bolezni, redke hormonske motnje. Prepoznamo jo po izgubi teže, mišični oslabelosti, utrujenosti, temnih lisah na koži in nizkem krvnem tlaku, ki so posledice nepravilnega delovanja nadledvične žleze. Zdravljenje poteka z zamenjavo ali dodajanjem manjkajočih hormonov, pri manjkajljaj kortizola pa bolnik nadomesti z uporabo hidrokortizona.

Krvni tlak, delovanje srca in ožilja, odziv na stres ...

Vloga kortizola v našem telesu je izjemna, kot so odkrili strokovnjaki naj bi opravljal več kot sto nalog, med njimi pa je prav zagotovo najpomembnejša prav naš odziv na stres, tako duševni kot tudi čustven. Poleg tega pomaga ohranjati krvni tlak in pripomore k pravilnemu delovanju srca ter ožilja. Kortizol upočasni vnetni odziv imunskega sistema in pomaga uravnotežiti učinke inzulina. Prav tako pomaga tudi pri uravnavanju metabolizma beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Zaradi njegovega ključnega pomena na zdravje je uravnoveženost kortizola še kako pomembna. Nekatere simptome pretirane količine hormona v krvi lahko hitro zaznate tudi sami. Zaradi izčrpanosti nadledvične žleze se lahko pojavijo bolečine v hrbtenici in glavoboli, visok nivo pa lahko vpliva tudi na naš spanec. Zaradi nepravilnega delovanja žlez in izločanja kortizola se namreč raven

hormona ponoči ne zniža, kar nam kljub utrujenosti ne pusti spati. Visoka raven povzroča tudi kronično utrujenost, količina kortizola pa vpliva tudi na našo telesno težo, ki se poveča predvsem na račun maščobnih oblog na pasu. Težava nastane tudi, kadar je raven stresnega hormona prenizka. Do te situacije pride, kadar nadledvična žleza ne proizvede zadostne količine kortizola. Simptomi se kažejo predvsem v hujšanju, utrujenosti, nizkem krvnem tlaku, temnih lisah na koži in bolečinah v trebuhu. V redkih primerih lahko nižjo proizvodnjo kortizola spremlja tudi kriza nadledvične žleze, ki zahteva nujno zdravniško pomoč. Spoznate jo po nenadnih pojavih hude bolečine v spodnjem delu trupa, nogah in trebuhu ter pojavih bruhanja in driske, ki lahko vodita v dehidracijo. V tem primeru boste izmerili tudi nizek krvni tlak, lahko pa se zgodi, da celo izgubite zavest. V primeru nizke ravni kortizola bo zdravnik odredil test ACTH, s katerim bo jasno, ali gre za normalno delovanje žleze ali pa je ta poškodovana. Na visok nivo kortizola lahko vplivajo tudi vročina, okužbe, poškodbe, telesna dejavnost in prekomerna telesna teža, poleg tega raven zvišujeta tudi nosečnost in čustveni stres. Na nivo stresnega hormona vplivajo tudi kontracepcijske tabletki ter nekatera zdravila.

Duševno zdravje in spolno življenje

Neuravnovešeno izločanje hormona poslabša naš imunski sistem, zaradi česar postanemo bolj občutljivi na različna obolenja, ob tem

pa trpi tudi naše spolno življenje, saj visok nivo stresnega hormona deluje tudi na raven testosterona, ki se zniža. V tem času se poviša naša želja po nezdravi hrani, saj kortizol skrbi za visok krvni tlak in sladkor. Pojavijo se lahko tudi prebavne težave, saj stresni hormon slabo vpliva na sistem, zato tudi krči v trebuhu in zaprtje niso nobena izjema. Neravnotežje deluje tudi na našo duševno zdravje, saj sproži pojave anksioznosti, v najhujših primerih celo paranoje, ter nas preobrazijo v povsem brezvoljne posameznike. Visoka raven kortizola namreč zavira nastanek serotonina, hormona sreče. Ob povišanem kortizolu zato obiščimo zdravnika, ki bo izločil morebitne razloge, povezane z izpostavljenostjo stresu in zdravili. S pomočjo urinskega testa bodo izmerili raven kortizola.

Rešitev se skriva v sezonski hrani

V primeru neravnovesja lahko k harmoniji veliko pripomoremo s prehrano. Pomembno je uživati živila, ki uravnovešajo kortizol. Hrano, ki nam daje dolgoročno energijo. Prav zato naj se na našem jedilniku pogosto znajdejo zelenjava, olja in beljakovine. Hrana naj bo kar se da sezonska, zato se sprehodite po tržnici in si izberite nekaj živil, ki so značilna za letni čas. Supermarketi namreč nimajo nič skupnega z ravnovesjem našega telesa, medtem ko je najbolj zdravo prav tisto, kar dobimo iz narave. Kako pogosto se na vašem jedilniku znajdejo špinača, brokoli in blitva? Poskrbite, da od sedaj naprej kar se da pogosto. Vračanje nazaj k naravi

Neravnotežje deluje tudi na naše duševno zdravje, saj sproži pojave anksioznosti, v najhujših primerih celo paranoje ter nas preobrazijo v povsem brezvoljne posameznike. Visoka raven kortizola namreč zavira nastanek serotonina, hormona sreče.

V primeru nizke ravni kortizola bo zdravnik odredil test ACTH, s katerim bo jasno, ali gre za normalno delovanje žleze ali pa je ta poškodovana. Na visok nivo kortizola lahko vplivajo tudi povišana telesna temperatura, okužbe, poškodbe, telesna dejavnost in prekomerna telesna teža, poleg tega raven zvišujeta tudi nosečnost in čustveni stres. Na nivo stresnega hormona vplivajo tudi kontracepcijske tabletki ter nekatera zdravila.

je tisto, kar poskrbi za dolgoročno zdravje našega telesa. Strokovnjaki zato ob neravnovesju hormonov svetujejo paleolitsko dieto, hranila, ki jih je užival že pračlovek. Ta pa zagotovo ni srkal gaziranih in sladkih pijač in kofeina ter se sladkal s piškoti. To še ne pomeni, da se morate striktno umakniti od predelane hrane, temveč to, da naj ta ne bo osnova vašega jedilnika.

Vitamin K2 - gradnik kosti

Oglasno sporočilo

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

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

ZA TRDNE KOSTI

K2 + D3 z naravnim vitaminom K2

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

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

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

1 kapsula
na dan

NutriLAB
www.nutrilab.si



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A Ko dobimo slušni aparat, se moramo najprej navaditi na občutek tujka v ušesu.

B Če se nekdo zelo močno poti, je priporočljivo, da uporablja sušilne tablete za aparat ali posebno napravo, ki aparat osuši.

C Z rednim vzdrževanjem se življenjska doba lahko tudi podaljša.



Uporaba in nega slušnega aparata



Intervju: Izток Capuder

Ko sluh postopno onemi, je čas za uporabo slušnega aparata. Vsak začetek je težak in tako se je tudi uporabe slušnega aparata treba naučiti. Potrebni sta vztrajnost in potrpežljivost. V veliko pomoč so uporabnikom tudi servisi slušnih aparatov, kjer se lahko naučijo pravilne uporabe in nege aparata, strokovnjaki pa jih opozorijo tudi na to, da je treba na začetku preprosto vztrajati in se na aparat postopno navajati.

Avtorica: **Maja Korošak**

Po besedah tehnika **Iztoka Capudra** iz Ljubljane na servisu uporabnike naučijo vsega, kar morajo vedeti, da lahko čim bolj učinkovito nosijo slušni aparat in da ta deluje vso svojo življenjsko dobo s čim manj nevšečnostmi. Uporabniki se morajo na začetku navaditi na občutek tujka v ušesu, pa tudi na zvoke, ki jih že nekaj let niso slišali. Od uporabnika do uporabnika je različno, kako hitro se lahko na aparat privadi. Nekateri ga vstavijo v uho in ga lahko nosijo od jutra do večera, drugi pa imajo nekoliko več težav z občutkom tujka v ušesu in potrebujejo daljše obdobje, da ga sprejmejo. Včasih to traja več tednov ali celo mesecev. Vendar je vredno vztrajati, saj aparat uporabnika ponovno polno poveže s svetom in mu omogoča nemoteno komuniciranje.

Kot pove naš sogovornik, uporabniki na servisu ob nakupu dobijo osnovni pribor za čiščenje aparata. Sami so dolžni poskrbeti za osnovno higieno, torej da aparat ni umazan od ušesnega masla. Večji posegi, čiščenja in popravila naj se opravljajo na servisu.

Kaj naredi servis

Izток Capuder pove, da na servisu najprej preverijo osnovne sklope: da ni zamašen v vhod in da so čisti mikrofoni, skozi katere zvok pri-

haja v slušni aparat. Nato po potrebi očistijo kontakte in obnovijo ter zaščitijo ojačevalno vezje. Opravijo torej vse, da zagotovijo optimalno delovanje aparata. Kako pogosto naj bi aparat prinesli na servis? Izток Capuder pravi: »Servis je priporočljivo opraviti enkrat letno in je za uporabnike brezplačen. Nekaterim posameznikom se izloča več ušesnega masla in se bolj potijo in tem tehniki priporočamo, naj servis opravijo večkrat letno.« Na to uporabnika ob prvem servisu tudi opozorijo. Če se nekdo zelo močno poti, je poleg tega tudi priporočljivo, da uporablja sušilne tablete za aparat ali posebno napravo, ki aparat posuši.

Sušenje slušnega aparata

Kako delujejo sušilne tablete, kako jih uporabljamo? »Tableto vstavimo v neprodušno zaprto posodico, da nase ne vleče vlage iz prostora. Potem vanjo čez noč, ko aparata ne uporabljamo, položimo tudi tega.«

Tableta torej nase vleče vlago iz slušnega aparata na pasiven način. Obstaja pa tudi aktivni način z napravami za izsuševanje. Te naprave se lahko priklopijo na elektriko ali z vhodom USB. Naprava izsuši aparat, hkrati pa ga tudi dezinficira z ultravijolično svetlobo

Unikat
časopis o ustvarjanju

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018

in ga tako zaščiti tudi s higienskega vidika. Pri uporabnikih, ki se ne znojijo tako močno, uporaba sušilnih tablet ali posebnih naprav ni potrebna. »Običajno zadostuje, da aparat obrišemo in ga hranimo na suhem,« pove Iztok Capuder in dodaja, da je pomembno, da aparat vzdržujemo tako, da zdrži svojo življenjsko dobo, ki je šest let. Če je po tem času iztrošen in se nadaljnje servisiranje ne izplača, imajo uporabniki pravico do novega slušnega aparata na stroške zdravstvenega zavarovanja.

Ravnajmo odgovorno

Po besedah našega sogovornika so nekatere stranke res vestne in dobro skrbijo za svoj aparat, saj vedo, da brez njega težko komunicirajo s svetom in je zanje pomemben. So pa tudi takšni, ki ne skrbijo niti za osnovno higieno in to je povezano s splošno osebno higieno. Zavedati se je treba, da ima aparat svojo vrednost in moramo biti odgovorni, kljub temu da stroške aparata v celoti plača zdravstvena zavarovalnica. Osnovni model aparata je za uporabnike brezplačen, saj ceno v celoti plača zavarovalnica, vrednost pa je 300 evrov.

Kako torej vsakodnevno čistiti aparat? Uporabnik naj vsak dan s krpico očisti tisti del aparata, ki gre v uho. Prehodna morata biti izvrtina za zvok in prezračevalni kanal, ki izenačuje tlak v ušesu. Ti dve odprtini se očisti s priborom, ki ga uporabnik prejme s slušnim aparatom. Način uporabe in nege aparata mu ob prejemu aparata pokaže tehnik. Če ima uporabnik kljub temu v nadaljevanju težave z uporabo, na servisu lahko dobi tudi dodatna pojasnila.

Z rednim vzdrževanjem se zagotovi optimalno delovanje v vsej dobi trajanja aparata, včasih pa se lahko življenjska doba tudi podaljša. Znoj in ušesno maslo sta pri nekaterih ljudeh zelo agresivna in na to uporabnik žal nima vpliva. Vezje v aparatu se zaradi tega lahko uniči že v nekaj letih, a se na servisu lahko obnovi ali v celoti zamenja – odvisno je od primera do primera. Kakršnih koli posegov uporabnika v slušni aparat ne priporočajo, saj uporabnik s tem lahko naredi več škode kot koristi.

»Z rednim vzdrževanjem se zagotovi optimalno delovanje v vsej dobi trajanja aparata.«

Oh, to zoprno piskanje!

Aparati so dveh oblik: zaušesni in vušesni. Zaušesni je sestavljen iz dveh delov – zunanjega, ki sprejema zvok in je nameščen za uhljem, in ušesnega vložka, imenuje se oliva, ki zvok prevaja naprej po sluhovodu. Vušesni aparat je v celoti nameščen v ušesu. Pri vušesni obliki je treba poskrbeti, da so filtri prehodni in zato tudi tega vsak dan obrišemo in ga po potrebi osušimo. Pri zaušesnih aparatih prav tako skrbimo za to, da s krpico očistimo slušni aparat in olivo ter očistimo izvrtine za zvok in prezračevanje. Funkcija ušesnega vložka je, da tesni. Zvok, ki ga aparat privede v uho, pri dobrem tesnjenju ne uhaja iz ušesa. Če zvok namreč preide nazaj v mikrofonski aparat, ta posledično piska. Zato je pomembno, da ušesni vložek dobro tesni.

Za piskanje aparata je lahko še več razlogov. Eden je ta, da je uho zamašeno z ušesnim maslom. Ko namreč aparat vstavljamo v uho, se cerumen ali ušesno maslo potiska naprej po sluhovodu in se na nekem mestu v njem kopiči. Sčasoma se tako ustvari čep, zaradi česar uporabnik slabše sliši in aparat zaradi neprehodnosti piska. Drugi razlog je, da je cevka, ki je med vložkom in slušnim aparatom, trda in pušča. Možno pa je, da ušesni vložek ne tesni, ker se je uporabniku spremenila telesna teža, pri otrocih zaradi rasti. Slušni aparat piska tudi takrat, ko ni dovolj dobro vstavljen v uho. Če se pojavi piskanje v aparatu, je najbolje, da se takoj podamo na servis, kjer nam bodo pomagali odpraviti težavo. Enako naredimo tudi v primerih vseh drugih težav, nazadnje še pove Iztok Capuder.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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



laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE **SYNLAB**

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2



CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
poročne ideje • vabila • poletne dekoracije • izdelava daril • nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



ABC

A Morda so trojke, ki jih je otrok pridobil z delom, vredne več kot visoke ocene, ki jih otrok dobi mimogrede, ker je tako bister.

B Zelo dober razlog bi moral biti za to, da otrok dela za šolo tudi med počitnicami.

C Otroci med počitnicami ne potrebujejo odraslih animatorjev, pač pa predvsem prijatelje.

Uspeh naj bo dosežek otroka in ne staršev



Intervju: Damjana Šmid, soc. pedagoginja

Šolsko leto se pospešeno bliža koncu in počitnic se veselijo vsi učenci. Tako tisti, ki bodo s svojim uspehom zadovoljni, kot tudi tisti, ki bodo manj. Običajno se s tem bolj obremenjujejo starši in se ob neuspehu svojega otroka, kakor ga pojmujejo, sprašujejo marsikaj. Kaj smo naredili narobe? Kako otroka naučiti odgovornosti? Kako naj se nauči samostojnosti pri šolskem delu? Koliko ga spodbujati?

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogosto vprašanje ob koncu šolskega leta je tudi to, kam z otrokom med počitnicami. O vsem tem smo se pogovarjali z **Damjano Šmid, socialno pedagoginjo**, znano predavateljico in avtorico člankov na temo šole in vzgoje.

Kaj pravzaprav pomeni šolski uspeh?

Dojemanje uspeha je stvar posameznega učenca in tudi njegovih staršev. Za nekoga je uspeh lahko to, da so vse ocene pozitivne, za nekoga drugega pomeni uspeh že to, da ima le en popravni izpit. Starši si uspeh običajno predstavljamo po svoje in menimo, da bi lahko otrok naredil več, kot je pokazal. Ko so predstave staršev drugačne kot predstave otrok, je otroke zelo težko prepričati o tem, da so zmožni boljšega rezultata – če sami nimajo dovolj motivacije za to. Zato se mi zdi dobro in koristno, če se otrokom od šestega razreda naprej predstavljajo različne poklice, se jih začne poklicno usmerjati in ugotavljati, katera področja otroku ležijo. Na ta način učenci začnejo razmišljati o svojih ciljih. Zadnja triada bi morala biti namenjena več pogovorom staršev z otrokom in učitelja z otrokom o poklicnem usmerjanju.

Uspeh bi sama merila glede na to, koliko si je otrok prizadeval za svoj dosežek, koliko je pridobil učnih navad, koliko zna vztrajati pri nalogah ... Morda so trojke, ki jih je otrok pridobil z delom, vredne več kot visoke ocene, ki jih otrok dobi mimogrede, ker je tako bister. Nekdo, ki z lahkoto dobiva petice, se bo vpisal na srednjo šolo brez težav, a tudi brez delovnih navad. Vprašanje je, kako mu bo uspevalo izdelati šolo brez sposobnosti vztrajanja pri nalogah. Torej ni toliko pomemben dosežek kot tak, ampak pot, po kateri je otrok prišel do tega dosežka.

Koliko so dejansko pomembne ocene?

V našem šolskem sistemu in v glavah otrok in staršev so ocene zelo pomembne. Pomembne so zaradi vpisa v srednjo šolo. V zadnji triadi osnovne šole se ocene že točkujejo in če je na določeno šolo vpis omejen, potem ocene sodelujejo o tem, kdo se bo lahko vpisal in kdo ne. Če pogledamo življenje malo širše, pa čez deset let ne bo več pomembno, kakšne smo na primer imeli ocene pri matematiki. Če ima nekdo dobre ocene, lahko pomeni le to, da se zna dobro učiti. Ne pomeni pa tega, da zna tudi razmišljati.

Kako otroka motivirati za pridobivanje znanja, za učenje, pa tudi za to, da si prizadeva za boljše ocene?

Težko. V našem šolskem sistemu je še vedno preveč balasta in še vedno preveč učenja na pamet, zbiranja podatkov. Tu bomo morali narediti neko spremembo, saj ne gre več za količino podatkov, ki jih hranimo v glavi, ampak za to, kaj s temi podatki znamo narediti. Naš šolski sistem je zastarel, gre bolj za nalaganje znanja in ne za uporabo tega znanja. Otroke bi zago-tovo bolj motivirali, če bi se osredotočili na znanje, ki je nujno potrebno za življenje, ter bi jih učili, kje in kako lahko to uporabijo. Ko se pogovarjam z učitelji, jim predlagam, naj otrokom razložijo smisel svojega predmeta.

Motivacija otroka je bolj na učiteljih kakor na starših. Starši pa kljub vsemu lahko otroke motiviramo s tem, če jim pokažemo, da nam znanje predstavlja vrednoto. Če se sami še naprej izobražujemo ali vsaj beremo knjige, to otroci vidijo in se lahko po tem zgledujejo.

Starši lahko preberemo tudi knjige, ki jih ima otrok za domače branje, ter se o tem lahko potem z otrokom pogovarjamo. Pogoj za to seveda je, da otrok rad bere.

Kako otroka navaditi na samostojnost in odgovornost? Kako potegniti mejo med tem, da otroku pomagaš in ga spodbujaš in da mu hkrati omogočiš samostojnost?

Otroci se med seboj razlikujejo. Med njimi so tudi takšni, ki v šolo sploh ne bi hodili in jim je vse v zvezi s šolo deveta briga. S tem nekako pridejo na svet in na to starši nimamo vpliva. Lahko pa vplivamo na to, da otroka od prvega razreda naprej navajamo na to, da je skrb za šolo njegova. To med drugim pomeni tudi to, da mu starši ne nosimo šolske torbe. V prvih petih letih šolanja se ustvarja osnova za učne navade. Starši pogosto naredimo to napako, da prvo triado vzamemo preveč na lahkost ali pa se nam zdijo otroci še premajhni, da bi jih obremenili z resnim delom. Tako začnemo delati namesto njih. Proste igre v šoli je zelo malo ali nič. In tako se nam otroci zasmilijo ter jim želimo del tega njihovega »bremena« odvezati.

Nikoli ni prepozno, da začnemo na novo. Lahko skupaj z otrokom postavimo urnik in določimo, do katere ure naj bo narejena naloga in kdaj je lahko prost. Velikokrat so otroci obremenjeni tudi s popoldanskimi dejavnostmi in to dostikrat pomeni, da šolske naloge delajo zvečer. Osnovnošolski otrok pa domačih nalog in učenja ne bi smel delati po sedmi uri. Naloga mora biti opravljena prej.

Če otroku nenehno dajemo navodila, niti pomisli ne na to, da je nekaj njegova odgovornost. Preveč usmerjanja torej ni dobro. Dobro pa je, da obstaja dnevna rutina, ki otroku pomaga, da se orientira. Otroku moramo sporočati, da je njegova domača naloga njegova skrb in da mu bomo pomagali, ko bo pomoč potreboval. In da stvari ne bomo delali namesto njega.

Pogosto se dogaja tudi to, da otroci »uporabijo« svoje šolske obveznosti za to, da se starši z njimi ukvarjajo. Tako dobijo njihovo pozornost, pa čeprav ne vedno pozitivne.

Ukvarjati se moramo z vzroki, ki so privedli do nekih posledic, na primer tega, da naloga ni narejena. Ugotoviti moramo, ali je otrok ne zna sam narediti, ali ne mara predmeta, ali mu je zmanjkalo časa, ali se ne zna lotiti naloge, ne zna uporabljati učbenika ...

Kaj naj otrok počne med počitnicami? Različne organizacije in klubi organizirajo tabor, delavnice, v katere se otroci precej vključujejo, če si le starši lahko to privoščijo. Ali je to dobro ali ne?

Pri najmlajših je res treba poskrbeti za varstvo v času, ko starši morajo delati. Dobro se mi zdijo dejavnosti, ki so na primer organizirane pri Zvezi prijateljev mladine ali medgeneracijskih centrov in pomenijo tudi neke vrste dnevno varstvo. Ob vsej prenasitenosti taborov in dejavnosti so otrokom postale vseč preproste stvari. Preden otroka vpišemo v tabor, se torej vprašajmo, kaj bo ta otroku prinesel, česa se bo navadil ali naučil. Počitnice so dobre, če vsebujejo vsega po malo: malo samostojnosti dopoldan, malo nedela, malo obveznosti v gospodinjstvu, malo tabora, dopust s starši in to je to. Predvsem pa otroci ne potrebujejo odraslih animatorjev, potrebujejo predvsem prijatelje.

Ali je dobro, da se otroci učijo tudi med počitnicami? Nekateri starši to zahtevajo in utemeljujejo, da bo otroku tako lažje šlo v naslednjem šolskem letu. Kaj menite o tem?

Če otroku v vsem šolskem letu ni uspelo, da bi se naučil dovolj, potem naj raje ponavlja razred. Otroci si počitnice zaslužijo in učenje naj ostane za čas, ko poteka šola.

Zelo dober razlog bi moral biti za to, da otrok nekaj dela za šolo tudi med počitnicami. Kadar mora otrok vsake počitnice žrtvovati za šolsko delo, je nekaj hudo narobe. Če je poučevanje kakovostno, bi moralo biti ponavljanja in utrjevanja snovi že med letom dovolj. In kadar to ni bilo tako, se moramo vprašati, kdo je za to odgovoren. Ko so otrokove sposobnosti prešibke, da bi zmožni redni program, je včasih bolje izbrati prilagojeni program šolanja, kakor pa delo nadaljevati še med počitnicami.



air-lift

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.

Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

ABC mozaik

Protibolečinsko zdravilo s hitrim in dolgotrajnim delovanjem

Nalgesin® S deluje izredno hitro in med protibolečinskimi zdravili za samozdravljenje deluje najdlje (do 12 ur). S trojnim učinkom lajša glavobol, zobobol, menstrualne in skeletno-mišične bolečine. Priporočljivi odmerki: 1 tableta na 8 do 12 ur. Več na www.nalgesin.si.



Zdrave kosti z naravnim vitaminom K2

Učinkovita kombinacija dveh vitaminov za zdrave kosti. Novo prehransko dopolnilo K2+D3 vsebuje vitamin D3 in naravni vitamin K2, iz fermentirane soje (natto). Nahaja se v obliki MK-7, ki je najučinkovitejša pri absorpciji tega vitamina in se v telesu zadrži najdlje. Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



DOŽIVITE VULKAN NA GORIČKEM



VULKANIJA

V Vulkaniji boste spoznali vulkane, igrali vulkanske igre, se sprehodili po lavini cevi, skozi 3D film spoznali nastanek vesolja in življenja na Zemlji, otipali prave geode, se z dvigalom spustili v vroče globine vulkana in se s pomočjo podzemnega vlaka vrnili na površje.

Poletne počitnice pri Oliju. NORO BO!

Čakajo vas nova doživetja, zbirka mineralov, filmi o kamnolomu, vožnje s turističnim vlakom in fotografiranje z Olijem.



ZUKD Grad, Grad 174, 9264 Grad Informacije: 02/553 10 00, info@vulkanija.si

www.vulkanija.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Ortopedija

SAMOPLAČNIŠKA ORTOPEDSKA AMBULANTA DR. KRALJ MARKO
Vodnikova 3A, 1230 Domžale
041/559-640, www.drmarkokralj.com

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COČIČ

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

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

Dermatologija

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

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

Alternativa

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

Medicinski pripomočki

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

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



VIKTORIA

Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnicoTel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si**TRGOVINA MITRAL**

Celovška cesta 87, Ljubljana

Tel.: 059 042 516

www.mitral.si**Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.****Proloco medico d.o.o.****Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!****Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.**

Hrvatski trg 1, Ljubljana,

tel.: 01/43 98 300

www.proloco-medico.si**Optiki****Optika Keber Damjan Keber s.p.**

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

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

www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net**OPTIKA IRMAN d.o.o.**

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: (+386) 05/6400-500, fotooptika.rio@siol.net<http://fotooptikario.wixsite.com/optika>**Optika Šuc**

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

www.optika-suc.si, info@optika-suc.si**Optika Jureš d.o.o.**

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si**Optik Janez Poznič s.p.**

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com**OPTIKA MESEC**

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

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

www.optika-mesec.com**OPTIKA PLANINŠEK LAH**

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

tel.: 01 754 33 88

www.optikaplaninsekalah.si**Teržan d.o.o.****Optika, trgovina in storitve**

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si**Naredite nekaj za svoje zdravje.**

Izberite zavarovanja, ki jih zares potrebujete in sestavite svoj celosten paket zdravstvene varnosti – Merkur Zdravje.

Izbirate lahko med spodnjimi vrstami zdravstvenih zavarovanj:

- Zavarovanje za primer nastanka dveh določenih hudih bolezni – Merkur Bolezni
- Zavarovanje za primer določenih operacij – Merkur Operacije
- Zavarovanje za kritje stroškov v specialističnih ambulantah
- Pregled pri specialistu v roku 2 tednov, brez čakalnih dob
- Možnost zavarovanja za primer fizioterapije in psihoterapije
- Zavarovanje za izplačilo v primeru daljše bolniške odsotnosti z delovnega mesta

Za več informacij obiščite našo spletno stran www.merkur-zav.si, ali pa pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 28 55.

Naše največje bogastvo:
#zdravje

Danes za vaš jutri.

e
MERKUR
ZAVAROVALNICA

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880www.abczdravja.si

S terapijo miraDry® zmanjšamo potenje tudi do 82 %



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

Človeško telo se ohlaja oziroma uravnava temperaturo z naravnim mehanizmom potenja, kjer s pomočjo izhlapevanja vode s površine kože odvajamo toploto v okolico. Čeprav je potenje za nas dobro, marsikoga motijo madeži na oblačilih in neprijeten vonj, predvsem v vročih poletnih dneh. Potni madeži nam prinašajo še eno skrb več, bodisi pri vsakodnevnih opravilih, v družbi ali službi.

V Derma centru Maribor pacientom ponujajo metodo miraDry®, več o tem pa razkriva dr. Sandi Luft.

Še vedno se najde kdo, ki meni, da bi s posegom, kjer bi preprečili potenje, povzročili škodo telesu. Kako je s tem?

Človeško telo se ohlaja oziroma uravnava temperaturo z naravnim mehanizmom potenja, kjer pride s pomočjo izhlapevanja vode s površine kože do odvajanja toplote v okolico. Temperatura telesa je tako ves čas natančno uravnavana, saj lahko previsoka povzroči motnje v delovanju možganov in je ogrožajoča za življenje. Pri delovanju mišic ob večjem naporu, visokih zunanjih temperaturah in nekaterih virusnih ali bakterijskih boleznih, ob jemanju nekaterih zdravil ali pri delovanju hormonov lahko pride do porasta telesne temperature, a jo je telo s potenjem in razširitvijo kapilar v koži sposobno samo znižati. Potenje nam omogoča normalno delovanje telesa v različnih podnebnih pasovih, ob povečani telesni temperaturi ali zaradi delovanja mišic ter je zato »zdravo«. Na določenih delih telesa je lahko posamezniku v napoto pri delu ali družabnih dejavnostih. Zmanjšanje potenja na teh mestih do mere, da ni več moteče in je neopazno, ter povečanje potenja na drugih mestih zaradi potrebe po ohlajanju telesa ne vpliva na splošno zdravje posameznika.

Na katerih delih telesa lahko uporabite miraDry®?

Tehnologija se lahko trenutno uporablja za predel pazduh, v pripravi so nastavki za roke in stopala. Primerna je za osebe, ki se občasno potijo pod pazduhami in jih to ovira pri poklicu ali socialnih stikih, predvsem zaradi pojava madežev na oblačilih, neprijetnega vonja oziroma ker ne želijo uporabljati dezodorantov ali antiperspirantov. Poleg tega je primerna za osebe, ki se prekomerno potijo pod pazduhami ali imajo hiperhidrozo.

Katere so temeljne razlike med injiciranjem botulina proti potenju in terapijami z miraDry®?

To sta dva povsem različna pristopa zmanjšanja potenja. Ena od uradnih indikacij botulinskega toksina je zdravljenje potenja pazduh. Botulinski toksin za več mesecev zavre prevajanje signalov avtonomnega živčevja v pazduhah, zato imajo te manj impulzov za potenje. Učinek traja nekoliko dalj kot pri injiciranju v mimične mišice obraza, ponavadi ga ponovimo enkrat letno, saj delovanje v tem času popolnoma izgine. miraDry® uporablja tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da pride do trajne odstranitve žlez znojnic, ki se nato odstranijo s pomočjo telesa lastnih mehanizmov. Učinek je enak, kot ga je mogoče doseči s kirurškimi posegi v telo, na primer z mehansko odstranitvijo znojnic s strganjem ali odsesavanjem, pri čemer obstaja možnost pojava brazgotin in drugih zapletov po kirurški posegih.

Nam lahko opišete prednosti in način delovanja miraDry®?

miraDry® je edina naprava, ki ima odobritev FDA za trajno odstranitev znojnic. Velika prednost je vneinvazivnosti metode, saj za doseganje trajnega učinka ni potreben kirurški poseg. V veliki večini primerov zadostuje le ena terapija. Prednost je še, da ne poškoduje



je kože, pač pa selektivno samo del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni folikli.

Kako poteka postopek?

Znojnice se večinoma nahajajo na območju dlak, zato priporočamo zadnje britje sedem dni pred posegom. Poseg lahko opravimo kadarkoli v letu in ni povezan z določenim letnim časom, saj ne pride do poškodbe vrhnjih slojev kože, rdečine, krast ipd., kar bi bilo ovira poleti. Rezultat se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden v nekaj tednih. Redko se nekaj dni po posegu pojavi povečano potenje, ki se hitro zmanjša. Po dveh posegih se potenje zmanjša za 82 %, kar ni več moteče. Dezodorante lahko ponovno uporabite nekaj dni po posegu.

Kakšno je okrevanje?

Po posegu svetujemo določena mazila in režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje (mirovanje) ni potrebno, za vsaj nekaj dni se morate le izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu. Takoj po posegu priporočamo hlajenje pazduh vsaj nekaj ur s hladilnim gelom in protibolečinske tablete, lahka odprta spodnja oblačila brez rokavov, uporabo krem in gelov s kislim pH pri prhanju. Svetujemo vsaj dan ali dva počitka.



DERMA CENTER MARIBOR

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



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018





Z LJUBEZNIJO
DO SVOJIH ZOB

IZBIRAM
SKRBNO

ČAROBNI SVET
ŽIVAHNIH BARV :)



Se vam zdi ščetkanje zob dolgočasno? Nič več.

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

Jordan*

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Nova iKona.



POLETNA ŠTEVILKA
je na voljo na
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC106
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. junija 2018



5 LET
GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

Zares imeti stil pomeni biti samosvoj. Samosvoj in edinstven z razlogom. Kot nova KONA. Izstopajoča in edinstvena je s svojim samozavestnim videzom drugačna od vseh ostalih v SUV razredu. Zaznamuje jo drzen, trendovski dizajn, vrhunske vozne lastnosti, dostopna povezljivost in najnovejše varnostne tehnologije. Kona je zmogljiv čistokrvni športni terenec, z možnostjo štirikolesnega pogona, ki vas bo vedno pripeljal do cilja. Z nasmeškom na ustih.

Postanite voznik svojega življenja.

Nova iKONA.



Povprečna poraba goriva: 5,2 - 6,7 l/100 km, emisije CO₂: 117 - 153 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.