

ABCzdravja

Maj 2013

Leto 8
Številka 5

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Iz vsebine: Kaj pove pregled urina Hemoroidi – obvladljiva nadloga
Ko zabolijo sklepi Proti alergijam – kako? Otroci in sladkorna bolezen



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

dvignjene
gredice

www.gredice.si

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene
gredice

Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

MLINOTEST
Divita
SPORT
TESTENINE ZA ŠPORTNIKE
PASTA FOR ATHLETES

TESTENINE ZA ZMAGOVALCE



Divita Sport - testenine za športnike

Zmagovalec je vsak, ki stremi k preseganju samega sebe. V športu pa je za doseganje presežkov ključna tudi prava izbira prehrane. Z okusnimi testeninami Divita Sport z dodanimi vitamini (B1, B2, B3, B9, E) ter železom boste svojemu telesu dali nujno potrebne snovi, ki jih le to potrebuje pred in po športnih aktivnostih.

25%
popusta



Ne spreglejte kupona za Divita Sport testenine
v Mlinotestovi spletni trgovini:
<http://trgovina.mlinotest.si/kuponi>
in izkoristite ugodno ponudbo.



Za boljše rezultate sledite priporočilom na
www.mlinotest.si/divita

MLINOTEST

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 5, maj 2013
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglasnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravlja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števil. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravlja znaša 16,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

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

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

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

Beseda urednice

Nadaljujemo s predstavitvijo obolenj našega telesa. Pogledali smo, kaj se skriva »v glavi«. Depresija, demenca, anksiozna stanja, stres so vse pogostejša stanja. Preberite, kaj meni o tem psihiater prim. Gorazd V. Mrevlje, dr. med.: »Pogosto slišimo, da 'smo vsi v stresu', resnica pa je v tem, da je vse več stresogenih dejavnikov, vse večkrat smo izpostavljeni različnim obremenitvam, ki pri ljudeh sprožajo znake 'škodljivega stresa'. Stres ali stresni odgovor namreč ni nekaj zunaj nas, ampak gre vedno za individualni odgovor posameznika na določene okoliščine, ki pri nekom drugem takšnega odziva ne bi povzročile. Zagotovo pa svetovna kriza z vsemi negotovostmi in spremembami, za katere večina ljudi ni kriva sama (nezaposlenost, revščina, brezperspektivnost mladih ljudi), prinaša s seboj še več stresogenih dejavnikov.«

Moč je torej kljub vsemu v naših rokah, sami lahko nadziramo svoj odziv in se tako otresemo stresa. Spustite ga iz svojih življenj.

Vsebina revije



- | | | | |
|----|--|----|------------------------------------|
| 5 | Pogled v notranjost človeka | 28 | Kako ravnati ob glavobolu? |
| 7 | Kaj pove pregled urina? | 30 | Bolezen z raznolikimi simptomi |
| 10 | Sindrom karpalnega kanala | 32 | Spomladanske alergije že razsajajo |
| 12 | Zdrava jetra | 34 | Starši niso krivi |
| 14 | Ko na papirju zagledamo kri ... | 38 | Pomlad je tu |
| 18 | Brez hormonov, le z naravo | 42 | Varen trening |
| 20 | Ko zabolijo sklepi | 44 | Zelene strani |
| 23 | Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Glava, 2. del | 46 | Kurkuma |
| 23 | Dve plati istega kovanca? | | |
| 26 | Kako lahko pomagam pri poškodbah glave | | |



**Tiskano revijo
ABCzdravja
lahko prejimate celo leto
za samo 16,90 €!
Pokličite: 080 12 80**

 **RitmoLoko**
Center plesa, športa in sprostitve

 **SET** | tiskarna

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



www.solanadaljavo.si

Radiološke preiskave na kratko

Avtor:
Anja Kuhar

Pogled v notranjost človeka

Ko naše telo opozori na neravnovesje z alarmom, nas zdravniki pogosto napotijo na radiološke preiskave, kot so ultrazvok, rentgen, CT in MR. Čeprav jih nosimo zapisane kot diagnostične preiskave, v njihovih okvirih že uspešno izvajajo tudi terapevtske posege, saj je radiološka stroka z razvojem računalnikov v zadnjih letih močno napredovala. O radioloških preiskavah razlaga človek, ki je radiologiji posvetil življenje, **mag. Dimitrij Kuhelj, dr. med.**, predsednik Združenja radiologov Slovenije.

Ultrazvok

Kakšna diagnostična preiskava je ultrazvok in kako sploh deluje?

Ta povsem neškodljiva preiskava deluje s pomočjo ultrazvočnih valov – posebne sonde oddajajo in sprejemajo ultrazvočne valove, ta signal pa se računalniško pretvori v sliko.

Obstajajo različne vrste ultrazvočnih preiskav, torej različne sonde, frekvence in hitrosti valovanja. Nekatere sonde so bolj primerne za površinske strukture, druge za globoke, obstajajo pa tudi takšne za notranje preiskave, npr. pregled rektuma ali požiralnika, ter intravaskularni ultrazvok, pri katerem z drobno sondo na katetru vstopimo v žilo in pregledamo žilne stene. Ultrazvok (UZ) je živa slika, kar pomeni, da lahko z njim spremljamo pretoke, gibanje, peristaltiko itd.

Ultrazvočna preiskava je torej popolnoma neškodljiva?

Absolutno. Tu ni nobenega sevanja, nobenega magnetnega polja, samo ultrazvočni valovi. Preiskavo izvajajo tudi v nosečnosti. Ultrazvok se v medicini uporablja že 40, 50 let in meni niso znani nobeni podatki o škodljivosti medicinskih ultrazvočnih naprav.

Kje je ultrazvočna preiskava najbolj učinkovita?

Ultrazvok odlično prikaže mehka tkiva, tekočino, sklepe in njihovo notranjost, še posebej, če je v sklepu več tekočine. Nasprotno pa se

z ultrazvokom ne da dobro videti kosti, saj se ultrazvočni valovi od njih odbijajo, prav tako ni optimalna izbira za pregledovanje struktur, napolnjenih z zrakom, npr. pljuča.

Za katere bolnike in bolezenska stanja je primerna uporaba ultrazvoka?

Ker preiskava ni škodljiva, je ultrazvočna preiskava smiselna pri vsakem bolniku kot neke vrste prva 'screening' preiskava, seveda če pričakujemo, da bomo s preiskavo potrdili ali izključili bolezensko stanje. Preiskavo izpustimo, če je bolnik hudo prizadet in takoj naredimo CT-preiskavo oziroma pričakujemo spremembe na takem mestu, kjer je z ultrazvokom ne bi mogli opredeliti.

Katere so prednosti ultrazvoka?

Ultrazvok je, poleg tega, da je popolnoma neškodljiv, relativno poceni, danes naprave stanejo že od 50.000 € naprej, poleg tega pa so naprave prenosne, enostavnejše, videti so kot nekakšni prenosni računalniki – kolegi ga imajo tudi v rešilnih avtomobilih, kar je odlično za ogrožene bolnike.



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Rentgen

Kako deluje rentgen?

Rentgenski (RTG) žarki delujejo s pomočjo rentgenskega ionizirajočega sevanja. Bolnika je treba presvetliti in ko padejo žarki skozenj, jih na drugi strani zazna detektor in tako nastane slika. Deluje po načelu atenuacije – različni organi različno absorbirajo RTG-žarke, ki gredo slabše skozi kosti kot skozi mehka tkiva. Rentgenske preiskave so še vedno precej pogoste, predvsem rentgen pljuč in skeleta, poznamo pa tudi rentgenske preiskave s kontrastnim sredstvom, kot so npr. urološke, gastroenterološke, ginekološke itd. Poznamo še angiografske preiskave, kjer se pod RTG vidijo žile, na osnovi česar jih lahko zdravimo in s tem nadomestimo kirurške operacije. Rentgenske žarke uporabljamo tudi pri preiskavah z računalniško tomografijo – CT.

Torej za razliko od ultrazvočnih preiskav pri rentgenskem slikanju ne moremo spremljati gibanja?

Lahko, pri rentgenskem slikanju, naj bo klasična RTG-diaskopija ali pa CT-preiskava, ki temelji na osnovi RTG-sevanja, je mogoče spremljati tudi gibanje. Posledično je prejeti odmerek ionizirajočega sevanja večji. Ker je škoda lahko večja od pričakovane koristi, se takim preiskavam navadno izogibamo.

Omenili ste kontrastno sredstvo. Na kakšen način deluje in kakšna poznamo?

Tako na ravni ultrazvočnih preiskav kot tudi rentgenskih so v uporabi kontrastna sredstva, ki jih vnesemo v telo bolnika. Pri RTG in CT navadno govorimo o jodnem kontrastu, pri ultrazvoku uporabljamo posebne mikromehurčke, ki lahko prikažejo spremembe, torej ali so maligne ali benigne. Če pričakujemo, da bo bolnik, pri katerem se lahko pojavi alergija, dobil kontrastno sredstvo, se z vsakim bolnikom pred invazivnim posegom pogovorimo, bolnik tudi izpolni vprašalnik. Bolniki morajo navesti, na kaj so

alergični in ali so že kdaj prestali podobno preiskavo, da se lahko izognemo zapletom oziroma znamo ob njih ukrepati. Bolniku, ki je alergičen na jodno kontrastno sredstvo, damo drugo sredstvo ali pa ga raje pošljemo na drugačno preiskavo, npr. magnetno resonanco.

Rentgen je sicer na slabem glasu zaradi zloglasnega sevanja. Koliko je dejansko škodljiv?

Pri klasičnem rentgenu je sevanja relativno majhno, primerljiv je z nekaj dnevi ionizirajočega sevanja, ki ga prejmemo od naravnega ozadja. To pomeni, da če človek hodi zunaj tri dni, prejme približno enak odmerek sevanja kot pri eni RTG-preiskavi prsnih organov. Odmerki sevanja so nekoliko večji pri kontrastnih preiskavah, pri katerih je treba počakati, da se strukture napolnijo s kontrastnim sredstvom, bolnik mora večkrat spremeniti položaj in/ali lego itd., tako da so odmerki lahko primerljivi s CT-preiskavo. Tudi pri angiografskih preiskavah so odmerki sevanja lahko nekoliko večji, ker lahko poseg traja dlje časa. Več ionizirajočega sevanja je treba uporabiti tudi pri vseh močnejših bolnikih, ki za isto preiskavo prejmejo več sevanja kot bolj suhi bolniki.

Omenili ste, da z rentgenskimi preiskavami lahko zamenjate operacije.

Rentgen že dolgo ni več samo diagnostika, ampak tudi terapija. Letno naredimo samo na rentgenu približno 4.000 terapevtskih posegov. Kolegi radiologi na nevrološki kliniki se npr. ukvarjajo z zdravljenjem strdkov po akutni možganski kapi. Sveže strdke izvlečejo s pomočjo posebnih katetrov skozi žile in če se to naredi relativno hitro, je rehabilitacija in izboljšava takega bolnika bistveno hitrejša. Rupturiranih aort pogosto ne operirajo več kirurgi, pač pa jih zdravimo mi. Raztrgano žilo znotrajžilno premostimo s pokrito žilno opornico – stent graftom. Radiologija je dejansko daleč od tega, da bi bila samo diagnostika, je tudi pomembna nizkoinvazivna terapija.

Računalniška tomografija (CT)

Kako poteka CT-preiskava?

CT, ki je prišel v uporabo leta 1972, deluje s pomočjo rentgenskega sevanja, saj za presvetljevanje bolnikov uporablja RTG-žarke. S to preiskavo lahko pregledujemo skoraj vse strukture v človeškem organizmu, če dodamo barvilo oz. kontrastno sredstvo, ki temelji na jodni osnovi, pa lahko vidimo tudi žilne strukture, prekrvavljenost določenih organov itd., na podlagi česar lahko sklepamo tudi o značilnostih procesov, npr. vnetjih, malignosti itd.

Računalnik nam omogoča, da na CT opredelimo tudi tkiva, ki jih z navadnim RTG-slikanjem težko ločimo – ločimo lahko npr. mišico in krvavitev v njej. Tega na RTG s prostim očesom, čeprav deluje po enakem načelu, ne moremo ugotoviti, na CT-preiskavi pa so mogoče meritve, določimo lahko celo, ali je kri sveža ali bolj stara.

Kdaj se odločite za uporabo CT-preiskave?

CT-preiskava je primerna ne le pri poškodbah lokomotorne aparata, pač pa tudi za odkrivanje sprememb na srčnih in ostalih žilah, veliko se uporablja na nevrološkem področju za odkrivanje krvavitev, poškodb in bolezni možganov, tudi v abdomnu, za ugotavljanje sprememb na organih v prsnem košu, za spremljanje učinkov zdravljenja, za odkrivanje in zamejitev bolezni, ...

Kakšne so prednosti CT-preiskave?

CT-preiskava je odlična predvsem zato, ker je hitra. Z današnjimi napravami lahko pregledamo celo bolnikovo telo v približno pol minute, toliko časa mora biti bolnik pri miru. Če se premakne, slika ni ustrezna. Z enim slikanjem oziroma eno presvetlitvijo, lahko vidimo tako kostne strukture kot tudi mehka tkiva, če dodamo barvilo, pa še žile ali notranje organe. Lahko spremljamo različne stopnje obarvanja organov, obarvanje tumorjev se razlikuje od obarvanja zdravega organa. Za vsak del preiskave potrebujemo določeno sevanje, ▶

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

V MEDICINSKEM CENTRU FONTANA - NOVA MAGNETNA RESONANCA



• Z najnovejšo tehnološko izpopolnjeno aparaturo za magnetno resonanco Toshiba Vantage Titan M-Power nudimo našim pacientom višji nivo diagnostičnih storitev tudi na napotnico.

• V MTC Fontana izvajamo na enem mestu celostno zdravstveno storitev, ki zajema vse potrebne diagnostične preiskave in preglede pri izbranih zdravnikih specialistih.

Fontana

• MTC Fontana, Koroška 172, SI -2000 Maribor
T: 02 23 44 124, fontana@termemb.si, www.fontana.si

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

določimo časovni interval, v katerem bo naprava zajemala podatke, in tudi glede na patologijo. Glede na to, kar pričakujemo, izberemo tiste stopnje, za katere menimo, da jih bomo potrebovali.

Spet sva pri sevanju. Ali je sevanje večje kot pri rentgenskem slikanju?

CT ima 10-krat oziroma do nekaj 100-krat višje sevanje kot klasičen RTG, odvisno od preiskave. Pri nas imamo protokole usklajene z evropskimi in svetovnimi, odmerki sevanja so minimalni, takšni, kot so potrebni za določeno preiskavo, zato so bolniki varni pred ionizirajočim sevanjem. Pred preiskavo radiologi vedno ocenimo, ali je preiskava, ki jo je predlagal napotni zdravnik, potrebna. Včasih tudi predlagamo, katero drugo preiskavo, če menimo, da ta ni potrebna.

Radiologi smo po zakonu dolžni zavrniti vsako neindicerano preiskavo, ki je povezana z ionizirajočim sevanjem in se za to vsakodnevno tudi odločamo, kar nam dejansko lahko vzame več časa, kot če bi preiskavo naredili. Ampak v dobro bolnikov to redno počnemo.

Če še malo ostaneva pri sevanju, komu torej CT-preiskavo zaradi slednjega odsvetujete?

Če se da, izvajamo iz snopa rentgenskih žarkov predvsem gonade (spolne žleze) ljudi v reproduktivni dobi, kar pomeni, da jih ne obsevamo, če to ni nujno potrebno. Če obstaja za katerokoli patologijo neka druga preiskava, ki ne uporablja ionizirajočega sevanja ter je enako učinkovita, raje uporabimo slednjo. CT-preiskav ne izvajamo tudi pri nosečnicah in otrocih, saj so otroška tkiva bolj občutljiva na sevanje. Včasih je treba CT-preiskavo opraviti tudi pri otrocih. Takrat uporabimo za otroke posebej prilagojene protokole, tako da je odmerik, ki ga prejmejo, minimalen.

V zadnjem času smo tudi pri nas prešli na digitalno tehnologijo, ki omogoča zmanjšanje odmerka ionizirajočega sevanja za pri-

bližno 25 % pri klasičnih RTG, kar je na ravni populacije zelo pomembno. Radiologi in radiološki inženirji se ves čas ukvarjamo z varstvom pred ionizirajočim sevanjem, optimiziramo protokole, zmanjšujemo odmerke sevanja in se trudimo, da bi imeli čim bolj moderne naprave.

Magnetna resonanca oz. MR

Kako bi opisali delovanje magnetne resonance?

Magnetna resonanca deluje brez sevanja, in sicer s pomočjo magnetnega polja, zaradi česar vanjo ne smejo feromagnetne snovi, torej nekatere kovine. Da bi se izognili zapletom, bolniki pred MR vedno izpolnijo vprašalnik, na osnovi katerega se odločimo, ali je MR primerna zanje ali ne.

Medicinski material, ki se uporablja, načeloma ni ovira za MR-preiskave, z izjemo večine srčnih spodbujevalnikov ter nekaterih zelo starih vsadkov. Prav tako je pomembno, da ženske, ki pridejo na preiskavo glave, niso naličene, saj različna ličila vsebujejo težke kovine ter kvarijo sliko. Težava so tudi kovinski drobci, npr. šibre, če je bil pacient ustreljen, ali pa opilki v očesu. To bi bilo lahko zelo nevarno, saj jih magnet potegne iz telesa.

Kdaj se uporablja preiskava MR?

Veliko se uporablja na nevrološkem področju, v abdomnu, na področju žil, z MR se lepo vidi srce in npr. posledice infarkta, veliko pa se uporablja tudi za pregledovanje skeleta. Največ pravzaprav odkrivamo diskus hernije, utesnitve živcev, poškodbe ligamentov itd. Na MR se odlično vidijo tudi spremembe na živčevju, npr. multipla skleroza in (ne)aktivna žarišča.

Katere so prednosti MR?

Prednost MR je, da gre za funkcionalno preiskavo, spremljamo lahko funkcionalne procese, kar sicer delno velja tudi za CT, kjer pa je to veli-

kokrat povezano z nekim odmerkom sevanja. Pri MR pa imamo lahko bolnika brez posledic v magnetu tudi več kot eno uro in lahko spremljamo, kaj se dogaja z njim. Preiskava z MR je sicer bolj usmerjena kot preiskava s CT, z eno preiskavo ne moremo npr. pregledati vseh organov v trebuhu, po drugi strani pa lahko z njo lepo pregledamo žolčne vode brez uporabe kontrastnega sredstva ali endoskopa.

Katere so slabosti MR?

Največja slabost MR je, da traja relativno dolgo. Krajše preiskave, npr. magnetna resonanca kolena, trajajo približno pol ure, včasih pa mora bolnik tudi uro ali več preživeti v magnetu. To je relativno zoprno, saj je odprtina ozka in klavstrofobični ljudje imajo lahko težave, predvsem pri dlje trajajočih preiskavah. Težje ga uporabimo tudi pri bolnikih po travmi, ki imajo na sebi navadno fiksaterije, cevke ipd. – takšnega bolnika težko spravimo v magnet, ker bi bilo treba vse zamenjati ali odstraniti. Vse cevke in medicinski material, ki se uporablja pri delu z MR, je namreč prilagojen – ne vsebuje feromagnetnih kovin ter mu ne škodi magnetno polje.

Na kakšen način premagate strah pri klavstrofobičnih bolnikih?

Večino lahko prepričamo. Lahko jim damo slušalke, preko katerih poslušajo glasbo (in seveda naša navodila). Če nobena tehnika ne pomaga in je ta preiskava nujna, brez alternativne možnosti, lahko pokličemo tudi anestezijsko ekipo, da bolnika uspava. Radiologi ne dajemo pomirjeval. Obstajajo tudi odprti magneti, vendar so precej dražji in ga pri nas zaenkrat nimamo.

V MEDICINSKEM CENTRU FONTANA PREDSTAVILI NOVO MAGNETNO REZONANCO

Oglasno sporočilo

V Medicinskem centru Fontana v Mariboru so širši javnosti predstavili novo magnetno resonanco, ki bo pacientom na voljo tudi na napotnico, s čimer se bodo lahko skrajšale čakalne dobe za pregled s to natančno in nepogrešljivo napravo. Največje prednosti nove MR aparature so: velika odprtina tunela, kar omogoča dobro počutje pacienta med samo preiskavo, zelo tiho delovanje naprave, zelo kratek magnet za zmanjšanje tesnobe pri pacientih, veliko preiskovalno polje z odlično homogenostjo polja, ki omogoča preiskave tudi močnejših pacientov. V MTC Fontana bomo na enem mestu nudili pacientom celostno zdravstveno storitev, ki bo zajemala vse potrebne diagnostične preiskave in preglede pri izbranih zdravnikih specialistih. Radiologinja mag. Marija Kolenc, dr. med. je med drugim povedala: Vzrokov, zakaj zdravniki pošljejo svoje paciente na slikanje z magnetno resonanco je zelo veliko. Preiskavo lahko uporabimo zgodaj v diagnostiki ali pa povsem na koncu, ko so pacienti ostale diagnostične postopke že opravili. Z magnetno resonanco lahko pregledamo vse dele telesa, še najbolj pa je pregled z magnetno resonanco v pomoč pri centralnem živčnem sistemu. Magnetna resonanca ni škodljiva, je neinvazivna metoda in povsem varna za paciente. Magnetna resonanca je že začela delati, na preiskavo z njo lahko pridejo tudi otroci, če so v tunelu lahko mirni, opravijo preiskavo brez anastazije. Sicer je nov MR prilagojen tudi tistim pacientom, ki se bojijo zaprtih prostorov in se počutijo tesnobne, saj je širši in krajši. Prav tako so slike izjemne kvalitete, kar zdravnikom omogoči, da lahko na podlagi slik postavijo natančno diagnozo, zaradi česar dobijo pacienti natančno in učinkovito zdravljenje.



Laboratorijska urinska slika

Avtor:
Anja Kuhar

Kaj pove pregled urina?

Laboratorijska preiskava, s katero dobimo urinsko sliko, je prijetnejša kot odvzem krvi. Preiskave urina so najpomembnejše pri odkrivanju bolezni ledvic, sečnih poti in kot preiskava ob spremljanju uspešnosti terapije. Pri tem je ključnega pomena, kako vzamemo vzorec; o tem, kaj vse slika zajema, pa smo se pogovarjali z [mag. Majo Zadel](#), [mag. genetike](#), specializantko medicinske biokemije.

Katere preiskave zajema rutinski pregled urina?

Osnovna urinska analiza vključuje: **organo-leptične preiskave** (barva, vonj, bistrost), ki se jih sicer ne opisuje v laboratorijskem izvidu, nas pa opozorijo na določeno bolezensko stanje, in **fizikalne preiskave**, kjer določamo koncentriranost urina z merjenjem relativne gostote.

Ključni del rutinskega pregleda urina pa so **kvalitativne kemijske preiskave**, ki jih izvajamo s pomočjo testnih lističev in omogočajo hkratno analizo več parametrov, kot so pH (kislost/bazičnost), relativna gostota, beljakovine, glukoza, ketoni, nitriti, bilirubin, urobilinogen, hemoglobin in levkociti. Sledijo še **mikroskopske kvalitativne preiskave**, kjer pregledamo usedlino urina, in **mikroskop-**



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

»Za čim bolj realno urinsko sliko je najboljši drugi jutranji urin, saj se z vsakim naslednjim uriniranjem tekom dneva toliko bolj 'speremo', zato lahko dejansko nekatere snovi in mikroorganizmi, ki so sicer v porastu, padejo v normalno območje.«

ske kvantitativne preiskave, kjer se določa številčna koncentracija celic. Za osnovno analizo je potrebnih vsaj 10 ml urina, ki mora v analizo najkasneje v 1 uri od odvzema.

Katere so tiste vrednosti, ki se pojavljajo na urinski sliki pri analizi urina in kaj nam povedo?

Na testnih lističih se določa 10 parametrov, ki so pozitivni (z izjemo urobilinogena) le v primeru povečane prisotnosti – govorimo o presejalnem testu. Pa si pogledjmo te parametre.

Relativna gostota, katere normalno območje je med 1.005 in 1.040, se spreminja glede na število, težo in gostoto raztopljenih delcev v urinu. Z njo lahko ocenimo, kolikšna je sposobnost hidracije in koncentriranja urina v ledvicah. Relativna gostota bo višja, če smo izločili manj urina. Najzanesljivejši rezultat dobimo pri pH urina do 6,5, lažno zvišanje pa je možno v primeru proteinurije (več kot 1 g/l beljakovin). **pH** urina se pri zdravih ljudeh giblje med 4,5 in 8,0, diagnostični pomen pa ima predvsem zato, ker ledvice sodelujejo pri uravnavanju kislo-bazičnega ravnotežja. Njegova vrednost je odvisna od prehrane, presnove, lahko pa nanj vplivajo tudi razna zdravila.

Pri osnovni analizi s testnimi trakovi zaznamo **beljakovine** le, ko je presežena mejna koncentracija. Če je vrednost na testnem traku

pozitivna, govorimo o **proteinuriji** in je lahko primarno posledica bolezni ledvic samih, vnetja mehurja, sečil in prostate ali sekundarno kot posledica povišanega krvnega tlaka in bolezni krvnega obtoka.

Povišana **glukoza** oz. **glukozurija** je največkrat prisotna pri diabetičnih bolnikih, pri bolnikih, kjer je glukozurija posledica znižanega ledvičnega praga ali pa gre dejansko za prekomerno uživanje glukoze. Lažno negativne rezultate dajo zvišane koncentracije askorbinske kisline (vitamin C), zdravila in lahko tudi vnetja sečil.

Povišana vrednost **ketonov** (normalni presnovni produkt maščob) oz. **ketonurija** se lahko pojavi kot posledica sladkorne bolezni, stradanja, prekomernega bruhanja ali ob večjih telesnih naporih. Lažno pozitivne rezultate lahko povzročijo različni pigmenti in zdravila, medtem ko je lahko lažno negativen rezultat posledica nepravilno hranjenega ali prestarega urina.

Naslednji v vrsti je **bilirubin**, ki se v povišanih vrednostih pojavi kot posledica povečane razgradnje hemoglobina, poškodbe jeter ali motenega odtoka žolča. Vedno pa v urinu najdemo razgradni produkt bilirubina **urobilinogen**, ki ima klinični pomen predvsem pri razlikovanju zlateničnih bolnikov. Lažno pozitivne rezultate lahko povzročajo nekatera zdravila, lažno negativne pa zopet preveč vitamina C. Pomembno je tudi, da vzorci niso izpostavljeni sončni svetlobi, saj pride do oksidacije bilirubina in tako do lažno negativnega rezultata.

Nitriti so v urinu pozitivni, kadar gre za prisotnost gramnegativnih bakterij. Lažno pozitivni vzorci so lahko posledica 'onesnaženja', kar pomeni, da pri odvzemu splošno ni bilo čisto. Lažno negativni rezultati pa so možni zaradi neuživanja zelenjave, zelo pogostega uriniranja, vitamina C v višjih koncentracijah ali ob prisotnosti grampozitivnih bakterij.

Večji diagnostični pomen ima prisotnost **levkocitov** v urinu, kar jasno kaže na okužbo sečil ali ledvične bolezni. Pri hudih okužbah



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

je urin lahko zelo gost in povsem bele barve, saj je število levkocitov tako visoko, da je skoraj nemogoče natančno določiti ostale parametre in dobro pogledati usedlino. Lažno pozitivni rezultati so možni ob visoki vrednosti bilirubina, lažno negativni pa zaradi prisotnosti vitamina C, glukoze, beljakovin ali samo (pre)pozne analize.

Podobno je tudi s prisotnostjo **eritrocitov** v urinu. Pri pozitivnih rezultatih gre lahko za dve možnosti: *hematurija* – prisotnost eritrocitov v urinu, ki je lahko posledica sečnih kamnov, vnetja ledvic, alergij ali raznih infektivnih bolezni. Če pa so presežene koncentracije prostega plazemskega hemoglobina, kar je posledica večjega števila razpadlih eritrocitov, se višek hemoglobina izloči skozi ledvice v urin – govorimo o *hemoglobinuriji*. To se pojavi ob hemolitični anemiji ali tudi kot posledica hudih telesnih naporov. Ločimo ju lahko že po barvi – urin z eritrociti je moten in rdeče obarvan, medtem ko je urin s prisotnim hemoglobinom bister in rdečerjav.

Lažno pozitivne rezultate lahko daje menstrualna kri, zato se urinske analize ne dela ob menstruaciji.

Poleg naštetega, kaj se v laboratoriju še pregleda v sklopu urinske slike?

Ker s testnimi lističi za večino le določimo stopnjo prisotnosti izbranega parametra, se pod mikroskopom vedno pregleda tudi usedlino oziroma sediment urina. Posebno pozornost pri tem pregledu je treba nameniti v primeru pozitivnih beljakovin, nitritov, levkocitov in/ali eritrocitov. Poleg celic v sedimentu lahko v primeru bolezni najdemo tudi različne bakterije, glive in parazite; lahko so prisotni tudi cilindri, ki so odlitki ledvičnih cevčic in imajo velik diagnostični pomen; prav tako najdemo kristale, ki so lahko prisotni pri zdravih ljudeh, ter kristale, ki kažejo na različna bolezenska stanja. V sedimentu pa se vedno nahajajo tudi epitelne celice, ki pa so v velikem številu prisotne ob raznih vnetjih – na podlagi tipa celic je mogoče ugotoviti, v katerem delu sečil se proces odvija.

Mag. Zadel ob tem še polaga na srce: »Če opazite, da je vaš urin rdečkast ali mlečen ali da tekom dneva ne urinirate dovolj pogosto, je o tem treba obvestiti zdravnika. Če pa imate v roki izvid, ki potrjuje, da so preiskave na beljakovine, glukozo, levkocite, eritrocite in/ali nitrite pozitivni, morate vsekakor obiskati svojega zdravnika.

Kako pa se pravilno vzame vzorec urina?

Glede na to, da vzorca urina ne jemlje laboratorijski tehnik tako kot npr. vzorec krvi, je še toliko večjega pomena, da bolniki sle-

dijo natančnim navodilom za odvzem. Nepravilen odvzem skupaj z biološkimi dejavniki kot so pogostost izločanja urina, prehranjevanje, stradanje, telesni napor itd. značilno vpliva na rezultate urinske analize.

Pri odvzemu urina v lonček je poleg higiene spolovila najpomembnejše, da se za analizo odvzame srednji curek, prvi curek pa zavrže. Urin je namreč pri zdravi osebi steril, dokler se nahaja v mehurju, ob uriniranju pa se s prvim curkom urina izplaknejo bakterije, ki so sicer normalno prisotne na vhodu v sečnico.

Za moškega je pomembno, da si pred uriniranjem očisti glavico penisa z nealkoholnim antiseptičnim sredstvom. Nato prvi curek zavrže, srednji curek pa zbere v sterilno posodico, ki jo dobi v laboratoriju.

Večja možnost okuženja urina je pri ženskah, saj je anatomsko sečnica širša in bližje zadnjični odprtini, zato je še toliko bolj pomembno, da si ženska pred zbiranjem urina sramne ustnice dobro očisti z nealkoholnim antiseptičnim sredstvom in prvi curek zavrže. Prav tako zbere srednji curek, ki je najprimernejši za analizo.

Za čim bolj realno urinsko sliko je najboljši drugi jutranji urin, saj se z vsakim naslednjim uriniranjem tekom dneva toliko bolj 'speremo', zato lahko dejansko nekatere snovi in mikroorganizmi, ki so sicer v porastu, padejo v normalno območje. Tak primer je preiskava štetja aktivnih bakterij, pri kateri je popoldanski vzorec lahko negativen na aktivne bakterije, čeprav je bil jutranji pozitiven.

Kako je videti 'zdrav' urin in kakšne barve naj bi bil?

Normalen urin je bister in blede rumene barve, odvisno od hidracije posameznika. Vse ostale spremembe bistrosti in barve lahko nakazujejo na bolezen ali spremenjena fiziološka stanja. Spremembo barve lahko včasih povzroči le vrsta hrane, npr. rdeča pesa, ki urin obarva rdeče in na prvi pogled daje vtis, da gre za hematurijo.

Rdečkasto obarvan urin lahko sproži zgolj rdeča pesa, na kaj pa kaže prisotnost krvi v njem?

Če opazimo že na pogled krvav urin (ki je rdečkast in ni bister), gre za *makrohaturijo*, je to lahko zaskrbljujoče, mesto krvavitve pa je lahko katerikoli del od ledvic do sečnice.

Vzroki so lahko različni, od vnetnih bolezni, kamnov, poškodb, tudi tumorjev. Da lahko opredelimo točen izvor hematurije, se natančno pregleda sediment urina in v njem določi oblike eritrocitov, prisotnost in obliko cilindrov ter prisotnost beljakovin v urinu. Lahko pa je prisotnost krvi v urinu pri ženskah le posledica prenosa v vzorec, če je bil ta odvzet ob menstruaciji.



Dr. Gorkič svetuje

ZAČARANI KROG TEŽAV

zaradi vnetja sečnice

Dean Gorkič, dr. med.

Težave zaradi vnetja sečnega mehurja, so pri ženskah zelo pogoste. Prvi znaki vnetja so bolečine ob vhodu v nožnico, pekoč občutek pri uriniranju, potreba po pogostem odvajanju tudi majhnih količin seča, bolečine pri spolnih odnosih, smrdeč in temen urin.

Vzrok za vnetje mehurja je predvsem anatomske. Ženska sečnica je v povprečju dolga le do 4 centimetre, zaradi česar je pot do mehurja relativno kratka, ustje sečnice pa leži blizu nožnice in danke. Prav zaradi tega namreč mikroorganizmi, ki povzročijo okužbo (najpogostejše je to *Escherichia coli*), dokaj zlahka vstopijo v mehur in se tam tudi dalje razmnožujejo. S to težavo se spopadajo ženske z daljšimi intervali med spolnimi odnosi, saj se v tem času v sečnici nabere veliko bakterij, ki jih moški s prenatracijo potisne v mehur.

Eden izmed vzrokov za vnetje sečnice in okužbe sečil so tudi pogosti spolni odnosi, kar imenujemo tudi cistitis medenih tednov. Sečnica v tem primeru zateče, kar povzroči vnetje.

Kisel pH intimnega področja zagotavlja zdravo floro in preprečuje okužbe.

Za vsakodnevno intimno higieno priporočamo edinstveno peno s kislim pH, to je **peno VITAGYN**. Pena VITAGYN uniči bakterije in glivice, vsebuje tudi izvleček kamilice in nepozebnika, ki sluznico pomirita in delujeta proti srbenju. To je pomembno zlasti med menstruacijo, nosečnostjo, po porodu, menopavzi, pri sladkorni bolezni, stresu, po spolnem odnosu ...

Ob prvih znakih vnetja sečil, nožnice ali zunanjega spolovila priporočamo **vaginalno kremo VITAGYN-C**, ki prepreči razmnoževanje škodljivih mikroorganizmov in ponavljajoče se vnetje sečil. Vaginalna krema VITAGYN-C vsebuje mlečno kislino in vitamin C, ki hitro uravnata kislost intimnega področja in zavreta razvoj okužbe. Dodatek srebra v obliki soli pa deluje protibakterijsko in protiglivično.

Namenjena je za dolgotrajno uporabo tudi v času nosečnosti in dojenja.

Na voljo v lekarnah in prodajalnah Sanolabor brez recepta.

vitagyn-c.si



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



www.solanadaljavo.si

Ni le težava pisarniških uslužbencev

Sindrom karpalnega kanala

Sindrom karpalnega kanala je precej pogosta težava, o kateri pa še vedno ne vemo veliko. Ali res nastane le zaradi dela z računalnikom? To nam je pojasnila **Barbara Purkart**, diplomirana fizioterapevtka in specialistka ortopedske medicine.

Kaj je sindrom karpalnega kanala?

Barbara Purkart sindrom karpalnega kanala opredeljuje kot utesnitev enega od treh živcev, ki potekajo navzdol po roki. Ta živec se imenuje medialni živec. Njegova utesnitev se kaže z mravljinčenjem prstov, ki jih ta živec oživčuje – to so palec, kazalec, sredinec in radialni del prstanca (tisti del prstanca, ki meji na sredinec). Pri hujših primerih, ko je pritisk

na živec zelo velik, pa pride tudi do atrofije mišic, ki jih ta živec oživčuje, kar se vidi kot upad mišic na spodnjem delu dlani pod palcem.

Sogovornica pojasnjuje, da so vzroki za razvoj karpalnega kanala večplastni: »Eden od njih je preobremenitev mišic upogibalk prstov, kar povzročajo delo za računalnikom, fizična dela, ki zahtevajo močan prijem, ali pa dela, pri katerih so prisotne vibracije, na primer delo z vrtalnim strojem. Ta dela povzročajo odebelitev kitnih ovojníc. Kite mišic upogibalk prstov so obdane s kitnimi ovojnicami, ki jih varujejo pred zunanjimi silami, da ne bi prišlo do poškodb teh kit. Kite s kitnimi ovojnicami potekajo skupaj z medialnim živcem skozi zapestni kanal, ki ga tvorijo kosti. Prostor v zapestnem kanalu je torej strogo omejen s kostmi, zato vsako vnetje kit oziroma kitnih ovojníc, ki ga spremlja oteklina, zahteva potrebo po večjem prostoru – stisne

zdrava tkiva, ki so okoli njih, med drugim tudi medialni živec. Živci pa so zelo ranljivi in občutljivi na kompresijske sile. Ne zmorejo več normalno prenašati živčnih dražljajev, kar se ob blagi kompresiji kaže z mravljinčenjem, ob večji kompresiji pa z neobčutljivostjo kože na tem področju in z zmanjšano mišično močjo.«

Tudi določena sistemska obolenja lahko povečajo možnost nastanka sindroma karpalnega kanala. Gre za sladkorno bolezen, hipotiroizem (zmanjšano delovanje ščitnice) in jemanje kortikosteroidov. Tudi debelost in nosečnost sta dejavnika, ki lahko povečata tveganje za nastanek tega obolenja. Barbara Purkart pravi: »Ko ženska rodi in se hormonsko ravnoesje spet vzpostavi, težava izzveni. Ravno tako je pri debelosti – ko shujšamo, seveda če je debelost vzrok obolenja, se bo stanje hitro izboljšalo.«



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Diagnoza in zdravljenje

Ljudje, ki trpijo za sindromom karpalnega kanala, v prstih čutijo mravljinčenje, ki je prisotno tudi ponoči. Za postavitev diagnoze obstajajo posebni klinični testi, ki jih izvedejo fizioterapevti specialisti za ortopedsko medicino ali pa zdravniki ortopedi, ter preiskava z elektromiografijo (EMG), s katero se preveri prevodnost živcev. Barbara Purkart pravi, da so simptomi sindroma karpalnega kanala zelo jasni, zato bolniki takoj vedo, da je nekaj narobe z njimi. »Pri sindromu karpalnega kanala ne gre za bolečino, ampak za mravljinčenje. Občutek imamo, kot da nam je 'zaspala' roka. Mravljinčenje je prisotno ves čas, stanje pa se le še poslabšuje. Ljudje imajo ves čas mravljinčaste prste, postopoma začnejo izgubljati občutek v prstih, predmeti jim padajo iz rok,« znake sindroma karpalnega kanala opiše sogovornica.

Barbara Purkart je predstavila tudi različne pristope zdravljenja sindroma karpalnega kanala:

Terapija z ultrazvokom

Terapija z ultrazvokom se izvaja s pomočjo točno določenega protokola. Natančno je določena moč ultrazvoka, razmerje med delovanjem ultrazvoka in odmori, čas trajanja terapije in pogostost obravnav. S to terapijo dosežemo, da se odvečno tkivo, ki je nastalo okrog kitnih ovojnica in povzroča utesnitev medialnega živca, razrhlja, telo pa ga potem samo absorbira. Z ultrazvočno terapijo torej pomagamo telesu, da samo odstrani odvečno tkivo. Tako se poveča prostor v zapestnem kanalu, kompresija na medialni živec pa popusti. Sogovornica pojasnjuje, da so že leta 1998 z raziskavo potrdili, da je terapija z ultrazvokom primerljiva z učinki operacije. Pri operaciji namreč postrgajo odvečno tkivo in tako osvobodijo živec.

Trigger point terapija

Trigger point terapija je terapija mišic, ki mejijo na medialni živec. Živec poteka skozi določene mišice oziroma pod njimi ali nad njimi. Če se osredotočimo na medialni živec,

vidimo, da ta poteka od spodnjega dela vratne hrbtenice pa vse do prstov na rokah. S trigger point terapijo moramo sprostiti aktivne in latentne trigger točke, ki so v mišicah vse od vratu do prstov na rokah. Trigger točke lahko nastanejo zaradi dolgotrajne slabe drže ali kroničnih preobremenitev. S trigger point terapijo sprostimo mišice, zmanjšamo njihov tonus in tako omilimo kompresijo na medialni živec, ki se lahko pojavlja tudi kje drugje na njegovi poti od vratu do prstov. Na ta način omogočimo boljše delovanje živca in boljši pretok dražljajev po njem. Sogovornica pravi, da sama trigger point terapija ni tako učinkovita kot terapija z ultrazvokom, priporoča pa kombinacijo obeh vrst terapij, ki se je izkazala za zelo učinkovito.

Vaje za mobilizacijo medialnega živca

V terapijo pri sindromu karpalnega kanala velja vključiti tudi specifične vaje za mobilizacijo medialnega živca. Z njimi zmanjšamo tenzijo v živcu (napetost) in povečamo gibljivost živca glede na okoliška tkiva. Tako takoj izboljšamo pretok dražljajev po živcu.

Operacija

Barbara Purkart meni, da naj bolniki, preden se odločijo za operacijo, izčrpajo vse ostale možnosti. Operacija je namreč vedno povezana z možnostjo okužbe. Lahko pride tudi do pretiranega brazgotinjenja in zaradi tega se težave lahko ponovijo.

Vsi, ki trpite za sindromom karpalnega kanala, upoštevajte tudi naslednje napotke:

- Izogibajte se položajem, v katerih pride do neposrednega naslona na zapestni kanal, torej na nekaj trdega, na primer pri delu z računalnikom, pri pomivanju tal, kjer se s celo težo telesa opremo na zapestje.
- Izogibajte se položajem, ki povečajo kompresijo na medialni živec, še posebej ponoči – gre za položaj leže na boku, ko roke držimo pri sebi. Če bolnik ne more nadzirati svojega položaja ponoči, obstajajo posebne opornice, ki utrdijo zapestje, s katerimi preprečimo pritisk na živec.
- Izogibajte se ponavljajočim se gibom. Če to ni mogoče, je potreben počitek in primerna ergonomska lega zapestja.
- Pomaga tudi jemanje B-kompleksa, ki pomaga pri regeneraciji živčevja, in omega-3 maščobnih kislin, ki zavirajo vnetja.

»Ker danes veliko ljudi opravlja sedeče delo, je zelo pomembno, kakšna je njihova drža, višina mize, položaj glave, višina zaslona. Tudi pri sedečem delu moramo biti aktivni in ne delati le z računalniško miško, ampak čim več uporabljati tipkovnico – tako nimamo roke ves čas le v eni legi,« še sklene svoje besede Barbara Purkart.

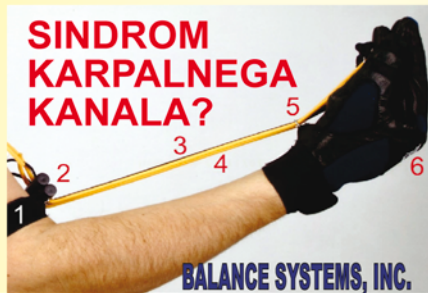
Oglasno sporočilo

FleXtend je sistem za razgibavanje zapestja, podlahti in komolca. Sestavljajo ga posebna rokavica, elastični trakovi in manšeta. S posebnimi vajami okrepimo tiste mišične skupine v podlahti in zapestju, ki nam v vsakdanjem življenju izdatno oslabijo. Izkazalo se je, da je prav v teh oslabljenih mišicah vzrok za sindrom karpalnega kanala, to je za bolečine, o katerih govorimo. Vsi dobro vemo, da nečemu pridemo do živega predvsem takrat, ko se lotimo vzroka za težave in precej manj smo uspešni, ko odpravljamo samo posledice. Ker FleXtend odpravlja vzroke, ne preseneča, da je v primerjavi z dosedanjimi načini daleč najbolj učinkovit. (okrog 95%.) Vaje s FleXtendom izvajamo deset minut do četrte ure zjutraj in prav toliko zvečer po posebnem programu.

VAS BOLI ZAPESTJE?

ALI VAM BOLEČINA PRIDE ZVEČER IN PRENEHA ZJUTRAJ? SPITE PREMALO ALI SKORAJ NIČ ŽE TEDNE IN MESECE... MORDA OBČUTITE MRAVLJINCE V PRSTIH, OBČASNO OTRPLOST DLANI, BOLEČINO POD PALCEM...

SINDROM KARPALNEGA KANALA?



BALANCE SYSTEMS, INC.

NOVI **FleXtend** www.micmenges.com



mic menges, Slovenska 30, 1234 Mengeš

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

VERJETNO NAJBOLJ USPEŠNA METODA DOSLEJ. PROIZVAJALEC POROČA O 95% USPEŠNOSTI. FLEXTEND JE USPEŠEN TUDI V SLOVENIJI. LAHKO SE IZOGNETE OPERACIJI. ZELO JE ZANIMIV TUDI PO OPERATIVNEM POSEGU. USPEŠNO SMO GA PREDSTAVILI NA KLINIČNIH CENTRIH V LJUBLJANI IN MARIBORU.

Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Kemična tovarna telesa

Avtor:

Anja Kuhar

Zdrava jetra

Jetra so eden izmed najpomembnejših organov telesa, saj prečistijo vse, kar vstopi vanj. **Prof. dr. Saša Markovič, dr. med,** Interna klinika UKC Ljubljana, izpostavi, da so jetra »pravzaprav kemična tovarna. Vse, kar vstopi v telo – hrana, strupi, zdravila –, se v jetrih pretvori v takšno obliko, da telo lahko uporabi ali pa izloči iz telesa.

kri. So tudi edini organ, ki lahko izloča holesterol iz organizma, igrajo pa tudi veliko vlogo v imunski obrambi, saj branijo telo pred vstopom črevesnih bakterij v sistemski obtok.

Zaradi njihove pomembne vloge je bolje delati na kurativi kot preventivi, zato poskrbimo za njihovo zdravje. Na kakšen način in kako postopati v primeru obolelih jeter, odgovarja dr. Markovič, za vas pa smo izbrskali tudi jetrom prijazna zelišča.

Katere so splošno znane bolezni jeter in kakšne so njihove posledice?

Najbolj splošno znane jetrne bolezni so hepatitis (vnetje jeter), jetrna ciroza in rak na jetrih. Dolgoročna posledica kroničnega in nezdavljene hepatitisa je jetrna ciroza s številnimi zapleti, ki lahko ogrožajo življenje bolnikov. Najpogostejše so hude krvavitve v prebavila, pojav vodenice in hudih okužb, najhujša pa je zagotovo nastanek jetrnoceličnega raka, ki kar v 95 % zraste iz ciroze.

Med najpogostejšimi boleznimi jeter najdemo tudi zamastitev jeter, ki se imenuje tudi *steatoza*. Ta je povezana s presnovnim sindromom in/ali alkoholom. Na srečo sta obe obliki povratni, ena s hujšanjem, druga pa z abstinenco od alkohola.

Zdravje jeter je odvisno od zdravega načina življenja, zdrave prehrane, gibanja, primerne telesne teže in zmerne uživanja alkohola ter uživanja le tistih zdravil, ki so nujno potrebna.

Čeprav imajo jetra sposobnost obnavljanja, nekateri dejavniki lahko pustijo na njih dolgoročne posledice?

Obnavljajo se predvsem zdrava jetra, v bolnih jetrih pa se jetrne celice nadomeščajo z vezivom – brazgotino. Jetrne celice lahko propadajo zaradi stalnih 'napadov' virusov hepatitisa, alkohola, nekaterih zdravil ali njihovih kombinacij in drugih nevarnih spojin, zato



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

vsi dejavniki, ki delujejo trajno škodljivo na jetra, pustijo dolgoročne posledice. In to je, ne glede na vzrok, ciroza.

Kolikšen odstotek ljudi pa se v življenju sreča z jetrnimi težavami?

Pred dvajsetimi leti je populacijska študija v severni Italiji ugotovila, da ima kar 20 % zdravega prebivalstva znake jetrne okvare. Ljudje z bolnimi jetri namreč skoraj nimajo nobenih vidnejših težav, zato bolezen odkrijejo zelo pozno – ko je okvara jeter že nepopravljiva.

Kako pa lahko sami preventivno poskrbimo za zdravje naših jeter? S hrano, z načinom življenja itd.?

Za zdrava jetra je treba uživati zdravo hrano. Danes vemo, da prav posebne diete za jetra ni in če želimo ohraniti zdrava jetra, velja popolnoma enako priporočilo kot za preprečevanje drugih bolezni. Najpogostejši 'dietni prekršek', ki škodi jetrom, je zagotovo prekomerno in redno uživanje alkohola, poleg tega pa zelo podobne spremembe na jetrih s skoraj enakimi posledicami pušča prekomerno uživanje maščob in fruktoze (sadnega sladkorja).

Fruktoza, ki jo danes dodajajo v predpripravljeno ali pripravljeno hrano in v brezalkoholne pijače, deklarirane, da ne vsebujejo sladkorja (glukoze), je za jetra enako nevarna kot alkohol!

Kako pa lahko na zdravje jeter ugodno vplivamo z nekaterimi zelišči?

Znano je, da so nekatera zelišča, imenovana *holeretiki*, pospešujejo izločanje žolča, nekatere druge vrste zelišč oz. njihove sestavine pa delujejo antioksidantno.

Zeliščarska dediščina

Ker med ljudmi že stoletja kroži zeliščarsko znanje, smo v duhu vračanja k naravi in naravnemu za vas poiskali nekaj zelišč, ki ugodno vplivajo na jetra.

Mednje sodijo **rman, melisa, kumina, zlata rozga, smrdljivčka ali krvomočnica, pelin, peteršilj in žajbelj**; **oreh** naj bi jih čistil, **artičoka** pa ščitila jetrne celice pred učinkom strupenih snovi in izboljšala njihovo delovanje, **lakota in regrat** (pri slednjem je učinkovita predvsem korenina) pa naj bi jih krepila. Učinkovita sta tudi **česen** in **grenivka**, ki spodbujata jetrne encime, ter **limona**, ki spodbudi jetrno delovanje.

Pegasti badelj

Primat med vsemi jetrom zdravilnimi zelišči drži **pegasti badelj** (*Silybum marianum*), katerega zdravilne vplive so opazili že antični Grki, ki so ga s pridom uporabljali (poleg zdravljenja drugih bolezenskih stanj) ob kroničnih in toksičnih obolenjih jeter ter ob cirozi, v pogo-

» Ljudje z bolnimi jetri namreč skoraj nimajo nobenih vidnejših težav, zato bolezen odkrijejo zelo pozno – ko je okvara jeter že nepopravljiva.«

stejšo rabo pa je prišel v 18. stoletju. V 20. stoletju so njegovo učinkovitost tudi zdravniško potrdili.

Krepi celične membrane

Pegasti badelj oz. *mlečni osat* je zelišče, sorodno artičoki, ki vsebuje flavonoide in antioksidante. Za pripravo zdravilnih čajev, tinktur, praškov itd. lahko uporabljamo tako njegova semena kot tudi posušene liste in zrele plodove, ki naj bi bili v boju z jetrnimi težavami najučinkovitejši. Semena pegastega badlja vsebujejo *silimarilin*, skupino aktivnih sestavin, ki spreminjajo in krepijo sestavo zunanjih celičnih membran oz. celično steno, s čimer preprečujejo vstop strupov skozi njo, in ki obnavljajo jetrne celice.

Naberite in pripravite sami

Ker najdemo pegasti badelj tako na področjih Evrope kot tudi Azije, lahko sami nabere te semena, jih zdrobite in posujete po 'tekočem' zajtrku (jogurtu ali mleku s kosmiči, zakaj pa ne tudi po kakšni sladici). Pripravite si lahko tudi čaj iz posušjenih zdrobljenih listov, vendar pozor – ker silimarilin ni topen v vodi, ob težavah z jetri ne bo pomagal, vsekakor pa ima dovolj zdravilnih učinkov, da bo telo kljub temu hvaležno. Pozorni bodite le na to, da je rastlina pridelana ekološko, saj pesticidi, herbicidi itd. dodatno obremenijo jetra.

Če vas mučijo ...

... toksične poškodbe jeter, vnetja, ciroza, kronična obolenja jeter itd., ga boste s pridom uporabili. Ker ima silimarilin ugoden vpliv na raven jetrnih encimov, spodbudno deluje tudi pri hepatitisih, poleg tega pa je odlična preventiva proti jetrnemu raku. Če pa do slednjega že pride, pegasti badelj pomaga pri okrevanju po kemoterapiji, saj omejuje prizadetost jeter in izloča odpadne strupene snovi iz telesa. Za konec pa – čeprav za vsako bolezen 'raste rož'ca na svetu', naj vam bo vodilo zdrav način življenja, izogibanje 'sveti trojici' alkohola, nikotina in kofeina, okoljskim strupom ter kemičnim prehranskim aditivom.

Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



Hemoroidi – obvladljiva nadloga

Avtor:

Andreja Hergula

Ko na papirju zagledamo kri ...

O njih se najraje ne pogovarjamo. Žulijo nas, a nočemo, da kdo ve, da jih imamo. Ob njih nam je neprijetno, a zelo težko odidemo na pregled. To so hemoroidi. O njih nam lahko iz prakse veliko povesta dva strokovnjaka: **doc. dr. Pavle Košorok, dr. med., spec. kirurg**, in **Yasmin Marianna Hunt, dr. med.**, ki opozarja: »Vsaka sveža svetlo rdeča kri na papirju, perilu, blatu je znak, da moramo oditi na pregled.« In pri vseh takšnih primerih sploh ne gre za hemoroide, ampak marsikaj drugega. V nadaljevanju še kakšna informacija, napotek, zanimivost o nadlogi, ki je ozdravljiva. In to je za marsikoga olajšujoče slišati.

Tam doli ...

Ker je na spletu toliko razlag o tem, kaj so hemoroidi, je najbolje, da nam preprosto razlago poda kar dr. Košorok, strokovnjak na področju kolorektalne kirurgije in proktologije. Še prej opis anatomije *spodnjega dela telesa*. V zadnjiku imamo močan žilni pletež. Ta ima pomembno vlogo pri prehranjevanju, pa tudi pri zmožnosti zadrževanja urina. Za nadaljnje razumevanje so pomembni blazini žilni vozli, ki so najfinejša in prva zapora na izhodu iz črevesja. Obstaja žilni pletež, ki leži pod sluznico analnega kanala, in pa nadaljevanje žilnega pleteža, ki je pod kožo. Ves ta žilni pletež imenujemo hemoroidalni pletež (notranji in zunanji).

In hemoroidi so ...

Iz povečanega pleteža se razvijejo notranji ali zunanji vozli. Vozli ne delajo težav, razen ko se povečajo ali vnemejo.

Au, boli znotraj ...

Kako to občutimo? Pri notranjih vozlih, ki delajo težave ob raztegovanju pleteža, imamo ob pritiskanju (posebej pri zaprtju) občutek nepopolnega izpraznjenja. Žilni vozli takrat nabreknejo. Ko bolnik pritiska na blato, vozli silijo navzven. Če to traja dalj časa, izpadejo. Ob močnem pritiskanju in poškodbah ob trdem blatu lahko pride do zapletov. Po besedah dr. Košoroka najenostavnejša poškodba povzroči krvavitev.



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice**French garden****Dvignjene tople grede**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Malo ali več krvi

Pojavi se sveža, svetlo rdeča kri, ki je lahko na papirju, na školjki, lahko jo opazimo le na površini blata. Količina krvi je majhna, lahko je le kaplja ali pa curlja oziroma curkoma teče (količina krvi je odvisna od velikosti hemoroida). Zanimivo dejstvo, ki ga izpostavi dr. Hunt, je, da se lahko v letu večjih in rednejših krvavitv pojavijo huda slabokrvnost.

... in zunaj

Morda vam delajo težave zunanji vozli. No, ti ob pritiskanju niso močnejše prizadeti, lahko pa pride do vnetja. Če ob zadnjiku nenadoma nastane boleča, modrikasta zatrdlina, gre za vnetje. Pogosto se to zgodi v povezavi z drobnimi razpokami v analnem kanalu.

Geni, tako pač je

Nekaterim bo težje slišati, da smo k hemoroidom pač gensko nagnjeni. K nastanku spodbuja tudi nezdrava prehrana, ki jo težko prebavimo in smo telo pripeljali do zaprtja. Poleg tega nam v tem smislu škodijo tudi fizične obremenitve, pri katerih dvigujemo težka bremena (npr. fitnes in kolesarjenje).

Pri najstnikih tudi

Po besedah dr. Hunt je najbolj obsežna populacija, pri kateri se hemoroidi pojavijo, od 30. do 40. leta starosti naprej, zaradi neprimerne prehrane, ki jo uživajo najstniki, pa jih najdemo tudi pri mladostnikih.

Krčne žile tu in tam

Posebno poglavje, kot pri mnogih temah, je obdobje nosečnosti. Maternica, ki je zaradi ploda močno povečana, pritiska na spodnjo veno cavo, ki je glavna odtočna vena za spodnje okončine in malo medenico. Venska kri zastaja oz. pretok venske krvi je slabši, zato se povečajo vsi nižjeležeči venski sistemi. Pojavijo se lahko krčne žile in hemoroidi. To so dejansko krčne žile, ki ne ležijo na nogah, temveč na drugem mestu v telesu.

Lahko izzveni ali pa tudi ne

Nosečnice verjetno zanima, ali težave po porodu izzvenijo, a dr. Hunt odgovarja, da težave lahko izzvenijo ali pa tudi ne. Običajno imajo doječe matere težave s prebavo in to posledično vzdržuje težave s hemoroidi. Kot lahko razumemo, je primerna prehrana, ki omogoči odvajanje mehkega blata brez napenjanja, ključnega pomena, če želimo, da se težave omilijo.

Saj bom šel, ko bom pripravljen

Predvidevamo lahko, da zaradi neprijetnega pregleda številni ljudje ne obiščejo zdravnika. Imamo prav, marsikdo se kljub pojavljajočim se krvavitvam celo leto psihično pripravlja na pregled. A nekateri, ki so nam za zgled, pridejo že po prvi, drugi, morda tretji krvavitvi. Vsaka krvavitev je alarm, ki ga je treba vzeti resno!

»Pojavi se sveža, svetlo rdeča kri, ki je lahko na papirju, na školjki, lahko jo opazimo le na površini blata. Količina krvi je majhna, lahko je le kaplja ali pa curlja oziroma curkoma teče.«

**Urolog, ginekolog, proktolog**

Verjamemo, da vas pregled pri proktologu skrbi, ker vas je strah bolečine. Res je, pregled je zopr, a po besedah dr. Hunt so ti pregledi primerljivi s pregledom moških pri urologu ali pa žensk pri ginekologu. Anestezije ne uporabljajo, ker pregled ni boleč, je samo neprijeten. Nekateri proktologi uporabljajo vazelin, drugi anestetično mazilo, ki potrebuje kar nekaj časa, preden zaznamo učinke.

Imate zavito ali manj zavito črevesje?

Da bo psihološka priprava na pregled boljša, opišimo, kako poteka proktološki pregled. Najprej sledi ročni pregled s prstom, nato vas pregledajo s kratkim rigidnim instrumentom, dolgim 10–12 cm (temu strokovno rečemo proktoskopija), naslednja stopnja pa je rektoskopija, kjer pregled opravijo s 25–30 cm dolgim rigidnim instrumentom. Za ta pregled se mora bolnik ustrezno pripraviti s svečkami, izvedejo pa ga do bolečin. Pri nekaterih bolnikih je glede na izkušnje zdravnice mogoče brez bolečin priti 30 cm globoko, pri nekaterih pa le 15 cm, odvisno od zavitosti črevesja.

Vse ni hemoroid!

Dr. Pavle Košorok opaža, da v javnosti vlada prepričanje, »da je vsakršna sprememba na zadnjiku, pa naj bo neboleča (hemoroidi, kožne gube, izrastki) ali boleča (črevesna razpoka, tromboza zunanjega vozla, absces) že hemoroid. Razločevanje posameznih težav je v domeni zdravnika (lahko tudi izkušenega družinskega zdravnika), ki mora oceniti, kakšno zdravljenje je za katero težavo primerno!«

Polip in hemoroid, hemoroid in polip

Večkrat zamenjujemo polipe in hemoroide, ki so nam nestrokovnjakom enaki hemoroidom. Tako kot hemoroidi tudi polipi krvavijo in se pojavljajo na približno enakem mestu. A polipi so dejansko vzbrst sluznice, ki ni normalna. Marsikatera oblika polipa je predstopnja raka, zato pri kolonoskopiji in drugih pregledih odstranjujejo vse polipe na debelem ▶

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



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

**Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!**

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

»Nekaj lahko storimo tudi sami: uredimo si prebavo, saj bo trdo blato še naprej slabo vplivalo na hemoroide.«



črevesju, od majhnih do velikih. Če jih prčasno odstranimo, ni potreben večji operativni poseg, pravi dr. Hunt.

60 % ljudi ima druge bolezni

Za natančnejše odgovore, kaj se skriva v spodnjem delu telesa, je treba opraviti pregled. Proktologinja dr. Hunt opozarja na pasti samokontrole in jo ostro odklanja. Vse, kar zatipamo, ni vedno hemoroid. Večina (70 %) bolnikov, ki prvič pride k njej v ambulantno, zatrjuje, da ima hemoroide. Izkaže pa se, da gre pri najmanj 60 % primerov za druge bolezni, ki dajejo podobne simptome. Po besedah dr. Košoroka se moramo prepričati, da ne gre za raka, ki se je s krvavitvijo razkril.

Mažemo na začetku

Pri hemoroidih zdravniki večkrat predpišejo mazila in svečke. Ti so za začetne težave (pri vnetjih in krvavitvah) primerni. Nekaj lahko storimo tudi sami: uredimo si prebavo, saj bo trdo blato še naprej slabo vplivalo na hemoroide.

S trakcem

Če vozli postanejo bolj ohlapni, kar strokovnjaki ugotovijo na proktoskopiji, le-te podvežejo z elastično ligaturo. Po desetih dneh bo tak vozle odpadel sam. Poseg je po besedah dr. Pavla Košoroka enostaven in neboleč.

Različne vrste operacij

Se spomnite, da smo govorili o tem, da lahko vozli izpadejo? Zdravniki jih lahko uredijo s klasično operacijo hemoroidov (imenuje se po Milligan–Morganu) ali pa z operacijo z mehaniskim spenjalnikom. Bolnik po tej operaciji hitreje okrevaja, sam postopek pa je manj boleč. Obstaja tudi laserska operacija, ki lahko nadomesti kirurški skalpel, vendar po besedah strokovnjaka v tem primeru večje prednosti ni. Še ena možnost so operacije s harmoničnim skalpelom, kjer ne uporabljajo šivov ali sponk.

Predrt je

Pri zunanjih vozlih je kirurški poseg potreben takrat, kadar pride do tromboze zunanjega vozla. Bolniki, ne odlašajte s posegom. Trombozirani vozle se lahko namreč predre. Napačno je tudi predpisovanje mazila ali svečk za hemoroide.

Odzovite se na SVIT

Zdravniki opozarjajo tudi na državni program SVIT, na katerega naj se poklicani obvezno odzovejo. Oddali bodo vzorce blata, ki bodo pokazali tudi skrito krvavitev v blatu. Treba je povedati, da se največkrat najdejo nenevarne spremembe, ki bi čez čas lahko prerasle v nevarno bolezen. Če gre za rakavo spremembo, pa ga je bolje odkriti v zgodnjem stadiju kot kasneje. Strokovnjak pravi, da je nevarno vsako odlašanje in razmišljanje v smislu: »Če se odzovem, mi bodo še kaj odkrili!« Zdravljenje bo uspešnejše, če boste ukrepali prej.

Ste vedeli, da ...

... so v redkih primerih hemoroide odkrili tudi pri dojenčkih? Vzrok je bil zelo hudo zaprtje.

... je hemoroid večji, če je človek sam večje postave?

Skrb za zdrav nasmeh se začne s prvim mlečnim zobkom

Prvi meseci otrokovega življenja niso pomembni samo zaradi rasti in razvoja zdravih zob. Takrat so tudi ključni trenutki osebnostnega razvoja otroka. Pogostejše, več in intenzivnejše so sočasno aktivirana različna otrokova čutila, bolj so otroci izpostavljeni različnim dražljajem, večji so koristni učinki na njihov psihični in osebnostni razvoj.

Dojenček je tu

Ali ste vedeli, da so dojenčkova usta pred rojstvom sterilna, brez bakterij? Če želimo, da bi se bakterije v njih naselile počasi in postopno, ga poljublajmo le s čistimi usti. Pozorno poskrbimo za lastno ustno higieno pod nadzorom ustnega higienika ali zobozdravnika. Ne dovolimo, da bi otroka poljubljali na usta vsi sorodniki in znanci. Poglejmo na intimnost tega dejanja z vidika otroka. Od mnogih, ki našega otroka spontano poljubijo, ne bi želeli poljuba prejeti niti sami. Zadaha in nečistoče zaradi nepravilne higiene se ne da videti in dojenčki se ne znajo braniti.

Izraščanje zobkov

Ko izrašča zobek, se najprej na dlesni pojavi izboklinica. Sluznica je tam, kjer bo kmalu pokukal zobek, po navadi otečena, napeta

in boleča. Včasih se pojavi majhen moder hematoma. Otrok se bolj slini, grize in noče jesti. Je nemiren, čemer in joka. To je primeren trenutek za primerno ohlajeno grizalo iz hladilnika.

Grizenje izboljša prekrvitev dlesni, blaži bolečino, občutek napetosti in pomaga pri izraščanju zobkov. Pospeši izraščanje in pripomore k olajšanju tako otroku kot njegovim bližnjim.

Prvo ščetkanje

Otroške zobe moramo še posebno dobro negovati, saj so dovzetnejši za napad karijesa. Ko se pojavi prvi zobek, je čas za prvo ščetko. Ščetine imajo pomembno vlogo. Če so pretrde, lahko poškodujejo nežne otroške dlesni. Ker to boli, se otroci branijo ščetkanja zob. Prvi stik z zobno ščetko naj bo prijeten in to bo možno samo, če bomo izbrali mehko zobno ščetko z več tisoč tankimi ščetinami. Taka ščetka omogoča temeljito odstranjevanje zobnih oblog brez močnega pritiska in brez bolečin.

Čiščenje mlečnih zobkov

Približno do 8. leta otrokove starosti je skrb za temeljito ustno higieno naloga in odgovornost staršev oz. skrbnikov, saj otrok še nima



potrebnih motoričnih spretnosti. Pozorno je potrebno očistiti zunanje, notranje in grizne ploskve zob, čim prej pa je potrebno otroka navajati tudi na čiščenje medzobnih prostorov. Samo z zobno ščetko lahko namreč očistimo le tri od petih ploskev zoba. Posebno pozornost je potrebno nameniti čiščenju griznih ploskev, saj se v njihove globoke brazde (fisure) zobne obloge še lažje skrijejo. To je še posebej pomembno, ko izrastejo šestice – prvi stalni zobje v otrokovih ustih. Ker je šestica zadnja v zobnem loku, je velikokrat spregledana, kar je tudi razlog za pogost pojav kariesa na šesticah.

Vloga mlečnih zob je zelo pomembna, saj le zdravi omogočajo dobro žvečenje hrane, kar je pogoj za dobro prebavo, s svojo prisotnostjo pa držijo prostor stalnim zobem in je v primeru, ko jih je potrebno zaradi kariesa predčasno izpuliti, veliko večja verjetnost, da bo moral otrok kasneje nositi ortodontski aparat.

CURAPROX

Zdravi zobje od prvega dne

Ščetka za žvečenje CURAbaby je premišljena kombinacija masažne zobne ščetke, obročka za žvečenje in ropotuljice. Več ko je različnih dražljajev – sesanje, požiranje, grizenje, žvečenje –, boljši je razvoj čeljusti in zob. Ščetka za žvečenje CURAbaby odlično pripravlja malčke na prvo zobno ščetko.

Otroška zobna ščetka CURAkid je naslednji logični korak. Več kot 4000 ultra mehkih vlaken CUREN poskrbi za temeljito in neboleče ščetkanje.

Izdelki CURAbaby in CURAkid so razviti v sodelovanju z otroškimi zobozdravniki univerze v Bernu. Narejeni so iz biokompatibilnih materialov, odpornih na slino, lom, grizenje, brez dodanih škodljivih mehčal in barvil. So klinično preizkušeni.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

CURAkid®

Izdelke CURAbaby in CURAkid lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. www.flegis.si



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Olajšajmo težave v menopavzi

Avtor:
Saša Vrbančič

Brez hormonov, le z naravo

Z menopavzo vstopi ženska v drugo polovico svojega življenja. Za vsako od nas pomeni nekakšno prelomnico na telesni in duševni ravni. Soočati se prične s pospešenimi starostnimi spremembami svojega telesa, pešanjem umskih zmogljivosti ter z duševnimi spremembami, ki vplivajo na kakovost življenja. Vse te spremembe so lahko tudi spodbuda, da se odloči za korenito spremembo življenjskega sloga.

Kaj natančno pomenijo izrazi, s katerimi je zaznamovano obdobje, ki za marsikatero od nas ni prav prijetno?

Klimakterij je obdobje, ko začne hormonska aktivnost jajčnikov postopoma slabeti in traja od nekaj let pred zadnjo menstruacijo do vsaj eno leto po menopavzi. Izvira iz grške besede klimax, ki pomeni zadnji klin na lestvi.

Menopavza je posledica naravnega procesa usihanja delovanja jajčnikov in pomeni trajno prenehanje menstruacije. Datum menopavze določimo, ko je od zadnje menstruacije minilo vsaj eno leto.

Simptomi klimakterija in menopavzalne težave

Prvi simptomi klimakterija se običajno pojavijo okoli štiridesetega leta. Zaradi starostne degenerativne spremembe jajčnikov se zmanjša tvorba spolnih hormonov, ovulacije postajajo redkejša in neredne, ženski se izteka sposobnost rojevanja. Neredne postajajo tudi menstruacije, ki okrog petdesetega leta povsem prenehajo.

Čeprav gre za popolnoma fiziološko in naravno obdobje v razvoju vsake ženske, pa so težave, s katerimi se ženske srečujejo, lahko zelo moteče. V starostnem obdobju od 40.



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

do 60. leta nastopijo menopavzne težave. Raziskave so pokazale, da so ti simptomi blagi ali zmerni pri 70 % žensk. Četrtnina žensk ima hude težave, 5 % žensk pa je tako prizadetih, da so nesposobne za delo.

Najbolj značilni simptomi klimakterija so:

- oblivi vročine, ki se pojavljajo tudi desetkrat ali dvajsetkrat na dan in običajno trajajo do nekaj minut,
- oblivom vročine lahko sledi naval znojenja in mrzlice,
- nočno znojenje,
- vrtoglavica,
- nespečnost,
- glavobol,
- razbijanje srca,
- tiščanje pri srcu,
- bolečine v želodcu,
- motnje razpoloženja – razdražljivost, potrtost, zaskrbljenost,
- motnje koncentracije,
- utrujenost,
- depresivnost,
- izguba spolnega nagona,
- motnje spanja in pomnjenja.

Pozneje, ob ali po menopavzi, se pojavijo še naslednji simptomi: suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh in sklepih, suha nožnica in bolečine pri spolnih odnosih.

Klasično medicinsko lajšanje težav

Ginekologi še vedno predpisujejo hormonsko nadomestno zdravljenje (HNZ). Zakaj je tako? Hormonsko nadomestno zdravljenje temelji na dodajanju manjkajočih spolnih hormonov, deluje hitro in dejansko pomaga. Druga plat medalje HNZ pa so stranski učinki in tveganja: povečanje tveganja za razvoj raka dojk, endometrija in jajčnikov.

Zdravljenje menopavzalnih težav z rastlinskimi zdravili

Če vas hormonska terapija skrbi, vedite, da si lahko pomagata z naravnimi sredstvi.

Fitoestrogeni

So naravni rastlinski hormoni. Ko raven estrogena v času menopavze pada, fitoestrogeni oponašajo hormon estrogen. Najdemo jih v skoraj vsakem sadju, zelenjavi in žitih. Vendar so isoflavoni, ki se nahajajo v fižolu in leči, še boljši izvor fitoestrogenov, zato poiščite prehranske dodatke, ki vsebujejo sojine isoflavone.

10 najboljših virov fitoestrogenov

1. čičerka
2. tofu
3. laneno seme
4. leča
5. česen

6. fižolova klica
7. beluš
8. češplja
9. oves
10. špinača

Prehranski dodatki

Pomembne maščobne kisline

Če trpite zaradi suhe kože in suhih las, bolečih sklepov, bolečin v prsih in imate težave pri hujšanju, potem vam verjetno primanjkuje pomembnih maščobnih kislin. Uživate prehranski dodatek s svetlinovim oljem in ribjim oljem, kar vam zagotavlja dovolj omega-3 in omega-6 maščobnih kislin. Maščobne kisline blažijo tudi simptome suhe nožnice.

Vitamin E

Je zelo raziskan vitamin. Zmanjšuje vročična obilvanja, pomaga preprečevati sušenje nožnice in je tudi zaščitni antioksidant, ki vzdržuje zdravo in elastično kožo.

Vitaminski B-kompleks

Ko se začne tvoriti manj estrogena, začne nadledvična žleza tvoriti manjkajoči estrogen. Zato je treba podpreti delovanje te žleze. Vitaminski B-kompleks (in še posebej vitamin B₃) slovijo po svojih sposobnostih za premagovanje stresa in pomoč pri delovanju nadledvične žleze.

B-vitaminski pomagajo blažiti znake bojazni, premajhne energije in slabe koncentracije, ki so pogosti spremljevalci menopavze.

Cimicifuga ali grozdnata svetilka – rešitev iz narave

Raziskave kažejo, da imajo ženske večje zaupanje v rastlinska zdravila in jim dajejo prednost pred hormonskimi zdravili. Tudi zdravniki čedalje bolj svetujejo ženskam najprej poseganje po rastlinskih zdravilih.

Cimicifuga racemosa raste v Kanadi, ZDA, v Evropi, severni Aziji in arktičnem delu Sibirije.

Rastlino človek že stoletja uporablja v zdravilne namene. Severnoameriški Indijanci in kasneje tudi kolonialisti so rastlino uporabljali za različne namene – pri zdravljenju pljučnih, živčnih in ginekoloških bolezni, pri boleznih notranjih organov, pri porodih ter proti kačjim pikom. Na zahodu jo je leta 1680 prvi opisal botanik R. Morrison.

Precej lahko storimo same

Omenimo nekaj najučinkovitejših in priročnih orodij za zmanjšanje težav.

1. **Omejimo uživanje:**
 - prečiščenih ogljikovih hidratov (bela moka, sol, beli sladkor)
 - alkohola in kofeina (kofein izplavlja kalcij iz kosti, 2 skodelici dnevno sta dovolj)
2. **Uravnotežimo prehrano** (polnovredna živila, zelenjava in sadje, redni obroki)
3. **Uživajmo živila, ki vsebujejo rastlinske estrogene** (fitoestrogene): soja, sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka ...)
4. **Ne pozabimo na vitamine in minerale** (antioksidanti – selen, vitamin C, vitamin E, vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink)
5. **Dovolj spimo** (7–8 ur spanja, priporočljivo je iti v posteljo pred deseto uro zvečer)
6. **Opustimo kajenje** (ni koristi od njega)
7. **Sproščajmo se** (joga, meditacija, avtogeni trening, dihalne tehnike za notranje umirjanje)
8. **Redno vadimo** (Redna telesna dejavnost pomeni najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut vadbe, prilagojene sposobnostim. Koristijo tek, hoja, plavanje, vadba z utežmi.)
9. **Sončimo se** (Izpostavljanje kože obraza in rok zmernemu soncu trikrat na teden po 15 minut zadosti potrebam po vitaminu D za ohranjanje kostne mase.)
10. **Družimo se s pozitivnimi in naklonjenimi ljudmi.** To dobro vpliva na imunski sistem.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



Revmatična obolenja

Avtor:
Andreja Košir

Ko zabolijo sklepi

Revmatična obolenja prizadenejo predvsem sklepe, ki skupaj z vezivnimi tkivi, kitami in mišicami tvorijo neko celoto. So gibljivi in prevlečeni s hrustancem. Sklep je sestavljen iz sklepne glavice, izbočenega dela sklepa in sklepne jamice, ki predstavlja vbočeni del sklepa. Celoten sklep je obdan s sklepno ovojnico, ki sklep utrjuje in izloča mazivno tekočino. Mazivna tekočina maže sklep in tako preprečuje, da bi se hrustančni površini, ki prekrivata glavico in jamico sklepa, drgnili. Pri nekaterih ljudeh se hrustančna prevleka lahko popolnoma obrabi. Temu zelo bolečemu stanju, zaradi katerega človek tudi zelo oslabi, pravimo osteoartritoza.

Zgodi pa se tudi, da vezivno tkivo okrog sklepov napade tudi lastni imunski sistem. Sklepi se vnamejo in otečejo. V tem primeru govorimo o revmatičnem vnetju sklepov. Vnetna revmatična obolenja poimenujemo artritis. K tem obolenjem spadajo revmatoidni artritis, Behterevova bolezen in protin. Tokrat bomo pozornost namenili predvsem revmatoidnemu artritisu in osteoartritozi.

Revmatoidni artritis

Revmatoidni artritis opredeljujemo kot kronično vnetno revmatično bolezen. Lahko prizadene vse sklepe, pa tudi ob sklepne dele.

Zelo pomembno je, da bolezen pravočasno prepoznamo in potem tudi ustrezno zdravimo. Za revmatoidnim artritisom lahko zboli vsak, tako otroci kot starejši. Sicer pa je bolezen najpogostejša v obdobju med 35. in 55. letom, kar trikrat pogostejše pa prizadene ženske. V začetni fazi bolezni otečejo predvsem manjši sklepi (zapestje, komolci, sklepi stopal), pozneje pa se vnetje razširi še na večje sklepe (kolki, kolena, gležnji), redkeje pa je prizadeta hrbtenica.

Vzroki za pojav revmatoidnega artritisa naj bi bili predvsem gensko pogojeni, lahko pa ga sprožijo tudi različne okužbe, čeprav so mnjenja glede tega še vedno deljena.



**Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!**

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Revmatoidni artritis za zdaj na žalost še ni ozdravljiv, je pa zelo pomembno, da bolezen zgodaj odkrijemo in takoj začnemo z zdravljenjem. Za zdravljenje uporabljamo zdravila, ki pomagajo lajšati znake bolezni – predvsem blažiti bolečine in zmanjševati vnetje. Te vrste zdravil imenujemo nesteroidni antirevmatiki. Poleg tega se za zdravljenje uporabljajo še klasična temeljna zdravila, ki bolezen umirijo, ter biološka zdravila. Ta zavirajo določene beljakovine, ki sodelujejo v imunskem dogajanju in so posredniki revmatičnega obolenja.

Osteoartritoza

Osteoartritoza je najbolj razširjena revmatična bolezen, ki jo uvrščamo v skupino degenerativnih boleznih sklepov in hrbtenice. Prizadene približno 40 % ljudi med 45. in 75. letom ter kar 80 % ljudi po 75. letu. Osteoartritoza nastane zaradi preobremenitve ali obrabe. Zanj je značilno izginevanje sklepnega hrustanca, zgostitev kosti ali osteoskleroza, tvorba kostnih izrastkov na robovih sklepnih površin, prav tako pa se pojavi deformacija sklepa, zaradi katere sklep postane manj gibljiv. Osteoartritoza se torej začne s poškodbo hrustančnega tkiva. Med vzroke za njen nastanek zdravniki navajajo tudi dednost – nekateri ljudje imajo manj odporno hrustančno tkivo, k nastanku osteoartritoze pa lahko prispevajo tudi različne hormonske in presnovne motnje. A primarni vzroki za nastanek osteoartritoze so predvsem mehanske narave.

Na nastanek osteoartritoze tako vplivajo prevelika telesna masa, težko fizično delo, kjer prihaja do enostranskega obremenjevanja sklepov (ko se na primer veliko pripogibamo), pretirano naprezanje, značilno predvsem za vrhunski šport, kjer športniki preobremenjujejo tudi zdrave sklepe in zdrav hrustanec. Sklepe lahko preobremenimo tudi z napačnim položajem, na primer usločenost nog navzven ali navznoter in slabo držo pri sedenju med delom. Na pojav osteoartritoze še dodatno slabo vplivata mraz in vlaga.

Bolezen še ni ozdravljiva, zdravljenje pa vključuje zdravila, ki učinkovito lajšajo težave in preprečujejo napredovanje bolezni, ter ukrepe, s katerimi želimo predvsem izboljšati gibljivost prizadetega sklepa in pomagati bolniku do bolj kakovostnega življenja. Bolniki z zelo napredovano obliko osteoartritoze kolka ali kolena pogosto ne morejo več sami hoditi, zato si morajo pomagati s palicami ali berglami. Pravilne uporabe vseh pripomočkov bolnika nauči delovni terapevt. Za lajšanje bolečin imajo bolniki na voljo tudi masažo z ledom, obsevanje z ultrazvokom in uporabo električnih tokov, pri kroničnih težavah pa tudi blago segrevanje.

Spremenimo prehranjevalne navade

Revmatični bolniki naj najprej opustijo nezdrave razvade, kot je na primer kajenje. Prva tako naj se odpovejo jedem, ki dokazano povzročajo večje težave pri teh obolenjih.

Živila, ki naj bi spadala med potencialne povzročitelje revmatičnih obolenj, so mleko in mlečni izdelki, meso, koruza, rafinirana olja, hidrogenizirane maščobe, alkohol (predvsem žgane pijače), sladkarije, beli sladkor, vsi izdelki iz bele moke, kava, včasih pa tudi paradiznik in agrumi.

Predelana hrana je navadno cenejša, žal pa tudi zdravju zelo škodljiva. Zato posegajte po sveži zelenjavi in sadju (če je le mogoče, naj bosta ekološko pridelana), polnozrnatih izdelkih, različnih kašah (ajdova, pirina, ovsena, prosena), ribah in morskih sadežih, semenih, oreščkih in hladno stiskanih rastlinskih oljih, na primer oljčnem in lanenem olju, ki je za revmatične bolnike še posebej priporočljivo.

Sami lahko poskusite, ali vam katera živila povzročajo občutljivost. Telo pri bolnikih z revmatičnimi obolenji namreč zelo hitro reagira na neželeno živilo. Poskusite in se najprej za nekaj časa (približno dva do tri tedne) odpovedajte vsem možnim povzročiteljem, po tem času pa pojejte večjo količino določenega živila. Videli boste, kakšna bo reakcija telesa. Ko tako testirate eno živilo, poskusite še z ostalimi. Tako boste videli, katera živila vam škodujejo in poslabšujejo vaše zdravstveno stanje. Večina obstoječih raziskav navaja le statistične podatke, zavedati pa se moramo, da smo si ljudje različni, zato je še posebej pomembno, da se opazujete in sami ugotovite, katera hrana izboljšuje oziroma poslabšuje vaše zdravstveno stanje.

Prav je, da bolniki s čezmerno telesno maso tudi shujšajo, saj bodo tako znatno razbremenili svoje sklepe.

Prehranska dopolnila

Na trgu je na voljo veliko prehranskih dopolnil, s katerimi lahko izboljšate gibljivost svojih sklepov in ki vam pomagajo ublažiti bolečine in izboljšati bolezensko stanje.

- **Omega-3 maščobne kisline:** Omega-3 maščobne kisline so znane po svojem izjemnem protivnetnem delovanju. Redno jemanje omega-3 maščobnih kislin zelo pomaga pri izboljšanju kroničnih vnetnih bolezni, kot so revmatična obolenja, psoriza in ulcerozni kolitis. Najdemo jih v mastnih ribah ter lanenem olju in semenu. Na voljo pa so tudi v obliki prehranskega dopolnila (navadno v kapsulah).
- **Črni sezam:** Črni sezam vsebuje veliko beljakovin, aminokisline metionin, cistein in taurin, veliko kalcija in magnezija, pa še železo, cink, mangan, selen ter vitamine A, B₁, B₂ in E. Črni sezam naj bi pospeševal izgradnjo kosti in tvorbo hrustanca, pozitivno pa deluje tudi na mišično tkivo ter skrbi za lepe in čvrste lase, nohte in kožo. Črni sezam ni priporočljiv le za revmatične bolnike, ampak tudi za nosečnice, ki jim pogosto primanjkuje kalcija.
- **Klamatske alge:** Klamatske alge so najbogatejši znani vir organskega železa, vsebujejo veliko esencialnih aminokislin, vita-

»Osteoartritoza nastane zaradi preobremenitve ali obrabe. Zanj je značilno izginevanje sklepnega hrustanca, zgostitev kosti ali osteoskleroza, tvorba kostnih izrastkov na robovih sklepnih površin, prav tako pa se pojavi deformacija sklepa, zaradi katere sklep postane manj gibljiv.«

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



dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

»Rvmatični bolniki naj najprej opustijo nezdrave razvade, kot je na primer kajenje. Prva tako naj se odpovejo jedem, ki dokazano povzročajo večje težave pri teh obolenjih.«

minov K, E, B₁₂ ter folno in pantotensko kislino. V klamatskih algah najdemo tudi zelo močno protivnetno snov fikocinatin, ki naj bi pomagala izboljšati stanje revmatičnih bolnikov. Poleg tega klamatske alge še preprečujejo depresijo, izboljšujejo koncentracijo in na splošno skrbijo za boljše delovanje živčnega sistema.

- **Silicijev gel:** Silicij se v našem telesu veže v vezna tkiva, kosti in hrustanec. Redno jemanje silicijevega gela nam pomaga do boljše odpornosti, zmanjša se obraba sklepov, okrepijo pa se tudi naši lasje in nohti, koža pa postane lepša in bolj gladka.
- **Aloje vera:** Sok aloje vere vsebuje germanij, kalcij, krom, železo, kalij, natrij, mangan, magnezij, baker, cink in fosfor ter vitamine A, B₁, B₂, B₁₂, C in E. Sok aloje vere zmanjša vnetja, bolečine v sklepih in otekline. Pri revmatičnih obolenjih pa lahko uporabljamo tudi gel iz aloje vere, ki ga namažemo na prizadeta področja.
- **Matični mleček:** Matični mleček krepi imunski sistem, možganske celice, je močan antioksidant ter pomembno uravnava naše hormone, ki med drugim skrbijo tudi za učinkovito obnovo hrustančnega tkiva. Poleg tega, da je matični mleček zelo priporočljiv za revmatične bolnike, pa ga priporočajo še pri drugih zdravstvenih težavah, kot so težave v menopavzi, težave z lasmi, izčrpanost, srčno-žilne bolezni ter težave z jetri in želodcem.
- **Šipek:** Šipek je pravi zaklad vitamina C. Vsebuje veliko aktivnih snovi, ki skrbijo za krepek imunski sistem, čistijo kri in pospešujejo

izločanje seča ter tako preprečuje nastajanje ledvičnih kamnov in odlaganje sečne kisline, zato je šipek nepogrešljiv tudi pri različnih oblikah revmatičnih obolenj. Šipek lahko pijemo v obliki čaja, na voljo pa je tudi v obliki prehranskega dopolnila.

- **Glukozamin:** Glukozamin je amino sladkor, ki se nahaja v skoraj vseh tkivih, največ pa ga najdemo v hrustancu, ledvicah in jetrih. Glukozamin najpogosteje jemljemo kot dopolnilo k prehrani pri različnih obolenjih sklepov ali kot preventivo pred obrabami sklepov. Glukozamin naj bi zmanjšal vnetje in zavrl encime, ki povzročajo poškodbe hrustančnega tkiva.
Glukozamin je na voljo v različnih maziilih, najpogosteje pa ga najdemo v obliki praška, tablet, kapsul ali tekočine.

Gibajte se!

Včasih je veljalo, da mora bolnik z bolečinami v sklepih strogo mirovati. To ne drži, saj je treba mišice, ne glede na bolečine, ohranjati in krečiti. Bolnik z revmatičnim obolenjem naj zahtevnost in intenzivnost vadbe prilagodi svoji starosti in zmožnostim. Redno izvajanje posebnih prilagojenih vaj lahko bolniku pomaga izboljšati zdravstveno stanje, ublažiti bolečine, zmanjšati otekline, izboljšati gibljivost sklepov in povečati splošno telesno pripravljenost.

Če bolniki zmorejo, je priporočljivo, da si vsako jutro vzamejo nekaj časa za telovadbo. Tako bodo zrahljali od spanja otrdele okončine, z vajami bodo spodbudili prekrvavitev in ohranili ali obnovili gibljivost. Redna vadba bo tudi poskrbela za zmanjšanje bolečin. Bolniki se morajo poučiti o svoji bolezni in aktivno sodelovati s svojim zdravnikom specialistom in fizioterapevtom.

Oglasno sporočilo

Številne tradicionalne izkušnje uporabe vražjega kremplja za lajšanje bolečin so spodbudile raziskovalce, da njegovo učinkovitost raziščejo tudi s sodobnimi raziskavami. Rezultati so bili pričakovani: potrdili so, da ta zdravilna rastlina pri ljudeh zmanjšuje vnetja in bolečine v sklepih ter mišicah. Ugotovili so celo, da je učinek vražjega kremplja primerljiv z nekaterimi protibolečinskimi zdravili kemijskega izvora, vendar ima obenem precej manj neželenih učinkov. Zlasti je pomembno, da ne škoduje želodcu, tako kot nekatera zdravila kemijskega izvora. Tudi če jemljete nekatera druga zdravila, lahko sočasno brez skrbi uporabljate A. Vogel Artroforce®. Raziskave in dolgotrajne izkušnje namreč ne kažejo, da bi to zdravilo imelo škodljivo medsebojno delovanje z drugimi zdravili. Sodobne raziskave so pokazale, da najboljši učinek dosežemo z dvema tabletama dnevno (eno zjutraj in eno zvečer), pri močnejših bolečinah pa je dovoljeno zaužiti štiri tablete dnevno (dve zjutraj in dve zvečer). Tako kot za večino naravnih zdravil tudi za Artroforce® velja, da njegov učinek nastopi postopoma, zato je pomembno, da z zdravljenjem vztrajamo in ga ne prekinemo prehitro. Prve učinke je mogoče zaznati že po enem do dveh tednih, polni učinek pa lahko pričakujemo po štirih tednih jemanja. Priporočljivo je, da ga tudi po štirih tednih uporabljamo za daljšo, vzdrževalno terapijo - s tem se bodo bolečine pojavljale manj pogosto oziroma bodo blažje.

Glava, 2. del



Depresija in anksioznost

Avtor:
Anja Kuhar

Dve plati istega kovanca?

Zdi se, kot da se med ljudmi pojavlja vedno več tesnobe in depresivnih stanj, sploh v času, v katerem je ekonomska kriza dodobra pokazala zobe. Ni pa vsako depresijo podobno stanje resnično depresija in vsaka skrb anksiozna motnja. Kdaj torej lahko govorimo o dejanski depresiji in anksioznosti ter ali gre za vzporedni motnji ali za dve plati istega kovanca, izčrpno obrazloži **psihiater prim. Gorazd V. Mrevlje, dr. med.**, s Centra za mentalno zdravje, Psihiatrična klinika Ljubljana.

Kako stroka definira depresijo in kako anksioznost ter ali gre resnično za dve plati istega kovanca ali za ločeni psihični stanji oz. bolezni?

Depresija je ljudem dobro poznano razpoloženjsko stanje in izraz 'depresiven sem' postaja vse pogostejši, če že ne trendovski opis za različna počutja ljudi, ki pa ne odgovarjajo vedno temu, čemur v psihiatriji rečemo **depresivna motnja**. Najpogostejše ljudje želijo s tem opisom povedati, da so

nerazpoloženi, zlovoljni, razdražljivi ali pa brez pravega veselja do življenja. Teh stanj torej ne ocenjujemo kot bolezenskih, kajti prava, klinično ugotovljena depresija ostaja še vedno ena najhujših duševnih motenj, zaradi katere ljudje hudo trpijo.

Bistven občutek človeka, ki je globoko depresiven, je **neznosen občutek brezizhodnosti**, brezperspektivnosti in splošne nemoči soočiti se že z enostavnimi stvarmi v vsakdanjem življenju. ▶



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Anksioznost oz. po slovensko **tesnoba** je spremljevalec depresivne motnje. Gre za občutek, ki je podoben strahu. Ta je vedno vezan na konkretno situacijo, ki človeka ogroža. Človek prepozna povezavo med ogrožajočo situacijo in svojim odzivom. Anksiozen človek svoje tesnobe ne more vezati na konkreten dogodek, ker gre za odraz njegovega intrapsihičnega dogajanja, zato je zato ta oblika tesnobe bistveno bolj nevzdržna in neznosna za ljudi s temi simptomi.

Težko bi trdili, da gre za 'dve plati istega kovanca'. Danes vemo, da se depresivna motnja pogosto prične z anksioznostjo, ki se kar najpogosteje kaže kot občutek tiščanja za prsico ali okoli srca, kar povzroča ljudem strah, da se pri njih razvija srčni infarkt.

Anksiozni ljudje pogosto opisujejo tiščanje v predelu grla in požiralnika (cmok v grlu), naraščajoč občutek strahu in skrb, da ne bodo več obvladali svojega ravnanja, nespečnost in pogosto še celo vrsto nespecifičnih telesnih simptomov, ki nimajo organskega ozadja. Pri takšni klinični sliki moramo vedno biti pozorni na to, ali se za temi simptomi skrivajo tudi znaki depresivnosti. Psihatri že nekaj časa vemo, da vsaka nezdravljena anksioznost v določenem času pripelje do razvoja depresivne motnje, lahko tudi v hudi obliki.

Zaradi tega ne govorimo o isti bolezni z dvema nasprotujočima si poloma, kot pri bipolarni motnji, ko bolezen lahko niha iz depresivne motnje v manično motnjo in obratno. Sodobno razumevanje depresivne motnje opozarja na to, da je pri vsaki klinično izraženi depresiji več ali manj prisotna tudi anksioznost in glede na to potem motnje opišemo in jo tudi ustrezno zdravimo. Poznamo pa tudi specifična bolezenska stanja, pri katerih gre izključno za simptome anksioznosti in jih opisujemo kot panično motnjo, generalizirano anksiozno motnjo in še druge klinične slike.

Depresivnost ali anksioznost se pri ljudeh najpogosteje začne z motnjami spanja. Pri razvijajoči se anksiozni motnji imajo ljudje težave z nespečnostjo v prvem delu noči, težko zaspijo, zjutraj pa težko vstanejo in pogosto podaljšujejo spanec globoko v dopoldanske ure. Depresiven človek pa bo lahko zaspal, vendar se prebudi že po nekaj urah in ima težave s tem, da bi zaspal nazaj. Pretirana zaskrbljenost, premljevanje preteklih in prihodnjih dogodkov in občutek strahu so tista dogajanja, ki takšnemu bolniku ne dovolijo ponovno zaspati. V obeh primerih pa so za te ljudi najhujša jutra, ki pomenijo začetek aktivnega dela našega 24-urnega dne in prav aktivnost, ki se od njih pričakuje, jih straši, bega in še pogloblja opisano občutja.

Kakšni so vzroki za pojav ene in druge motnje?

Pri depresijah, ki so del bipolarni motnje (včasih smo temu rekli manična depresivna psihoza), gre vzroke za nastanek bolezenskega stanja iskati predvsem v biološkem ozadju, ki zadeva določene spremembe v delovanju možganov. Določeni dogodki v okolici so lahko le sprožilec bolezenskega dogajanja, najpogosteje pa te hude depresivne motnje nastajajo brez pravega zunanega vzroka. Anksiozne motnje ali mešane anksiozno-depresivne motnje pa imajo psihološko ozadje, kar pomeni, da gre za zaplet in kombinacijo osebnostnih značilnosti posameznika in okolja, v katerem ta človek živi in je odrasčal.

Glede na omenjeno psihološko ozadje in osebne značilnosti posameznika, kdo je torej najbolj dovzeten za pojav ene in/ali druge motnje? Ima morda prste vmes tudi svetovna kriza?

Na to vprašanje je težko na kratko odgovoriti. Pa vendar so za ti dve duševni motnji bolj dovzetni negotovi, zadržani in plahi ljudje, ljudje s slabo samopodobo, ki se nizko cenijo, se težko izpostavijo v pozitivnem smislu in še težje ustrezno in konstruktivno odreagirajo ob sporih ali drugih zapletih v življenju. Strokovno pravimo, da so 'agresivno zavrti', poenostavljeno pa, da 'ne znajo reči ne'. Pozitivno samopodobo, vrednotenje samega sebe in posledično dobro počutje poskušajo tako razviti, da so drugim vedno na razpolago ter se vedejo v skladu s pri-

Ugotovite ali je depresija ali le otožnost?

Preberite spodnje izjave in ugotovite, če držijo za vas

- Komaj še prenašam žalost in otožnost
- Vse mi je odveč in nič me ne zadovolji
- Nikoli več ne bom vesel/a
- Ljudje me ne zanimajo, najraje sem sam/a
- Od bodočnosti ne pričakujem nič, nič se ne da spremeniti
- Ničesar več nisem sposoben oz. sposobna narediti
- Preveč se utrudim, da bi bil/a sposoben/a
- Življenje sem zavozil/a kot starš, partner in na delovnem mestu
- Ne zmorem se za ničesar več odločiti
- Počutim se nezanimiv/a, grd/a in odbijajoč/a

Zakaj bi se vlekli iz dneva v dan?
Poiščite pomoč pri vašem zdravniku!

Če ste pritrdili vsaj trem izjavam ste lahko na robu depresije, priporočamo posvet s strokovnjakom oziroma osebnim zdravnikom.
Če ste pritrdili šestim ali več izjavam ne odlašajte s posvetom pri strokovnjaku, depresivno počutje se lahko samo še poslabša!

V sodelovanju s podjetjem
Lundbeck pripravil:
prim. Gorazd V. Mrevlje

Osredotočeni na
osrednje živčevje!
www.lundbeck.si



Simptomi depresije:

- depresivno razpoloženje, ki se pojavlja skoraj vsak dan ali večji del dneva,
- pomembno zmanjšan občutek zadovoljstva in zanimanja za okolico,
- izguba teka, lahko tudi povečan tek,
- nespečnost ali pretirana želja po spanju,
- telesni nemir ali pa telesna upočasnenost,
- občutek utrujenosti in izguba energije,
- občutki brezvrednosti ali hude krivde,
- težave s koncentracijo, zmanjšana usmerjena pozornost mišljenja in vse večja neodločenost že ob manjših odločitvah ali dejavnostih,
- ob najhujših oblikah depresije se lahko pojavijo tudi samomorilne ideje ali razmišljanje o smrti.

Simptomi se pri ljudeh, ki so zboleli za depresijo, pojavljajo vsakodnevno. Če vsaj 5 od zgoraj naštetih sprememb traja vsaj 14 dni, je smiselno čim prej poiskati zdravniško pomoč.

čakovanji okolice tudi takrat, ko se tega od njih niti ne pričakuje. Ni mogoče živeti s tem, da bi te v življenju vsi imeli radi, prav tako ne moremo doseči lastnega zadovoljstva, če neprestano izpolnjujemo pričakovanja in želje drugih, pri tem pa pozabimo nase.

Sodobni način življenja, ki od človeka zahteva in pričakuje vedno več potrditev in uveljavitev na različnih področjih, pa je pomemben vzdrževalec in povzročitelj depresivnih in anksioznih motenj.

Seveda ni mogoče kar počez kritizirati današnjega načina življenja, saj gre vedno za individualni odgovor osebe z določenimi značajskimi posebnostmi. Pogosto slišimo, da 'smo vsi v stresu', resnica pa je v tem, da je vse več stresogenih dejavnikov, vse večkrat smo izpostavljeni različnim obremenitvam, ki pri ljudeh sprožajo znake 'škodljivega stresa'. Stres ali stresni odgovor namreč ni nekaj zunaj nas, ampak gre vedno za individualen odgovor posameznika na določene okoliščine, ki pri nekom drugem takšnega odziva ne bi povzročile.

Brez dvoma pa svetovna kriza z vsemi negotovostmi in spremembami, za katere večina ljudi ni kriva sama (nezaposlenost, revščina, brezperspektivnost mladih ljudi), prinaša s seboj še več stresogenih dejavnikov.

Kako lahko sami prepoznamo depresijo in anksioznost pri bližnjih in na kakšen način jim lahko ponudimo pomoč?

Brezvoljnost, izguba energije in smisla za humor, potrtnost, socialna izolacija, delovna neučinkovitost in vse pogostejši izostanki z dela, težave s prehranjevanjem, motnje spanja, izguba želje po spolnosti in podobno so znaki, ki jih bomo prepoznali pri človeku, ki ga dobro poznamo.

Če se te spremembe stopnjujejo in trajajo dlje časa, je smiselno in potrebno takega človeka spodbuditi, da gre k zdravniku. Tega ne storimo s trditvami, kot npr. 'ti si depresiven' ali 's teboj je nekaj narobe', ker bodo takšne trditve pri bolniku povzročile le obrambno držo z zaničanjem. Neprimerno bolj učinkoviti in spodbudni bomo, če bomo izrazili skrb zanj z besedami 'skrbi me zate', 'ne vem, kako

bi ti pomagal' ipd. Na takšne besede se bo tak človek slej ko prej zagotovo odzval. Smiselno je tudi povedati, zakaj smo zaskrbljeni in, ko mu ponujamo pomoč, povejmo, da smo ga pripravljene spremljati k zdravniku ali mu tak pregled celo urediti.

Kako pa se psihiatrija loteva zdravljenja depresije in anksioznosti?

Pri zdravljenju depresije in anksioznosti ni več vprašanja – zdravila ali psihoterapija, saj je treba pri teh ljudeh uporabiti oboje. Sodobni antidepressivi, ki odpravljajo tako depresivnost in tesnobo, so izjemno učinkoviti, nenevarni in ne povzročajo odvisnosti. Relativno hitro odvisnost povzročajo pomirjevala in uspavala, ki niso zdravila proti depresiji, jih pa lahko za krajši čas (14–21 dni) predpišemo kot dodatno terapijo osnovnemu zdravlilu. Ko antidepressiv začne terapevtsko delovati, bolnik teh zdravil ne potrebuje več. Zelo pomembno je, da bolnik ve, zakaj prejema določeno zdravilo ter da je seznanjen z načinom delovanja in tudi morebitnimi stranskimi učinki.

Po odpravi simptomov depresije in tesnobe takemu bolniku vedno ponudimo možnost psihoterapije. Najpogostejša priporočena psihoterapevtska metoda pri depresivnih ljudeh je vedenjsko-kognitivna terapija, vse bolj uporabne in smiselne pa postajajo tudi analitično usmerjene terapije, ki potekajo v skupini ali pa individualno. Pri izboru psihoterapije je pomembna motivacija in osebnostna struktura bolnika, zlasti pa njegova sposobnost za psihološko mišljenje, kot temu rečemo v psihoterapiji. Če bolnik zdravil ne želi ali jih odklanja in če ni nujno, da jih jemlje (izjeme so hude depresije s psihotičnimi vsebinami in samomorilno ogroženostjo), mu pač ponudimo psihoterapevtsko pomoč.

Kako pa si lahko pomagamo sami, če slutimo, da sta nas v krepnje zgrabili depresija in anksioznost?

V vseh dosedanjih odgovorih se kažejo možnosti, kaj vse lahko storimo sami, če prepoznavamo tovrstne simptome pri svojem doživljanju in počutju. Absolutno pa v teh primerih odsvetujemo branje različne literature o tovrstnih bolezenskih motnjah. Te literature je tudi pri nas vse več v knjižni obliki, v različnih revijah, še bolj pa so dostopne na

internetnih straneh, forumih, klepetalnicah ipd. Če so bolezenski simptomi že prisotni, iskanje tovrstnih informacij zagotovo ne pomaga, saj bomo s tem le še poglobili svojo zaskrbljenost, seštevali bolezenske simptome in s tem le prelagali čimprejšnjo pomoč od ustreznega strokovnjaka, ki bi nam lahko pomagal.

Kakšno je vaše stališče do zdravljenja anksioznih motenj s hipnoterapijo ter do ostalih tehnik, kot so bioenergija, EFT (Emotional Freedom Technique) itd.?

Hipnoterapija pri resnih depresivnih in anksioznih motnjah ni dovolj učinkovita. Uporaba hipnoterapije v medicini ima danes zelo jasno izdelane simptome za zdravljenje le določenih duševnih motenj, predvsem pa mora tisti, ki takšno pomoč ponuja, hipnoterapijo dobro obvladati in se zavedati možnosti, pa tudi nevarnosti in pasti tovrstne oblike zdravljenja.

Bioenergetska terapija je lahko dobra dopolnilna metoda pomoči pri tovrstnih motnjah. Smiselna je bolj pri tistih ljudeh, ki imajo veliko telesnih težav, ki spremljajo depresijo, še pogostejše pa anksioznost. Dober in odgovoren bioenergetik bo pri načrtu pomoči upošteval psihiatrične ukrepe, predvsem pa ne bo spreminjal zdravniških odločitev, ki se nanašajo na potrebo po zdravljenju z antidepressivi, saj bioenergetik nima tega znanja.

PSIHOTERAPIJA TOMAŽ KLEPEC

Karloviška c. 18, Ljubljana

Tel.: 041 285 662, www.terapevt.si

Psihoterapija, terapija po metodi transakcijske analize, depresija, tesnoba, žalost, strahovi, motnje hranjenja, težave v odnosih.

ANDREJKA KOZLEVČAR

psihodinamska psihoterapevтка.

Center za osebno rast in psihoterapijo-CORP, Trg mladinskih delovnih brigad 5, Ljubljana. Tel: 031 303 234, www.peskovnik-zivljenja.si

Psihoterapevtska pomoč ljudem.

PSIHOTERAPIJA MAJA ŠEST S.P.

Cesta v Kleče 16, Ljubljana, tel. 051-346 912, maja@psihoterapija-6.si, www.psihoterapija-6.si

Psihoterapevtska pomoč v stiskah in krizah ter terapija za vse, ki želijo živeti kakovostnejše življenje.

HYPNOTIC CENTER

Inštitut Transpersonalne Psihologije Vojkova 3, 6210 Sežana

Izvajamo klinično ter transpersonalno hipnoterapijo v Ljubljani in Sežani.

www.hypnotic.si info@hypnotic.si
031 208 636

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Kako lahko pomagam ...

Avtor:
Peter Kordiš

... pri poškodbah glave

Čeprav se poškodbe glave največkrat končajo le z manjšo rano in blagim glavobolom, moramo biti v dneh po poškodbi pozorni na opozorilne znake, ki nakazujejo bolj nevarno stanje in zahtevajo obisk pri zdravniku. Izjemno pomembno je tudi pravo in hitro ukrepanje pri hudih poškodbah glave, ki so najpogostejše posledica prometnih nesreč. Poleg jasno vidnih ran gre namreč lahko za pridruženo poškodbo možganov, ki se izrazi na različne načine: od pretresa možganov do življenjsko ogrožajočega stanja.

Kadar govorimo o poškodbah glave v širšem smislu, gre za prizadetost kože in lasišča, lobanjskih kosti ali možganov, včasih pa tudi za poškodbo več delov glave hkrati. Glede na ohranjenost zunanje možganske ovojnice jih delimo na odprte in zaprte, glede na resnost poškodbe pa na lažje in hujše.

Večina poškodb glave je lažjih, saj lobanja dobro varuje možgane, pomembno vlogo pa igra tudi možganska tekočina. Hujše poškodbe možganov so za prebivalstvo posebnega pomena, saj najpogostejše prizadenejo mlajše odrasle in so tako v Sloveniji prvi vzrok smrtnosti in visoke invalidnosti v starosti od 15 do 40 let. Med vzroki v polovici primerov prednjačijo prometne nesreče, pogosto pa do poškodbe pride tudi zaradi padcev, napadov, športnih nezgod in nezgod pri delu. Hospitalizacija zaradi poškodb glave je po celem svetu skoraj dvakrat pogostejša pri moških, kar si lahko razlagamo z njihovim bolj tveganim življenjskim slogom. Za hude poškodbe je značilno zahtevno zdravljenje, dolgotrajna rehabilitacija in trajne posledice.

Nastanek poškodbe

Notranji strani lobanjskih kosti se tesno prilaga trda možganska ovojnica (dura), ki je pomembna zaščita znotrajlobanjskega prostora pred vdorom tujkov in nevarnostjo okužb, zato ob njenem pretrganju poškodbo označimo za odprto. Površino možganov pokriva še dve ovojnici, med katerima je

prostor, izpolnjen s tekočino (likvorjem). Možgani »lebdijo« v likvorju in so zato veliko lažji, velikega pomena pa je predvsem njegova zaščitna vloga, saj ob poškodbah preprečuje stik možganov z lobanjskimi kostmi ter tako deluje kot nekakšen blažilec pospeškov.

Pri **zaprth** poškodbah glave, npr. pri padcu ali udarcu s topim predmetom po glavi, ne pride do pretrganja trde možganske ovojnice, lahko pa je prisotna jasna poškodba kože in kosti lobanjskega svoda. **Odprte** poškodbe so večkrat posledica visokoenergijske poškodbe, npr. prometne nesreče ali strelnega orožja in so vedno združene s poškodbo kože in kosti.

Pri obeh tipih poškodb glave se lahko hkrati pojavi **poškodba možganov**, ki nastane takoj ob osnovni poškodbi ali pa kot posledica le-te. Kadar nastane takoj, jo imenujemo **primarna** in je pri odprtih poškodbah posledica vstopa predmeta skozi trdo možgansko ovojnico, pri zaprtih pa neposrednega prenosa sile zaradi udarca, trka ali močnega pospeška. Poznamo več različnih oblik poškodb možganov, ki nastanejo v obliki pretresa ali obtolčenine možganov, raztega živčnih vlaken možganskih celic ali pa nastanka hematoma zaradi krvavitve ob pretrganju katere izmed možganskih žil.

V nekaj dneh po udarcu se lahko pri odprtem in zaprtem tipu poškodbe razvije **sekundarna** poškodba možganov, ki nastane kot posledica obtolčenine možganov, strganja žil in drugih mehanizmov. Kot odgovor telesa na primarno poškodbo se v možganih z namenom zacetitve pojavi vnetje in pride do nastanka otekline. V drugih predelih telesa je to koristen in dobrodošel obrambni proces, pri poškodbi glave pa je vnetje lahko zelo nevarno zaradi trdih in nepremičnih lobanjskih kosti, ki zelo omejujejo povečanje prostornine na račun otekline. Kmalu se zato poveča znotrajlobanjski tlak, zaradi katerega pride do dodatne poškodbe struktur, ki pri primarni poškodbi niso utrpeli posledic. Oteklina nastaja postopoma, zato lahko znaki in simptomi povečanega znotrajlobanjskega tlaka nastopijo tudi do pet dni po začetni poškodbi. Izguba krvi iz večjih ran kože in pri zlomih lobanjskih kosti stanje še dodatno

poslabša, saj pride do slabše preskrbe možganskih celic s kisikom. Tudi pri lažji poškodbi glave in blagem pretresu možganov moramo ravnati previdno. Zelo pomembno je redno spremljanje znakov, ki nas opozorijo na hujšo poškodbo. V tem primeru je potreben obisk zdravnika.

Lažje poškodbe glave

Med lažje poškodbe glave štejemo tiste, katerih simptomi in znaki so blagi ter kratkotrajni. Najpogostejše so posledica padca ali udarca po glavi, neredko jih vidimo tudi pri otrocih. Pri odraslih so lahko posledica športa ali nezgode v domačem okolju, pogosto ima prste vmes tudi alkohol. Vedno gre za zaprte poškodbe, ki ne povzročajo dolgoročnih posledic ter običajno ne potrebujejo hospitalizacije. Mesto poškodbe je boleče in občutljivo na pritisk, na koži se lahko pojavi oteklina in modrica, katerih velikosti nista povezani s težavnostjo poškodbe. Prizadeti lahko občuti kratkotrajno slabost, blag glavobol ali omotico.

Prva pomoč pri lažjih poškodbah glave:

1. Ob morebitni krvavitvi oskrbimo rano kot običajno in jo prekrijemo s sterilno gazo.
2. Za zmanjšanje otekline večkrat na dan **hladimo** z ledom preko tkanine, vendar ne več kot 15–20 minut naenkrat.
3. Skrbno **spremljamo** prizadetega v naslednjih 48 urah za morebitne znake hujše oblike poškodbe.
4. Priporočljiv je **počitek** do popolnega okrevanja. Za glavobol je najbolj primerna učinkovina paracetamol (lekadol), ki ne poveča nevarnosti za krvavitev, kot na primer aspirin.

V 48 urah po poškodbi je treba prizadetega večkrat pregledati in se prepričati, da se niso morda pojavili dodatni znaki poškodbe, ki bi lahko nakazovali hujši potek. Še posebej moramo biti previdni pri otrocih, ki jih po nezgodi najprej pomirimo, nato pa večkrat preverimo njihovo stanje. Takoj po poškodbi,

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

ko še nismo prepričani, ali gre za lažjo ali hujšo obliko, stanje prizadetega preverimo tako, da ga ogovorimo in mu postavimo kakšno vprašanje. S pritiskom na zgornji notranji rob očesne votline ali na kost za ušesom pod ušesno mečico preverimo, ali se odziva na bolečino. Znaki, na katere moramo biti še posebej pozorni tudi v naslednjih dneh, so izguba zavesti, zaspanost, zmedenost, težave z vidom, govorom ali razumevanjem, motnje hoje, izguba spomina, bruhanje, krvavitev iz ušes in epileptični napad. Če opazimo katerega izmed naštetih znakov, posebej izgubo zavesti (čeprav za kratek čas), je potreben **nujen obisk zdravnika**. V dveh dneh po poškodbi odsvetujemo uživanje alkohola, uspaval in pomirjeval, upravljanje motornih vozil pa je priporočljivo šele po popolnem okrevanju.

Hujše poškodbe glave

Prometne nesreče so najpogostejši vzrok za resne poškodbe glave, predvsem nesreče z večjim številom udeležениh vozil in trk pešca ali kolesarja z motornim vozilom. Med drugimi vzroki se pogostejši še hujši padci, poškodbe pri delu ali športu in napadi; tudi pri teh poškodbah je nevarnost večja ob uživanju alkohola.

Simptomi in znaki poškodbe se pojavijo takoj po nezgodi in ob sekundarnih mehahnizmih tudi kasneje. Bolj kot poškodbe kože in lobanjskih kosti so nevarne posledice, ki jih udarec pusti na možganih. Takoj po udarcu poškodovanec izgubi zavest, je zmeden in neorientiran, pri pretresu možganov se pogosto namesto izgube zavesti pojavi zatemnitev ali bliskanje pred očmi. Pridružen je lahko hud glavobol, bruhanje, omotica, motnje vida in govora, izguba ravnotežja ali celo epileptični napad. Čeprav je prizadeti sprva videti povsem dobro, se lahko stanje v nekaj urah v sklopu sekundarne poškodbe možganov hitro poslabša.

Najblažja oblika resne poškodbe je **pretres možganov**, pri katerem možganska tekočina zaradi hitrega pospeška in zanihanja možganov ni več sposobna ublažiti sil; pride do raztegnitve živčnih vlaken in nekajminutne nezavesti. Trajna poškodba možganov se ne razvije, tudi povrnitev zavesti je popolna. Prizadeti izgubijo spomin za dogajanje tik pred poškodbo, kar imenujemo retrogradna amnezija. V primeru hujše poškodbe vidimo možganske **obtolčenine** in nastanek hematoma zaradi strganja žil. Hudo prizadeti ostanejo nezavestni, slabo dihaajo, se dušijo s krvjo in imajo zaradi oslavitve žrelnega refleksa večjo nevarnost za vdihanje izbruhane tekočine. V nekaj dneh po poškodbi se v sklopu sekundarne poškodbe zaradi vnetja pojavi oteklina možganskega tkiva, kar lahko stanje še poslabša.

Na začetno (primarno) poškodbo možganov, ki jo je povzročil udarec ali močno zanihanje glave, ne moremo vplivati, lahko pa s

»Po lažji poškodbi glave vsaj 48 ur spremljamo stanje poškodovanca za znake hujšega poteka.«

pravočasnimi in pravilnimi postopki prve pomoči ter nadaljnje oskrbe preprečimo okvare, ki nastanejo zaradi otekanja možganov in posledično nezadostne preskrbe možganskih celic s kisikom in krvjo.

Prva pomoč pri hujših poškodbah glave:

Prizadetega s hujšo poškodbo glave bomo spoznali po prej naštetih znakih; predvsem motnjah zavesti, zmedenosti, bruhanju, krvavitvi iz ušes ali nosu, motnjah vida in govora ipd. Takrat moramo ukrepati kar se da hitro.

1. Ocenimo stanje zavesti in pri neodzivnem poškodovancu zakličemo na pomoč ter **spustimo dihalno pot**. Zaradi nevarnosti poškodbe vratne hrbtenice to naredimo s trojnim manevrom.
2. **Preverimo dihanje in pokličemo 112**. Če prizadeti *ne diha*, pričnemo z zunanjo masažo srca in umetnim dihanjem.
3. Če nezavesten poškodovanec *diha in ima tipen srčni utrip*, ravnamo kot da gre za poškodbo hrbtenice: z rokama **stabiliziramo** glavo in vrat, da preprečimo gibanje, nato pa ob pomoči še najmanj enega človeka poškodovanca prestavimo v **bočni položaj**, da preprečimo vdihanje izbruhane vsebine. Počakamo na pomoč reševalcev.
4. Čim prej **zaustavimo zunanjo krvavitev** tako, da s sterilno gazo ali čisto krpo pritismo na mesto rane. Druge večje rane prekrijemo z gazo in rahlo povijemo, da preprečimo nastanek okužbe. Tujkov iz ran ne odstranjujemo.
5. Prizadetega nikoli **ne premikamo**, če ni nujno potrebno, ne poskušamo odstraniti čelade pri poškodovanem motoristu. Ne dajemo ničesar jesti ali piti.

Če se poškodovanec zbudi, ga pomirimo in budno spremljamo njegovo stanje ter poskušamo oskrbeti njegove rane. V nasprotju s filmskim prikazom mirnega in zehajočega se zbujanja iz nezavesti je človek ob prebujanju pogosto vznemirjen in nemiren, dogodka pred izgubo zavesti pa se največkrat ne spominja. Če mislimo, da je lahko prišlo do zloma lobanje ali so vidni drobci kosti, ne odstranjujemo ostankov in ničesar ne premikamo, rano le prekrijemo z gazo ter mehko povijemo. Na otekle predele lahko položimo led, če ga imamo v bližini.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Avtor:
Anja Kuhar

Kako ravnati ob glavobolu?

Verjetno ni človeka med nami, ki ne bi izkusil glavobola, do katerega pa lahko pride iz različnih vzrokov. Ti so običajno nedolžni, lahko pa so tudi nadležni, še posebej, če imamo v mislih migrenski ter tenzijski glavobol. Glavoboli pa so lahko tudi simptom resnejših težav, kot je na primer možganska krvavitev, in takrat je pravočasen obisk zdravnika ključnega pomena. Nasvete, kako ravnati ob pojavu različnih glavobolov ter kako presoditi, kdaj je treba obiskati zdravnika, pa naj bo to splošni zdravnik, nevrolog ali pa obisk urgentne medicinske pomoči, smo poiskali pri **asist. Jožefu Magdiču, dr. med.**, specialistu nevrologu z UKC Maribor.

Vsak izmed nas se je že srečal s kakšno obliko glavobola. Kakšne glavobole poznamo?

Skoraj vsakogar v življenju lahko doleti glavobol. Gre za enega najpogostejših simptomov z bolečino s področja glave ali zgornjega

dela vratu. V večini primerov gre za nenevarne glavobole, ki lahko spremljajo druga telesna stanja ali obolenja, kot so utrujenost, prehlad, neurejen krvni tlak ipd. Lahko pa gre za glavobol kot tak, torej za motnjo, ki ni povezana z drugimi stanji, in med temi sta najpogostejša glavobol tenzijskega tipa in migrena. Tudi te oblike glavobola so običajno bolj neprijetne kot pa nevarne, vseeno pa zaradi njih ljudje pogosto posegajo po zdravilih ali iščejo zdravniško pomoč.

Večinoma pustimo, da glavoboli izvenijo sami od sebe. Kdaj priporočate obisk zdravnika specialista, ki napoti na različne preiskave?

Pregled pri osebnem zdravniku ali specialistu nevrologu je potreben, kadar gre za kronične oblike tenzijskega ali migrenskega glavobola. Takrat lahko s pregledom dnevnika glavobolov in nevrološkim pregledom ugotovimo, ali so potrebne dodatne preiskave. Pri epizodičnih oblikah tenzijskega glavobola in migrene običajno niso potrebne slikovne preiskave glave, kot sta računalniška tomografija (CT) in

magnetna resonanca (MR). Zanje se odločimo, kadar gre za sekundarne glavobole, spremembo lastnosti, trajanja ali oblike glavobola pri istem bolniku v relativno kratkem času, napredujoče glavobole ali jasne znake prizadetosti nevroloških struktur. Treba je poudariti, da je takšnih glavobolov zgolj 10 %, zato običajno bolnikom ob pregledu predstavimo, da so preiskave tiste, ki pomagajo zdravniku in ne bolniku. V prvi vrsti pa je zdravljenje tisto, ki ga je treba čim prej začeti, saj le od tega lahko pričakujemo izboljšanje bolnikovih težav.

Ljudje, ki glavobolov niso navajeni, se lahko ob njegovem pojavu dodobra prestrašijo. V katerem primeru bi svetovali urgenten obisk zdravnika oziroma nujne medicinske pomoči?

Ob pojavu glavobola na novo je seveda marsikdo zaskrbljen in prenekateri bolnik pomisli na najhujše, npr. na možganski tumor ali možgansko krvavitev. Vendar so tovrstni glavoboli ponavadi močnejši, se stopnjujejo ali nastanejo nenadoma, spremljajo pa jih tudi drugi nevrološki simptomi, kot so motnje vida,



Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

oslabelost, odrevenelost udov, povišana telesna temperatura, motnje ravnotežja, lahko tudi slabost in bruhanje. V primeru takšnih opozorilnih simptomov ali znakov je vsekakor potreben pregled pri zdravniku.

Nujni pregled pri zdravniku je potreben, kadar gre za zelo močan glavobol, najhujši v življenju, saj je lahko znak možganske krvavitve. Včasih je lahko potek migrenskega napada težji in bolj dramatičen, saj gre lahko tudi za močan glavobol s slabostjo in z bruhanjem, bolnik je prizadet, zaspan in oslabel, vendar se tak napad ponavadi razvije v nekaj urah in ne v nekaj minutah, kot je to običajno pri glavobolu zaradi možganske krvavitve. Seveda lahko zdravniku pomaga tudi podatek, da je bolnik v preteklosti že imel migrenske glavobole. Ti se lahko sčasoma tudi spreminjajo tako po moči kot obliki, tako da so včasih lahko prisotni simptomi aure pred nastopom glavobola, včasih pa takšnih znakov ni.

Kaj lahko storimo, ko nas napade glavobol?

Kadar so glavoboli prisotni zgolj občasno, lahko tako imenovane primarne glavobole, med katere spadata glavobol tenzijskega tipa in migrena, preprečimo že s počitkom, sprostivjo, marsikomu pa lahko pomaga tudi zmerna telesna aktivnost.

Kadar gre za močnejše glavobole, migrenski napad ali več ur trajajoči glavobol, si lahko pomagamo z enostavnimi analgetiki (paracetamol, acetilsalicilna kislina, naproksen), ki se jih izdaja v lekarni tudi brez recepta. Migrenski glavobol lahko prekinemo tudi s triptani – zdravili, namenjenimi izključno proti migreni, ki se jih predpisuje na recept. Predvsem migrenam se lahko bolniki tudi izognejo, in sicer tako, da ugotovijo morebitne sprožilne dejavnike, kot so čokolada, rdeče vino, začimbe, arome, stres in pomanjkanje spanja.

Kadar so glavoboli pogosti, več kot polovico dni v mesecu v zadnjih nekaj mesecih, govorimo o kroničnem glavobolu, ki je prav tako lahko tenzijskega ali migrenskega tipa. Da bi se izognili prekomernemu jemanju analgetikov, se pri

takšnih bolnikih lahko odločimo za preventivno zdravljenje z zdravili, ki niso analgetiki. Pomembno vlogo v obvladovanju epizodičnih ali kroničnih glavobolov pa imajo tudi nefarmakološke metode. Gre za različne tehnike sproščanja, avtogeni trening, vedenjsko kognitivno terapijo ter na drugi strani metode, kot so akupunktura, akupresura in nevrostimulacija. Prednosti imajo seveda tiste z dolgoročnejšim, trajnejšim učinkom in tiste, ki jih lahko bolnik brez tveganja ali nevarnosti uporablja sam.

Imate kakšen nasvet za vse, ki se jih loti glavobol?

Bolniki z migreno se z leti naučijo pravilnega ukrepanja ob začetku glavobola ter katerim sprožiteljem se morajo izogniti. Običajno imajo ob sebi zdravilo, ki jim lahko migrenski napad prekine ali vsaj olajša glavobol. Vseeno pa tudi bolnikom z migreno priporočamo, da poskusijo z nefarmakološkimi metodami, saj je mogoče npr. z akupunkturo ali nevrostimulacijo pri marsikomu doseči zmanjšanje frekvence in moči glavobola.

Sicer je tako za glavobol tenzijskega tipa kot migreno značilno, da se ponavljata, torej da gre za epizode nekaj ur trajajočega glavobola z bolj ali manj jasnimi sprožitelji. Na moč in trajanje glavobola lahko vplivamo z analgetiki in triptani. Za dolgoročno obvladovanje glavobolov pa bolnikom predstavimo tudi že omenjene nefarmakološke metode zdravljenja, s čimer lahko omejimo porabo zdravil in zmanjšamo verjetnost neželenih učinkov le-teh.

- Pri blagih glavobolih svetujemo počitek ali zmerno aktivnost ter enostaven analgetik.
- Pri zmernih glavobolih svetujemo počitek ter analgetik, triptan.
- Pri močnih glavobolih svetujemo analgetik. Če ta ne pomaga ali če so prisotni opozorilni znaki, svetujemo pregled pri zdravniku.

dr. Paul Rizzoli, dr. Elizabeth Loder in Liz Neporent

REŠITEV ZA MIGRENO

Vse o diagnosticiranju, zdravljenju in obvladovanju bolečine

232 str., Cena: 22,70 evr



Kako glavobol prepoznamo kot migreno?

Kaj povzroča migreno in ali jo lahko pozdravimo?

Ali so zdravila na recept varna in kakšne so še druge možnosti zdravljenja?

Ali lahko migreno ublažimo s spremenjeno prehrano in dobrimi spalnimi navadami?

Kako obvladujemo migreno med napornim dnevom?

V knjigi boste našli:

popoln seznam zdravil na recept in brez recepta, zeliščnih zdravil, vitaminskih dodatkov ter vse o komplementarnem in drugih možnostih zdravljenja; vse o mogočih sprožilcih migrene, tudi o kofeinu in prehrani ter preizkušenih tehnikah obvladovanja bolečine; kako s preprostimi spremembami življenjskih navad zmanjšati število migrenskih napadov – tudi s prehrano, spalnimi navadami, meditacijo, gibanjem in še več; nasvete o migreni pri ženskah in otrocih.

Založba Gnostica, nakup knjige na www.gnostica.si ali v vseh knjigarnah po Sloveniji

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



www.solanadaljavo.si

**Življenje je lepše
brez glavobolov**

Medicinski pripomoček Cefaly®
učinkovito pomaga pri zmanjšanju
pogostosti glavobolov.

CEFALY®

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



Multipla skleroza

Avtor:
Ines Trebec

Bolezen z raznolikimi simptomi

Multipla skleroza (v nadaljevanju MS) je kronična avtoimunska bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Pri sami bolezni gre za padanje ovojnice živčnih vlaken, vzrok za pojav bolezni pa je še vedno neznanka. Sama bolezen je ponavadi neozdravljiva, bolnikom pa so na voljo zdravila za upočasnitev bolezni in lajšanje težav, ki spremljajo multiplo sklerozo. Stanje se sicer lahko po zagonu bolezni nekoliko popravi, vendar nikoli ni več isto, kot je bilo pred začetkom bolezni. Pri bolnikih pogosto povzroča postopno invalidnost oziroma vse težje gibanje, zato so bolniki pri opravljanju osnovnih življenjskih opravil pogosto odvisni od pomoči svojcev. O bolezni, s katero se ukvarjajo specialisti nevrologi, je spregovorila **dr. Alenka H. Ledinek, spec. nevrologije**.

Na začetki nekaj besed o vzrokih za pojav multiple skleroze

Vzrok za pojav multiple skleroze zaenkrat ni znan. Na njeno pojavnost vplivajo dejavniki iz okolja, kot so npr. vsebnost vitamina D, okužba z različnimi virusi in še drugi dejavniki. Epide-

miološke raziskave so pokazale, da je tveganje za razvoj multiple skleroze v populaciji 0,3-odstotno in se poveča na 5 %, če ima bolezen sorodnik v 1. kolenu, in na 30 % pri enojajčnih dvojčkih. Multipla skleroza se pogosteje pojavlja pri ženskah, saj ženske zbolevajo približno 3-krat pogosteje kot moški. Naraščanje in obolevanje bolnikov za multiplo sklerozo je odvisno tudi od geografske širine in narašča z oddaljenostjo od ekvatorja.

Kakšne težave in simptome imajo bolniki, pri katerih posumite na MS?

Značilni simptomi multiple skleroze so ohromitve (pareza) enega ali več udov, meglen in nejasen vid, vnetje vidnega živca, mravljinčenje po udih, dvojne slike, vrtočlavice, motnje mokrenja, 14–23 % bolnikov utrpí vnetje vidnega živca, ki se začne z nenadno delno ali popolno izgubo vida ter bolečino ob premikanju očesa. Pogosta so mravljinčenja, ki potujejo od stopal proti stegnom ali od dlani proti ramenskemu obroču. Lahko pride do elektriziranja vzdolž hrbtenice ob predklonu glave. Simptomi bolezni so zelo raznoliki. Klinični simptomi so odvisni od mesta spremembe ali plaka. Bolezen se najpogosteje pojavi med 20. in 40. letom, le 10 % bolnikov

zboli po 50. letu. Naj dodam še, da je multipla skleroza eden izmed najpogostejših vzrokov za invalidnost med mladimi osebami.

Kako poteka pregled in diagnostika takega bolnika? Je bolezen mogoče odkriti že v zgodnjem obdobju?

Diagnoza je vedno klinična. Ob upoštevanju značilnih simptomov, znakov in pridružene anamneze je diagnozo mogoče postaviti dovolj zgodaj in zanesljivo. Vsekakor pa se za potrditev diagnoze poslužujemo še slikanja z magnetno resonanco (MR) ter opravimo preiskavo možganske tekočine (likvor). Z MR-slikanjem želimo dokazati plake, ki so razpršeni po različnih delih osrednjega živčnega sistema. S takim slikanjem lahko ugotavljamo aktivnost bolezenskega procesa, aktivne spremembe se barvajo s kontrastnim sredstvom. S preiskavo lumbalne punkcije pa v možganski tekočini (likvorju) iščemo vnetne spremembe oziroma povečano število celic in prisotnost oligoklonalnih trakov.

Kako poteka zdravljenje in kakšna je njena prognoza?

Zdravljenje je razdeljeno na zdravljenje zagonov bolezni, zdravljenje simptomov bolezni, upočasnitev napredovanja bolezni in nevro-



dvignjene
gredice

Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

»Značilni simptomi multiple skleroze so ohromitve (pareza) enega ali več udov, meglen in nejasen vid, vnetje vidnega živca, mravljinčenje po udih, dvojne slike, vrtoglavice, motnje mokrenja, ...«

rehabilitacije. Zagon bolezni je opredeljen kot pojav ali ponovitev stalnih simptomov, ki trajajo nepretrgoma 24 ur. Bolnik, ki ima znake zagona bolezni, se zgleda z napotnico v nujni nevrološki ambulantni, kjer ga pregleda nevrolog in se odloči, ali je potrebno zdravljenje z infuzijami kortikosteroidov ali ne.

Druga velika skupina zdravil za zdravljenje multiple skleroze so zdravila, v katero sodijo interferoni beta in glatiramer acetat. To so zdravila, s katerimi upočasnimo vnetni bolezenski proces in tako zmanjšamo število zagonov bolezni – št. vnetnih demilizacijskih plakov, vidnih na MR. S tem tudi upočasnimo napredovanje bolezni in nastanek invalidnosti. V to skupino sodijo naslednji interferoni beta: avonix, rebif, betaferon in ekstavija. Zdravila se med seboj razlikujejo po pogostosti in načinu jemanja.

Glatiramer acetat ali copaxon se aplicira vsak dan v podkožje. Razlike med interferoni beta in glatiramer acetatom niso samo po pogostosti apliciranja, temveč tudi v neželenih učinkih. Pri zdravljenju z interferoni so večinoma prisotni gripi podobni znaki, pri zdravljenju z atilemeracetati pa vidimo zatrdlino na mestu aplikacije in sistemsko reakcijo v smislu tiščočje bolečine za prsnico.

Povedati pa je treba, da pri približno 2/3 bolnikov omenjena terapija ni učinkovita, zato je treba preiti na zdravljenje z drugimi zdravili, v katero sodijo natalizumab (tysabri) in fingolimod (gilenya). Ta zdravila so učinkovitejša, vendar s svojo učinkovitostjo prinašajo tudi več neželenih učinkov. Zdravljenje z natalizumabom poteka v obliki intravenskih infuzij v intervalu vsake 4 tedne. Zdravljenje zahteva natančno spremljanje bolnika, in sicer zaradi možnega tveganja pojava resnega neželenega učinka – progresivne multifokalne levkoencefalopatije (PML). PML je okužba, ki jo povzroči humani polio virus John Cunningham (JCV). Ob zdravljenju z natalizumabom pride do mobilizacije z JCV okuženih celic, ki se sproščajo v kri in v OŽS. Pri vsakem kliničnem sumu na PML je treba zdravljenje z natalizumabom prekiniti.

Lansko leto smo začeli s fingolimodom. To je prva oralna oblika zdravila. Zdravilo je učinkovito, saj z vezavo na receptorje zavre sproščanje limfocitov iz bezgavk, vendar ima zdravljenje s tem zdravilom tudi določene neželene učinke, npr. motnje srčnega ritma, spremembe očesnega ozadja, tveganje za virusne okužbe, neoplazmo kože, zdravljenje pa zahteva tudi sicer natančno spremljanje bolnika.

Naslednja velika skupina so zdravila, s katerimi zdravimo različne simptome bolezni. Bolniki z MS se namreč soočajo z utrujenostjo, s spastičnimi težavami, telesnimi bolečinami. Ključnega pomena pri tem je, da je bolniku na voljo fizioterapevtska obravnava, delovna terapija, pomoč nevropsihologa, tako pri soočanju bolnika z boleznijo kot tudi nadaljnja obravnava pri pojavu kognitivnih motenj. Z zgodnjim zdravljenjem lahko upočasnimo potek bolezni, tako da bolniku omogočimo čim večjo samostojnost in čim boljše vključevanje v družbo, na delovno mesto in če je bolezen klinično stabilna tudi pri načrtovanju družine.

Za konec še morebitne novosti pri zdravljenju?

V zadnjih letih je bil viden velik napredek pri zdravljenju bolnikov z multiplo sklerozo. Tako iz študij kot iz prakse je jasno, da z zgodnjim zdravljenjem upočasnimo bolezen. Zdravljenje pa žal ni primerno za vse bolnike. Ustrezno je za tiste, pri katerih poteka bolezen z zagoni in z izboljšanjem ali recidivno-reminiscentnim potekom, ter bolnikov pri prvih znakih bolezni ali klinično izoliranim sindromom. Pri napredujoči obliki multiple skleroze žal ni zdravila, s katerim bi upočasnili potek bolezni. V prihodnosti lahko pričakujemo celo vrsto novih, predvsem oralnih oblik zdravljenja. Novost naj bi bila zdravilo fumarat in terimlunamid. Fumarat je zdravilo za zdravljenje luskavice. Raziskave pa so pokazale, da učinkovito zavre bolezenski proces pri multipli sklerozi. Od monoklonskih protiteles pa lahko pričakujemo novo monoklonsko protitelo, to je alentuzimab.



ZBIRKA KNJIŽIC O MULTIPLI SKLEROZI

Zbirka knjižic o multipli sklerozi (MS) povezuje različna področja življenja in MS. Namen knjižic je seznaniti bolnike, njihove sorodnike in prijatelje kako živeti s to boleznijo.

Knjižice lahko dobite pri izbranem nevrologu, medicinski sestri, specializirani za delo z obolelimi z MS, ali na Združenju za multiplo sklerozo. Posamezne knjižice so že objavljene na spletni strani izdajatelja knjižic, podjetja Pliva Ljubljana d.o.o. (www.tevasi.si).

TEVA

živeti
življenjewww.tevasi.si

Pliva Ljubljana d.o.o.
Pot k sejmišču 35.
1231 Ljubljana
www.tevasi.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Pri vetru in soncu zaprite okna

Avtor:
Andreja Hergula



Dr. Renato Eržen, dr. med

Spomladanske alergije že razsajajo

»Vrača se pomlad,« z vsem žarom zapoje pevska legenda Oto Pestner, mi pa dodajamo še: »In z njo spomladanske alergije.« Neprijetne za marsikoga, ki mu v obdobju cvetenja določene rastline teče iz nosa, kiha, ga boli glava ob jutranjih sončnih žarkih, ko se sonce bohota v vsej svoji krasoti. **Dr. Renato Eržen, dr. med, spec. internist in pnevmolog, sočustvuje z bolniki in obenem ponudi precej učinkovite možnosti zdravljenja. Brez obupovanja torej.**

Prehlad ne traja, alergija pa

Se sprašujete, če ste morda dobili alergijo na cvetni prah? Simptomi so precej podobni navadnemu ali virusnemu prehladu. Razlika je seveda očitna: prehladi minejo po tednu, dveh, alergija pa traja. Nekateri se soočajo z naslednjimi simptomi: tudi do stokrat na dan kihnejo

in imajo voden, obilen izcedek iz nosu, srbijo in solzijo se jim oči. Spet drugi se počutijo slabo, težijo jih motnje koncentracije. Alergija jih onesposobi, da bi normalno živeli in delali.

Kako nastane alergija?

Enostavno razlago za nastanek alergijskih bolezni poda dr. Eržen, ki pove, da v prvem obdobju bolnik postane preobčutljiv na določen alergen. V teku življenja telo naredi protitelesa proti temu alergenju (se senzibilizira). Protitelesa ostanejo v krvi vezana na celice in na ta način potujejo po telesu. Dokler ne srečajo alergena, ne povzročajo težav. Ob srečanju alergena in protiteles pride do vnetne reakcije. Zaradi nje nastanejo alergijske bolezni.

Ah, te vetrocvetke

Alergeni so zelo različni, sezonski ali celoletni. Sezonske alergije povzročajo predvsem vetrocvetne rastline, ki izločajo ogromne koli-

čine cvetnega prahu. Ta potuje tudi 10–20 kilometrov daleč. V redkih primerih alergijske bolezni povzročijo žužkocvetke. Alergije se lahko razvijejo na primer pri delavcih, ki delajo v rastlinjakih na poljih vrtnic.

Recimo jim kar seneni nahod

Spomladanske alergije (oz. alergijske rinitise ali rinokonjunktivitise) splošno označujemo kot seneni nahod. Tovrstne alergije se pojavijo v obdobju cvetenja določene rastline, ko je koncentracija cvetnega prahu, na katerega je bolnik preobčutljiv, v zraku velika. Vsebnost cvetnega prahu v zraku si lahko pogledate na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja (pod rubriko Področja dela ≥ Moje okolje).

Trave so med seboj v sorodstvu

Sicer pa dr. Eržen postreže s podatkom, da v poznejšem delu marca in aprila pride do izraza senzibilizacija z brezo, maja in junija



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

so na vrsti trave, v poznih poletnih mesecih in jeseni pa zeli oz. pleveli. V zadnjih letih je precej pomembna tudi ambrozija. Od avgusta 2010 v Sloveniji velja odredba, ki določa ukrepe za zatiranje in preprečevanje širjenja pelinolistne ambrozije (podatek IVZ). To morajo izvajati lastniki zemljišč. Pnevmonolog se pošali, da so trave med seboj v sorodstvu. Če ste preobčutljivi na eno travo, boste tudi na vse ostale. Sicer pa je bolnik lahko preobčutljiv na en alergen, a teh oseb je malo. Bolnikov, ki so senzibilizirani s številnimi alergeni, je veliko več. Lahko se zgodi, da so bolniki senzibilizirani tako s sezonskimi kot tudi celoletnimi alergeni.

Umijte si lase

Pri alergijskih boleznih je najbolje, da se izogibate alergenom, na katerega ste preobčutljivi. V obdobju, ko je koncentracija določenega cvetnega prahu velika (med dnevom je največja zjutraj), se čim manj zadržujte na prostem. To velja predvsem takrat, ko načrtujemo rekreacijo. Čeprav se sliši nenavadno, se rekreirajte med dežjem ali neposredno po dežju. Ko je vreme sončno in vetrovno, ne zračite stanovanja. Po tem, ko ste se zadrževali zunaj, se preoblecite, stuširajte, operite lase in si nos ter oči izperite s fiziološko raztopino.

Morje ne pomaga bistveno

Človek bi lahko v dobri veri pomislil, da bo z obiski morja in vdihavanjem svežega morskega zraka nekoliko zmanjšal simptome svojih alergij. A dejstvo je, da bistvene razlike v vegetaciji med slovenskim celinskim in primorskim geografskim okoljem ni. V Primorju je relativno več cipresovk in oljke. Edina razlika je, da se cvetenje določenih rastlin na Primorskem začne prej kot na celini. Če se želimo simptomom alergije izogniti, moramo torej raziskati, v katerih okoljih določena rastlina ne raste oz. kdaj je na vrsti njen čas cvetenja.

Neprijetne, vendar ne nevarne

Vsako alergijo je treba zdraviti. Načeloma so spomladanske alergije le neprijetne, nevarne pa ne. A če se ne zdravimo oz. alergijskega

vnetja ne obvladujemo, se lahko zgodi, da se vnetje iz zgornjih dihal preseli tudi na spodnja in razvije se astma.

Tablete, razpršila

Bolnike s težjo klinično sliko zdravijo z antihistaminiki oz. protialergijskimi zdravili, ki zasedejo določene receptorje in preprečijo, da se simptomi izrazijo. Tisti, ki imajo manj težav, dobijo manj zdravil in obratno. Nekatere bolnike zdravijo z lokalnimi steroidi v obliki razpršilnikov za nos, ki so dejansko protivnetna zdravila. Razpršijo se v nosno sluznico in delujejo lokalno, kar pomeni, da se ne absorbirajo v sistemski krvni obtok ter ne povzročajo sistemskih stranskih učinkov.

Stara 100 let in še deluje

Zadnja leta nam zdravniki pri reševanju alergijskih težav pomagajo tudi s specifično imunoterapijo. Po besedah dr. Eržena jo v zdravljenju spomladanskih alergij več uporabljajo zadnjih pet do deset let, čeprav jo poznamo že sto let. Gre za metodo zdravljenja, kjer v telo vnašajo alergen, na katerega je bolnik preobčutljiv. Pri podkožni imunoterapiji bolnik skozi celo leto enkrat na mesec prihaja po injekcijo alergena. Pri podjezični pa si bolniki pod jezik vsak dan dajejo kapljice ali tablete alergena, in sicer dva meseca pred sezono in med sezono cvetenja. Če imamo srečo, lahko alergije izzvenijo same od sebe. Pri nekaterih bolnikih pa se intenziteta alergijskih simptomov z leti celo povečuje.

Alergije lahko nastanejo kadarkoli

Pogosto se zgodi, da se otroci rodijo s t.i. atopijsko predispozicijo (že imajo nastavke za pojav alergije) in gredo skozi vse stopnje izražanja simptomov. Najprej se jim razvije atopijski dermatitis, nato alergijski rinitis. Alergija pa ne nastane nujno v otroški dobi, temveč nas lahko doleti kadarkoli v življenju. Dejstvo, ki ga izpostavi dr. Eržen, je, da se alergijske reakcije pogosteje pojavljajo znotraj določenih družin. Če sta starša atopika, je večja verjetnost, da bo atopik tudi otrok.

»Če ste preobčutljivi na eno travo, boste tudi na vse ostale. Sicer pa je bolnik lahko preobčutljiv na en alergen, a teh oseb je malo. Bolnikov, ki so senzibilizirani s številnimi alergeni, je veliko več.«



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Bolečine v želodcu ali črevesju, težave s prebavo, driska, bruhanje, napihnjenost?

DIAGNOSTIKA ALERGIJE IN INTOLERANCE

Klinika Pacient

Savska cesta 3, 1000 Ljubljana,
Telefon za naročanje: 01 280 30 52, narocanje@klinikapacient.si



Dihalni test



Krvni test

Pulmološka ambulanta dr. Ulčar

Ljubljanska cesta 21C, 1241 Kamnik,
Telefon za naročanje: 01 83 10 612
www.specialisticka.si

Gastromedica

Kocljeva ulica 10, 9000 Murska Sobota,
Telefon za naročanje: 02 521 13 70

Diagnostični center Klanmedic

Cesta prekomorskih brigad 3b, 5290 Šempeter,
Telefon za naročanje: 05 991 23 40 (pon, tor 12-18; sre, čet, pet 9-14)

Naročite se na posvet z zdravnikom in preizkus alergije in intolerance

Otroci s sladkorno boleznijo tipa 1

Avtor:

Andreja Hergula

Starši niso krivi

Marsikateri starš razmišlja o tem, zakaj je njegov otrok dobil sladkorno bolezen tipa 1. Sprašujejo se, s čim so jo povzročili in kaj so delali narobe. A **prof. dr. Tadej Battelino, dr. med.**, s Pediatrične klinike v Ljubljani odgovarja: »Za nastanek sladkorne bolezni tipa 1 ena niso krivi starši in je ne morejo preprečiti.« Več pa lahko naredijo pri uravnavanju sladkorne bolezni, npr. s pozitivnim družinskim ozračjem, z urejenim in sistematičnim vodenjem sladkorne bolezni ter s sodelovanjem s strokovnjaki. O dogajanju v telesu, uravnavanju bolezni, t. i. sladkorčkih in urejenosti šolskega sistema na področju ravnanja s sladkorno boleznijo v nadaljevanju pogovora z zanimivim sogovornikom, diabetologom dr. Tadejem Battelinom.

Pri kateri starosti otrok običajno zboli oz. mu ugotovijo sladkorno bolezen?

Sladkorna bolezen tipa 1 je avtoimunska bolezen. Lasten imunski sistem iz razlogov, ki jih kljub mnogim raziskavam ne poznamo, napade ravno tiste celice v trebušni slinavki, ki izdelujejo inzulin, t. i. beta celice. Tako kot pri vseh avtoimunskih boleznih narašča tudi pogostost pri sladkorni bolezni tipa 1. Še bolj je zanimivo, da se starost obolelih niža. Večina oz. do 70 % bolnikov zboli v otroški, mladostniški in mladi odrasli dobi. Včasih ni bilo tako. Na Švedskem so opazili, da se je zgodil ključen premik v mlajše otroško obdobje. Pri nas najbolj naraščajo oboleli v predšolskem obdobju (5 let in manj). Na leto je to naraščanje 8,4-odstotno. V 11 letih se je ta populacija podvojila. Včasih se je bolezen naj-

pogostejše pojavila okrog pubertete, zdaj pa se pojavnost krepi pred puberteto in v predšolski dobi. To je trend, ki se dogaja po vsej Evropi. V Sloveniji natančnih podatkov po 18. letu nimamo, tako da ne vemo zanesljivo, koliko odraslih zboli. Do 18. leta pa bolezen narašča. Deloma zaradi premika, tisti, ki so nekoč zboleli okrog 25. leta, zdaj zbolijo pred 18. letom ali celo v otroški dobi. V Sloveniji na novo zboli 55–65 otrok letno.

Starši se ob tej novici sprašujejo, zakaj je njihov otrok zbolel, če so kaj narobe delali, ga morda preveč zalagali s sladkarijami, ... Kako bi komentirali te občutke krivde?

Ne, starši niso ničesar storili narobe in z ničimer ne morejo preprečiti nastanka bolezni. Ne vemo, kako bolezen nastane, zato ne moremo reči, kaj jo je povzročilo.



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Imajo otroci sladkorno bolezen celo življenje ali je morda kakšna možnost za ozdravitev?

Otroci doživljenjsko ostanejo na inzulinu. Imamo primere, ko se razvije remisija oz. t. i. LADA tip bolezni. Lada je kratica, ki pomeni neke vrste latenten avtoimunski diabetes. Avtoimunsko vnetje tli, nato se celice malo opomorejo, pa se bolezen spet pojavi, ... To stanje redko vidimo pri otrocih. Nekateri otroci imajo zelo dolge remisije, v katerih potrebujejo zelo malo insulina. To je dobro, saj je v tem času veliko lažje voditi bolezen. Trajno ozdravelega zaenkrat nimamo, primere oblike LADA pa. Te so lahko tudi več let skoraj popolnoma brez insulina, potem pa se zagon avtoimunskega vnetja ponovno vrne.

Kakšni so lahko negativni učinki inzulina na te otroke?

Ne moremo reči, da gre za negativne učinke, saj inzulin v primeru sladkorne bolezni nadomeščamo. Uporabljamo humani rekombinanti inzulin, pri katerem gre za enako molekulo kot pri človeškem inzulinu. Uporabljamo analoge humanega insulina, ki so genetsko tako modificirani, da delajo hitreje oz. počasneje. Če nadomeščamo nekaj, česar nimamo, je to skoraj enako, kot če bi imeli svojega. Ne pri naša dodatne nevarnosti za te otroke. Težava je v tem, da pri zdravih ljudeh telo vedno samo ve, koliko insulina mora tvoriti. Ljudje s sladkorno boleznijo pa so odvisni od meritev sladkorja in odločitve, ki jo mora nekdo sprejeti, koliko insulina otroku vbrizgati. Če damo inzulin preveč, pride do hipoglikemije, kjer lahko človek izgubi zavest. To je tisto, zaradi česar je zdravljenje z inzulinom težavno. Res pa je, da če smo tudi pri sladkorni bolezni tipa ena zelo debeli in moramo vbrizgati veliko več insulina, kot če bi bili suhi, visoke koncentracije insulina morda lahko škodijo.

Kaj se zgodi, če starši otroku pozabijo vbrizgati injekcijo insulina?

To se redko zgodi. Sladkor v tem primeru močno naraste, otrok preide v ketoacidozo in je včasih sprejet v bolnišnico.

Kaj je ketoacidoza?

To je stanje, ki je največkrat značilno za začetek bolezni. Prisotno je pomanjkanje insulina, sladkor pa zelo naraste, ker ne more iti v celice, da bi se tam porabil. Jetra začnejo tvoriti ketonska telesa, zato se kri zakisa. Včasih blage oblike tega stanja rešimo doma, saj imamo na voljo 24-urno telefonsko pripravljenost zdravnika in znamo svetovati, npr. takojšnjo vbrizgavanje insulina in dovajanje tekočine. Če pa stvar preide v težjo ketoacidozo, so potrebne venozne tekočine, v tem primeru otroka sprejmemo v bolnišnico. Iz moje prakse se ne spominjam, da bi kdaj prišlo do ketoacidoze, ker bi starši pozabili dati inzulin. Starši v veliki večini primerov dobro vodijo bolezen. Pogosteje pa se zgodi, da inzulin pozabijo dati najstniki.

Starši se tudi vprašajo, če bodo po enem tednu učenja vedeli, kako dati injekcijo insulina, kako reševati hipo- in hiperglikemijo, pripravljati pravilne obroke oz. spreminiti način življenja ...

»Običajno je, da se to sprašujejo in da jih skrbi. Kar naenkrat so soočeni s toliko novostmi in tolikšno spremembo življenjskih navad.«



Običajno je, da se to sprašujejo in da jih skrbi. Kar naenkrat so soočeni s toliko novostmi in tolikšno spremembo življenjskih navad. Pri nas (na Pediatrični kliniki op. n.) staršem in skrbnikom vse pojasnimo. Imamo natančno strukturirano šolo, vsak del preverimo s testi. Potek šole imamo dokumentiran in na ta način vemo, koliko starši zmorejo in na kakšen način to sprejemajo. Na oddelku imamo tako imenovane edukatorke, diplomirane medicinske sestre, specializirane za izobraževanje o sladkorni bolezni, psihologa, dietetika in po potrebi socialnega delavca. Gre za timsko delo, kjer strokovnjaki sodelujemo zato, da družino pripravimo na vodenje bolezni.

Kako lahko starši pri otroku ponoči, ko spijo, opazijo, da ima hipoglikemijo in ne pokažejo znakov?

To je eden najtežjih problemov. Večina staršev se ponoči zbujajo in meri sladkor. Obstaja nekaj majhnih trikov, ki včasih delujejo, včasih ne. Vse so bistveno spremenile inzulinske črpalke, zaradi katerih je hipoglikemij manj. Starši se zato počutijo malo bolje in lažje. Predvsem pa so pomembne naprave za neprekinjeno merjenje glukoze v podkožju. Imajo alarm in so lahko povezane z inzulinsko črpalko. Sistem se ob nizkem sladkorju ustavi in sam preneha dovajati inzulin, poleg tega se sproži tudi alarm. To še vedno žal ne prepreči hipoglikemij, a do neke mere olajša položaj. Starša alarm pogosto ne prebudi, tako da črpalka sama ustavi dovajanje insulina in tako prepreči hujšo obliko hipoglikemije.

Ali ima to na voljo večina staršev?

To je pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja do sedmega leta starosti in v primeru hudih hipoglikemij.

Zakaj največ otrok zboli za sladkorno bolezen v času viroz in prehladov?

Ne vemo razloga. A pojav sladkorne bolezni ni povezan s samo okužbo. Ugibamo lahko, da morda okužba predstavlja določen stres za telo. Bolezen traja sicer že mesece, a se je ne opazi. Nek dogodek torej prevrne labilno ravnotežje in bolezen se pokaže. Tako si to predstavljamo. Gre samo za časovno sovpadanje. Ko je telo obremenjeno s številnimi okužbami, se bolezen pojavi.

Kako najučinkoviteje dvigniti imunski sistem otroku, ki ima sladkorno bolezen in kako naj ga zavarujemo pred prehladnimi obolenji?

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



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

Imunski sistem dvigujemo s pristopi, ki lahko delujejo ali ne. Zanesljivo učinkovita je redna telesna aktivnost oz. šport.

Je vseeno, kakšno vrsto športa izberemo?

Bistvo športa je, da se telo utruji. Preko utrujanja in regeneracije dobivamo telesno kondicijo, kar je izjemno zdravo. To vrne ne samo imunski, temveč tudi presnovni sistem nazaj v okvire, ki so potrebni. Pomemben dejavnik pri znižanju imunskega sistema je stres. Otroka, ki je pod negativnim stresom, je preveč obremenjen in v zapleteni družinski situaciji, to zagotovo zelo prizadene. Moderne teorije, da starša lahko delata, kar želita in da to ne vpliva na otroka, so dokazano napačne. Otroci, ki se znajde v neurejeni družinski situaciji, izrazito trpi. To se seveda žal močno pokaže tudi na poteku sladkorne bolezni.

Glede na to, da sirupi in zdravila za otroke vsebujejo ogromno sladkorjev, katere izdelke je sploh primerno uživati?

Vedno se najdejo zdravila, ki ne vsebujejo sladkorjev, pa naj bodo to raztopine ali tablete, ki se jih zdrobi in se iz njih pripravi sirup.

Kako pravilno brati deklaracije na izdelkih, da izberemo izdelke z nizkim glikemičnim indeksom in dobre ogljikove hidrate?

Vse to učimo starše in otroke postopoma v naši šoli o sladkorni bolezni. Imamo osnovno šolo, potem pa sledijo obnovitvene šole. Najpomembnejša je obnovitvena rehabilitacija, t. i. kolonija. Vsako leto odide z nami na morje 120 otrok oziroma sladkorčkov. Tam jih učimo priprave hrane, vsak obrok odmerjajo in sestavijo sami, sodelujejo pri pripravi malice in v tem primeru tudi berejo deklaracije. Prav ta obnovitvena rehabilitacija, ki zadnja leta poteka na Debelem rtiču, je eden najpomembnejših sestavnih delov te šole. Mladostnika, predvsem tistega na koncu osnovne šole, je težko prepričati, da upošteva vsa ta navodila. Če pa se giblje med vrstniki, npr. na obnovitveni rehabilitaciji na Debelem rtiču, pa to drugače sprejema in upošteva. Vidi, da tudi njegovo okolje to dela in je zanj dovolj sprejemljivo.

Kako se psihično spoprijeti z jezo otroka, da je zbolel in da si mora dajati injekcije?

Obstaja več tehnik za spoprijemanje s tem. Pri nas imamo za to psihologinjo, ki obravnava tako družino kot posameznika in tukaj so velike individualne razlike. Nekateri otroci novico dobro sprejemajo. To so predvsem otroci iz stabilnih družin, kjer vlada toplo socialno okolje in slabo novico sprejmejo ter jo vgradijo v svoje življenje. Najbolj neugodno je, če iz različnih razlogov sladkorna bolezen postane del upora mladostnika, ko prek bolezni komunicira s svojim okoljem. V tem primeru seveda ravno tako vključimo psihologa, po potrebi pedopsihiatra, ki pomaga najti metode, da se to preseže. Za nas to ni nobena katastrofa, je le strokovna težava, ki jo poskušamo rešiti na različne načine in se otroku približati do te mere, da sprejme najbolj nujne naloge, ki so povezane s sladkorno boleznijo.

Kako se spoprijeti s spremembami v obnašanju, ko ima otrok previsok ali prenizek sladkor, z razdraženostjo, jezo, s slabo koncentracijo, z zaspanostjo?

Sladkor zmerimo in ga popravimo. Mi poskušamo dajati zelo preproste odgovore na preproste zaplete, zato da so ti obvladljivi. Na tem mestu naj omenim, da izobražujemo vzgojitelje v vrtcih in učitelje v šolah. Če je šola obvezna, je obvezna tako za zdrave kot za kronično bolne otroke. Upam, da bodo kronično bolni otroci tudi v Sloveniji ne samo enakopravni, ampak tudi enakovredni. Če učitelj nadomesti starša pri drugih stvareh v šoli, ga lahko nadomesti tudi pri vodenju sladkorne bolezni. To je v Sloveniji v zadnjih letih šolski sistem zelo dobro sprejel, s čimer smo se približali razvitim državam.

Kako poteka izobraževanje učiteljev in vzgojiteljev?

Vsako leto imamo na naši kliniki enega, dva ali celo tri celodnevne seminarje, ki se jih udeleži tudi do 100 učiteljev. Izdali smo knjižico, kjer je med drugim zapisana tudi pogodba med staršem, učiteljem in zdravstvenim delavcem. V njej natančno določimo, kaj pričakujemo, da bo otrok zavarovan. Kar velja doma, naj velja

tudi v šoli. Starši otroka vodijo doma, učitelj pa v šoli. V šoli ne potrebujemo medicinske sestre, saj tudi mati ni medicinska sestra, od učitelja pričakujemo le nestrokovni pristop, tako kot je starš nestrokovnjak za svojega otroka. Ko je ta sistem nekako sprejet, se učitelji izkažejo kot izjemno pozitivne osebe v otrokovem življenju. Številne šole so pravi zgled, kako organizirati okolje otroku s sladkorno boleznijo, da lahko kljub hitrim, akutnim zapletom te bolezni normalno deluje. Pomembno je, da je otrok vključen tudi v izvenšolske aktivnosti, da ga vzamejo v šolo v naravi in se ga ne bojijo vzeti na športni dan.

Koliko časa že opazate večjo odprtost sprejemanja te bolezni v šolah?

Slovenska družba se spreminja postopoma, pogosto na slabše. V tem primeru pa je narejen zelo pomemben pozitiven družbeni napredek, saj učitelji z dobro voljo in veliko truda sprejemajo težko kronično bolne otroke, jim pomagajo in jih vključijo kot enakovredne člane med ostale sošolce.

Verjetno se podobno dogaja tudi pri drugih vzgojno-varstvenih ustanovah, zavodih za otroke in mladino?

V zavodih je manj težav, tam so bolj pripravljeni na kronično bolne otroke. Zavodi so ves čas odprti za otroke, ki imajo takšne ali drugačne težave. Ena sladkorna bolezen ni takšna težava. Ključna težava so bile šole, ki pa so zdaj dobro organizirane.

Obstaja kakšna priporočljiva alternativna pomoč, da se pomaga otroku?

Če bi zdravniki vedeli, da neka stvar pomaga, bi jo vsekakor vključili v redno zdravljenje.

Bi, če ne bi bila morda predraga ...

Cena zdravljenja sladkorne bolezni je ogromna, če prišeteje zraven še zaplete pri odraslih. Druge stvari ne pomagajo, gre le za pristope, s katerimi nekateri ljudje služijo denar. Sladkorna bolezen tipa 1 je trenutno neozdravljiva bolezen in tega se verjetno zavedajo celo šarlatani, ki v to večinoma ne želijo dregati, saj so v teh primerih sami zapleti. Morda se spomnite primera pred nekaj leti, ko je Kitajka v nekem ljubljanskem kinu zdravila ljudi in sta

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje



Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?

- medicinski in ortopedski pripomočki
- prehranska dopolnila, zdravila brez recepta in drugi izdelki za samozdravljenje
- naravna kozmetika in drugi izdelki za osebno nego
- ortopedska obutev
- naravna prehrana (čajji, sokovi, olja, čokolade ...)
- strokovne knjige in priročniki

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

dva otroka s sladkorno boleznijo skoraj umrla. Zatem je stekel sodni proces. Večina teh ljudi se ne ukvarja s sladkorno boleznijo tipa ena, ker se tu kaj bistvenega ne da storiti.

Zakaj je velika možnost, da pri otroku diabetiku pride tudi do obolenja ščitnice in celiakije?

Ker sta tudi to avtoimunski bolezni. O tem še ne vemo vsega. Vsi, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1, so letno pregledani za ščitnico in celiakijo, ker sta obe bolezni pomembni za celotno urejenost. Res je, da sta ščitnica in celiakija bistveno pogostejši pri sladkornih bolnikih. Gre za neke vrste genetsko nagnjenje, ko se imunski sistem obrne proti samemu telesu. Kdor bo odkril, zakaj je temu tako, bo postal zelo slaven znanstvenik. Vsi bomo takoj izvedeli o tem. Gre za eno ključnih vprašanj v medicini.

Ne morem mimo vprašanja, zakaj pri otrocih izredno narašča tudi sladkorna bolezen tipa dve?

Zaradi debelosti. V Sloveniji nimamo ustrezno razvite zakonodaje, saj nimamo obdavčenih sladkih pijač, ni omejenega oglaševanja hrane za otroke. V državah, kjer so to zakonsko uredili in kjer je družba že odreagirala, npr. v Švici in nekaterih državah Skandinavije, poročajo o zaustavitvi trenda debelosti oz. celo o povprečno kilogramu lažji populaciji otrok in mladostnikov. To je izjemen uspeh in eno najbolj svetlih sporočil. Če se družba kot celota odloči, se lahko zapletena težava, ki v ZDA že štirideset let predstavlja glavni vzrok smrtnosti, premakne proti rešitvi. Kdaj se bo to zgodilo v Sloveniji, vam ne znam povedati.

Diagnoza, ki nam je spremenila način življenja

Živel smo mirno družinsko življenje. Še malo, pa bo moj otrok vstopil v puberteto. Veseli smo bili, da je otrok zdrav, saj je redko imel kakšen prehlad. Vendar pa smo pred kratkim ugotovili, da je sin začel veliko piti in lulati. Prebiral sem že o sladkorni bolezni pri otrocih in pomislila sem, kaj pa, če je moj otrok zbolel? Odločila sem se, da obiščem pediatra in po analizi vode in krvi je bil moj sum potrjen. Še istega dne se je začelo zdravljenje sladkorne bolezni tipa ena na pediatrični kliniki. V trenutku se nam je porušil svet. Zakaj moj otrok? So se zmotili? Kaj smo delali narobe? Jutri bo zagotovo sladkor spet v mejah normale! Verjetno se vsak starš, ko izve za diagnozo, srečuje s podobnimi občutki, z bolečino, s težavo sprejetja bolezni, ki jo bo otrok nosil vse življenje. Otroku so prvo noč namestili infuzijo in inzulin in s tem preprečili dehidracijo in višanje ravni sladkorja v krvi. Začelo se je enotedensko šolanje o bolezni, o življenju s sladkorno boleznijo, o pravilnem načinu prehranjevanja, o injiciranju inzulina, o meritvah sladkorja, o zapletih pri sladkorni bolezni, ...

Prejeli smo veliko informacij, še vedno pa je bil v nas dvom. Ali bomo zmogli? Oddelek za sladkorno bolezen na Pediatrični kliniki je zelo dober, ima čudovito osebje, zdravnike, sestre, ki ti pomagajo v teh težkih trenutkih. Na žalost je vsak dan v tistem tednu prišel kakšen nov otrok z isto diagnozo. Spoznali smo nekaj staršev, ki se še sedaj spodbujamo in si izmenjujemo izkušnje. Odhod iz bolnišnice nas je obdal s strahom. Sedaj si sam in bo treba pridobljeno znanje, teorijo spremeniti v dejanja. Najbolj nas je bilo strah, kako bomo ponoči pri otroku videli, da ima hipoglikemijo, kar pomeni, da mu je krvni

sladkor padel pod raven, kar lahko pripelje tudi do nezvesti. Priznam, da sem nekaj noči prebedela ob otroku.

Doma smo zamenjali način prehranjevanja. Bele testenine, kruh, izdelke iz bele moke, beli riž smo nadomestili s kruhom, testeninami, z izdelki iz pirine, ajdove, ržene in polnozrnate moke, neoluščen riž, kaše, kosmiče, zelenjavo, sadje, stročnice in nemastne mesne izdelke. Ne posegamo več po sladkih pijačah in sladkarijah. Ne izpuščamo obrokov. Včasih pripravimo domače pecivo ali pa razveselimo otroka s sladoledom ali črno čokolado. Ne pozabimo, da je še vedno otrok. V naše življenje vključujemo veliko gibanja, ki pripomore, da ima sin lep krvni sladkor.

Zelo veliko lahko pri bolezni narediš sam s pravilnim načinom prehranjevanja, z gibanjem in s pravilnim dodajanjem inzulina. Navadili smo se na urnik, saj mora imeti otrok 5 obrokov dnevno ob določenih urah, da približno štirikrat dnevno preverimo krvni sladkor in da vsako jutro injiciramo inzulin. Trudimo se, da je življenje čim manj stresno, saj tudi to vpliva na dvig sladkorja. Naši izleti so sedaj bolj načrtovani, da imamo s seboj vse potrebno za bolezen in tudi obroke hrane. Za otroka je pomembno, da čim prej osvoji pravilen način življenja, saj je to njegova popotnica za čim boljše vodenje bolezni in manj zapletov v prihodnosti. Pomembno je, da smo starši otroku zgled z načinom prehranjevanja, gibanjem, s pozitivnim optimističnim razmišljanjem in da smo otroku v oporo v težkih trenutkih.



wellion®
LUNA duo

GLU + CHOL
NO CODE
AUTO CODING
CHOL

Wellion LUNA Duo
2 vrednosti zame -
Glukoza + Holesterol



Ob nakupu 1 škatlice Wellion LUNA GLU ali CHOL merilnih lističev VAM PODARIMO Wellion LUNA Duo merilnik glukoze in holesterola v krvi!

V lekarnah in specializiranih trgovinah

AUSTRIA **MED TRUST**
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.
Litostovska cesta 60,
SI-1000 Ljubljana
e-pošta: info@medtrust.si, www.wellion.si

MODRA ŠTEVILKA
080 17 01

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



www.solanadaljavo.si

Čudovit letni čas, ki prinaša kar nekaj nevšečnosti

Pomlad je tu

Pomlad je čudovit letni čas. Narava se prebuja, dnevi se daljšajo, sončni dnevi so vedno bolj pogosti. Kljub temu pa ta letni čas s sabo prinaša kar nekaj manjših in malo večjih nevšečnosti, ki pa jih lahko ublažite ali se jim popolnoma izognete.

Preventiva pred soncem

Tudi če se vam zdi, da spomladansko sonce še ni tako močno in zato ne potrebujete nobene zaščite, se motite. Škodljivi vplivi sončnih žarkov so zelo hitro vidni na naši koži, zato je zelo pomembno, da tudi v prvih spomladanskih dneh dobro poskrbimo za

svojo kožo. Zaščitimo se s pokrivali, izpostavljen dele kože pa zaščitimo z ustreznimi zaščitnimi sredstvi. UVA-sevanje, ki prodre vse do naše kože, povzroča njeno staranje. UVB-sevanje povzroča opekline na naši koži. Take poškodbe tkiva lahko vodijo tudi do kožnega raka, zato bodite res previdni. Da dobimo dovolj vitamina D, zadostuje 5–10 minut izpostavljanja soncu dnevno, odvisno od polti. Moč UV-žarkov je pri nas največja med majem in avgustom. Soncu se spomladi ne izpostavljajte med 11. in 14. uro, v poletnih mesecih pa med 10. in 16. uro. Če želimo porjaveti, lahko uporabimo različne kreme za samoporjavitev. Te kreme delujejo na osnovi dihidroksiacetona (DHA). To ni barvilo, ampak brezbarvni sladkor, ki reagira z odmrli celicami. Tako koža dobi zagorel

videz. Treba je poudariti, da DHA ne vpliva na naravni proces pigmentacije kože, zato je uporaba varna.

Boleče žrelo tudi spomladi

Veliko ljudi se tudi v pomladnih in celo poletnih mesecih srečuje z bolečim žrelom. V tem prehodnem obdobju, ko so prisotne tudi kar velike temperaturne razlike, se število prehladnih in virusnih obolenj precej poveča. Če naši simptomi niso prehudi, se lahko zdravimo tudi sami. V lekarnah so nam na voljo sirupi, različne pastile in izvlečki, ki pomirjajo razdraženo sluznico. Prav tako je pomembno, da poskrbimo za zdravo in uravnoteženo prehrano ter za veliko gibanja na svežem zraku. Spomladanski meseci so kot nalašč za to. Pred začetkom poletja je smiselno preveriti tudi



**Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!**

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

delovanje klimatskih naprav in opraviti vsa potrebna vzdrževalna dela. Zaradi nepravilne rabe in neustreznega vzdrževanja ima namreč tudi poleti veliko ljudi težave z vnetim žrelom. Največkrat gre za neustrezno nastavljeno temperaturo, ki je navadno prenizka, zgornje dihalne poti pa se pogosto vnamejo tudi zaradi nepravilno vzdrževanih filtrov.

**Uredite si zdravstveno
zavarovanje že pred poletjem**

Veliko ljudi vse stvari počne tik pred zdajci. Tako je tudi z različnimi zavarovanji za bivanje v tujini. Zakaj ne bi letos vseh stvari opravili že prej. Potem tik pred dopustom ne bomo po nepotrebnem hoteli in se bomo lahko v miru pripravili na zaslužene proste dni. Ustrezno zavarovanje na potovanju je zelo pomembno, saj nikoli ne vemo, kdaj bomo potrebovali zdravniško pomoč. Na potovanje moramo vzeti veljavno kartico zdravstvenega zavarovanja in ustrezno potrdilo o zavarovanju. Za potovanje v države Evropske unije morate s seboj imeti veljavno evropsko zdravstveno kartico. Pred potovanjem v nekatere tuje države se je treba tudi cepiti in za to moramo poskrbeti že dovolj zgodaj.

Kako naj zdravo izgubim nekaj kilogramov?

1. Postavitve realnega in izvedljivega cilja.
2. Prehranski načrt: manj hrane, a hranilno uravnotežene in enakomerno razporejene čez dan.
3. Redna telesna aktivnost.
4. Sprememba v načinu razmišljanja in obnašanja, ki pomaga uresničevati zastavljeni načrt.

Zastavimo si realen in izvedljiv cilj. Zdrav način hujšanja je **počasna izguba** telesne teže, in sicer 10 odstotkov prvotne teže v šestih mesecih. Cilj si zastavimo glede na potrebe, želje in možnosti. Če hujšamo počasi, lažje ohranjamo nižano telesno težo. Počasi

spreminjamo navade in vnešene spremembe postanejo naša rutina, ki nam pomaga ohranjati novo težo.

Naredimo prehranski načrt, ki je prilagojen potrebam. Določimo energijski primankljaj, ki je za nas uresničljiv in zdrav. Delajmo majhne spremembe v prehranjevalnih navadah. Ko obvladamo eno spremembo, se lotimo naslednje.

Osnovna priporočila so naslednja:

1. Izbirajmo kakovostno hrano, ki preskrbi telo z vsemi potrebnimi hranili. To so sadje in zelenjava, polnozrnatı izdelki, posneto mleko in mlečni izdelki, jajca, pusto meso (brez vidne maščobe), ribe. Omejimo nezdravo sladko in mastno hrano, zmanjšajmo vnos soli ter sladkih pijač in alkohola.
2. Pijmo veliko vode.
3. Pazimo na energijsko vrednost živil.
4. Jejmo manjše obroke.
5. Dan začnimo z zajtrkom in jejmo večkrat na dan.

Poiščimo **primerno telesno aktivnost**. Naj nam bo v veselje, saj si bomo z njo popestrili vsak dan. Tako bomo na učinkovit in prijeten način porabljali kalorije.

Kako naj se zavarujem pred klopi?

S toplimi dnevi, ko narava oživi, pridejo tudi drobne nevšečnosti. Ena od njih so zagotovo tudi klopi. Ta majhna in na prvi pogled popolnoma nedolžna bitja nam lahko prav pošteno zagrenijo življenje. Po vsakem sprehodu v naravi se doma temeljito preglejmo. Ena od bolezni, ki jo prenašajo klopi, je tudi tako imenovani klopni meningitis (oziroma klopni meningoencefalitis). Povprečno število obolenih v Sloveniji na leto je 260.

Pred klopnim meningitisom se lahko zaščitimo s cepljenjem. Tako bomo brez skrbi uživali v naravi. Cepimo se lahko vse leto, najbolj priporočljivo pa je cepljenje pozimi ali

»Po vsakem sprehodu v naravi se doma temeljito preglejmo. Ena od bolezni, ki jo prenašajo klopi, je tudi tako imenovani klopni meningitis.«



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



www.solanadaljavo.si

DINAJ ŠPORT!

**OBIŠČI
PUSTOLOVSKI PARK!**

BREZPLAČNO!

PUSTOLOVSKI PARK
www.pustolovski-park.si
BLED
POSTOJNA
LJUBLJA



BODI EKSTREMEN!

3 ZBERI 5 EMBALAŽ IZDELKOV FISHMAN'S FRIEND

4 NA FISHERMAN'S FRIEND SLOVENIJA FB STRANI NATISNI KUPON

ZDAJ! PREDAJ SE NOVIM IZZIVOM

VEČ INFORMACIJ NA FACEBOOKU




FISHERMAN'S FRIEND

dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

»Naše zdravje je odvisno od zdravja našega črevesja in z ustrezno prehrano, ki vsebuje veliko surove zelenjave in sadja, lahko zelo dobro poskrbimo za to.«

zgodaj spomladi. Če si želimo zagotoviti osnovno zaščito, se moramo cepiti trikrat. Drugi odmerek cepiva dobimo mesec dni po prvem cepljenju, tretjega pa 9–12 mesecev po prejemu drugega odmerka. Tako smo zaščiteni 3 leta. Nato moramo ponovno po obnovitveni odmerek cepiva.

Poleg cepljenja se lahko pred klopi zaščitimo s tako imenovanimi repelenti, zaščitnimi kemičnimi sredstvi. Ko se odpravimo v naravo, se obujemo v visoke čevlje, nosimo oblačila z dolgimi hlačami in rokavi. Prav tako je priporočeno, da naj bodo oblačila čim bolj svetla, saj bomo klopa doma lažje opazili. Če najdemo klopa, ga tudi čim prej odstranimo, saj bomo tako zmanjšali možnost okužbe. Za odstranjevanje klopa uporabljamo posebne pincete. Klopa dobro primemo, ga zavrtimo in izvlečemo. Mesto ugriza dobro razkužimo.

Pomlad je čas alergij

Pomlad je za večino ljudi čudovit letni čas. Narava se začne prebujati, dnevi se daljšajo, več je sončne svetlobe. Spomladi zacvetijo številne rastline, ki pa veliko ljudem povzročajo številne preglavice. Največkrat gre za alergije na dihalih, saj je zaradi cvetenja rastlin in posledično povečane koncentracije cvetnega prahu v zraku več alergenov, ki lahko dražijo naš organizem. Najpogostejši znaki so srbeče in rdeče oči, ki se solzijo, izcedek iz nosu, kihanje, neprijetna srbečica v žrelu. Vsem tem neprijetnostim se lahko

izognemo tako, da se izogibamo alergenom, si pomagamo z ustreznimi zdravili, prav tako pa je zelo pomembno tudi, da poskrbimo za krepitev imunskega sistema. Naše zdravje je odvisno od zdravja našega črevesja in z ustrezno prehrano, ki vsebuje veliko surove zelenjave in sadja, lahko zelo dobro poskrbimo za to.

Oh, ta spomladanska utrujenost

Čeprav je pomlad čas prebujanja narave, pa mnogo ljudi občuti veliko utrujenost. Naše telo se namreč prilagaja vremenskim spremembam in določene skupine ljudi, še posebej tisti z oslabljenim imunskim sistemom, starejši in tisti, ki so slabše telesno pripravljene, ta prehod slabše prenašajo. Najbolj učinkovit recept za uspešno spopadanje s spomladansko utrujenostjo je kombinacija gibanja na svežem zraku ter raznolika prehrana, s katero bomo svojemu telesu zagotovili potrebne vitamine in minerale.

Čiščenje telesa

Čiščenje telesa je zaželeno, ko smo obteženi, zaspani, morda brezvoljni in tudi jezni, razdražljivi, vzkipljivi. Po kitajski tradicionalni medicini je pomlad čas jeter in žolčnika. V jetrih domuje jeza, zato lahko spomladanska energija, ki vpliva na jetra, poveča našo razdražljivost. Če je energije v jetrih premalo, lahko čutimo tudi občutja malodušnosti, neodločnosti ali celo depresije.

Če začutimo, da se z naravo prebujata tudi naša vzkipljivost, potem lahko svojemu telesu pomagamo tako, da ga za nekaj časa hranimo le z lahko, svežo in doma pripravljeno hrano. Preprosto manj jemo in več pijemo. Dobro je piti vodo ali katerega od čajev, ki so primerni za čiščenje telesa in razbremenitev jeter. Pomaga nam tudi hrana, ki jetra hladi – na primer regrat. Nekateri se poslužujejo tudi strogih prečiščevalnih diet, ki pa morajo biti prilagojene telesnim zmožnostim.

Celulit

Recite NE:

S Forthom nazaj v gozdove!

FORTH proti klopom
• popolnoma naravne sestavine
• ni potrebno nanašati na kožo
• deluje ves dan
• brez vonja



Pred klopi se bomo učinkovito zaščitili z naravnim zaščitnim sredstvom Forth proti klopom:

- **je najučinkovitejši repelent proti klopom na tržišču,**
- **deluje ves dan** – večinoma zadostuje le eno pršenje na dan, medtem ko ostala sredstva delujejo le 4 – 8 ur,
- **je iz popolnoma naravnih sestavin** – vsebuje izvleček rastline bolhač, ki se po uporabi povsem razgradi pod vplivom svetlobe in ne ostaja na obleki ali v okolju,
- **ni ga potrebno nanašati na kožo** – dovolj je, da se temeljito napršimo po izpostavljenih delih obleke, predvsem po robovih, obutvi in nogavicah. Na obleki ne pušča madežev!
- **je brez vonja.**

Na voljo v večini trgovin in lekarn.

BIOTEH d.o.o., Zg. Jarše, Preserska c. 9, 1235 Radomlje, Slovenija,
tel. 01 52 83 969, www.bioteh.si

Repelent uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

»Čiščenje telesa je zaželeno, ko smo obteženi, zaspani, morda brezvoljni in tudi jezni, razdražljivi, vzkipljivi.«

- nezdravim maščobam
- enostavnim ogljikovim hidratom
- sedenju na kavču
- telesni neaktivnosti
- premalo tekočine
- alkoholu

Nurnberger-Millerjeva lestvica štirih stopenj celulita:

0. Koža je gladka in brez nepravilnosti;
1. Pomarančasta koža je vidna le, če sedimo ali kožo stisnemo s prsti;
2. Pomarančasta koža je vidna tudi, ko stojimo, manj, ko ležimo;
3. Pomarančasta koža je vidna tudi v ležečem položaju.

Ali lahko odpravimo celulit? je najpogostejše vprašanje pred začetkom sezone kopalk. Prav gotovo odprava celulita ni lahek zalogaj, potrebno bo veliko truda ter discipline. Odveč pa ne bo niti kateri od pripomočkov ali pomoč izkušene kozmetičarke. Vseeno pa lahko sami poskrbimo, da postane manj viden. Poskrbimo za boljšo prožnost in vlažnost kože ter izboljšamo cirkulacijo krvi v koži.

Krčne žile

Prihajajo višje temperature, z njimi pa tudi pogostejši občutek težkih nog. Krčne žile so okvarjene površinske vene (ponavadi v nogah), ki se, namesto da bi nemoteno prenašale kri nazaj do srca, raztegnejo, nabreknejo in zvijugajo, venske zaklopke v njihovih stenah pa se okvarijo in kri zastaja v nogah. Vse to ne predstavlja le estetske pomanjkljivosti, pač pa predvsem vir nadležnih bolečin. Noge so težke in otekle, zlasti ponoči pa se lahko v njih pojavljajo tudi nadležni krči.

Da so krčne žile dandanes precej pogoste, in to ne le pri starejših, najbrž veliko pripomore tudi dejstvo, da čedalje več časa prešedimo, ne samo v službi, pač pa tudi doma.

Kaj nam je na voljo?

Simptome krčnih žil nam bodo pomagali ublažiti pripravki, ki jih lahko kupimo brez recepta: geli, kreme, tablete ali kapsule. Geli so zaradi lahke teksture dobrodošli zlasti poleti, noge prijetno hladijo in ne puščajo sledi na perilu. Ne enih ne drugih ne uporabljamo za masažo, pač pa jih pri težavah s krčnimi žilami v kožo na nogah zgolj narahlo vtrimo, od spodaj navzgor v smeri urinega kazalca. Običajno jih nanašamo zjutraj in zvečer, po potrebi tudi večkrat dnevno, vedno na nepoškodovano kožo. Nato lahko noge povijemo z elastičnim povojem ali obujemo kompresijske nogavice. Na voljo pa so še geli ali mazila, ki vsebujejo arniko, medeno deteljo, ognjič, borovnice itd. Zelo učinkovita pomoč pri težavah s krčnimi žilami so tablete oz. kapsule, ki vsebujejo t.i. flavonoide, učinkovine, ki med drugim zvišajo napetost ven in zmanjšajo otekline, zmanjšajo viskoznost krvi ter preprečujejo kopičenje eritrocitov in trombocitov. V lekarni pa so nam na voljo tudi kompresijski povoji in kompresijske nogavice. Da bo povoj optimalno učinkovit, ga moramo pravilno poviti, pritisk povoja se mora od gležnja proti kolenu ustrezno zmanjševati.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog z Ultrashape ver3-medicinski fokusiran ultrazvok in odprava celulita z aparatu Velashapell. Laserska terapija zdravljenja stresne inkontinence.

favn
Zdravilna moč zelišč

Iz narave v zdravje vaših nog

PRAVOČASNO PREPOZNAVANJE
ZNAKOV VENSKEGA POPUŠČANJA
IN USTREZNA NEGA STA
KLJUČNEGA POMENA PRI SKRBI
ZA ZDRAVJE IN VITALNOST
VAŠIH NOG.

Balzam za noge iz Favna vam je pri tem še kako v pomoč, saj s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in dragocenimi eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete učinkovito neguje kožo, prizadeto s krčnimi žilami, jo prijetno hladi ter ji povrne prožnost, napetost in mehko.

Za brezplačni vzorec pokličite
na 01 43 63 188.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah
in na www.favn.si.



Za nego krčnih žil

Aktivne počitnice v objemu narave

Oglasno sporočilo



V hotelih Hit holidays Kranjska Gora so v prenovljenem hotelu Špik v Gozd Martuljku, kraju z dolgoletno tradicijo območja z zdravilno klimo, pripravili posebno ponudbo za seniorje. V okolici so urejene številne pohodne in kolesarske poti, slednje vodijo celo v sosednjo Italijo, okolica hotela pa s svojo neokrnjeno naravo kar vabi na številne sprehode, kamor se lahko odpravite tudi v spremstvu animatorjev. Lahko obiščete tudi katerega izmed lokalnih muzejev in se seznanite kako je potekalo življenje in planinarjenje v Zgornjesavski dolini. Ponudbo hotela dopolnjuje tudi wellness center z bazeni, savnami ter s prostori za masažo, lepoto nego in sprostitve.

Lahko obiščete tudi katerega izmed lokalnih muzejev in se seznanite kako je potekalo življenje in planinarjenje v Zgornjesavski dolini. Ponudbo hotela dopolnjuje tudi wellness center z bazeni, savnami ter s prostori za masažo, lepoto nego in sprostitve.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Ste aktivni?

Avtor:

Jure Klemenčič

Varen trening

Toplo in sončno vreme premami k telesni aktivnosti veliko ljudi po daljšem »zimskem spancu«. Nekateri se pričnejo gibati zaradi prihajajočega poletja in oblikovanja postave, drugi zaradi boljšega počutja in zdravja, tretji pa enostavno uživajo v gibanju in se trudijo ohranjati svojo telesno pripravo na visoki ravni.

Ne glede na razloge, zaradi katerih so ljudje aktivni, pa velja za vse, da bi se morali držati določenih načel in pravil varnega treninga.

Poleg varnosti pred poškodbami in pretreniranjem takšen trening omogoča tudi lažje doseganje ciljev in ohranjanje motivacije na visoki ravni. Vsak pravilno zastavljen trening oziroma trenažni proces mora upoštevati začetno telesno pripravo vadečega in zdravje, vsaj približno načrtovanje vadbe s progresivnim stopnjevanjem količine, intenzivnosti vadbe in izbire vaj. Vsak posamezni trening pa mora vsebovati obvezne tri dele: uvodni del ali ogrevanje, glavni del, v katerem poskušamo doseči napredek, in zaključni del. Poleg tega pa mora vsak trening upoštevati tudi pravila regeneracije.

Uvodni del – ogrevanje

Trening oziroma vadbena enota naj se začne z ogrevanjem, ne glede na dejavnost, ki potem sledi, npr. igranje nogometa ali pa trening v fitnesu. Ogrevanje pripravi telo na večje obremenitve v glavnem delu treninga. Cilj je torej postopoma dvigniti telesno temperaturo, pospešiti cirkulacijo krvi, zmanjšati viskoznost tkiv, povečati sklepno mobilnost, ... Razloga za to sta vsaj dva. Prvi je zagotovo preventiva pred poškodbami, ki zaradi slabega ogrevanja največkrat nastopijo v glavnem delu treninga. Drugi pa je priprava telesa za optimalno izvedbo glavnega dela treninga,



Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

saj z neogretim telesom ne morete izvesti vadbe maksimalno in tako ne napredujete, kot bi si želeli.

Ogrevanje naj bi trajalo 15–25 minut. Sestavljeno bi moralo biti iz 6–10 minut dolgega lahkega dinamičnega gibanja, npr. lahkega teka, tekaških vaj itd. Temu sledi sklop dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj, ki zajamejo celotno telo (npr. kroženje z rokami). Pri tem se izogibamo skrajnih amplitud giba. Nato pa naredimo nekaj lahkih vaj za moč z do desetimi ponovitvami (npr. 8-krat počep z lastno težo). Tako dvignemo telesno temperaturo in pospešimo cirkulacijo telesnih tekočin. Po tem je smiselno narediti še kratko posebno ogrevanje, pri katerem dodatno pripravimo tiste dele telesa, ki bodo obremenjeni v glavnem delu vadbene enote (npr. kratko statično raztezanje mišic nog pred tekaškim treningom).

Osrednji del

Glavni del treninga je tisti del, ki mu posvetimo največ časa. V tem delu se lahko lotimo različnih iger z žogo, teka, vadbe v fitnessu, ... V članku bom na kratko opisal začetni rekreativni trening, ki ga lahko izvedemo v naravi, fitnessu ali v dvorani, in prikazal progresivnost načrtovanja vadbe za konkretni primer. Namen takšnega treninga je splošna telesna priprava in tudi oblikovanje telesa, zato moramo v glavni del vključiti tako vaje za moč kot tudi kardio vadbo.

Vadba za moč

Vaje za moč lahko izvajate z lastno težo, s partnerjem, s trenažerji v fitnessu, prostimi utežmi in z drugimi pripomočki. V enem treningu lahko kombinirate različne načine. Ključnega pomena pa je varnost vadbe. To pomeni, da moramo paziti na pravilno tehniko izvedbe in poskrbeti za varnost hrbtenice. Na splošno to zagotovimo tako, da pravilno dihamo (izdih proti obremenitvi), aktiviramo stabilizatorje (mišice medeničnega dna, trupa, ki morajo biti tudi primerno razviti) ter da ohranjamo nevtralni položaj hrbtenice. Poleg varnosti hrbtenice moramo poskrbeti tudi za varnost sklepov, kar pomeni, da ne izvajamo giba do popolne iztegnitve. Zelo pomembno pri preprečevanju poškodb med vadbo pa je poleg tehnike izvedbe vaj tudi določanje obremenitve. Pri tem moramo trening načrtovati dolgoročno, sistematično in progresivno. To pomeni, da v začetku ne pretiravamo s količinami in z intenzivnostjo.

Najlažje bomo to na začetku razumeli na primeru splošnega treninga, ki je priporočljiv za začetek za »kampanjske« športnike in začetnike. Torej začnemo s treningom dvakrat na teden z dvema dnevoma odmora med njima. Trening je sestavljen kot krožna vadba tako, da pričnemo z dvema krogoma vaj, odmori med vajami naj bodo dolgi 30 sekund, med krogi pa 2 minuti. Obremenitve so takšne, da nam omogočajo izvesti 15–20 ponovitev posamezne vaje, pri čemer zadnje 3–4 ponovitve obremenjena

mišica nekoliko peče. Izberemo 10–12 osnovnih vaj, ki zajamejo celotno telo in poskrbijo tudi za stabilizacijo trupa in sklepov.

Progresivnost pomeni, da bomo naslednji teden skrajšali odmor med vajami na 20 sekund in med krogi na 1,5 minute, v tretjem tednu pa bi količino treninga povečali na trikrat tedensko. Tako bi postopoma stopnjevali trening 4–8 tednov in šele nato prešli na zahtevnejše vaje in drugačen trening. S takšnim načrtovanjem boste zmanjšali možnost pretreniranja, poškodb, bolezni, mišičnih bolečin in boste dolgoročno lažje in z večjim veseljem dosegli zastavljeni cilj.

Treba se je zavedati, da kadar izvajamo vadbo za moč, ne smemo zanemariti tudi ohranjanja gibljivosti mišic. Najbolje, da za to poskrbite ob koncu treninga, ki vas ni izčrpal ali pa nekaj ur po treningu po kratkem ogrevanju, ko si telo že nekoliko opomore. Pri tem lahko uporabljate tehnike pasivnega statičnega raztezanja, kjer vztrajate 10–20 sekund v položaju raztega mišice.

Kardio vadba

Pod kardio vadbo štejemo vse športne aktivnosti, ki vplivajo na srčno-žilni sistem. To so lahko tek, kolesarjenje, nordijska hoja, hoja, rolanje, plavanje, ... Kadar govorimo o varnosti kardio treninga, je prav tako kot pri vadbi za moč pomembna pravilna tehnika in ustrezna obremenitev. Poleg tega pa potrebujemo tudi ustrezno opremo. Pri teku potrebujemo tekaške copate, pri kolesarjenju varno kolo itd. Tehnika z vidika varnosti je izrednega pomena še posebej pri teku, kjer lahko v nasprotnem primeru dolgoročno povzročimo marsikatera sklepna težava. Pomembna pa je tudi izbira tekaške podlage (asfalt je najslabša izbira!). Z vidika obremenjevanja lahko pri kardio vadbi ločimo intervalni in kontinuirani tip treninga. Za začetnike in za tiste po daljšem odmoru je bolj primeren kontinuirani tip treninga. Značilnost takega treninga je daljše trajanje in nižja intenzivnost. Za začetek je dovolj že 20 minut aktivnosti v pogovornem tempu (65–75 % FSrez). Če je 20 minut preveč, se ta čas razdeli na več intervalov z vmesno hojo. Progresivnost dosežemo tako, da iz tedna v teden postopoma povečujemo čas trajanja aktivnosti. Po 4–6 tednih pa lahko dodamo tudi intervalne treninge, kjer kombiniramo visoko intenzivnost z nizko. Na primer 2 minuti teka v pogovornem tempu (80–85 % FSrez) in 1 minuta hoje. To lahko ponovimo postopoma tudi 10- do 15-krat.

Celosten trening

Trening naj na začetku zajema ogrevanje, temu pa sledi glavni del, v katerem izvedemo vadbo za moč in poskrbimo za ohranjanje gibljivosti. Za treningom moči lahko naredimo tudi kardio trening ali obratno. Če izvajate že količinsko obsežnejše in intenzivnostno težje treninge, lahko naredite trening moči in kardio trening ločeno (npr. ponedeljek trening moči, torek kardio trening, sredo odmor in tako ponovite cikel). Kot primer celostnega začetnega treninga lahko uporabite združeno pri-

mer iz poglavja vadbe za moč in primer iz poglavja kardio vadbe. Na koncu vsakega treninga pa nikar ne pozabite še na ohlajanje!

Zaključni del – ohlajanje

Trening se mora zaključiti s kratkim ohlajanjem telesa, ki naj traja vsaj 5 minut. Namen tega dela je telo postopoma umiriti, saj je vsak trening neke vrste stres za telo. To lahko dosežemo na primer z lahkotnim iztekom in s kratkimi statičnimi razteznimi vajami, pri čemer posamezna vaja ne traja več kot 5 sekund. Na ta način bomo poskrbeli za hitrejšo regeneracijo telesa (zmanjšanje mišičnega tonusa, hitrejšo odstranjevanje presnovnih produktov ...).

Regeneracija

Pri regeneraciji je treba upoštevati vsaj tri dejavnike, in sicer počitek oziroma odmor, prehrano ter aktivnosti, ki pospešujejo regeneracijo (masaža, savnanje, knajpanje, ...). V nasprotnem primeru bo sčasoma prišlo do poškodb, bolezni, pretreniranosti, upada volje, ...

O odmoru govorimo na različnih ravneh, le-ta pa mora biti primeren posameznemu treningu (med vajami, med serijami, med intervali) med treningi istih ali različnih vsebin (vsaj dan odmora med treningom za moč, vsaj en dan popolnega odmora v tednu), med različnimi obdobji telesne priprave (vsaj enkrat letno 14 dni aktivnega odmora z drugačno in manj intenzivno športno aktivnostjo kot čez leto). Telesu moramo zagotoviti tudi dovolj spanca. Več telesnih in psihičnih obremenitev kot jih imamo, več spanja potrebujemo. Smiselno je dodati v proces treninga tudi regeneracijske aktivnosti, npr. masažo, savnanje in podobno, saj na ta način poskrbimo za boljšo regeneracijo mikropoškodb.

Zelo pomembno pa je tudi, da zaužijemo dovolj tekočine in kakovostne hrane glede na našo aktivnost. Če je poudarek na treningu moči, je treba povečati vnos beljakovin, v primeru poudarka na kardio treningu in vzdržljivosti pa je smiselno povečati vnos ogljikovih hidratov. Pri oblikovanju postave pa moramo ugotoviti za nas primeren režim prehrane.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



dvignjene gredice

Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. **04/51 55 880**, e-pošti: **info@gredice.si** in spletni strani **www.gredice.si**

Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

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

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

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost, d. o. o. Nudimo celostno oskrbo – za lepoto in zdravje vaših zob,

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

Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.

Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora, Tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.

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

Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent. med. Digitalna rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija, lasersko in ozonsko zdravljenje.

Mlinše 11/a, Izlake, Tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

Kopitarjeva 4, Ljubljana, Tel.: 031/ 778 296, 01 43 43 800 www.zobna-ordinacija.com, info@zobna-ordinacija.com

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

Debeli Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran, Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

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

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

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov.

Dr. A.Vershinin, revm., ortoped,

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

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in impendanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje.

Kodjeva 10, 9000 Murska Sobota Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med., fizioter in revmatolog

Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245, Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER

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

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

Psihoterapije in psihiatrične ambulate

Psihoterapevtska pomoč posameznikom, zakonom in družinam v stiski (konflikti, nezvestoba, nizka samopodoba, odtujenost idr.).

Tel.: 01/430 46 14, 031 702 938, www.stik.si

Družinski center mir Maribor: zakonska in družinska terapija (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast, odvisnost).

Tel.: 02 23 45 800, www.dc-mir.si, info@dc-mir.si

PSIHOTRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB.

DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.

Lucijan Podkrajšek, dr. med., spec. psihiater Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

Osebnostne stiske, svetovanje za pare in družine, osebni razvoj/rast

mag. Polona Fister: PSIHOLŠKO SVETOVANJE, PSIHOTERAPIJA, COACHING

www.pfs.si, 05 99 66 33 7, 041 393 723, LJ, MB, Domžale

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Alergološke in pulmoške ambulate

PEDIATRIČNA ALERGOLOŠKA IN PULMOLOŠKA

AMB. LJUBICA DEISINGER dr. med., spec. pediater V naši amb. izvajamo kožne vbodne teste, spirometrijo, meritev e-No, metabolinski test.

Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran, tel.: 05/669 22 19, alergoloska.ambulanta@gmail.com

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

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

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

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

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

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

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR

Meri Munih s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto Tel.: 07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na spletu: www.izvirzdravja.com

Moja harmonija d.o.o.

Ambulanta za bioresonanco Cesta talcev 5, Velenje Tel.: 041 759 392, www.mojaharmonija.com Zdravljenje kandidate, alergij in drugih težav

Medicinski pripomočki

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

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

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

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov.

Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana,

Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.**

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s. p.

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

Tel.: 05/64 18 111

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška c. 17, Logatec

Tel.: 01/754 33 88

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.

Ormoška 3, 9240 Ljutomer

Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,

naravno kozmetiko, Trznica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana

Tel.: 02/82 21 191

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

Tel.: 03/57 15 691

Lekarne

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

Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Mg balzam za živce

Magnezij prispeva k delovanju mišic, živčnega sistema ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Imenujejo ga tudi »antistresni« mineral. Posledice stresa so lahko pomanjkanje energije, glavoboli, nervoza, nespečnost in padec odpornosti. Ne zamenjajte pomena raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja. Že 3-4 dcl Donata Mg dnevno bodo vašemu telesu zagotovili dovolj magnezija.



Končno so na voljo **higienski robčki za nego pri hemoroidih Molis** v praktičnem žepnem pakiranju. Vsak robček je pakiran posebej in ga lahko spravite diskretno v žep. Robčki so navlaženi s posebno tekočino, ki pomirja prizadeto področje. Za domačo uporabo so na voljo robčki pakirani 100 kosov v dozi.



Ob utrujenosti, pri slabi prebavi, ob pomanjkanju energije, ob občutkih srbeče kože, ki je obenem izgubila sijaj in zdravo barvo, kar lahko kaže na težave z jetri, svetujemo uporabo izdelka **Liverin® forte**. Vsebuje pegasti badelj z učinkovino silimarino, izvleček sladkega korena ter izvleček indijske kosmulje. Liverin® forte je na voljo samo v lekarnah in spec. trgovinah.



Imate občutek, da se vse, kar sladkega pojedete, takoj spremeni v maščobno blazinico? Morda se sladkor v vašem telesu čisto zares nepravilno presnavlja. Z uživanjem **Algee Fit** ponudite telesu naraven biorazpoložljiv krom. Z njegovo pomočjo bo sladkor postal hrana za celice in ne zaloga za hude čase.



Wellion GOLD tekoči sladkor predstavlja hitro pomoč pri pomanjkanju sladkorja v krvi. Odlikuje ga: HITRO DELOVANJE in daljši čas učinkovanja zaradi mešanice sladkorjev (glukoza, fruktoza, saharoza), MERILNA LESTVICA ob strani tube, VEČKRATNO ZAPIRANJE, IDEALNO PRI ŠPORTU z Mg za pomoč pri mišičnih krčih. V lekarnah in spec. trgovinah



Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Čudoviti cvetovi in rumeno barvilo

Avtor:
Saša Vrbančič

Kurkuma

Začimba, ki je trajnica, podobna trsju, izvira iz jugovzhodne Azije. Njen dom so tropski gozdovi. Danes jo gojijo na jugu Kitajske, v Indiji, Indoneziji in še posebej na Javi. Mestu Erode na jugu Indije pravijo celo Rumeno mesto – zaradi barve kurkumine korenike, ker slovi kot največji proizvajalec kurkume.

Čudoviti cvetovi in rumeno barvilo

V višino zraste do enega metra. Njeni listi so izredno veliki in dekorativni, krasijo jo tudi čudoviti cvetovi nežno rumene barve. Najdemo jo pod več imeni: indijski žafran, kitajske korenine in celo rumeni ingver, ker mu je zelo podobna. Če bi jo izkopal, bi takoj vedeli, zakaj je njegova sorodnica.

Rumeno barvilo v kurkumi se imenuje kurkumin in prav ta naj bi bil glavna zdravilna učinkovina. Kurkuma vsebuje tudi črni poper, ki bistveno izboljša biološko aktivno razpoložljivost kurkume.

Gojenje kurkume

Uspeva pri temperaturi najmanj 18 stopinj, zato pri nas kot vrtna rastlina ne uspeva. Od junija do avgusta jo razmnožujejo z delitvijo korenika, ki jih nato sadijo v vrste z razmikom nekaj manj kot 1 m. Vegetacijska doba traja približno 10 mesecev in v tem času se listi začnejo barvati rahlo rumeno. Takrat se začne žetev. Rastline izkoreninijo, manjši del podzemnih delov shranijo za nadaljnje sajenje, večino pa očistijo, posušijo in nato zmeljejo v droben prah.

Ena najbolj zdravilnih rastlin

V rastlinskem svetu velja za eno najbolj zdravilnih rastlin. Rizomi ali podzemna stebela so tisti deli rastline, ki jedi obarvajo rumeno. Tudi žolč je rumene barve in v zdravilstvu se upo-

rablja za pospeševanje izločanja žolča, saj stiska namreč žolčni mehur. Njeno eterično olje topi žolčne kamne, skupaj z barvilom pa razkužujeta žolčni mehur in žolčevod ter blažita njuno vnetje.

Zaradi svoje sposobnosti preprečevanja vnetij, je koristna pri vnetjih vseh vrst, tudi pri artritisu. Bolniki z revmatoidnim artritisom so ob rednem dodajanju kurkume v jedi poročali o občutnem izboljšanju gibljivosti, jutranje okorelosti in bolečin v sklepih.

V ajurvedi oziroma indijski tradicionalni medicini se že tisočletja uporablja za zdravljenje rakavih obolenj in pri pojavih luskavice (psorize), prav tako pa tudi v kozmetičnih izdelkih.

Kurkuma pospešuje prebavo in ima anti-septične učinke. Poleg tega ima tudi shujševalne, regeneracijske in razstrupljevalne sposobnosti.

Aditiv

Poleg uporabe v zdravilstvu se uporablja tudi kot dodatek oziroma aditiv v predelani hrani. V tem primeru nosi oznako E 100. Kot aditiv

delno varuje živila pred sončno svetlobo. Je tudi ena od osnovnih začimb karija, uporabljajo jo v slanih in sladkih jedeh. V tekstilni tehnologiji jo uporabljajo za barvanje tkanin.

Pogumno, a varčno z mleto kurkumo

Ne pretiravajte z dodajanjem. Že majhna količina bo jed obarvala rumenkasto. Prav izrazitega okusa tudi nima. Dodajamo jo vedno na koncu kuhanja tako kot vse začimbe. Sodi v slane in sladke jedi, rižote, zelenjavne namaze, jedi na žlico ... Poskusite jo dodati v veganske palačinke – prav lepo rumene bodo!

Zanimivost

Menda naj bi kurkuma odganjala mravlje. Kurkuma je lepa kot okrasna rastlina, zato jo lahko posadimo v lonec in čakamo na njeno okrasno listje.



Naj bo vrtnarjenje koristno, lahko in zabavno!

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si

KURKUMA PLUS-KRALJICA ZDRAVJA

(v kapsuli)

algena
Za cvetoče zdravje



- Pomaga nadzorovati vnetne odzive v telesu.
- Olajša prebavo.
- Pomaga ohranjati zdravje jeter in žolčnika.
- Pripomore k boljši prebavi maščob.
- Brez glutena, škroba in konzervansov.

BODITE ZDRAVI, KER SI VI TO ZASLUŽITE
NAJMOČNEJŠA KURKUMA; 632mg

V lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in **www.lekarnar.com**.
Info: 041 790 404 | **www.algena.si**

ŠIROKA IZBIRA IZDELKOV ZA INKONTINENCO

Najboljše iz narave za vsako žensko.



ALOE VERA

je celični regeneratorski, pomirja nadraženo kožo, jo vlaži in neguje.



ČRNI RIBEZ

izboljša splošno kondicijo kože, preprečuje izgubo vlage, kožo mehča, vlaži in obnavlja.



EKSTRAKT AMBIATY

krepi vez med dermisom in epidermisom.



BREZ LATEKSA

in njegovih derivatov.



Coral sense

Pri zmernem uhajanju urina

Za brezplačen
vzorec vprašajte
najbližjo prodajalno
Sanolabor
ali lekarno.



Coral sense nudi bogat izbor vložkov za urinsko inkontinenco glede na potrebe vsake ženske. Izbirate lahko med naslednjimi izdelki: **Coral sense Mini**, **Coral sense Normal**, **Coral sense Extra**, **Coral sense Maxi**.

Vložki in plenice proizvajalca INDAS se dobijo v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah **Sanolabor** na naročilnico **2225**, ki jo predpiše osebni zdravnik.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si



dvignjene gredice

**Naj bo vrtnarjenje
koristno, lahko
in zabavno!**

Dvignjene gredice



French garden



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

Obiščite naš razstveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

www.gredice.si



Samo



Twist*

* zasuk

Ustvarjene za preprosto uporabo

Katero bi izbrali vi?



NovoTwist®



običajna igla

Igle NovoTwist® zaradi skritega dela, ki drži iglo, izgledajo krajše.

POMEMBNO:

Igle NovoTwist® so namenjene za uporabo z napolnjenimi injekcijskimi peresniki družbe Novo Nordisk in injekcijskima peresnikoma NovoPen® 4 in NovoPen Echo®.

NovoTwist®, NovoPen® in NovoPen Echo® so zaščitene blagovne znamke v lasti družbe Novo Nordisk A/S, Danska.

Proizvajalec: Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880 Bagsvaerd, Danska

Več informacij je na voljo pri: Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana
T 01 81 08 700, E info@novonordisk.si

DIA/12/32, maj 2012

Viri: 1. Lytzen L, Ostfeldt L. Comparative assessment of NovoTwist™, a novel insulin pen needle system. Diabetes 2009; 58 (Suppl. 1): A509 (abstract 1985-PQ).

- Manj zamudne¹
- Slišni in čutni klik ob pritrditvi
- Celovit sistem: zdravilo, peresnik in igla



NovoTwist®
Ustvarjene za preprosto uporabo