

ABCzdravja

Maj 2017

Leto 12
Številka 5

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Svetovni dan
astme

Piki žuželk

Je za vašo
utrujenost kriva
apneja?

Tudi pubertetnice
imajo lahko krčne
žile

Poletje prihaja –
kaj lahko storimo

Teči ali ne teči?



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

LUNOS

Najboljši prezračevalni
sistem za novogradnje
in sanacije

Lunos d.o.o., Robbova ulica 2, Ljubljana, www.lunos.si, 080 73 13



Pomladna številka izide 13. maja!

Darilo za nove naročnike!
Več informacij na strani 45!



Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



En-dva-tri do lahkih nog!

Balzam za noge iz Favna:

- 1 hladi otekle in utrujene noge,
- 2 neguje predele, prizadete s krčnimi žilami,
- 3 povrne koži prožnost in mehko.



ZA BREZPLAČNI VZORČEK
POKLIČITE
059 050 051

Balzam za noge s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.favn.si.
Iz narave v zdravje vaših nog.

favn[®]
Zdravilna moč zelišč



Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 5 Svetovni dan astme
- 8 Svetovni dan raka jajčnikov
- 10 Shizofrenija
- 12 Novosti o multipli sklerozi
- 14 Svetovni dan hipertenzije
- 17 Piki žuželk
- 20 Kaj lahko storimo sami?
- 22 Je za vašo utrujenost kriva apneja?
- 24 Kaj so divertikli?
- 26 Zunajtelesna fototerapija
- 28 Tudi pubertetnice imajo lahko krčne žile
- 32 Poletje prihaja – kaj lahko storimo?
- 34 Atletsko stopalo
- 36 Izguba zob je tudi socialni problem
- 39 Teči ali ne teči?
- 42 ABC probiotikov
- 44 Zelene strani


Hospic
 Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
 BREZPLAČNO 24H/DAN

TQM
 Topleto za otroke in mladostnike
 116 111
 Odgovor je pogovor.


 Zavod Pelikan – Karitas
 SKUPNOST SREČANJE
 Polje 350
 1260 Ljubljana Polje
 Zvone: 031/606-066

 **salomon**
 PRINT

Kolofon

Letnik 12, številka 5,
maj 2017
 Število izvodov: 92.000
 Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
 Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
 Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
 Glavni in odgovorni urednik:
 Franci Bogataj
bogataj@freising.si
 Recenzija:
 prim. mag. Igor Koren, dr. med.
 Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
 domeni oglaševalcev.

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

Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc
 Fotografije (če ni drugače označeno):
 Shutterstock
 Telefon uredništva: 04/51 55 880

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
 zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
 enajst števil. Revijo lahko dobite v
 čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna
 naročnina na revijo ABC zdravja znaša
 18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12
 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi
 na spletni strani www.abczdravja.si.

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

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

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

ABCzdravja

Naročite se
 na tiskano revijo
 ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
 na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Svetovni teden hipertenzije

Teden od 17. do 24. maja bo posvečen ozaveščanju o povišanem krvnem tlaku (hipertenziji). Arterijska hipertenzija je pogosta bolezen. Ljudje z visokim krvnim tlakom pogosto sploh nimajo nikakršnih

težav. Včasih se lahko pojavi glavobol, morda omotica, motnje vida, vendar nič hujšega. Pogosto se ne zavedajo, da dolgotrajno zvišan krvni tlak nepopravljivo okvari telesne organe. Hipertenzija namreč neposredno poškoduje žile v telesu in posledično vpliva na funkcijo organov, katerih žile so prizadete. Višji kot je krvni tlak, večja je škoda. Nekontrolirana hipertenzija vodi v: srčni infarkt ali možgansko kap, srčno popuščanje, kronično ledvično bolezen, okvare vida, težave s spominom in koncentracijo.



Koledar cvetenja za mesec maj

V prvi polovici maja bo koncentracija hrastovega alergena visoka. V drugi polovici maja vrhunec doseže alergen trave. Cel mesec bosta v nizkih koncentracijah prisotna alergena jesena in trpotca, v prvi polovici

meseca še breza in platana. Alergiki se čim manj zadržujte na prostem.



Anaplazmoza – bolezen, ki jo prenašajo klopi

Humana granulocitna anaplazmoza (erlihioza, kot so jo nekoč imenovali) je med klopnimi boleznimi, ki so nevarne za človeka, manj poznana.

Povzročajo jo bakterije anaplazme. Pet do deset dni po vvodu klopa se pojavijo povišana telesna temperatura, glavobol, utrujenost ter hude bolečine v sklepih in mišicah.



Pohod ob žici za bolnike po možganski kapi

V torek, 9. maja 2017, od 10. do 13. ure bo potekal pohod ob žici za bolnike po možganski kapi. Združenje bolnikov s CVB organizira v sodelovanju z Društvom za

zdravje srca in ožilja Slovenije Pohod ob žici, ki bo prilagojen bolnikom po možganski kapi. Udeleženci bodo prehodili ali z invalidskimi vozički prevozili pot od parka Tivoli do Prešernovega trga v Ljubljani, kjer jo bodo sklenili na sklepni prireditvi. Maja bodo v Sloveniji in po svetu potekale prireditve za zmanjšanje obolenosti ter ustrezno zdravljenje po možganski kapi. Možganska kap je tretji najpogostejši vzrok smrti. Letno v Sloveniji prizadene več kot štiri tisoč ljudi. Možganska kap je posledica motenega dotoka krvi v možgane zaradi nastanka krvnega strdka v žili, ki prehranjuje možgane, ali zaradi možganske krvavitve, ki je posledica razpoka možganske žile. Pred možgansko kapjo se zavarujemo z zdravim življenjskim slogom.



Pomembnost hidracije

Človeško telo dnevno z dihanjem, uriniranjem, iztrebljanjem in znojenjem izgubi 3–4 litre vode. V pomladno-poletnih mesecih, ko se temperature zraka dvignejo in ko postanemo telesno dejavnejši, se izguba vode še poveča.

Najboljša nadomestitev vode je s pitjem navadne vode. Zdravniki priporočajo, da zdrav odrasel dnevno zaužije vsaj 2–3 litre tekočine.



Nevarni sončni žarki

Dermatologi opozarjajo, da zagorelost ni zdrava! Povzročča staranje kože in kožnega raka. Sonce je meseca maja že močno, zato poskrbite za ustrezno zaščito kože in oči. Uporabljajte kreme z visokimi zaščitnimi faktorji (50+),

pokrivajte telo z oblačili (najboljša so gosto tkana bombažna oz. lanena oblačila živih barv), zaščitite glavo, nosite sončna očala v ustrezno UV-zaščito, med enajsto in šestnajsto uro se zadržujte v senci.

ABC

A Astma je ena najpogostejših kroničnih pljučnih bolezni.

B Za astmo boleha 16 odstotkov odraslih Slovencev.

C Cilj zdravljenja astme je, da je kakovost bolnikovega življenja čim manj motena.

Svetovni dan astme



Intervju: doc. dr. Sabina Škrkat, dr. med.

Astma je ena najpogostejših kroničnih bolezni, ki jo spremlja stalno vnetje dihalnih poti. Pravilno zdravljen človek je sicer praktično brez težav in normalno telesno zmogljiv, vzrok za nastanek te bolezni mnogokrat ostaja neznan, vemo pa, da jo slabšajo alergeni, virusi in tudi nekatere bakterije. Ob svetovnem dnevu astme, ki ga obeležujemo prvi torek v maju, smo se o tej pljučni bolezni pogovarjali z **doc. dr. Sabino Škrkat, dr. med.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Avtorica: **Joži Sinur**

Astma je ena pogostejših pljučnih bolezni, ki jo spremlja vnetje dihalnih poti. Vzrok za nastanek te bolezni je pogosto nepojasnjen, kakšni pa so simptomi astme oz. kako jo prepoznavamo?

Simptomi astme niso specifični, kar pomeni, da se astmi podobni simptomi lahko pojavljajo tudi pri drugih boleznih. Eden od simptomov astme je na primer kašelj, zelo pogosto se namreč bolniki na našo kliniko obrnejo z vprašanjem kroničnega kašlja. Za astmo je značilna tudi težka sapa, ki jo sprva mogoče bolniki opažajo ob telesnem naporu, kasneje tudi ob manjših naporih ali celo v mirovanju. Simptomi se pojavljajo intermitentno, to pomeni, da ni nujno, da so ves čas enaki, se pa lahko poslabšajo na primer ob izpostavitvi alergenom bodisi doma bodisi na delovnem mestu. Astma se zelo pogosto poslabša tudi v času viroz in prehladov oz. okužb dihal.

Slabo zdravljenje astme povzroča številne neprijetnosti in pomembno zmanjša kakovost življenja ali pa ga celo ogroža. Kakšne so torej posledice, če bolezen prepoznamo prepozno ali je ne zdravimo?

V klinični praksi opažamo, da se astme pogosto ne prepozna, do česar običajno vodi več napak v celostni obravnavi bolnika. Prva stvar je, da bolnik slabo zaznava svoje težave ali

jih celo zaznava, a nanje ni dovolj prozoren in zato ne poišče zdravniške pomoči. Na drugi strani pa lahko njegovi simptomi ostanejo neprepoznani kot astma, predvsem če že ima drugo bolezen, na primer refleksno bolezen želodca, je kadilec in podobno, tako da se njegove simptome zlahka zamenja za drugo stanje. Če se na neprepoznano astmo nacepi še kakšna okužba, lahko pride do zelo hudih dihalnih stisk. Nezdavljena astma pa dolgoročno vodi v preoblikovanje dihalnih poti, v neodpravljlivo okvaro pljučne funkcije, skratka v kronične spremembe. Res pa je, da imajo nekateri bolniki izrazito neugoden potek astme, kjer se kljub zdravljenju pljučna funkcija slabša, pri drugih bolnikih pa tega ne opažamo.

Astme sicer ni mogoče ozdraviti, lahko pa bistveno omilimo njene znake. Pri njenem zdravljenju poznamo dve skupini zdravil – preprečevalce, ki delujejo preventivno, in olajševalce, ki lajšajo dušenje in težko dihanje. Kako pomembno je redno jemanje zdravil?

Pomembna je rednost. Temeljno zdravljenje je inhalacijski glukokortikoid, ki ga bolnik prejema redno. Olajševalce, to so bronhodilatatorji, pa bolnik prejema po potrebi. Bolniku damo tudi navodilo, da v primeru, ko se

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e.l. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



»Na poslabšanje astme najpogosteje vpliva opustitev terapije, kar se dogaja pri več kot 30 odstotkih bolnikov, ne le pri nas, temveč tudi drugod.«

potreba po kratko delujočih bronhodilatatorjih poveča, na primer ob okužbi ali pri izpostavitvi alergenom, to pomeni znak neurejene astme, mora vklopiti principe samozdravljenja. Prav bi namreč bilo, da so o samozdravljenju poučeni vsi bolniki, torej da že sami povečajo bazični odmerek inhalacijskega glukokortikoida in si na ta način pomagajo. Druga stvar pa je, da si bolnik sam meri PEF in spremlja variabilnost te meritve – če je visoka, je to znak, da se astma slabša in da je treba spremeniti princip njenega zdravljenja. Merilec pretoka zraka ali PEF-merilec ima namreč bolnik doma, z merjenjem pa sklepa o stabilnosti bolezni.

Zdravljenje astme je torej kompleksno. Pravijo, da astmo dobro zdravimo takrat, ko je bolnik o tej bolezni ustrezno poučen, saj je poleg zdravniške terapije izredno pomembno prav samozdravljenje, ko bolnik prepozna njeno poslabšanje in ve, kako ukrepati oz. kako poslabšanje preprečiti. Kateri pa so najpogostejši dejavniki, ki lahko vplivajo na poslabšanje astme?

Bolniki morajo biti s svojo boleznijo seznanjeni, čeprav v klinični praksi ni vedno tako. Verjetno je ob postavitvi diagnoze premalo časa namenjenega seznanitvi o tem, kaj bolezen pomeni in kako se zdravi. Posledica nepoznavanja je, da ima bolnik več vdihovalnikov, za katere ne ve, zakaj bi jih uporabljal. Samo če bolnik točno ve, kaj mora na primer v času poslabšanja astme storiti, si bo znal sam pomagati. Mnogo bolnikov to pozna zelo dobro in eno od orodij samozdravljenja je omenjeni PEF-meter. Vsak bolnik z astmo mora namreč vedeti, kolikšen je njegov najboljši PEF in v času poslabšanja tudi ve, kje je – ali gre za blago ali za zmerno oz. hudo poslabšanje astme.

Kateri pa so najpogostejši dejavniki poslabšanja astme in kako morajo takrat bolniki ravnati?

Na poslabšanje astme najpogosteje vpliva opustitev terapije, kar se dogaja pri več kot 30 odstotkih bolnikov, ne le pri nas, temveč tudi drugod. Značilno se namreč astma po nekaj tednih uvedbe terapije uredi in če potem bolnik nima več simptomov, terapijo opusti. Če na primer terapijo opusti v času viroze, lahko sledi poslabšanje. Druga težava

je, ko bolnik napačno uporablja vdihovalnike, zato je treba vsakega bolnika na začetku naučiti rokovanja z vdihovalniki, saj je to edini način, da pravilno vzamejo zdravilo. Skratka, bolnik mora vedeti, kako jemati zdravilo in zakaj. V času poslabšanja astme bolnik poveča osnovno terapijo z inhalacijskimi glukokortikoidi in pogosteje vdihuje bronhodilatatorje. Imamo pa tudi bolnike, ki v času poslabšanja bolezni potrebujejo sistemski glukokortikoid, ki ga morajo imeti doma, hkrati morajo biti tudi zelo dobro poučeni, kaj je treba narediti.

Astma je sicer ena najpogostejših kroničnih bolezni, po nekaterih ocenah naj bi imelo simptome okrog 300 milijonov svetovnega prebivalstva. Pogostost pojavnosti te bolezni se po posameznih državah razlikuje, Slovenija pa se uvršča med države, kjer je astma pogosta. Koliko ljudi pri nas boleha za astmo?

Pri nas je prevalenca astme po oceni raziskave prof. Šuškoviča kar visoka, in sicer 16-odstotna.

Astma je tudi najpogostejša kronična bolezen dihal v otroštvu.

Za astmo pogosto obolevajo otroci. Pri nekaterih v adolescenci bolezen sicer klinično premine, a se v kasnejši dobi spet pojavi, ko jih obravnavamo pulmologi za odrasle.

Kako je s pojavnostjo astme pri nas na katerih območjih opazate več bolnikov, ki se srečujejo s tovrstnimi težavami?

Podatkov o pojavnosti astme po posameznih območjih nimamo. Večkrat pa opazamo, da na primer onesnažen zrak moti stabilnost astme, saj imajo bolniki z astmo v času kurilne sezone bistveno več težav kot v sicer za to ugodnejših vremenskih pogojih. Pa vendar to ne velja za vse in podatkov ni mogoče posplošiti – nekaterim bolnikom bolj ustreza na morju, drugim v gorah ... Bolniki so namreč zelo različni, zato tudi enotnega navodila, ki bi veljal za vse, ni.

Kaj bi ob koncu še svetovali bolnikom z astmo?

V praksi opazamo, da bolniki, ki imajo že od prej postavljeno diagnozo astme, menijo, da je povsem normalno, da imajo dnevne težave s to boleznijo. Gre za zasterelo mišljenje. Naš cilj je namreč, da je bolezen urejena do te mere, da je kakovost bolnikovega življenja čim manj motena. Nezaželeno je torej kašljanje, težka sapa ob naporu, pa tudi spreminjanje sicer želenih športnih navad zaradi uklanjanja tej diagnozi oz. bolezni.

Le nekaj manj kot deset odstotkov astmatikov je takih, pri katerih kljub maksimalnemu zdravljenju še vedno ostanejo simptomi, ki so moteči do te mere, da ne morejo obiskovati šole oz. službe, ne morejo se ukvarjati s športom, imajo neoptimalno pljučno funkcijo in posegajo po sistemskih glukokortikoidih. A danes smo v dobi bioloških zdravil, ki jih imamo na voljo za te bolnike, zato lahko pri njih presodimo, ali katero od trenutno dostopnih bioloških zdravil ustreza njihovu podtipu astme.

LAKTOZNA INTOLERANCA

Obožujete mleko in mlečne izdelke, a se po njihovem zaužitju skoraj vedno pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje, driska? Vzrok vašim težavam je lahko laktozna intoleranca, motnja prebavljanja mlečnega sladkorja oz. laktoze, ki nastane zaradi pomanjkanja encima laktaza.

Laktoza ali mlečni sladkor se prebavlja s pomočjo posebnega encima, ki se imenuje laktaza. Laktaza mlečni sladkor razcepi na glukozo in galaktozo in tako omogoči njuno vsrkavanje v krvni obtok. Če tega encima nimamo dovolj ali je njegova aktivnost zmanjšana, se laktoza ne prebavi in potuje do črevesja, kjer jo razgradijo črevesne bakterije. Pri tem nastajajo plini in drugi presnovki, ki povzročajo neprijetne simptome laktozne intolerance, kot so napenjanje, driska, bolečine v trebuhu, slabost, napihnjenost. Toleranca na laktozo je individualna, jakost simptomov pa je odvisna

tudi od zaužite laktoze in sestave obroka.

Kaj je laktozna intoleranca in kako se ji izogniti?

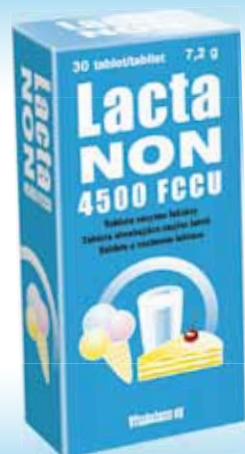
Laktozna intoleranca je lahko primarna ali sekundarna. Primarno pomanjkanje laktaze se razvije pri različnih starostih v otroštvu in je najpogostejša vrsta laktozne malabsorpcije, ki se odraža s pomanjkanjem laktaze v odrasli dobi. Sekundarno pomanjkanje laktaze je rezultat različnih bolezenskih stanj, ki poškodujejo črevesno sluznico, npr. celiakija in akutni gastroenteritis.

Ljudje z laktozno intoleranco se lahko izognejo neprijetnim simptomom tako, da se izogibajo uživanju mleka in mlečnih izdelkov. Pri tem moramo paziti, da pri izključitvi mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane zagotovimo zadosten vnos kalcija

z drugimi živili, saj je mleko eden najpomembnejših virov kalcija.

LactaNON – učinkovita pomoč pri laktozni intoleranci

Neprijetnim simptomom laktozne intolerance se lahko izognemo tudi s pomočjo tablet, ki vsebujejo encim laktazo in se zaužijejo pred ali med obrokom, ki vsebuje mleko. Tablete LactaNON vsebujejo 4500 FCC enot encima laktaza, kar je dovolj za razgradnjo okoli 10 g laktoze (kozarec mleka). Laktaza je pridobljena iz glive *Aspergillus oryzae*, ki je dokazano učinkovita pri razgradnji laktoze. Zaužitje tablet z laktazo tik pred obrokom, ki vsebuje mleko, zmanjšuje bolečine v trebuhu, napenjanje in napihnjenost, ki se običajno pojavljajo pri osebah z laktozno intoleranco. Po potrebi se lahko vzameta tudi dve tableti.



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

LactaNON

Tablete z encimom laktaza:

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



IZDELANO NA FINSKEM.

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vitalbans Oy
www.vitalbans.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številik samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na eL naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Rak jajčnikov je drugi najpogostejši ginekološki rak.

B Presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka jajčnikov ne poznamo.

C Več kot polovico bolnic se odkrije med 50. in 75. letom, večja se delež tistih, ki zbolijo po 75. letu starosti.

Svetovni dan raka jajčnikov

V javnosti se dosti govori o raku dojk, manj pa o raku jajčnikov in vendarle gre za bolezen, ki je ne gre spregledati. Prav 8. maja sicer obeležujemo svetovni dan raka jajčnikov, pravi čas, da še enkrat več opozorimo na pomen zgodnjega odkrivanja in nekoliko približamo pomembna dejstva o tej bolezni. Za odgovore smo prosili **Sonjo Bebar, dr. med.**, z Onkološkega inštituta Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zdravljenje raka jajčnikov je učinkovito, če se seveda rak odkrije dovolj zgodaj, zato najprej izpostaviva simptome.

Res je, da je zdravljenje raka jajčnikov uspešno, če bolezen odkrijemo zgodaj. Žal kar tri četrtine tega raka odkrijemo pozno, ko je bolezen že napredovala in se razširila po trebušni votlini. Razlog za to so nespecifične težave, ki se pojavljajo ob začetni bolezni in jih pogosto pripišejo drugim razlogom. Pojavljajo se nepojasnjene bolečine v medenici ali trebuhu, napihnjenost, zgoden občutek sitosti ter nepojasnjeno hujšanje. Pozorni moramo biti zlasti takrat, ko se težave ponavljajo ali trajajo daljše časovno obdobje.

Pri zgodnjem odkrivanju sprememb na jajčnikih nam je v veliko pomoč vaginalni ultrazvok, preiskava sodi v roke izkušenega

strokovnjaka. Pozorni moramo biti na solidne tumorje nepravilnih oblik, pregrade ali tkivne vključke v cističnih spremembah, povečano prekrvavitev v tumorju ali prosto tekočino v preiskovanem področju.

Prvi znak napredovale bolezni je največkrat povečevanje obsega trebuha, kar je posledica nabiranja proste tekočine v trebuhu. Stopnjujejo se bolečine v trebuhu ter v hrbtu, uhajanje vode ali pogosto uriniranje, bolečine v žlički, zaprtje, izguba apetita, utrujenost, odpor do nekaterih vrst hrane in hujšanje.

Obstaja več vrst raka jajčnikov, katere in kakšna je njihova pogostost?

Najpogostejši je epiteljski rak jajčnikov, ta zraste iz celic, ki sestavljajo njegovo površino, teh je kar 90 odstotkov. Običajno se pojavi po 60. letu starosti, lahko pa zbolijo tudi mlajše ženske. Germinalni rak jajčnikov nastane iz zarodnih ali kličnih celic. Najpogostejši je v otroštvu ali pri najstnicah, starejše ženske za tem tipom raka le redko zbolijo. Stromalni raki nastanejo iz celic, ki sestavljajo stromo jajčnika. Zadnja dva se pojavljata le v petih odstotkih.

Kateri pa so dejavniki tveganja za nastanek raka jajčnikov?

Najpomembnejša dejavnika tveganja sta ničrodnost in neplodnost. Tveganje se poveča tudi pri izpostavljenosti nekaterim dražičim snovem, to sta v prvi vrsti smukec in azbest. Bolj ogrožene so tiste ženske, ki so že zbolele za rakom dojk. Zelo pomembna

je tudi družinska obremenjenost, takih bolnic je približno ena desetina. Tveganje se poveča kar trikrat, če sta za rakom jajčnikov zboleli vsaj dve sorodnici v prvem kolenu. Dedne oblike raka jajčnikov in raka dojk so najpogosteje povezane z mutacijami genov BRCA 1 in BRCA 2. Pozitivna družinska anamneza za raka maternice, raka debelega črevesa ali druge rake prebavil lahko kaže na prisotnost lynchevega sindroma, to je dedni nepolipozni rak črevesa. Ta pomeni tudi večje tveganje za nastanek raka jajčnikov. Manjše tveganje za njegov nastanek je pri uporabi oralnih kontraceptivov, po odstranitvi maternice in po prekinitvi jajcevodov. Zaščitno deluje tudi čim več končanih nosečnosti s porodi in čim daljše dojenje.

Ko govorimo o raku, se velikokrat ustavimo pri dedni genetski ogroženosti. Morda lahko v tem oziru nekaj besed nameniva tudi mutaciji omenjenega gena BRCA.

Rak je kompleksna bolezen, nastane zaradi številnih razlogov. Le nekaj vrst rakov se pojavlja v družinah, te imenujemo hereditarni ali familiarni raki. Povezani so s spremembami na genih, ki se prenesejo s staršev na otroke. Genske spremembe imenujemo mutacije. Familiarni rak dojk in rak jajčnikov sta taki bolezni. Povezani sta z mutacijami na dveh genih, to sta BRCA 1 in BRCA 2. Eden od 300 ljudi je nosilec mutacije BRCA 1 in eden od 800 ljudi je nosilec mutacije BRCA 2. Ženske, ki so nosilke omenjenih mutacij, pogosteje

zbolevalo za rakom jajčnikov, jajcevodov, peritoneja in trebušne slinavke. Moški, nosilci teh mutacij, pogosteje zbolevalo za rakom dojk, prostate in trebušne slinavke. Pri nosilkah okvarjenega gena BRCA 1 je tako verjetnost, da bo ženska v svojem življenju zbolela za rakom dojk, 60–85-odstotna (pri ženskah brez genetske okvare 10-odstotna) in za rakom jajčnikov 30–50-odstotna (pri ženskah brez genetske okvare le 1–2-odstotna). Pri nosilkah okvarjenega gena BRCA 2 je zbolevanje za rakom dojk in jajčnikov prav tako povečano, a je ogroženost nekoliko nižja kot pri prvi skupini.

Kako poteka zdravljenje in kakšno uspešnost beležite?

Standardno zdravljenje vseh oblik raka jajčnikov je kirurgija, ki ji sledi sistemska terapija. Namen kirurškega posega je odstranitev vseh tumorskih mas v trebuhu, kar pomembno vpliva na prognozo zdravljenja in je predpogoj za uspešno zdravljenje. Kirurg praviloma odstrani maternico, oba jajčnika in jajcevoda in pečico. Natančno pregleda celo trebušno votlino in odstrani sumljive spremembe tudi na drugih organih, če so te prisotne. Ti posegi naj bi se izvajali v visoko specializiranih ustanovah, kjer sodelujejo kirurgi različnih področij. Poleg ginekološkega posega nemalokrat potrebujemo abdominalnega kirurga ali kirurga urologa. Kirurgiji sledi sistemska zdravljenje, kar pomeni zdravljenje s citostatiki. Vrsta sistemskega zdravljenja je odvisna od stadija bolezni, od starosti in stanja zmogljivosti bolnice, morebitnih sočasnih drugih bolezni in tudi od morebitnega predhodnega citostatskega zdravljenja. Citostatiki vplivajo tudi na zdrave celice, še posebno na celice organov, ki se hitro delijo. V mislih imamo predvsem celice kostnega mozga in lasnih mešičkov. Posledica so neželeni učinki zdravljenja. Pojavijo se lahko utrujenost, slabokrvnost, zmanjšanje števila belih krvnih celic, slabost in bruhanje, izpadanje las, mravljinčenje v prstih rok in nog, motnje prebave ali vnetje ustne sluznice. Vse naštetje težave so ob dobri podporni terapiji obvladljive.

Se glede na našete stranske učinke na področju zdravljenja uvajajo kakšne spremembe?

Zadnja leta so se tudi pri zdravljenju raka jajčnikov pričela uporabljati tarčna zdravila. Delujejo drugače kot citostatiki, s svojim delovanjem zavrejo rast tumorskih celic, pri tem pa skorajda ne prizadenejo zdravih. Delujejo samo na določene celične receptorje in so učinkovitejša. Imajo tudi manj neželenih učinkov kot citostatiki. Pri zdravljenju raka jajčnikov se kot novejša zdravilo uporablja tudi inhibitor PARP, predstavnik te skupine zdravil je olaparib. Zdravilo se uporablja v obliki kapsul pri bolnicah, ki imajo potrjeno mutacijo gena BRCA.

Nekatere vrste raka jajčnikov so hormonsko odvisne, pri teh pride v poštev hormonsko zdravljenje. Uporabljamo zdravila, ki so v obliki tablet in imajo manj neželenih učinkov. Zdravljenje običajno traja pet let.

Ali število obolelih žensk narašča, upada, kaj kaže statistika?

V Sloveniji je enoletno preživetje po zdravljenju raka jajčnikov približno 72-odstotno in petletno preživetje 38-odstotno. V Evropi nas to po uspešnosti zdravljenja uvršča v sredino. Pri nas zbolijo za rakom jajčnikov približno 160 bolnic letno, to število ostaja približno enako že vrsto let. Žal ostaja preživetje kljub sodobnim načinom zdravljenja slabo, saj je bolezen v zgodnjih stadijih zaradi nespecifične simptomatike slabo prepoznavna in jo praviloma odkrijemo pozno, ko je bolezen že močno napredovala. Dodatna težava je, da ne obstajajo učinkoviti presejalni programi za zgodnje odkrivanje te bolezni.

Pomembno je zgodnje odkrivanje!

Rak jajčnikov in prav tako rak dojke sta familiarni bolezni, povezani z mutacijo genov BRCA 1 in BRCA 2, ki so ju raziskovalci odkrili po letu 1990. Prvi leži na kromosomu 17, drugi na kromosomu 13. Prisotna sta v vsaki celici človeškega telesa, udeležena sta v popravilu napak DNA in sodita med tumor zavirajoče gene. Same mutacije genov BRCA ne vodijo do nastanka rakave bolezni, omogočajo pa, da se druge genetske napake kopičijo. Le štiri leta po odkritju genov BRCA 1 in BRCA 2 so leta 1999 na onkološkem inštitutu v Ljubljani začeli z raziskovalnim projektom, katerega cilj je bil vzpostavitev učinkovitega sistema za odkrivanje nosilcev mutacij in ustrezno svetovanje glede preventivnih ukrepov. Nosilkam mutacij BRCA tako svetujejo preventivne preglede, s katerimi začnejo po 25. letu starosti. V skladu z mednarodnimi smernicami priporočijo redno mesečno samopregledovanje dojk, polletni klinični pregled dojk, letno mamografijo v kombinaciji z ultrazvokom dojk ali magnetno resonanco dojk, izmenjaje na šest mesecev, polletni ginekološki pregled z vaginalnim ultrazvokom in spremljanje tumorskega označevalca CA 125. Predstavijo tudi možnosti preventivne mastektomije z rekonstrukcijo ali brez nje in možnost preventivne odstranitve jajčnikov in jajcevodov po zaključenem rodnem obdobju.

Članek sponzorira podjetje AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji. Podjetje ni posegalo v vsebino prispevka. Avtorica je sodelovala v prispevku na željo podjetja AstraZeneca, UK Limited, Podružnica v Sloveniji.

AstraZeneca

»V Sloveniji je enoletno preživetje po zdravljenju raka jajčnikov približno 72-odstotno in petletno preživetje 38-odstotno.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Sest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na eL naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Shizofrenija povzroči težave v vsakodnevnom življenju posameznika.

B Pomembno je čim prej začeti zdravljenje in ga nadaljevati dovolj dolgo ter brez prekinitev.

C Približno eden od stotih prebivalcev Slovenije ima shizofrenijo.

Shizofrenija

Shizofrenija je duševna motnja, ki je po besedah **prim. Andreja Žmitka, dr. med.,** psihiatra iz Psihiatrične bolnišnice Begunje na Gorenjskem, v veliki meri dedna bolezen, stresi in obremenitve pa lahko pomembno prispevajo k izbruhu bolezni. Testov za postavljanje diagnoze ni, ampak se glede na simptome, ki trajajo dovolj dolgo, ugotovi, ali gre za shizofrenijo, pri čemer je pomembno pričevanje pacienta in svojcev. Zdravljenje je napredovalo, tako da je medikamentozna terapija zelo spremenila kakovost življenja pacientov.

Avtorica: **Katja Štucin**

Dokaj velika težava je, da bolniki s shizofreno psihozo pogosto, ne pa nujno, odklanjajo obisk pri psihiatru. Prepričani so lahko, da težave, ki jih imajo, niso zaradi bolezni, ampak mogoče zaradi sorodnikov, sosedov, medijev, itd., zaradi tistih, ki jih bolnik v svojem bolezenskem konceptu doživlja kot njemu nenaklonjene. Bolniki tako pogosto ne opažajo spremembe pri sebi, če jih, pa ne verjamejo, da gre za bolezen in zato ne razumejo, zakaj bi morali k psihiatru. Je pa dejstvo, da shizofrenija povzroči težave v vsakodnevnom življenju posameznika, saj ta ne zmore več uspešno opravljati svojih obveznosti – delati, študirati, izvajati dnevnih opravil. Postane asocialen, še več, lahko je celo ogroženo njegovo telesno zdravje oziroma življenje. Zato imajo zelo pomembno vlogo svojci, ki lahko v tem oziru pomagajo pomoči potrebni ljubljene osebi. Žal se zdravljenje včasih začne šele, ko je zaradi težkega zdravstvenega stanja, hudega zanemarjanja, agresije do sebe ali drugih potrebna intervencija urgentnih zdravstvenih služb na domu, tudi ob pomoči policije. Zdravniška pomoč pa je nujna.

Simptomi, ki jih ne smemo prezreti

Shizofrenija ima pestro paleto bolezenskih simptomov. Eden prvih znakov se kaže skozi govor, ki postane osiromašen, slabše povezan, včasih kar nerazumljiv ali pa bolnik sploh ne govori. Vsekakor pa so najznačilnejši halucinacije, glasne misli, vsiljevanje ter odtegovanje misli in občutki vplivanja ali nadzorovanja, blodnje, pomanjkanje volje, spremembe v čustvovanju. Najpogosteje je pacient prepričan, da ga opazujejo, zasledujejo, da ga snemajo, o njem govorijo po medijih, da je vse, kar se dogaja okoli njega, nekako povezano z njim. Običajno vse to v slabem smislu, se pravi, da se mu posmehujejo, da mu želijo kaj slabega storiti, da mu nastavljajo stvari, zastrupljajo hrano. Včasih pa so blodnje tudi veličavske, da imajo posebna velika poslanstva, da so povezani in dobivajo energije ter moči. Vsa ta doživljanja in prepričanja spremenijo vedenje pacientov. Pogosto se zaprejo vase, ne zaupajo, postanejo zelo previdni v stikih z ljudmi, previdni pri hrani, ki jo lahko tudi močno spremenijo. Nimajo volje za nujne stvari v običajnem življenju, kot je skrb za higieno, težko zmorejo službo ali šolo. Posamezniki imajo lahko razne psevdofilozofske ideje ali telesne težave, bolečine, brez jasnega vzroka. Ob vsem tem velja izpostaviti dejstvo, da je shizofrenija v posameznih elementih lahko različna med posamezniki in pri posamezniku v teku let. Bolezen je lahko fazična, torej s ponovitvami psihoze in zazdravitvami.

Zdravljenje je lahko zelo uspešno!

K sreči se medicina zelo razvija, tako da se je v drugi polovici 20. stoletja začela uporaba medikamentozne terapije, ki je zelo spremenila življenje pacientov. Zdravila proti psihozi oziroma antipsihotiki simptome bolezni lahko v celoti ali vsaj deloma odpravijo, tako da je posameznik spet sposoben opravljati vse ali

vsaj nekatere od dejavnosti, ki jih je opravljal prej. Zdravila seveda bolezni ne pozdravijo za vedno, ampak zmanjšajo simptome oziroma jih lahko povsem umaknejo. Ob tem načinu zdravljenja so za dobro rehabilitacijo bolnika s shizofrenijo potrebne še dodatne psihosocialne in psihoterapevtske intervence, metode in edukacija. Oba dela zdravljenja pa morata biti prilagojena posamezniku. »Pri obvladovanju shizofrenije je pomembno to, kot pri večini drugih bolezni: čim prej začeti zdravljenje in ga nadaljevati dovolj dolgo ter brez prekinitev. Poslabšanje bolezni ob opustitvi zdravljenja namreč praviloma slabša dolgoročno prognozo bolezni,« izpostavlja **prim. Andrej Žmitek, dr. med.**

Destigmatizirajmo duševne motnje!

Največkrat nevednost, pomanjkanje poznavanja širše slike, za seboj potegne strah pred ljudmi z duševnimi motnjami in posledično v vedenju distanco do njih. Prav zaradi tega bolniki in tisti, ki jih obkrožajo, želijo prekriti dejansko stanje in tako se gibljemo v nekem začaranem krogu. Prav je, da vemo, da so ljudje z duševnimi težavami med nami, gre za stanje, ki se zdravi, kot se zdravi marsikatera druga bolezen. Stigmatiziramo s tem, ko smo odklonilni in tudi ko smo pokroviteljski, pretirano skrbni in ne zaupamo odgovornosti. Morda se jutri lahko kaj takšnega pripeti nam, našim ljubljnim osebam, zato je prav, da se o teh stvareh pogovarjamo, beremo, da vemo, saj bodo le tako duševne motnje postale obvladljive. »Pogostost shizofrenije je približno odstotek, torej ima eden od stotih prebivalcev shizofrenijo. Odstotek se v posameznih manjših območjih lahko spreminja, globalno gledano pa ostaja stabilen. Sam redno zdravim bolnike s shizofrenijo tako ambulantno kot hospitalno, težko pa bi rekel, ali jih je veliko ali malo,« še dodaja Žmitek.

Kaj je shizofrenija?

Shizofrenija je resna, kronična duševna motnja, ki človeka ovira pri vsakdanjem življenju, moti njegovo razmišljanje, vedenje in govor.

Simptomi shizofrenije^{1,2}

Poznamo štiri glavne skupine simptomov.



Pozitivni simptomi

blodnje, halucinacije, motnje toka misli, motnje gibanja



Razpoloženski simptomi

potrtost, izguba teka, občutki ničvrednosti, krivde in tesnobe, samoobtožujoče misli



Negativni simptomi

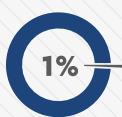
čustvena togost ali šibkejšje izražanje čustev, socialni umik, upad motivacije



Kognitivni simptomi

težave s spominom, težave z urejanjem misli in določanjem prednostnih opravil

Prevalenca shizofrenije²



Shizofrenija prizadene približno **1%** odraslega prebivalstva.



V Evropi je približno **3,7 milijona** ljudi s shizofrenijo, v Sloveniji **14,5 tisoč**.³



Pojavlja se pri **9%** ljudi, ki imajo v ožji družini sorodnika s to boleznijo.



Bolezen pogosteje prizadene **moške**.⁴

Vzroki

Pravega vzroka ne poznamo. Najverjetneje je kombinacija:⁶



genetike



okolja



sestave/
biokemije možganov

Vpliv shizofrenije

Osebe s shizofrenijo imajo lahko težave na vseh področjih življenja: pri skrbi zase, pri odnosih z drugimi ljudmi, pri zaposlovanju in ohranjanju delovnega mesta (službe) ter funkcioniranju v družbi.

60-78% oseb s shizofrenijo je brezposelnih⁷



1 od 5 oseb s shizofrenijo je brezdomec⁸

Več kot **1/3** oseb s shizofrenijo bo vsaj občasno imela težave z odvisnostjo od psihoaktivnih snovi (drog, alkohola)⁹



Samomorilno vedenje je pri osebah s shizofrenijo **9-krat** pogostejše kot v splošni populaciji.²

Zdravljenje shizofrenije

Za zdaj shizofrenije ne moremo povsem ozdraviti. Na razpolago pa so učinkovite **možnosti zdravljenja**, ki omogočajo obvladovanje simptomov in preprečujejo ponovitev bolezni.

Psihološko zdravljenje – psihoterapija, kot je vedenjsko-kognitivna ali podporna psihoterapija, lahko ublaži simptome in izboljša funkcioniranje.¹

Farmakološko zdravljenje je učinkovito pri večini bolnikov, predvsem, če se začne zgodaj v poteku bolezni.^{1,2}



Farmakološko zdravljenje je lahko v obliki vsakodnevne jemanja tablet ali v obliki dolgodelujočih injekcij. Presledki med injekcijami so dvotedenski, mesečni ali trimesečni, odvisno od izbire zdravila. Z neprekinjenim zdravljenjem je **mogoče preprečiti** ponovitev bolezni.

Dolgodelujoče injekcije **zagotovijo daljšo** prisotnost zdravila v telesu. Bolniki niso obremenjeni z **vsako-dnevnim jemanjem zdravila** in ni bojazni, da bi ga pozabili vzeti, zato so tudi svoji brez skrbi, to pa **ugodno deluje** na odnose v družini. Bolnikom se ni treba stalno ukvarjati z zdravili, lahko se posvetijo drugim dejavnostim. Tudi zdravstveno osebje ve, da je bolnik zdravilo zagotovo prejel.



Najučinkovitejše zdravljenje shizofrenije je kombinacija farmakološke in psihološke obravnave. **Uspešno zdravljeni** bolniki lahko živijo polno in samostojno, se vrnejo k delu ali študiju in ponovno vzpostavijo medčloveške odnose.

1. American Psychiatry Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/schizophrenia> (vpogled december 2016)
2. European Brain Council, Schizophrenia Fact Sheet, <http://ebc-brussels.org/wp-content/uploads/2015/07/Schizophrenia-fact-sheet-July-2011.pdf> (vpogled december 2016)
3. Disease Lens, Schizophrenia: Epidemiological Data Comparison, <http://www.diseaselens.com/v2/disease.php?disease=10> (vpogled december 2016)
4. Tsuang MT in sod., Brit J Psychiat 2001;178:s18–s24.
5. Picchioni MM in sod., BMJ 2007;335:91–5.
6. National Institute of Mental Health, Schizophrenia, <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/index.shtml> (vpogled december 2016)
7. Mechanic D in sod., Health A, 2002;21:242–253.
8. Folsom DP in sod., Am J Psychiatry 2005;162:370–376.
9. Weiden PJ in sod., Psych Serv 2004;55(8):886–91.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

janssen

Johnson & Johnson d.o.o.
Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana

T: 01 401 18 00
E: info@janssen-slovenia.si

PSI-SLO-P-060-260117



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Pomembno je, da se naredi načrt zdravljenja in da bolnik nosi svojo odgovornost.

B Adherenca je zagotovljena takrat, ko bolnik razume pomen zdravljenja.

C Trenutni cilj zdravljenja je, da bolnik z multiplo sklerozo nima nobenih znakov aktivnosti bolezni.



Novosti o multipli sklerozi

Multipla skleroza (MS) je najpogostejša bolezen centralnega živčnega sistema pri mlajših osebah, za katero ne poznamo niti vzroka niti zdravila. Vemo pa, da je avtoimunska bolezen, ni dedna in nalezljiva bolezen. Najpogostejši simptom pri multipli sklerozi je utrujenost. Pri tej bolezni namreč pride do poškodb zaščitne ovojnice živčne celice. Zaradi tega se informacije preko živcev ne prenašajo in tako prihaja do težav kognitivnega mišljenja, okvar vida, sluha, spodnjih in zgornjih okončin, izgube ravnotežja, inkontinence, itd. O novostih pri zdravljenju smo se med drugim pogovarjali z **asist. dr. Alenko Horvat Ledinek, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Vemo, da je MS neozdravljiva. Kakšen je torej pomen samega zdravljenja?

Pomen zgodnjega zdravljenja je, da se upočasni bolezenski proces in zato se odločamo za zdravljenje že v prvem zagonu in tako podaljšamo čas, ko se bolezen prevesi v napredujoči potek in je povezana z napredovanjem stopnje prizadetosti bolnika. Pri tem je zelo pomembno, da pri zdravljenju bolnik dejavno sodeluje in

da se mu nudi podpora, tako pri sprejemanju bolezni kot tudi pri obvladovanju neželenih učinkov.

Potemtakem morava še enkrat več poudariti, da se je treba zdraviti in terapijo tudi redno izvajati. Doslednost je torej zelo pomembna, da se zaustavi napredovanje? Pomembno je, da naredimo načrt zdravljenja in da je bolnik dejavno udeležen v procesu zdravljenja. Bolnik mora biti dejaven, kar pomeni, da redno jemlje terapijo. Le v takem primeru lahko vsi skupaj dosežemo zastavljene cilje, ki so kakovostno življenje bolnika, ki se bo lahko vključil v družbo in bo telesno dejaven.

Kako se v tem oziru lahko poveča aderenza? Morda je prav, da pojasniva, da izraz aderenza pomeni sodelovanje, partnerstvo in uravnoveženost odnosa z bolnikom. Običajno se uporablja v povezavi z jemanjem zdravil in pomeni pravilno in redno jemanje zdravil v daljšem obdobju z upoštevanjem dejavne vloge bolnika.

Adherenca je zagotovljena takrat, ko bolnik sledi našim navodilom zdravljenja in seveda razume pomen rednega jemanja zdravil. Mora razumeti, kako bolezen poteka, kaj želimo z zdravljenjem doseči in hkrati sprejeti neželene učinke. Ob vsem tem mu morajo biti zdravstveni delavci na voljo. Lahko izpostavim, da

naše sestre bolnikom zelo pomagajo pri obvladovanju neželenih učinkov. Seveda pa mora bolnik pri vsem tem dejavno sodelovati. Preprosto in logično je, da če bo bolnik motiviran, bomo dosegli dobro adherenco. Hkrati pa velja izpostaviti še, da jo lahko izboljšamo, če vključimo svoje in prijatelje. Ne nazadnje naj omenim tudi nove aplikacije, ki jih uporablja predvsem mlajša populacija, namenjene pa so opozarjanju glede rednega jemanja zdravila. Torej, obstajajo sodobni načini, ki so prijaznejši uporabnikom.

Kakšne pa so vaše izkušnje iz prakse?

Kakšne nove raziskave nimamo, je bila pa na naši kliniki izvedena raziskava v obdobju pred prihodom tablet. Takrat, lahko rečem, je bila adherenca zelo visoka, med 80 in 90 odstotki, kar je primerljivo z drugimi evropskimi težavami. Če se še nekoliko zadržimo pri statistiki, lahko dodamo, da v Sloveniji za MS zboli veliko ljudi. Diagnoza se največkrat postavi nekje od 20. pa do 40. leta starosti, zelo redko pred 12. in po 55. letom starosti. V Sloveniji je več kot 2500 oseb z multiplo sklerozo, več žensk kot moških. Slednjih je približno ena tretjina.

Kako poteka samo zdravljenje?

Zdravljenje MS je usmerjeno v zdravljenje zagonov bolezni, preprečevanje novih zagonov bolezni, zdravljenje napredujočih oblik

MS, simptomatsko zdravljenje in nevrorehabilitacijo. Zagon bolezni je sicer pojav novih motenj (simptomov) ali ponovitev prejšnjih, ki trajajo najmanj 24 ur. O ponovnem zagonu govorimo, če se novi simptomi pojavijo mesec dni po prejšnjem zagonu. Zagone bolezni zdravimo z infuzijami kortikosteroidov, njihov terapevtski učinek pa je zmanjšanje vnetja in skrajšanje trajanja kliničnega zagona. Stranski učinki zdravljenja s kortikosteroidi so kovinski okus v ustih, rdečica obraza, nespečnost in pri dolgotrajni uporabi osteoporozo. Vedno je potrebno zaščititi želodčno sluznico. Z imunomodulatornimi zdravili lahko vplivamo na potek bolezni, ki še imajo zagone bolezni. Upočasnimo napredovanje bolezni, omogočimo daljšo socialno in telesno dejavnost in izboljšamo kakovost življenja. Da lahko predpišemo imunomodulatorno zdravilo, moramo zadostiti določenim kriterijem. Boljše razumevanje samega bolezenskega procesa je pripeljalo ne samo do razvoja novih zdravil, temveč tudi do raziskav, ki so pokazale, kako pomembno je zgodnje zdravljenje bolezni, to pomeni zdravljenje že prvega zagona bolezni, ki predstavlja tveganje, da se bo razvila MS.

Medicina torej vseskozi napreduje, kako natančno je to na področju MS? Kako se spreminja način zdravljenja? Je tudi v zadnjem obdobju na voljo vse več zdravil? So novosti tudi na področju aplikacij?

V bistvu so načini zdravljenja v zadnjih dveh letih približno enaki. Lahko pa rečemo, da je izbira zdravil večja, od injekcijskih zdravil, tablet, infuzijskih zdravil, itd. Se pa spreminja pogostost jemanja. Vse več se poudarja osebni pristop, se pravi, da se individualno odločamo o terapiji za posameznega bolnika. Seveda veljajo splošna priporočila, ki jih vzamemo v obzir, potem pa pristopamo od primera do primera različno. Kar se aplikacij tiče, lahko injekcijska zdravila apliciramo v podkožje vsake štirinajst dni ali celo trikrat tedensko. Pri novih zdravilih, ki so visoko učinkovita in so v obliki infuzij pa denimo na vsake štiri tedne ali pa le v dveh ciklih, v dveh zaporednih letih. V prihodnosti pričakujemo startna biološka zdravila, ki bodo še upočasnila bolezenski proces. Novosti se bodo zagotovo dogajale. Vse to pa s ciljem izboljšanja učinkovitosti, varnosti in da bo zdravljenje čim bolj primerno za vsakega bolnika. Kot rečeno, je v ospredju individualni pristop.

Kako se je razlikovala kakovost življenja bolnikov z MS včasih v primerjavi z danes?

Že podatek, da smo pred tremi desetletji imeli le dve zdravili za zdravljenje, je dovolj zgovoren. S temi zdravili smo podaljšali prehod v napredujočo fazo bolezenskega procesa. Potem smo začeli zdraviti prvi zagon bolezni, naš trenutni cilj pa je, da bolnik nima nobenih znakov aktivnosti bolezni. S tem je bolnik stabilen in njegova kakovost

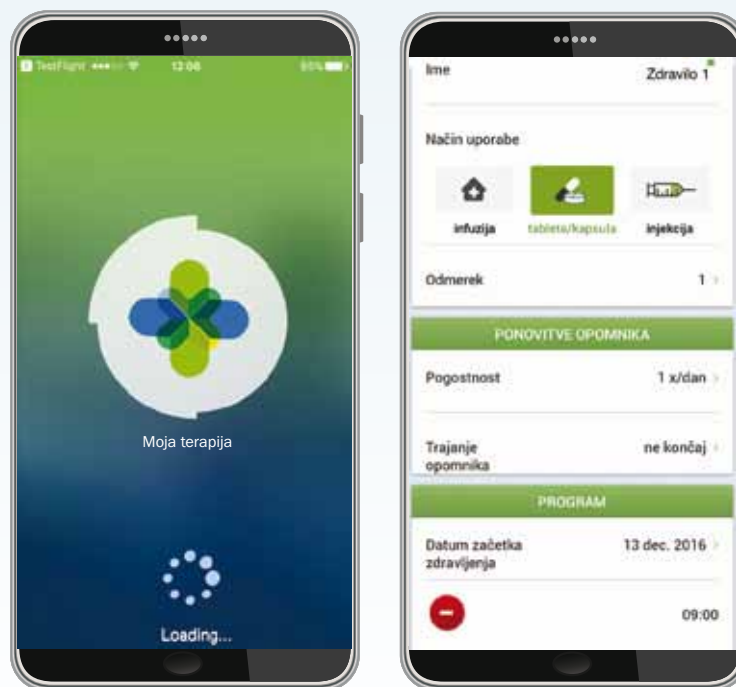
življenja je boljša. Boljše razumevanje patološkega procesa je torej vodilo do velikih odkritij, tako na področju zgodnje postavitve diagnoze kot na področju zdravljenja. Še enkrat več je treba poudariti, da je pri tem zelo pomemben zgodnji začetek zdravljenja. Prav z njim se lahko podaljša čas, ko se bolezen prevesi v napredujoči potek. S tem pa je – kot rečeno – povezano napredovanje stopnje prizadetosti bolnika. S takim pristopom zdravljenja želimo in se trudimo osebam z MS omogočiti dobro kakovost življenja. Ključnega pomena je dejavno sodelovanje bolnika, ki pa mu po drugi strani morajo nuditi dobro podporo svojci ter prijatelji in strokovno osebje, tako pri sprejemanju bolezni kot tudi pri obvladovanju neželenih učinkov.

**LETNA NAROČNINA
na revijo ABC
zdravja samo
18,90 €
04/51 55 880**

Ali ste pozabili vzeti zdravila?

Enostavna aplikacija **Moja terapija** vas bo opomnila, kdaj vzeti zdravilo/a glede na parametre, ki jih boste sami nastavili (interval, način jemanja, obdobje, količina).

Aplikacija je na voljo v iOS in android sistemih.



BISLO-0254

Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija, T: 01 511 02 90, F: 01 511 02 99, www.biogen-pharma.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e.l. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Povišan krvni tlak pomeni povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in drugih zapletov.

B Vsak drugi odrasel Slovenec ima previsok krvni tlak.

C Pri preprečevanju zvišanja krvnega tlaka je izjemnega pomena zdrav življenjski slog.



Svetovni dan hipertenzije



Intervju: dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med.

Zvišan krvni tlak pogosto imenujemo kar tihi ubijalec, saj t. i. hipertenzija, kot pojav strokovno imenujemo, najpogosteje ne dela težav in povzroča škodo, ne da bi to opazili. Nezdravljen zvišan krvni tlak namreč pomeni povečano tveganje za srčno ali ledvično bolezen pa tudi za možgansko kap, a dobra novica je, da ga lahko učinkovito znižamo. O tem vse pogostejšem pojavu smo se ob svetovnem dnevu hipertenzije, ki ga obeležujemo 17. maja, pogovarjali z **dr. Jano Brguljan Hitij, dr. med., v. d. predstojnice kliničnega oddelka**

za hipertenzijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in predsednico Združenja za hipertenzijo.

Avtorica: **Joži Sinur**

Visok krvni tlak oz. hipertenzija je eden od pomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca, ki je pri nas in v večini razvitih dežel glavni vzrok umiranja prebivalstva. Poznamo sistolični oz. zgornji krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srce iztisne kri v žilje, in diastolični oz. spodnji krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Optimalni krvni tlak je 120/80, v nekaterih okoliščinah, kot so denimo uživanje kofeina ali telesni napor, pa je zvišan krvni tlak normalen fiziološki odgovor in nima škodljivih posledic. Kdaj pa lahko govorimo o povišanem krvnem tlaku?

O povišanem krvnem tlaku govorimo, ko povišanje ni vezano na neke dogodke, telesne dejavnosti ali druga dogajanja, in ko je krvni tlak konstantno povišan vseh 24 ur oz. večino dneva, saj imajo nekateri hipertenzijo samo podnevi, ponoči pa se jim krvni tlak normalizira in obratno. Ko gre torej za kon-

stanto povišanje krvnega tlaka nad 140/90, govorimo o bolezenskem stanju oz. stanju, ki ga je treba zdraviti.

Poznamo blago povišan, zmerno in hudo povišan krvni tlak.

O blagi hipertenziji govorimo, ko je vrednost sistoličnega krvnega tlaka od 140 do 160 in diastoličnega od 90 do 99. Pri zmerni hipertenziji je vrednost sistoličnega krvnega od 160 do 180 in diastoličnega od 100 do 109. O hudi hipertenziji pa govorimo, ko je sistolični krvni tlak višji od 180 in diastolični višji od 110. Pri starejših ljudeh je pogostejša tudi t. i. izolirana sistolična hipertenzija, ki pa jo je prav tako treba zdraviti.

Ljudje z blagim zvišanim krvnim tlakom pogosto sploh ne vedo za svoje stanje, medtem ko imajo lahko ljudje z zmernim ali hudim povišanim krvnim tlakom glavobole, vrtoglavico in podobno. Kako torej prepoznavati to bolezen oz. kakšni so simptomi?

Včasih hipertenzije sploh ne prepoznamo, saj na začetku nima nobenih simptomov. Največkrat se pri povišanem krvnem tlaku sicer pojavljajo zatilni glavoboli in glavoboli v sencih pa tudi nespecifično slabo počutje. Hipertenzijo zelo preprosto prepoznamo z meritvijo krv-

nega tlaka, zato bi si morali tudi zdravi ljudje enkrat na leto pomeriti krvni tlak, če ima nekdo dedno predispozicijo, ki je izjemno pomembna, pa bi ga moral meriti večkrat. Včasih je krvni tlak lahko tudi nespecifični pokazatelj nekega drugega dogajanja, od karcinomskega do raznih drugih bolezenskih stanj, ali pa gre za posledico ledvičnega obolenja oz. hormonskega dogajanja. Gre za t. i. sekundarno hipertenzijo, ki jo pozdravimo, ko odpravimo vzrok, ki jo povzroča. Večinoma oz. v 97 odstotkih pa gre za primarno hipertenzijo, za katero vzroka dejansko ne poznamo. Največji pomen ima dedna obremenjenost, na pojav hipertenzije pa lahko vplivajo tudi različni drugi dejavniki okolja in načina življenja.

Zvišani krvni tlak je neboleča, a nevarna bolezen. Zakaj?

Ker krvni tlak deluje na telo, tega sicer ne čutimo, a nam ta hkrati prizadene tarčne organe, in sicer ožilje, srce, možgane in ledvice, ter na njih povzroča posledice. Teh pa na začetku ne zaznamo, temveč šele, ko pride do nekega končnega dogodka. Takrat je lahko že pozno, saj se nam življenje že drastično spremeni, zato je tako pomembno, da na nevarnost visokega krvnega tlaka opozarjamo, preden bi se ti dogodki zgodili.

Raziskave kažejo, da z zdravljenjem povišanega krvnega tlaka kar za tretjino zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Zakaj je torej povišan krvni tlak nevaren in kakšne so posledice, če ga ne zdravimo?

Visok krvni tlak vpliva na okvare ožilja in srca, povzroča lahko okvaro ledvic, pa tudi okvaro ožilja na možganih, kar lahko privede do možganske kapi oz. okvare možganovine. Hipertenzijo je zato nujno treba zdraviti, saj so lahko posledice res hude. Medicina je skozi leta dokazala, da lahko z zdravljenjem hipertenzije zmanjšamo pojavnost teh dogodkov. Ko gre na primer za blago povišanje krvnega tlaka, ga lahko že z nefarmakološkimi učinki znižamo do normalne vrednosti in ne potrebujemo zdravil, in sicer z zmanjšanjem količine soli v prehrani, povečanjem telesne dejavnosti in znižanjem telesne teže, pomemben je tudi vpliv duševnega stresa in zadostna količina spanja.

Pogostost visokega krvnega tlaka sicer s starostjo narašča, a se s hipertenzijo soočajo tudi otroci.

Hipertenzija se pojavlja tudi pri otrocih, ker je tudi med njimi vedno več debelosti, več je sedečega načina življenja in tudi hitre prehrane, kar zagotovo vpliva na porast pojavnosti hipertenzije pri otrocih. Zato je pomembno, da jih začnemo o načinu prehranjevanja in zdravem življenjskem slogu vzgajati že v vrtcih.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je vsaka šesta smrt posledica arterijske hipertenzije, vsaka peta odrasla oseba na svetu pa ima visok krvni tlak. Ponekod, tudi v Sloveniji, je ta odstotek še višji. Koliko ljudi ima pri nas povišan krvni tlak?

»Hipertenzijo zelo preprosto prepoznamo z meritvijo krvnega tlaka, zato bi si morali tudi zdravi ljudje enkrat na leto pomeriti krvni tlak, če ima nekdo dedno predispozicijo, ki je izjemno pomembna, pa bi ga moral meriti večkrat.«



Za Slovenijo lahko rečemo, da ima vsak drugi odrasli prebivalec povišan krvni tlak, se pravi približno 50 odstotkov odraslih.

Po pričakovanih naj bi se število bolnikov z arterijsko hipertenzijo zaradi staranja prebivalstva in naraščanja debelosti v prihodnjih letih še povečevalo. Drži?

Res je, verjetno bo pojavnost s sedanjim načinom življenja, ki je vse slabši, in staranjem prebivalstva še naraščala. Zato je izjemno pomembno, da na problematiko opozarjamo in skrbimo, da se ljudje zavedajo resnosti tega stanja. Ob svetovnem dnevu hipertenzije tako zadnja leta izvajamo meritve krvnega tlaka, letos jih bomo v referenčnih ambulantah, zdravstvenih domovih in lekarnah brezplačno izvajali ves mesec maj, zato ljudi pozivamo, naj se odzovejo na to možnost.

Kako pa meritve krvnega tlaka pravilno izvajati doma?

Dobro je, da meritve izvajamo z nadlaktno manšeto in kupujemo verificirane aparate. Pred meritvijo pol ure ne zaužijte obroka, prave kave ali alkohola, ne kadite, ne merite si ga po naporu ali zaužitju zdravil, pred merjenjem tudi opravite fiziološke potrebe in vsaj pet minut počivajte. Med meritvijo bodite čim bolj sproščeni, ne govorite, ne

poslušajte sogovornika ali radija, ne glejte televizije, manšeta naj ne bo navezana preohlapno ali pretirano čvrsto, meritev vedno izvajamo na isti nadlakti. Med meritvijo sedite na stolu, naslonjeni na hrbet in s stopali na tleh, manšeta mora biti med meritvijo v višini srca, roka z manšeto pa mora počivati v udobnem položaju. Krvni tlak izmerimo dvakrat zapored z eno- do dveminutnim presledkom, nato pa meritve zapišemo: vrednost sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka ter srčnega utripa.

Visok krvni tlak je sicer pogosto posledica prav procesa staranja in slabega življenjskega sloga, pri čemer pa lahko s preventivnim delovanjem bistveno upošamno ali celo preprečimo hipertenzijo. Kaj torej lahko storimo sami?

Sami lahko naredimo zelo veliko, že s tem, da se zavedamo resnosti tega obolenja in si krvni tlak tudi izmerimo. In seveda, da skušamo izboljšati način življenja. Treba je namreč znižati telesno težo, saj gre za najpomembnejši dejavnik za nižanje krvnega tlaka. Ob tem se je vsaj trikrat na teden od pol ure do ene ure priporočljivo gibati, najbolj priporočljiva je hoja v naravi. Če se le da, je treba tudi znižati stres in zagotoviti zadostno količino spanja.



DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

Adria lab d.o.o.
 Parmova 53, 1000 Ljubljana
 Tel.: 01 / 436 00 23
 od pon. do pet.: 7:30 - 15:00

PE Celje
 Vodnikova 3, 3000 Celje
 Tel.: 03 / 492 31 10
 od pon. do pet.: 7:30 - 14:30

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

www.adrialab.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Sest številki samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na eL naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



OMRON merilniki klinično validirani tudi za diabetike

Leta 2014 je na svetu živel 420 milijonov ljudi z diagnozo diabetesa¹. Komplikacije te bolezni lahko privedejo do srčnega infarkta, kapi, slepote, okvare ledvic in celo amputacije udov. Visok krvni tlak je pogost stranski pojav pri diabetikih. Študija oxfordske univerze je pokazala, da prizadene kar 60 % populacije z diabetesom² in je lahko prisotna že pred diagnozo diabetesa³. Visok krvni tlak pomeni tudi veliko tveganje za hitrejše napredovanje diabetesa^{4,5}. Možnost pojava zapletov na srcu (npr. kap) je dva- do štirikrat višja pri ljudeh z diabetesom kot pri tistih brez⁶. Diabetiki bodo z višjo verjetnostjo oboleni za srčnimi obolenji ali

doživeli kap v mlajših letih kot ljudje brez diabetesa⁷. Nadziranje krvnega tlaka pri diabetikih je pogosto oteženo⁸. Višji nivoji sladkorja v krvi lahko privedejo do večje togosti arterij (ateroskleroza)⁹, zaradi česar je točno merjenje krvnega tlaka bolj zahtevno¹⁰. Klinične smernice in zdravniki Evropskega združenja za kardiologijo priporočajo pogosto in redno nadziranje krvnega tlaka¹¹, še posebej pri diabetikih¹².

Merilniki krvnega tlaka OMRON s pametno manšeto Intelli Wrap so uspešno prestali validacijo po mednarodnem protokolu za sladkorne bolnike, kot ga definira Evropsko združenje za hipertenzijo.



OMRON M6 Comfort

OMRON M6 COMFORT: 360° natančnost z unikatno pametno manšeto Intelli Wrap

- Intelli Wrap pametna manšeta - točna meritev kjerkoli na nadlahti.
- Pomaga pri odkrivanju tveganja kapi.
- Tehnologija intellisense napihne manšeto na idealen nivo.
- Zaznava motnje srčnega ritma in nanje opozori.
- Hitro preverjanje višine krvnega tlaka z LED dvobarvnim opozorilom.

Vir:

1. <http://www.who.int/diabetes/global-report/en/>
2. Emdin CA et al. J Am Coll Cardiol. 2015;66:1552-1562.
3. Cho NH et al. Diabetes Care. 2015;38:1333-1338.
4. Parati G et al. Diabetes Care. 2011;34:S297-S303.
5. Adler AI et al. BMJ. 2000;321:412-419.
6. Deshpande AD et al. Phys Ther. 2008;88:1254-1264.
7. Booth GL et al. Lancet. 2006;368:29-36.
8. de Burgos-Lunar C et al. Rev Esp Cardiol. 2013;66:700-706.
9. Stehouwer CDA et al. Diabetologia. 2008;51:527-539.
10. O'Rourke M. Hypertension. 1990;15:339-347.
11. Ryden L et al. Eur Heart J. 2013;34:3035-3087.
12. Wallace ML et al. J Gen Intern Med. 2015;30:768-776.

*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d. o. o.

V mesecu maju se podjetje Diafit pridružuje globalni preventivni akciji »Spoznajte svoj krvni tlak«. Tako lahko v trgovinah Diafit opravite brezplačno merjenje krvnega tlaka do konca meseca maja.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si



Piki žuželk

ABC

A Pik čebele, ose, čmrlja ali sršena je nevaren le za alergike.

B Tigrasti komarji lahko prenašajo nevarne virusne bolezni (čikungunja, mrzlica denge).

C Ugriz klopa ni nevaren, če ga odstranite prvih 12 ur, če ga odstranite v 24 urah, zbolijo redki.

S pomladjo se prebudijo žuželke. Klopi se že sončijo na travnikih, čebele brenčijo in letajo s cveta na cvet, srečevati se začnemo s komarji, na potovanjih pa nam preglavice lahko povzročajo posteljne stenice. Večina pikov je nenevarnih, pri občutljivejših se razvije alergijska reakcija, lahko pa žuželke prenašajo resnejše bolezni.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kako ravnati pri piku čebele, ose, sršena ali čmrlja

Čebela, osa, sršen in čmrlj spadajo v skupino kožekrilcev in pičijo človeka, kadar se počutijo ogrožene. Razen čebele nobena od zgoraj naštetih žuželk nima žela. Ob piku čebele moramo najprej odstraniti želo, saj se strup absorbira v prvih 20 sekundah po piku. Ne poslužujemo se stiskanja ali uporabe pincete, saj ob tem lahko pride do predrtja strupne vrečke, kar bi povzročilo večji vnos strupa v kožo. S čimprejšnjo odstranitvijo zmanjšamo nastanek otekline in bolečino. Prizadeti predel nato speremo pod tekočo vodo z milom, osušimo in blago lokalno reakcijo nato hladimo s hladnim obkladkom in kasneje s hladilnim gelom ali kremo z antihistaminikom, ki oblaži otekline in srbenje. Dobite ju v lekarni brez recepta. Običajno so piki nenevarni in povzročijo le blago lokalno kožno reakcijo z otekline, bolečino in rdečino. Predrtje kože s pikom pa predstavlja priložnost za vdor kožnih bakterij v podkožje, zato se na mestu pika lahko pojavi okužba kože in podkožja (šen, celulitis). To prepoznamo po tem, da se otekline in rdečina širita kljub upoštevanju zgoraj naštetih ukrepov. Potreben je obisk osebnega zdravnika za predpis antibiotične terapije.

Piki čebele, ose, sršena ali čmrlja so nevarni, kadar je oseba, ki jo pičijo, preobčutljiva na njihov strup (z drugimi besedami je alergična) ali kadar osebo piči več žuželk hkrati. Alergijska reakcija se kaže z različnimi stopnjami, najnevarnejša je sistemska alergijska reakcija, ki prizadene obtočila in dihala (anafilaksija). Začetne nenevarne stopnje alergijske reakcije se kažejo s prizadetostjo kože s srbenjem, rdečino in koprivnico – to so značilne kožne spremembe. Lahko jih spremlja prizadetost globljih slojev kože in sluznic (angioedem oz. otekline). Nevarna je predvsem otekline sluznice grla. Huda sistemska reakcija, ki zahteva takojšen obisk zdravnika, prizadene dihala in se kaže z dušenjem. Najtežja oblika sistemske reakcije poleg dihal prizadene še obtočila, tj. anafilaktični šok (omotica, izguba zavesti, padec krvnega tlaka). Vse oblike alergijske reakcije na pik kožekrilcev lahko spremljajo alergijski očesni ali nosni simptomi: pordele oči, solzenje, zamašen nos, izcedek iz nosu, srbenje oči in nosu. Ljudje, ki jih prvič piči kožekrilcev, ne morejo razviti alergijske reakcije. Takrat se tvorijo protitelesa proti strupu žuželke, ki ob ponovnem piku sprožijo vrsto simptomov, značilnih za alergijo na pik. Ljudje, ki so imeli kadar koli v življenju alergijsko reakcijo na pik žuželke, so o naravi svoje bolezni dobro poučeni in s seboj vedno nosijo set za samopomoč, ki vsebuje dve tableti antihistaminika in dve tableti glukokortikoida ter injektor z adrenalinom (anapen). Ob piku poskrbimo, da bolniki zaužijejo vse tablete iz seta za samopomoč in takoj poiščemo zdravniško pomoč. Izjemoma zdravniška pomoč ni potrebna, če pri bolnikih, ki so predhodno doživeli sistemske reakcije, ob ponovnem piku pride le do kožnih simptomov. Če bolnik čuti izrazito oteženo dihanje, piskanje v grlu ali

prsni, oslabeledost ali občutek izgubljanja zavesti, mu v mišico vbrizgajmo injekcijo adrenalina in nemudoma pokličimo 112.

Komarji lahko prenašajo hude bolezni

Na svetu je poznanih približno 3500 vrst komarjev, od tega jih 75 odstotkov živi v tropskem pasu. Pri nas najdemo 30 do 40 različnih vrst. Komarji so posebej nadležni v toplejših mesecih. Privlačijo jih izdihani ogljikov dioksid, vonj in toplota telesa. S krvjo se hranijo le samice komarjev, saj v krvi dobijo beljakovine, ki jih potrebujejo za tvorbo in razvoj jajčec. Pik komarja je nenevaren in povzroči nadležen srbeč izpuščaj, ki v nekaj dneh izgine. Vendar pa so nekatere vrste komarjev prenašalci virusov in zajedavcev, ki povzročajo hude bolezni. Zadnja leta v obalno-kraškem pasu opažajo tigraste komarje (*Aedes albopictus*), ki sicer niso avtohtoni na našem področju, vendar so s čezmorskim transportom prišli v predel južne Evrope. Tigrasti komar je za človeka nevaren kot prenašalec virusov, predvsem virusov mrzlice denga in čikungunja. Poleg virusov prenašajo tigrasti komarji še druge vrste, tudi zajedavce, ki povzročajo obolenja pri živalih, kot je pasja srčna glista. V Sloveniji doslej ni bilo avtohtono okuženih primerov, večino okužb je bila zabeležena pri potnikih, ki so zboleli pred prihodom v Slovenijo ali zelo kmalu po vrnitvi iz tropskih krajev. Pik tigrastega komarja povzroči otekline, srbenje in bolečino, posebej pri občutljivih ljudeh. Mesto pika umijemo in hladimo, po potrebi uporabimo kremo z antihistaminikom. Pikom komarja se težko izognemo. Nekaj preventivnih ukrepov lahko pomaga: nosite svetla oblačila, ki pokrivajo večji del telesa, uporabljajte mreže proti

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

komarjem ter sredstva za zaščito (repelenti). Na vrtu in v bivalnem prostoru odstranite vire stoječe vode.

Garje

Scabies, kot garje strokovno imenujemo, so kožna bolezen, ki jo povzroča pršica, imenovana srbec (*Sarcoptes scabiei hominis*). Že samo ime je skovanka lastnosti pršice: 'sarx' grško pomeni 'meso', 'koptein' 'pobiti' ali 'porezati' in 'scabere' latinsko pomeni 'praskati'. Večje število obolelih se pojavlja na 10–15 let. Okužba se med ljudmi prenaša s tesnimi telesnimi stiki, najpogosteje pri ležanju v isti postelji. Rokovanje ali objem z obolelim običajno ne predstavlja tveganja za okužbo. Prenos posredno z uporabo perila, brisač–ali posteljnine obolelega je redkejši, le takrat ko gre za zelo kužno obliko garij, z velikim številom pršic. Pogoste so manjše epidemije v družini, vrtcih ali šolah, v vojašnicah, zaporih ali domovih za ostarele. Pršica celoten življenjski cikel preživi na človeku. Ko odrasla samica pride na človekovo kožo, začne prodirati v povrhnji sloj kože. V rovčke, ki jih v koži izdolbe, nato pride samec, ki išče neoplojeno odraslo samico. Po oploditvi samec v rovčku pogine, samica pa kanalček razširi in začne odlagati jajčeca. Spremembe na koži so posledica imunskega odziva na izločke pršice (sline, feces in jajčeca). Okužbo prepoznamo po močni srbečici kože in značilnih rdeče rjavih izpuščajih in krastah na neporaščeni koži, kjer je izločanje loja majhno. Rovčki so s prostim očesom vidni na koži. Zaradi praskanja najdemo na koži opraskanine. Če imate garje, se obrnite na osebnega zdravnika, saj bo potrebna terapija. Poleg zdravljenja s kremo vsa oblačila, brisače in posteljnino operemo v pralnem stroju pri temperaturi nad 50 stopinj Celzija. Perilo, ki ga ne morete oprati, dajte za štiri dni na zrak, v tem času pršica pogine. Pohištva doma, ki je prevlečeno z blagom, 24 ur ne uporabljajte in nato očistite s sesalnikom. Pohištvo, ki je pralno, po

24 urah pobrišite z vodo in detergentom. Osebe z garjami ne potrebujejo izolacije, razen če gre za hudo obliko garij (norveške garje).

Posteljne stenice

Toplejši meseci so priložnost za potovanje in prenočišča, kjer se menja veliko ljudi. Tam se lahko srečate s posteljno stenico (*Cimex lectularius*). Stenice se včasih pojavijo tudi v luksuznih hotelih in njihova prisotnost ni nujno povezana s slabo higieno. Zadnja leta beležijo več okužb s stenicami, saj je njihovo širjenje z urejenim meddržavnim in medcelinskim transportom, priseljevanjem ljudi in odpornostjo na insekticide olajšano. Stenice se skrivajo v razpokah in šivih vzmetnic, v oblazinjenem pohištvu, na hrbtnih straneh postelj ter v slabo pritrjenih tapetah posteljnega dna. S pohištvom, prtljago, obleko in drugimi osebnimi predmeti potujejo in se prenašajo na druga mesta. V svoje postelje jih običajno prinesemo s potovanj. Stenice čez dan počivajo, na plan pridejo ponoči, zato da se bodo hranile z našo krvjo. Tudi brez sesanja krvi preživijo več mesecev. Pik posteljne stenice močno srbi, zaradi rane po praskanju kože se mesto pika lahko okuži. Posteljnih stenic se težko znebimo. Iščemo jih v šivih vzmetnic, ob robovih posteljnih stranic, za stikali in vtičnicami. Vzmetnice in oblazinjeno pohištvo večkrat posesamo. Ti ukrepi običajno ne pomagajo, zato je potrebno opraviti profesionalno dezinfekcijo s kemičnimi sredstvi.

Ugriz klopa

Mila zima običajno pomeni, da se bomo spomladi srečali z večjim številom klopov. Klope najdemo vsepovsod, nikoli pa višje od 1500 metrov višine nad morjem. Najraje se zadržujejo v toplem in vlažnem okolju, medtem ko v mrazu postanejo nedejavni. Klopi v našem okolju prenašajo več bolezni. Klopni meningoencefalitis je huda in smrtno nevarna bolezen, k sreči jo lahko preprečimo s cepljenjem. Druga bolezen, za katero pa žal ne poznamo cepiva,

je lymška boreliozna – kronična bolezen, ki jo ob pravočasni prepoznavi in ustreznem zdravljenju pozdravimo. Če okuženega klopa odstranite v 12 urah po vbodu, praviloma ne zbolite, če pa ga odstranite v prvih 24 urah, zbolijo redki. Zanimivo je, da se samo 20–50 odstotkov okužb s klopi, okuženimi z lymško boreliozo, pokaže s simptomi, ostale minejo brez njih. Medtem ko se pri klopem meningoencefalitisu pri 80 odstotkih okuženih simptomih okužbe ne razvijejo. Če se okužite, se pri lymški boreliozni na mestu vboda nekaj dni do nekaj tednov po vbodu pojavi rdeč obroč, ki se začne širiti ter kasneje bledeti. Takrat obiščite zdravnika, saj bo potrebna antibiotična terapija. Če ta faza ni zdravljena, kasneje pride do kronične bolezni z bolečinami in vnetjem v sklepih ter prizadetostjo živčevja. Pri klopem meningoencefalitisu se po tednu do dveh po ugrizu pojavijo slabo počutje, glavobol, povišana telesna temperatura in bolečine v mišicah. Sledi obdobje izboljšanja. Kasneje bolniki zbolijo s hudim glavobolom, povišano telesno temperaturo, bruhanje, so občutljivi na svetlobo, lahko imajo motnje zavesti. Če prepoznate to stanje, nemudoma obiščite zdravnika, saj je stanje lahko usodno.

Kaj lahko naredimo sami? Izogibanje okuženim področjem je težko, zato sta bistveni dve stvari: samopregledovanje in nošenje svetlih in gladkih oblačil, ki pokrivajo vse dele telesa. Po vrnitvi iz gozda ali s travnika se preoblecite in operite oblačila. Preglejte celo telo, zlasti pozorni bodite na lasišče in predele za ušesi, nato se oprhajte. Prisesanega klopa primite s pinceto čim bližje koži in ga previdno izvlecite (ne sunkovito). To je najučinkovitejša metoda odstranjevanja. Mesto nato razkužite. V nasprotju z boreliozno se za preprečevanje klopne meningoencefalitisa lahko cepimo. Cepljenje je neobvezno, priporoča se vsem od starosti enega leta naprej. Učinkovitost cepiva traja tri leta, zato ga je treba obnavljati.



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



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.

RAZKRIVAMO: najugodnejši približek botoksu brez injekcije

Še do nedavnega je veljalo prepričanje, da se je gubic, ki se pri večini žensk pojavijo okrog 30. leta, nemogoče znebiti samo z uporabo dobre dnevne kreme ter da jih je mogoče premagati le z botoksom ali s plastičnimi operacijami, vendar še zdaleč ni tako.

Kirurški posegi in injekcije botoksa sicer res poskrbijo za napeto kožo, vendar pogosto delujejo precej izumetničeno, prav tako pa imajo lahko strah zbujujoče posledice. Gre zgolj za začasne rešitve, ki lahko celo poškodujejo občutljivo živčevje na obrazu in posledično vplivajo na to, da je nemogoče premikati nekatere dele obraza. Veliko boljša alternativa je preverjeno učinkovita naravna krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron, ki na naraven in povsem varen način, z biotskim delovanjem na celične stene gladi gube in tako preprečuje nadaljnje staranje kože ter ohranja njen mladostni videz.



Intenzivna pomlajevalna krema, ki resnično deluje

Stoodstotno naravna krema Lux-Factor 4D Hyaluron je obnorela že več kot 15 tisoč Slovenk, nanjo pa prisegajo tudi številne zvezdnice. Rezultati so namreč vidni že v dveh do štirih tednih, dosežete pa lahko celo do 80 odstotkov mlajši videz kože. Vsebuje tudi kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo ter poskrbi za enakomeren tonus kože. Idealna kombinacija 100-odstotno naravne hialuronske kisline in senzacionalne formule 4D Anti-Wrinkle proti gubicam zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromole-



Gubice, adijo!

kulske mase aktivnih sestavin v kremi Lux-Factor 4D Hyaluron proti gubam prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. Z zadnjim poskrbijo za naravni učinek botoksa in mladosten videz kože.

Pred in po dveh tednih uporabe kreme Lux-Factor 4D Hyaluron:



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

Ne skrbite, ker je blagovna znamka Lux-Factor tako prepričana o kakovosti svojega izdelka, vam v roku 30 dni celo povrnejo denar, če s kremo ne bi bili zadovoljni. Prav zdaj jo lahko po promocijski ceni s kar 50-odstotnim popustom naročite na **Lux-Factor.com** ali na brezplačni telefonski številki **080 64 69**.

Za še dodatnih
10 % popusta
ob naročilu vpišite
kodo **ABC10**.



Navdušila tudi Natalijo Verboten

»Na obrazu imam izjemno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča.«

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Kaj lahko storimo sami?

Kateri so spremenljivi dejavniki tveganja za kognitivni upad in demenco?

Demenca je neizogibno in zelo veliko breme sodobne, tudi slovenske družbe. Naraščajoči delež starejšega prebivalstva v vseh predelih sveta vodi v nepredstavljivo visoke ocene prihodnjega deleža demencijah v družbi v bližnji prihodnosti. Po sedanjih ocenah je na svetu nekaj več kot 47 milijonov ljudi z demenco, ta številka naj bi se do leta 2050 potrojila.

Avtorica: doc. dr. Milica G. Kramberger, dr. med., specialistka nevrologije, vodja Ambulante za kognitivne motnje Nevrološke klinike, UKC Ljubljana

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki obolelemu posamezniku postopno odvzame kognitivne sposobnosti, osebno dostojanstvo, samostojnost in dejavnosti v družbi ter doma. Bolnik z demenco v nekaj

letih postane povsem odvisen od tuje pomoči. V zadnjih 14 letih kljub intenzivni raziskovalni dejavnosti in preizkušanju številnih kandidatnih učinkovin za nova zdravila proti demenci ti napori žal niso bili uspešni. Za zdaj so na voljo le t. i. simptomatska zdravila za zdravljenje demence, ki so najučinkovitejša v zgodnjih fazah bolezni in pomagajo odložiti obdobje, ko bolnik potrebuje izdatno tujo pomoč pri dnevni dejavnosti. Zdravila, ki bi nevrodegenerativni proces demence ustavilo ali ga pomembno upočasnilo ali spremenilo, pa žal še ni na voljo. Prav zato je še toliko bolj pomembno poznati, kateri so spremenljivi dejavniki tveganja za kognitivni upad in demenco in kako se jim izogibati oziroma se z njimi spopasti.

Svetovno združenje za demenco na osnovi pregleda obstoječih raziskav v svojem poročilu zaključuje, da obstajajo zadostni dokazi, ki podpirajo povezavo med več spremenljivimi dejavniki tveganja in zmanjšanim tveganjem za kognitivni upad in demenco.

Rezultati velikih populacijskih študij govorijo v prid ugodnega vpliva redne telesne dejavnosti in dobrega nadzora nad t. i. srčno-žilnimi dejavniki tveganja (sladkorna bolezen, debelost, kajenje in arterijska hipertenzija) na zmanjšano tveganje za kognitivni upad in demenco.

V poročilu združenja so navedeni tudi dokazi, iz katerih je moč sklepati, da lahko zdrava prehrana in vseživljenjsko učenje oziroma kognitivni trening zmanjšajo tveganje za kognitivni upad. Dodatno v zadnjih nekaj letih priznane mednarodne medicinske strokovne revije poročajo o postopnem zniževanju deleža novih primerov demence v populaciji. Avtorji teh študij skoraj soglasno menijo, da so spremembe posledica naraščajoče ravni formalnega izobraževanja in boljšega nadzora nad srčno-žilnimi dejavniki tveganja v razviti družbi. Kljub temu dramatičnega preobrata za zdaj še ni moč pričakovati, saj v splošnem število prebivalstva ves čas narašča.



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



V državah z nizkim in srednje visokim družbenim dohodkom, ki nimajo enakega dostopa do formalnega izobraževanja in kakovostnega zdravstvenega varstva ter organiziranega nadzora nad srčno-žilnimi dejavniki tveganja, tveganje za kognitivni upad in demenco še naprej narašča.

Srčno-žilni dejavniki tveganja

Posameznikom s **sladkorno boleznijo** se pripisuje nižje kognitivne zmogljivosti in povečano tveganje za demenco. Nadalje je nedavna metaanaliza pokazala, da imajo posamezniki z blago kognitivno motnjo (BKM) in sladkorno boleznijo večjo verjetnost za napredovanje do demence kot posamezniki z BKM brez sladkorne bolezni.

Prekomerna telesna teža v srednjem življenjskem obdobju je povezana s povečanim tveganjem za demenco. Zveza se lahko spremeni s starostjo, ko je prekomerna telesna teža povezana z zmanjšano nevarnostjo demence.

Ustrezno zdravljenje arterijske hipertenzije v srednjem življenjskem obdobju lahko zmanjša tveganje za kognitivni upad.

V sistematičnih pregledih prospektivnih študij so ugotovili mešane rezultate za odnos med **zvišanimi nivojem holesterola** v srednjem življenjskem obdobju in tveganjem za kognitivni upad.

Življenski slog

Študije nakazujejo, da lahko majhno ali zmerno **uživanje alkohola** pri starejših posameznikih zmanjša tveganje za kognitivni upad in demenco. Izkazalo se je tudi, da ta ugodni vpliv ni zelo močan, saj se ni potrdil pri tistih, ki prej niso uživali alkohola in so začeli piti kasneje.

Zadnje je še posebej pomembno, če ta vpliv primerjamo z možnimi negativnimi učinki prekomernega uživanja alkohola, kot je povečano tveganje padcev med starejšimi odraslimi.

Kajenje poveča tveganje za kognitivni upad. Prenehanje kajenja lahko to tveganje zmanjša na raven, primerljivo s tistimi, ki niso bili kadilci. Študija na velikem številu oseb je pokazala, da močno kajenje v srednjih letih podvoji tveganje za razvoj demence v poznejšem obdobju.

Redna miselna dejavnost ima ugoden vpliv na spominske funkcije, natančen tip miselnih nalog, ki naj bi imel najugodnejši vpliv na kognitivne funkcije in tveganje, ni opredeljen.

Redna telesna dejavnost, tudi blaga, kot je hoja, je povezana z zmanjšano nevarnostjo kognitivnega poslabšanja in izboljšano kognitivno funkcijo. Študije najbolj dosledno kažejo, da mora biti vadba redna.

Dieta

Podatki o učinkih različnih vidikov prehrane (vključno z različnimi hranilnimi snovmi in vitamini, živila ali skupine živil) za zmanjšanje tveganja so omejeni in marsikdaj naspro-

»Za zdaj so na voljo le t. i. simptomatska zdravila za zdravljenje demence, ki so najučinkovitejša v zgodnjih fazah bolezni in pomagajo odložiti obdobje, ko bolnik potrebuje izdatno tujo pomoč pri dnevnih dejavnostih.«



tujoči si. Večje število študij izpostavlja pozitivni vpliv sredozemskega tipa prehrane (dokaj malo rdečega mesa s poudarkom na celih zrnih, sadju in zelenjavi, ribe, oreški in oljčno olje).

Socialna vključenost

Obstaja zelo malo raziskav o družbeni angažiranosti, npr. aktivno prostovoljno delo, klubska dejavnost, druženje v cerkvi, itd., kot potencialnem zaščitnem faktorju proti kognitivnemu upadu. Posamezne študije so pokazale, da so družbene dejavnosti povezane z boljšo kognitivno funkcijo in zmanjšanim tveganjem za kognitivni upad.

Na vse zgoraj naštetje dejavnike tveganja lahko v večji ali manjši meri vplivamo s svojim načinom življenja. Populacijske študije govorejo v prid najugodnejših učinkov na kognitivne funkcije v primeru, ko posameznik upošteva več in raznolike dejavnike tveganja in njihove kombinacije v vsakdanjem življenju.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Pogosto je smrčanje znak, da med spanjem prihaja do motenj dihanja.

B Apneje med spanjem so vsaj deset sekund trajajoče prekinitve dihanja.

C Precej verjetno jo imajo starejši moški, ljudje s povečano telesno težo in kadilci, ki ponoči smrčijo.



Je za vašo utrujenost kriva apneja?

Spalna apneja je resna bolezen, ki jo je treba nujno zdraviti. Po statistiki smrči vsaj 30 odstotkov ljudi. Prave apneje med spanjem ima okoli pet odstotkov ljudi. Pojavnost obolenja z leti močno narašča. Navkljub vedno večjemu zavedanju o pomembnosti te bolezni pa okoli 80 odstotkov bolnikov še vedno ostane neprepoznanih. Apneje so kar trikrat pogostejše pri moških. Bolezen poslabšajo tudi uživanje alkohola, kajenje in uporaba nekaterih zdravil. Spalna apneja, ki je ne zdravimo, po ocenah strokovnjakov, življenjsko dobro skrajša za povprečno deset let.

Več o apneji nam je povedal mag. Matej Delakorda, dr. med., specialist otorinolaringologije iz splošne bolnišnice Celje.

Avtorica: Vesna Vilčnik

Smrčanje ni samo neprijetno za poslušanje, ampak je lahko tudi nevarno za tistega, ki smrči. Zakaj?

Smrčanje nastane zaradi nihanja – vibriranja ohlapnih, mehkih tkiv v žrelu ali grlu. Zvok je neprijeten za partnerja, ki mu smrčanje krati spanec. Pogosto pa je smrčanje tudi znak, da prihaja do motenj dihanja. Pomembno je poudariti, da vsi, ki smrčijo, nimajo apnej med spanjem, velja pa, da vsi z apnejami tudi smrčijo.

Kaj natančno pomeni apneja?

Apneje med spanjem so vsaj deset sekund trajajoče prekinitve dihanja, ki nastanejo zaradi popolne zapore dihalne poti. Do teh pride na značilnih zožitvah v zgornji dihalni poti: žrelo, grlo. Ko se dihanje ustavi, začne v krvi padati koncentracija kisika in naraščati koncentracija ogljikovega dioksida. To sproži obrambne mehanizme, ki povzročajo, da se bolnik med spanjem pogosto prebujata, čeprav se tega največkrat sploh ne zaveda. Zaradi tega je čez dan nenaspan, utrujen in nerazpoložen ter zaradi tega bolj izpostavljen nezgodam pri delu in v prometu. Čez čas se lahko kot posledica takšnega vzorca dihanja pridružijo tudi zvišan krvni pritisk, aritmije, sladkorna bolezen, glavoboli, depresije, ipd. Podobne težave lahko povzroči tudi zelo plitko dihanje, ki ne zadošča zadostni oksigenaciji tkiv – hipopneje.

Kateri so znaki, kako jo prepoznamo?

Če ponoči smrčite, se pogosto zbudite, čez dan pa ste kljub zadosti uram, namenjenim spancu, pogosto utrujeni in nenaspani, obstaja precejšnja verjetnost, da imate apneje med spanjem. Če imate poleg tega še odvečno telesno težo, ste moški in že imate katero od naštetih bolezni, je verjetnost še toliko višja. Apneje poslabšajo tudi uživanje alkohola, kajenje in uporaba nekaterih zdravil.

Kdaj je treba obiskati zdravnika?

Zdravnika je treba obiskati vedno, ko sumite, da imate apneje med spanjem. Bolnika na to največkrat opozori partner, ki opaža, da ponoči preneha dihati ali hlasta za zrakom.

Pri oceni dnevne utrujenosti si lahko pomagata z vprašalniki za oceno dnevne utrujenosti, ki so dostopni na spletu (npr. Epworthov vprašalnik). V teh primerih je najbolje, da obiščete otorinolaringologa ali pulmologa, ki se ukvarja s temi motnjami.

Kako poteka diagnostika?

Za potrditev apnej med spanjem je treba opraviti poligrafsko testiranje. Gre za neinvazivno preiskavo, pri kateri se pred spanjem na telo namesti naprava, ki meri vsebnost kisika v krvi, beleži dihanje skozi nos, položaj telesa in delo dihalnih mišic. Po odčitavanju dobimo pomembne podatke o dihalnem vzorcu, na osnovi katerega lahko ugotovimo, če so motnje dihanja med spanjem prisotne in kako hude so. Sledi usmerjen otorinolaringološki pregled in včasih tudi pregled zgornjih dihal v kratki splošni anesteziji. Na osnovi rezultatov vseh opravljenih preiskav lahko izberemo za bolnika najprimernejši način zdravljenja.

Lahko naštejete nekaj vzrokov in dejavnikov tveganja za apnejo?

Apneje so pogostejše pri moških, ljudeh z odvečno telesno težo in povečanim obsegom vratu. Incidenca narašča tudi z leti. Če pred spanjem uživate alkohol, jemljete pomirjevala ali uspavala, s tem povečujete nagnjenost k spalnimi apnejam. Apneje v spanju so zelo pogoste tudi pri ljudeh z malformacijami obraznega skeleta.

Ali drži, da je apneja pogostejša pri moških?

Apneje so pri moških do trikrat pogostejše kot pri ženskah, se pa z leti razlika med spoloma zmanjšuje. Za ženske je značilno tudi, da pogosteje navajajo za apneje atipične težave, kot sta nespečnost in depresija, zato praviloma kasneje obiščejo zdravnika.

Zakaj pojav apneje s starostjo narašča?

Z leti se elastičnost vseh tkiv v telesu zmanjšuje. To vpliva tudi na strukturo v žrelu in grlu, ki zaradi tega prej kolabirajo. Neredko je staranje povezano tudi s povečanjem telesne teže, ki od vseh dejavnikov na apneje najbolj vpliva.

Ali lahko danes govorimo že celo o »epidemiji« te nevšečnosti? Kakšne so statistike?

Po statistiki smrči vsaj 30 odstotkov ljudi. Prave apneje med spanjem ima okoli pet odstotkov ljudi. Kot že rečeno, pojavnost obolenja z leti močno narašča. Zadnja leta zavedanje o pomembnosti te bolezni precej raste, vendar kljub temu okoli 80 odstotkov bolnikov ostane neprepoznanih.

Kako poteka kirurško zdravljenje apneje?

Kirurško zdravljenje apnej med spanjem izvajajo nekateri otorinolaringologi. Temelji na prepoznavi mesta zožitve oziroma zapore, ki se nahaja v zgornjih dihalih. To je edino vzročno zdravljenje, saj s posegom vzrok nastanka apnej odstranimo. Najpogostejše mesto zožitve je v ustnem žrelu, na nivoju mehkega neba. V tem primeru izvajamo uvulopalatoplastiko, pri katerih mehko nebo skrajšamo in preoblikujemo. Včasih istočasno opravimo tudi tonzilektomijo (odstranitev mandljev). Če ugotovimo, da se zožitev nahaja nižje, lahko posege izvajamo tudi na drugih nivojih. Na splošno velja, da je težje oblike bolezni s kirurgijo tudi težje pozdraviti.

Nam lahko opišete še metodo zdravljenja z aparatom CPAP?

Pri terapiji s pozitivnim tlakom (CPAP) se uporablja električni aparat, ki med spanjem v dihala vpahuje zrak, ki zaradi tlaka preprečuje, da bi se dihalna pot sesedla. Zdravljenje na takšen je učinkovito, vendar ga številni bolniki slabo prenašajo. Težava je tudi v tem, da je ta terapija doživljenjska, saj ne odpravlja vzroka za nastanek apnej. S tem načinom zdravljenja se ukvarjajo za to specializirani pulmologi.

Kakšni so novi pristopi k zdravljenju apneje?

Pri obravnavi bolnikov z motnjami dihanja med spanjem je še posebej napredovala kirurgija. Operativni posegi so manj agresivni in bolj uspešni, pristope je olajšala tudi robotska kirurgija. Zadnja leta se bolnikom s težjimi oblikami

bolezni skuša pomagati z napravami za stimulacijo živca za jezik. Gre za napravo, ki se vgradi v telo, podobno kot srčni spodbujevalnik, in ob vsakem vdihu z električnimi impulzi jezik potisne naprej ter tako sprost prostor za dihanje. Na trgu so tudi opornice za pomik spodnje čeljusti naprej, ki po namestitvi v usta prav tako preprečujejo, da bi mehka tkiva v žrelu med spanjem padla nazaj. Posebej uspešne so pri bolnikih, ki imajo zožitev na nivoju korena jezika in predstavljajo pomembno alternativo kirurškemu in zdravljenju z aparati CPAP.

Zaradi apneje ponoči izpostavljeni stresu

Osebe, ki trpijo zaradi spalne apneje, so ponoči izpostavljene velikemu stresu. Telo je zaradi pomanjkanja kisika konstantno v alarmantnem stanju in pospešeno izloča stresna hormona kortizol in adrenalin. Pomembnih globokih faz spanja je vedno manj, spanec vedno bolj šibek, prav tako tudi oskrba s kisikom. Sčasoma osebe zaradi apneje utrpijo povišan krvni tlak, motnje srčnega utripa, srčni infarkt, možgansko kap in diabetes. Povečano je tudi tveganje motenj potence in erekcije.

Po teh znakih boste prepoznali apnejo

Če ponoči smrčite, se pogosto zbudite, čez dan pa ste kljub zadosti uram, namenjenim spancu, pogosto utrujeni in nenaspani, obstaja precejšnja verjetnost, da imate apneje med spanjem. Če imate poleg tega še odvečno telesno težo, ste moški in že imate katero od naštetih bolezni, je verjetnost še toliko višja. Apneje poslabšajo tudi uživanje alkohola, kajenje in uporaba nekaterih zdravil.

Kdo vam lahko pomaga?

RESPIRA- CENTER ZA ZDRAVLJENJE SMRČANJA

Info&naročanje, 051 308 308
www.respira.si

Zdravljenje smrčanja po obravnavi zdravnikov specialistov s področij pulmologije, interne medicine, ORL in ortodontije ter snemanja spanja (poligrafija) na vašem domu.

ONIRIS
OPORNICA PROTI SMRČANJU

PREPROSTA IN
UČINKOVITA

REŠITEV ZA
ZDRAVLJENJE
SMRČANJA IN
APNEJE MED
SPANJEM

- **94% zadovoljnih** ali zelo zadovoljnih uporabnikov
- **83% učinkovitost** pri smrčanju
- **77% učinkovitost** pri apneji med spanjem



Posvetujte s svojim zdravnikom.

NAROČITE ZDAJ

~~99 EUR~~
69 EUR

www.oniris.si
M: 051 274 274

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zavod
PULMORADIX

Prim. mag. Igor Koren, dr. med.
www.pulmolog.com
t: 059 255 000

DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA NA NAPOTNICO

**SMRČANJE IN MOTNJE
DIHANJA MED SPANJEM**



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Divertikli so pogost pojav in so dejansko bolj bolezen razvite zahodne civilizacije.

B Tri četrtine ljudi z divertikli pravzaprav nima nobenih težav.

C Pogostnost divertiklov se povečuje s starostjo.



Kaj so divertikli?



Intervju: Tomaž Jakomin, dr. med.

Prvič slišite? Pa je vendarle vse pogostejša težava, saj na pojav vpliva tudi način življenja, predvsem celodnevno sedenje. Zakaj še nastanejo divertikli, kakšne tegobe povzročajo in na kakšen način poteka zdravljenje, smo povprašali **Tomaža Jakomina, dr. med., specialista kirurga.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj so sploh divertikli?

Divertikli so izbokline črevesne stene v obliki mešičkov. Mnogi jim pravijo kar "žepki", saj se pri pregledu črevesja – kolonoskopiji – kažejo kot žepki v črevesni steni. Večinoma so prisotni samo na debelem črevesju. Prizadenejo lahko celotno debelo črevo, vendar je najpogosteje prizadet končni del debelega črevesja, ki mu strokovno pravimo esasto črevo ali sigma. Če je divertiklov več, govorimo o divertikulozi črevesja. Redkeje se pojavijo tudi na tankem črevesju ali celo dvanajstniku. Običajno so manjši, veliki od 5 do 10 mm, lahko pa rastejo tudi do nekaj centimetrov v pre-

meru. Zakaj nastanejo, ni povsem jasno. Najverjetneje nastanejo, ko povišan pritisk v črevesju povzroči izbočenje črevesne stene na mestu, ki je nekoliko oslabilo. Ta teorija tudi najbolj pojasni dejstvo, da so pri ljudeh, ki so bolj zaprti, divertikli pogostejši.

Gre za pogost pojav? Kako je s pojavnostjo glede na starost in spol?

Podatkov za Slovenijo pravzaprav ni. Zanimivo je omeniti, da so v Afriki in vzhodno azijskih deželah, kot tudi v skandinavskih deželah opazili, da sta industrializacija in gospodarski razvoj pripomogla k povečanju pojavnosti divertiklov tudi za 50 odstotkov. To pojasnjujejo s tem, da je sodobni način življenja povezan s sedečim delom in hrano, revno z vlakninami.

Pogostnost divertiklov se povečuje s starostjo. Pri mlajših od 30. leta je prevalenca 1–2 odstotka, pri starejših od 80. let pa ta naraste na 50–70 odstotkov. Enako pogosto se pojavljajo pri moških in ženskah.

Omenili smo že, da na nastanek vpliva način življenja. Kateri pa so ostali dejavniki?

Dejavnike, ki vplivajo na razvoj divertiklov, lahko razdelimo v tri skupine. To so strukturne nepravilnosti črevesne stene, motnje črevesne motilitete in pomanjkanje vlaknin v prehrani.

Na prva dva dejavnika pravzaprav ne moremo vplivati, saj sta "zapisana" v naših genih. Dokazano je, da imajo ljudje z divertikli drugačno strukturo mišične plasti črevesne stene in da se pri njih posledično pojavljajo ojačane kontrakcije mišic črevesne stene. Oba dejavnika povzročita to, da se črevesna stena na mestih, kjer je oslabiljena, izboči in tako nastane divertikel. Je pa hrana, bogata z vlakninami, zelo pomembna, tako

za preventivo nastanka divertiklov kot za blaženje težav, ki jih povzročajo. Vlaknine so ogljikovi hidrati, ki jih telo ne uspe v celoti prebaviti, nase pa vežejo vodo. V debelem črevesju se zaradi večje količine vode blato zmeha in poveča se volumen blata. Posledično ljudje, ki uživajo hrano, bogato z vlakninami, pogosteje in lažje odvajajo. Črevo potrebuje na tak način "manj napora" za odvajanje in je zato nastanek divertiklov upočasnjen. Divertikli se tako pogosteje pojavljajo pri ljudeh, ki uživajo večje količine rdečega mesa in hrane, bogate z maščobami.

Dokazali so tudi, da imajo bolniki, ki redno jemljejo nesteroidne antirevmatike ali protibolečinska zdravila, pogosteje simptomatske divertikle in pogosteje zapletene napade vnetja divertiklov – divertikulitise. Obratno sorazmerno pa je s pojavom divertiklov in zapletov zaradi njih povezana redna telesna dejavnost. To pomeni, da pomanjkanje slednje in pretežno sedeče delovno mesto pripomoreta tako k pojavu samih divertiklov kot tudi povečata verjetnost zapletov zaradi njih. Prav tako je tudi z debelostjo ter s kajenjem, zanimivo pa kofein in alkohol ne vplivata na njihov pojav.

Torej lahko ravnamo preventivno!

Absolutno. Vplivati sicer ne moremo na tisto, kar "piše" v naših genih, vendar lahko z zdravim načinom življenja zmanjšamo verjetnost za nastanek divertiklov, kot tudi preprečimo zaplete, ki so posledica divertiklov (vnetje, krvavitev). Za preventivo divertiklov je pomembno zgoraj naštetu, seveda pa ne smemo pozabiti, da čez dan spijemo dovolj nesladkane tekočine.

Pa vendarle, če se pojavijo, kakšne nevarnosti povzročijo?

Nevšečnosti se pojavljajo pri približno 15–25 odstotkih bolnikov z divertikli. Težave, ki jih divertikli povzročajo, so različne. Lahko so blažje, v smislu občasnih bolečin v spodnjem delu trebuha, napenjanja in zaprtosti. Resnejši težavi sta predvsem vnetje divertiklov – divertikulitis in krvavitev iz divertiklov. Slednja se pojavlja redkeje. Pogostejša je predvsem pri starejših ljudeh in tistih, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi. Kaže se kot odvajanje sveže rdeče krvi iz danke. Divertikulitis pa se kaže kot bolečina v spodnjem delu trebuha (bolj levo), boleč pritisk na trebuh, povišana telesna temperatura in povišani kazalci vnetja v krvi. Vnetje lahko poteka različno hudo. Najblažje je, ko je vnetje omejeno na črevesno steno. Hujši obliki vnetja se pojavita, če divertikel počí. V tem primeru imamo v trebušni votlini ognjok, če telo vnetje zameji, ali pa se vnetje razširi po celotni trebušni votlini, ko telo vnetja ne uspe zamejiti. Sploh v zadnjem primeru je potrebno nujno operativno zdravljenje. Dolgotrajna blažja vnetja lahko povzročijo tudi zožitev ali stenozo črevesnega lumna. Marsikdaj je tako zožitev težko ločiti od zožitve, ki jo povzroča rak na debelem črevesju. Taki bolniki imajo resne težave z odvajanjem blata in vetrov ter pogosto potrebujejo kirurško zdravljenje.

Na kakšen način opravite diagnostiko?

Divertikle najpogosteje odkrijemo pri kolonoskopiji. To je endoskopska preiskava, pri kateri s fleksibilnim aparatom – kolonoskopom – "od znotraj" pregledamo debelo črevo. Kot sem že omenil, so divertikli pri kolonoskopiji videti kot žepki. Pomembno je povedati, da precej otežijo samo preiskavo. Običajno je pri bolnikih, ki imajo divertikle, kolonoskopija bolj boleča. Tudi sama preiskava traja nekoliko dlje, saj je treba paziti, da z aparatom ne preluknjamo divertikla.

Diagnoza vnetja divertiklov – divertikulitisa – je običajno drugačna. Taki bolniki se največkrat zglasijo v ambulanto zaradi bolečin v spodnjem delu trebuha. Lahko imajo tudi povišano telesno temperaturo in vnet-

ne parametre v krvi. V teh primerih običajno naredimo ultrazvok trebuha, v nejasnih primerih pa tudi računalniško tomografijo trebuha. Načeloma je pri divertikulitisu kolonoskopija kontraindicirana.

V kakšnih primerih je potrebno zdravljenje?

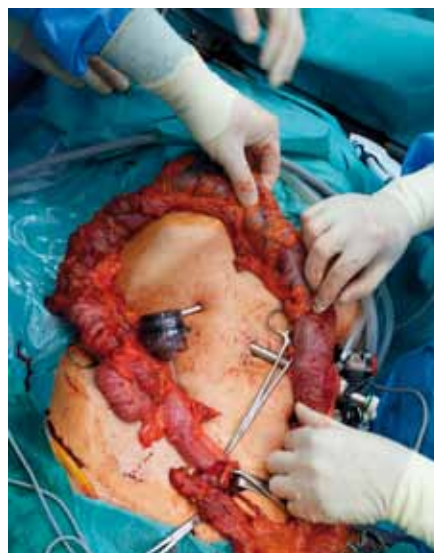
Urgentno zdravljenje je potrebno v primeru, ko ima bolnik vnetje divertiklov ali ko iz divertiklov krvavi. V primeru, da dolgotrajna vnetja povzročijo zoženje črevesnega lumna ali pa da ima bolnik tako pogosta vnetja, da ga ta ovirajo pri vsakdanjem življenju, se na podlagi pogovora z bolnikom odločimo za kirurško zdravljenje.

Kako pa poteka zdravljenje in kakšna je njegova uspešnost?

Zdravljenje zamejenega vnetja divertiklov je praviloma konzervativno. To pomeni, da bolnika zdravimo z antibiotikom. Tako zdravljenje je običajno učinkovito. Dolžino antibiotičnega zdravljenja prilagodimo samemu poteku vnetja.



Divertikli pri kolonoskopiji.



Endoskopsko odstranjeno črevesje zaradi divertiklov.

Če ima bolnik hujšo obliko vnetja divertiklov, tako, pri kateri je v trebušni votlini prisoten večji ognjok ali pa se je vnetje razširilo po celotni trebušni votlini, običajno potrebuje urgentno operativno zdravljenje. Kirurg se nato pri operaciji odloči, kaj bo naredil. Če oceni, da je črevo še dokaj zdravo, trebuh samo izpere. Neredko se to naredi kar endoskopsko, skozi tri manjše (do 1 cm) velike reze. Če oceni, da je črevo močno prizadeto, je potrebna odstranitev prizadetega segmenta črevesa. V tem primeru se bolnikom največkrat naredi črevesna stoma (bolniki dobijo vrečko, v katero odvajajo blato). Stoma je običajno začasna.

Posebna skupina so bolniki s pogostimi vnetji in bolečinami. V teh primerih je zelo pomemben pogovor z izbranim kirurgom. Namreč možno je tudi operativno zdravljenje. Pri bolniku odrežemo predel črevesja, ki je odgovoren za ponavljajoča se vnetja. V današnjem času vse več takih operacij izvajamo endoskopsko.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

MacroBalans

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

- ✓ Odpravlja akutno in kronično zaprtje.
- ✓ Brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja s sokom.
- ✓ Ne povzroča bolečin, drisk, napenjanja.
- ✓ Brez sladkorja, laktoze, glutena, umetnih sladil, mleka in soje.

Odrasli in otroci nad 8 let:
1 vrečka (12 g) 1 - 2 krat dnevno.

Otroci od 4 do 7 let:
1 vrečka (6 g) 1 - 2 krat dnevno.

Otroci od 2 do 3 let:
1 vrečka (6 g) enkrat dnevno.

Pakiranja:
20 x 12g za odrasle
20 x 6g za otroke

Brez recepta
v vaši lekarni!



MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, ki se v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.



Kvaliteta
iz Finske

Vitabalans

www.vitabalans.si | Tel: 01 - 560 97 90



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Zdravljenje z zunajtelesno fototerapijo je v uporabi že več kot 30 let.

B Danes lahko to zdravljenje izvajamo tudi pri otrocih, najmlajši je imel pet let.

C Z zunajtelesno fototerapijo se lahko uspešno stabilizira delovanje imunskega sistema na daljši rok.



Zunajtelesna fototerapija

Zunajtelesna fototerapija je terapevtska storitev kot nova uspešna oblika naprednega celičnega zdravljenja, ki jo izvajajo na Zavodu Republike Slovenije za transfuzijsko medicino. Kakšna je njena vloga in kako obsežno se izvaja pri nas, smo vprašali **doc. dr. Urbana Švajgerja, mag. farm., in mag. Marka Cukjatiya, dr. med., spec. transf. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Doc. dr. Urban Švajger, mag. farm., za začetek najprej pojasniva, kaj sploh je zunajtelesna fototerapija. Gre namreč za moderen terapevtski postopek, o katerem pri nas ni veliko govora, še posebej ne med splošno javnostjo.

Ekstrakorporalna fotofereza ali drugače ECP je celična terapija, natančneje celična imunoterapija. V samem postopku pridobimo pacientove levkocite, ki jih v pogojih ex vivo (v laboratorijskih pogojih) obdelamo na tak način, da po infuziji nazaj v bolnikov krvotok uravnavajo aktivnost imunskega sistema. Najpogosteje gre pri tem za utišanje ali zaviranje imunskega odziva, kar je npr. zaželeno pri zdravljenju bolezni presadka proti gostitelju po presaditvi krvotvornih matičnih celic, pri zavrnitvi presajenih pljuč in pri različnih avtoimunskih boleznih, lahko

pa gre za spodbujanje specifičnega imunskega odziva pri zdravljenju redke oblike kožnega raka (T-celičnega limfoma).

Kako pa natančneje poteka postopek?

Postopek pridobitve celičnega zdravila ECP temelji v prvem koraku na odvzemu mononuklearnih celic ali levkocitov iz periferne krvi pacienta s postopkom afezeze. Tako pridobljene celice nato obdelamo z 8-metoksipsovalenom, čemur takoj sledi obsevanje pripravka z ultravijolično svetlobo vrste UVA. Celotnemu postopku pravimo fotoaktivacija. Za tem pripravek vrnemo v pacienta. Celoten postopek izvajamo na Oddelku za terapevtske storitve, ZTM.

Med procesom fotoaktivacije se 8-metoksipsovalen veže na DNK v levkocitih, kar onemogoči njihovo delitev in prav tako sproži blago obliko programirane celične smrti ali apoptoze. Ta biološki učinek je podlaga številnim procesom, ki kasneje vplivajo na imunski sistem. Programirano celično smrt naš imunski sistem namreč prepozna in razume kot sporočilo, da naj se umiri. Z drugimi besedami lahko trdimo, da naš imunski sistem prepozna apoptotične celice na protivneten način. Treba pa je tudi omeniti, da so mehanizmi delovanja ECP kompleksni in ne temeljijo le na indukciji apoptoze. S postopkom ECP vnesemo v pacienta tudi določene celične komponente, ki delujejo stimulatorno, kar omogoča učinkovitost metode pri določenih rakavih obolenjih.

Za laično uho se sliši vse skupaj dokaj zapleteno. Morda bo najbolje, da nam pojasnite, kaj pravzaprav lahko zdravimo na ta način?

Prvotno so ECP uporabljali za zdravljenje kožnega T-celičnega limfoma (CTCL). Takrat so pacientom psoralen dajali peroralno (pacienti so psoralen zaužili), čemur je sledilo obsevanje njihove kože oziroma levkocitne frakcije krvi med postopkom afezeze s svetlobo UVA. Zaradi številnih stranskih učinkov, kot so slabost, bruhanje, motnje absorpcije prebavil in drugih, ki so bili povezani z zaužitjem psoralena, so terapijo CTCL optimizirali na zunajtelesno pripravo celičnega izdelka.

Danes se postopek ECP najpogosteje uporablja kot zdravilo drugega izbora za zdravljenje bolezni presadka proti gostitelju, ki nastopi po alogenski presaditvi kostnega mozga pri hematoloških bolnikih. Gre za paciente, ki kažejo odpornost na terapijo s klasičnimi imunosupresivi, kortikosteroidi. Učinkovitost ECP je v teh primerih dokazana v številnih kliničnih študijah. V drugih centrih po svetu je učinkovitost ECP dokazana tudi za številna druga bolezenska stanja, ki so povezana z nenormalnim ali prekomernim delovanjem imunskega sistema. Takšni primeri so presaditve solidnih organov in različni primeri avtoimunskih in kronično vnetnih bolezni, npr. chronova bolezen, revmatoidni artritis itd.

Mag. Marko Cukjati, dr. med., spec. transf. med., koliko časa v Sloveniji izvajate zunajtelesno fototerapijo in kakšne uspehe beležite?

Do leta 2012 so slovenske bolnike pošljali na zdravljenje z zunajtelesno fototerapijo v tujino (Gradec, Dunaj), v decembru 2012 pa smo pričeli z izvajanjem postopkov pri nas. Ker gre za področje zdravljenja s celicami in tkivi, smo morali pred uvedbo dokazati učinkovitost in varnost naših postopkov in pridobiti dovoljenje JAZMP za opravljanje nove dejavnosti.

Do letošnjega leta smo opravili skupno več kot 1900 postopkov, v zdravljenje pa je bilo vključenih 49 bolnikov. Delno ali popolno izboljšanje bolezenskih simptomov se doseže glede na vrsto in status bolezni v 50 do 70 odstotkih. Gre za dolgotrajno zdravljenje, kjer je treba postopek pri istem bolniku ponavljati v rednih presledkih na od enega do štiri tedne skozi daljše časovno obdobje, ki lahko traja tudi več kot leto dni.

Prevladujejo bolniki z zapleti po presadivi krvotvornih matičnih celic, manj je bolnikov s kožnim limfomom, nekaj pa je bolnikov po presaditvi pljuč. Sprva smo zdravili odrasle bolnike, kasneje pa smo z različnimi izboljšavami zdravljenje prilagodili tudi skupinam bolnikov, pri katerih klasičnega postopka ni bilo mogoče izvesti. To so predvsem bolniki, pri katerih zaradi bolezensko spremenjenih žil ali nizke telesne teže afe-

rezni odvzem celic ni mogoč. Danes lahko zdravljenje izvajamo tudi pri otrocih, najmlajši je imel pet let.

Je metoda še tako "sveža", da še ne moremo z gotovostjo govoriti o njenih stranskih učinkih? Kakšne vendarle zaznavate?

Zdravljenje z zunajtelesno fototerapijo je v uporabi že več kot 30 let in v tem času se je nabralo veliko kliničnih podatkov, ki pričajo o varnosti tovrstnega zdravljenja. Stranski učinki so razmeroma redki in blagi, povezani so z afeznim odvzemom celic (omotica, hipotenzija, mravljinčenje, hematoma na mestu vboda igle) oziroma se pojavijo po postopku (rahlo povišana telesna temperatura, omotica, rdečica kože, povečana občutljivost na sonce) in v nekaj urah izzvenijo. Lahko se pojavi tudi blaga anemija in prehodno znižano število trombocitov v krvi. Večina neželenih učinkov je blagih in zelo redko je treba zaradi njih postopek odložiti na kasnejši čas.

Torej, gre za "varno" metodo?

Vsekakor gre za eno varnejših metod, kar potrjuje tudi dejstvo, da v desetletjih uporabe ni poročil o resnih zapletih zdravljenja. Z nenehnimi tehničnimi izboljšavami se je postopek tudi ves čas izpopolnjeval, tako da je za bolnika še varnejši in manj obremenjujoč.

Z zunajtelesno fototerapijo se lahko uspešno stabilizira delovanje imunskega sistema na daljši rok. Poleg izboljšanja simptomatike osnovne bolezni pa lahko s tem

postopkom zdravljenja tudi delno ali v celoti nadomestimo druga zdravila za uravnavanje imuskega sistema, ki imajo bistveno več neželenih učinkov, zlasti pri dolgotrajni uporabi.

Optimizacije metode zunajtelesne fototerapije so ena od razvojnih usmeritev in del dejavnosti Oddelka za terapevtske storitve vašega Zavoda. Za konec vas prosim, če nam zaupate, kakšna bo po vašem mnenju prihodnost te metode? Kakšni so cilji?

Odgovor na to vprašanje zahteva nekaj dodatnih pojasnil v zvezi z imunološkimi mehanizmi delovanja zunajtelesne fototerapije. V zadnjih letih smo bili priča številnim spoznanjem na področju delovanja imunskega sistema in mehanizmov, ki so podlaga za terapevtsko učinkovitost ECP. Danes vemo, da s postopkom fotoaktivacije določene celice v celičnem pripravku ne podležejo programirani celični smrti v istem obsegu. Te iste celice se lahko med postopkom fotoaktivacije, kot tudi kasneje po administraciji v pacienta, aktivirajo in v določenem smislu ojačajo imunski odziv. Postopek ECP torej vodi do celičnega pripravka z dvojnimi lastnostmi. Naš cilj v optimizaciji postopka ECP je ojačati eno od teh lastnosti in zavreti drugo. Na tak način bi dobili celični izdelek, ki bi imel ojačano bodisi imunostimulatorno ali imunosupresivno komponento, odvisno kaj bi želeli glede na vrsto terapije.

**SO
VAŠE
NOGE
OTEKLE IN
BOLEČE?**



VENITAN® Forte
MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.



član skupine Sandoz

Venitan gel vsebuje escin in natrijev heparinat. | SI1704627066 | Informacija pripravljena: april 2017
www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.o.o., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na eL naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Krčne žile največkrat nastanejo zaradi oslabele žilne stene.

B Pomagata kompresijska in sklerozantna terapija, laser ter obutev z 2–4 cm visoko peto.

C Medicinske nogavice mora predpisati zdravnik.

Tudi pubertetnice imajo lahko krčne žile

Poleg celulita je pojav krčnih žil na nogah (pa tudi na drugih delih telesa) zaradi pajkastega videza za 4 do 15 odstotkov populacije skrajno neprijetna težava. Ne pojavlja se le po porodih ali v starejši dobi, povečane vene v ambulantah opažajo že pri deklicah v puberteti. Kaj se dogaja? Od kod vse te modrikaste žilice, otekanje, krči, vročina v nogah? Se jih da rešiti? So nam vsi izdelki proti krčnim žilam, ki nam jih tako samozavestno ponujajo oglaševalci, zares lahko v pomoč? O teh vprašanih nam lahko odgovori le strokovnjak, ki se s to tematiko vsakodnevno ukvarja. Ena izmed največjih strokovnjakinj je zagotovo primarijka **Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med.**, svetnica, dermatovenerologinja, flebologinja, limfologinja in predstojnica Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana, ki smo ji zastavili nekaj vprašanj.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Krčne žile so spremenjene žile. Na kakšen način so drugačne od zdravih? Kaj se dogaja z njimi?

Krčne žile so razširjene in zvijugane vene na nogah, do katerih pride zaradi oslabele žilne stene. Bolniki navajajo težke, utrujene in boleče noge ter nočne krče, po katerih so krčne žile tudi dobile ime.

Kdo ima večjo nagnjenost za nastanek krčnih žil?

Družinska nagnjenost k pojavom krčnih žil je velika. Kadar ima eden ali oba starša varice (tudi krtice), obstaja 63 do 73 odstotkov možnosti, da bodo krčne žile ali varice podedovali otroci. K pojavu pripomorejo prisilni položaji sede ali stoje, saj zaradi nedelovanja mišic, ki stiskajo kri po venah nazaj proti srcu, kri zastaja v venah na nogah. To jih še dodatno širi. Tudi gretje nog povzroča povečanje težav.

Je res, da se po porodih stanje krčnih žil še poslabša? Kateri dejavniki še vplivajo na nastanek omenjenega stanja?

Hormoni pri ženskah poslabšajo stanje varic. Te so v premenopavzalnem obdobju z uživanjem nadomestne hormonske terapije, pred menstruacijo, v nosečnosti ali ob jemanju kontracepcije bolj propustne za izmenjavo snovi in tudi manj čvrste.

Bi se lahko ženske v teh stanjih krčnim žilam vsaj malo izognile?

V teh primerih svetujemo pomoč venam od zunaj, to je nošnje medicinskih kompresijskih nogavic, sestavljenih iz elastičnih vlaken.

Koliko ljudi s tem stanjem pride k zdravniku in v kateri fazi se običajno to zgodi?

Glede na to, da ima vsak drug odrasli po 18. letu starosti eno od oblik venskega popuščanja, »naval« bolnikov še niti ni tako velik. Vsekakor pa je v Sloveniji le malo specialistov flebologov, ki se ukvarjajo s to problematiko, zato so čakalne dobe dolge. Do zdravnika bolnika običajno privedejo težave, ki smo jih že omenili, pa tudi poslabšanje

bolezni, kjer se na nogah v prvi vrsti pojavljajo vnetje, strdki v venah, lahko pa tudi rane.

Imajo bolniki, ki pridejo k vam, prevelika pričakovanja glede izboljšanja?

Bolniki, ki pridejo na našo ambulanto, običajno mislijo, da so naredili vse. Takrat pa se proces zdravljenja šele začne. V prvi vrsti je treba narediti kompresijo, to je stiskanje ven od zunaj, bodisi s povojem bodisi z medicinskimi kompresijskimi nogavicami.

Kaj menite o kremah proti krčnim žilam?

Kreme lahko le nekoliko olajšajo simptome. Res je, da je kostonj ena od snovi, ki vsebujejo, lahko bi rekli, »stabilizatorje« žilne stene in jo nekoliko okrepijo. Ob sočasnem otekanju pa niso več dovolj, ne v kremah ne v tabletah.

Kateri postopki stanje dejansko izboljšajo?

Pri pojavu otekanja je potrebna kompresijska terapija. Manjše varice se odstranjujejo s sklerozantno terapijo, večje se po različnih postopkih operirajo. Le zelo drobne, tako imenovane pajkaste ali mrežaste varice, odpravljamo z laserjem.

Kako izbrati medicinske nogavice? Lahko to storimo sami?

Treba se je zavedati, da medicinske kompresijske nogavice niso oblačilo, ki ga kupimo na številko, ampak so zdravilo. In kot tako mora njihovo jakost oz. kompresijo (kako močno stisnejo nogo v gležnju in nato navzgor) določiti zdravnik glede na resnost težav

in sprememb venskega sistema. Nato pa je treba velikost tako predpisane nogavice še izmeriti (oziroma izmeriti bolnikovo nogo, da dobi pravilno velikost). A tudi tu zgodba še ni zaključena. Bolniku je treba pokazati in ga naučiti, kako medicinsko nogavico pravilno obleči in sleči. Nogavice z zadrigo niso primerne, ker si bolniki z njo zelo pogosto poškodujejo kožo.

Lahko krčne žile privedejo do strdkov?

V krčnih žilah se zaradi počasnega toka krvi lahko pojavijo strdki, posebno pri tistih, kjer je dodatno povečana nagnjenost k strjevanju krvi.

Se krčne žile lahko pojavijo tudi v zgodnejši dobi?

V ambulanti se srečujemo že z deklicami v puberteti, ki imajo povečane vene.

Kaj bolnike pri pojavu krčnih žil najbolj bremeni v njihovem vsakdanjem življenju?

Poleg zgoraj omenjenih težav bolniki navajajo tudi vroče noge ponoči, ko jih molijo izpod odeje ali celo prhajo s hladno vodo.

Kateri poklici pa so za takšno stanje najbolj neugodni?

To so vsi poklici, kjer se veliko sedi ali stoji na mestu, le malo hodi, poklici, kjer se ob naštem dvigujejo težka bremena. Vsi ti ljudje imajo več težav, še posebej v primeru, da so varice prisotne tudi v družini (to so npr. šoferji,

frizerji, kirurgi, inštrumentarke, delavci za tekočim trakom, kuharji ter tisti, ki veliko časa presedijo za računalnikom).

Je morda kakšna obutev primernejša, če imamo težave s krčnimi žilami?

Pravilna obutev s peto višine med 2 in 4 cm je najbolj idealna, saj se ob tem mišice na golenih pravilno krčijo in stiskajo kri po venah navzgor.

Ste vedeli, da

... boste za sklerozacijo krčnih žil s peno samoplačniško odšteli okrog 120 do 240 evrov? Za površinsko lasersko terapijo žilic boste plačali 160 do 260 evrov, za kirurško odstranitev krčnih žil 300 do 800 evrov, največ pa vas bo stala laserska operacija krčnih žil, okrog 1500 evrov.

... se lahko krčnim žilam izognemo ne samo s čim manj dolgotrajnega sedenja ali stanja na mestu, temveč tudi z izogibanjem sedenju s prekržanimi nogami? Priporočljivo je, da se več gibljemo s stopali in dvigujemo noge. Opravljajmo različne oblike telesne dejavnosti večkrat na dan – priporočamo hojo, kolesarjenje, plavanje, počasen tek. Odsvetuje pa se igranje košarke, rokomet, nogometa in tenisa. Ko počivate, imejte noge rahlo privzdignjene. Izogibajte se toploti, kot so na primer savna, sončenje, solarij, grelne blazine. Lahko pa si privoščite hladne kopeli. Treba bo zmanjšati telesno težo in uživati več vlaknin ter se izogibati oblačilom, ki stiskajo področje nog (neprimerne so pretesne nogavice, preozke hlače in pasovi, ki ovirajo pretok krvi). Izogibajte se alkoholu in kajenju.

... zaradi venskega popuščanja lahko pride do golenje razjede? V primeru, da se razjeda pojavi, morate k zdravniku. K strokovnjaku je treba tudi v primeru, da se pokažejo znaki, ki kažejo na okužbo: bolečina je hujša, se stopnjuje, okoliška koža je močnejše pordela, razjeda se hitro veča, povišana telesna temperatura, mrzlica, slabo počutje. Zdravljenje akutnih ran traja teden ali dva, pri kroničnih ranah pa se proces celjenja zaustavi. Zato je zdravljenje kroničnih razjed dolgotrajno, potrebne so redne preveze in redne kontrole pri zdravniku.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

LAHKOTNO, brez
bolečih in oteklih nog!



Februar 2017, DOK 187, DUNE 1 / KRAFTWERK



www.bolezni-ven.si
lahkotne noge

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

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





13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



Mnenja o brezplačnih meritvah venskega pretoka s terena

V eni izmed gorenjskih lekarn so nam povedali: »Ljudje so meritve dobro sprejeli, prišli so pretežno starejši. Stranke so povedale, da možnosti za brezplačne meritve nimajo veliko, zato jim je bil pregled dobrodošel.«

Iz lekarne v Radljah ob Dravi so za ABC zdravja povedali: »Interes za venske meritve je bil precej velik. Nekaj strank je tudi kupilo predstavljeni izdelek (kremo proti krčnim žilam). Nekateri so se vpisali celo na naslednji termin. Na meritve so prišli ljudje od štiridesetega leta naprej. Ta pregled smo ljudem predlagale farmacevtke. Povabile smo predvsem tiste, ki so potožili, da imajo utrujene noge ali krče.«

V eni izmed ljubljanskih lekarn so povedali: »Zanimanje je bilo veliko, na meritve smo povabili redne stranke, to so bile predvsem starejše gospe. Pregled je bil za vse zelo koristen.«

Brezplačne meritve

Od 6. marca do 23. junija 2017 podjetje Servier pharma, d. o. o., organizira brezplačne venske meritve. Maja Stanojevič, predstavnica omenjenega podjetja, nam je razložila, kako dolgo že obstajajo te meritve, kje lahko pogledamo termine meritev in za kakšen pregled gre.

»Seznam lekarn, kjer bodo potekale meritve, najdete na spodaj omenjeni spletni strani. Večinoma so pokrite vse slovenske regije. Za dodatne lekarniške meritve se še dogovarjamo. Meritve, kot rečeno, potekajo od 6. marca do začetka šolskih počitnic. Letos brezplačne venske meritve organiziramo že drugič. Oktobra 2017 bomo prisotni tudi na sejmu Narava – zdravje v Ljubljani.

Venska meritve, ki jo opravljamo, je metoda screening (ni diagnostična). Pokaže dva parametra, eden je čas polnitve, drugi pa črpalna sposobnost mišic. V venah imamo zaklopke in s to meritvijo izmerimo, koliko časa traja, da se prostor med dvema zaklopkama zapolni s krvjo. Če zaklopke dobro delujejo, je to daljši čas. Če je čas nad 25 sekund, je to dobro, pod deset sekund pa slabo. Pokaže se vensko popuščanje.

Drugi parameter je črpalna sposobnost mišic. V telesu imamo tri črpalke, ki pomagajo k črpanju venske krvi proti srcu: eno je srce, drugo stopalna črpalčka, tretja kolenska mišica. Hoja zelo pripomore k izboljšanju venskega pretoka. Nekateri ljudje pravijo, da so ves dan na nogah, da hodijo po kuhinji. Tu sicer delamo korake v levo in desno, a to ni takšna hoja, ki bi spodbujala mišično črpalčko. Človek, ki želi za to črpalčko nekaj narediti, mora iti na pravi sprehod.

Meritve naredi medicinska sestra. Nad gleženj vstavi senzor, zato morajo biti stranke brez žab. Traja dve do tri minute, nato pa se s stranko še pogovori o nefarmakoloških ukrepih in razloži rezultate. Za stranko si sestra vzame od pet do petnajst minut.«

Kdo vam lahko pomaga?

MEDICINSKI CENTER MEDARTIS

Ul. Gradnikove brigade 63, 5000 Nova Gorica
059 228 380, info@medartis.si,
www.medartis.si

Pregledi in ultrazvoki ožilja, sklerozacije, flebektomije, endovenjski posegi z vrhunskim laserjem.

Za zdravje in lepoto vaših nog!

Na prizadeto področje nanesite tanko plast gela v dolžini 3-10 cm dvakrat do trikrat na dan.

Lioton® 1000 i.e./g
heparin gel

- TEŽKE NOGE
 - OTEKLINE
 - BOLEČINE
- in drugi simptomi krčnih žil

BERLIN-CHEMIE AG, PODRUŽNICA LJUBLJANA, Dolenjska cesta 242c, 1000 LJUBLJANA, Tel.: +386 1 300 21 60 Fax: +386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

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

Lasersko zmanjševanje obsega z Zerono™



Lucija Kračun, dr.med., specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno maščobo. Poznavalci mu pravijo "topilec maščob", ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9,25 cm po 6 obiskih. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Venus Legacy™ dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. **Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe!**

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zerona pospešuje utekočinjenje maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od obiska pri terapevtu?

Zerona se je pokazala kot učinkovita v dvojno slepem kliničnem preizkusu

pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam. Tretiramo lahko tudi maščobne obloge na rokah in hrbtu ("love handles"). Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo. Tretmaji se izvajajo 1x tedensko.

Ali moram med terapijo Zerona upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katerih ne?

Med terapijo lahko nadaljujete z običajnimi aktivnostmi. Priporočamo, da sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8-10 kozarcev vode, se zdravo prehranujete in vršite telesno aktivnost 30 minut dnevno. Ni pomembno kakšna je aktivnost, biti mora pa zadostna. To se pravi, da se spotite in pride do porasta srčne frekvenca. S tem pospešimo izločanje lasersko raztopljenih maščob iz telesa.

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav

Laserja ne izvajamo v primeru napredovalnega srčnega popuščanja, po infarktu, pri bolnikih s "pace-makerjem", pri ledvični insuficienci, rakastih obolenjih, med nosečnostjo in tri mesece po porodu. Prav tako v primeru okužbe s hepatitisom in HIV in med akutno boleznijo, ko jemljete antibiotike. Sladkorna bolezen in obolenja ščitnice niso kontraindikacija. Pri teh bolnikih so zaradi oslabiljenega presnovega sistema lahko rezultati slabši.

Kakšni so stranski učinki?

Ob upoštevanju kontraindikacij jih ni.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Pri nekaterih že po prvem obisku, večina pa opazi rezultat po 3-6 terapijah. Oblačila postanejo ohlapna. Priporočamo šest obiskov pri osebah z BMI 25-35.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob pravilni prehrani in telesni aktivnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in vodijo zdrav življenjski slog in se želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati svoj BMI. Ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Ali lahko postopek ponovim?

Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Nadaljujete lahko takoj.

Kako se Zerona razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, ki ga izvajamo v splošni ali lokalni anesteziji. Pri tem maščobne celice odstranimo. Zerona je nizkoenergijski laser, popolnoma neinvaziven, neboleč in učinkovit. Pri posegu se maščobne celice zmanjšajo. Ne uporabljamo anestezije, gelov, krem ipd. Terapija ne vključuje potiskanja ali druge mehanske manipulacije kože.

Kako dolgo je laser že na tržišču?

Zerona se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščob iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zerona za učinkovito, povsem neinvazivno redukcije telesne maščobe.

MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si





13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Pomlad je čas, da povrnemo izgubljeno vlago naši koži.

B Po zimskem predahu je treba tudi nadležne dláčice, strije ali celulit.

C Naj bo sončenje varno in zdravo, solarij pa bo varneje izpustiti.



Poletje prihaja – kaj lahko storimo?

Že dodobra smo se prepustili osvežujočim spomladanskim dnevom, a pomlad je tudi čas, ko je treba popraviti zimske grehe. Naša koža je izgubila vlago, težka obutev je pustila svoje sledi na stopalih, ženske si pozimi pogosto vzamejo tudi nekaj predaha v boju z nadležnimi dláčicami, hkrati pa nas s toplejšimi dnevi denimo skrbi še, kako nad celulit, strije ali krčne žile. Zbrali smo nekaj nasvetov, kako se pripraviti na prihajajoče poletje, da bo uživanje v toplih sončnih žarkih brezskrbno pa tudi zdravo in varno.

Avtorica: **Joži Sinur**

Pozimi je koža zaradi prekomerne izgube vlage videti bolj utrujena in upadla, gubice pa se še bolj poglobijo, pripoveduje kozmetičarka **Tamara Cvelbar**. »Za rešitev tovrstnih težav se je diamantni piling v kozmetičnih salonih izkazal kot odlični kozmetični postopek, ki kožo temeljito očisti in odstrani poroženele kožne celice, spodbudi

obnavljanje kože ter po nekaj tretmajih tudi uspešno odstrani pigmentne madeže, ki so ostali na koži od poletja,« pravi in dodaja, da je spomladi v kozmetičnih salonih tudi veliko povpraševanja po ultrazvočnem čiščenju kože, kjer gre za izpihovanje por brez neprijetnega stiskanja. Pri dnevni negi kože je potreben vlažilni tonik, sicer pa bodo zimske kreme, ki so bile bolj hranljive in zaščitne, poleti zamenjale lahke vlažilne kreme ali serumi.

Podobno je pomlad idealen čas, da povrnemo izgubljeno vlago tudi našim rokam. »Roke so pravzaprav ogledalo človeka in ker običajno bolj skrbimo za nego obraza, se starost najbolj pozna na naših rokah,« opozarja Cvelbarjeva, ki za aktivno nego rok prav tako priporoča diamantni piling, za izdatno navlažitev pa ultrazvočno nego s hialuronsko kislino in drugimi vlažilci ter grelne rokavičke z vlažilno masko.

Spomladi tople in težke čevlje zamenja lažja obutev, zato se takrat pogosto srečujemo z nadlogami, kot so otiščanci, kurja očesa in tudi

glivične okužbe, nadležna težava so nemalokrat še vraščeni nohti. »Zato ne bo odveč, da po zimski sezoni obiščemo kozmetičarko, ki bo uredila naša stopala in preventivno sanirala zimske nevšečnosti. Za lažji korak stopalom redno privoščite še osvežilne kopeli z dodatkom eteričnih olj, morske soli, lahko tudi zelišč, po kopeli pa stopala še izdatno namažite z negovalnim balzomom,« svetuje Cvelbarjeva.

Poleti so nadloga glivična vnetja, težave povzročajo tudi krčne žile in strije

V prihajajočih poletnih dnevih smo denimo v skupnih kopališčih, telovadnicah in zdraviliščih pa v hotelih in podobno vse bolj izpostavljeni tudi nadležnim glivicam. Pri preprečevanju tovrstnih okužb je bistvenega pomena, da se v primeru sveže glivične okužbe izogibamo prostorov, kjer bi svojo okužbo lahko prenesli na druge, opozarja **prim. mag. Valerija Balkovec**, specialistka dermatovenerologije in flebologije, iz Splošne bolnišnice Novo mesto. Če imamo vneto

in razpokano kožo na prstih rok in nog, se velja izogibati tudi vseh vrst kopališč, saj obstaja velika nevarnost dodatne bakterijske okužbe že sicer poškodovane kože, pravi Balkovčeva in svetuje, da lahko v lekarnah brez recepta kupimo kreme in spreje proti glivicam, s katerimi lahko ozdravimo okužbo takoj na začetku, sicer pa po obisku rizičnih prostorov in kopališč svetuje, da se še doma dodatno oprhamo in uporabimo antibakterijska mila, po potrebi tudi blažja razkužila.

Poleti se z več tegobami srečujejo tudi ljudje, ki imajo težave z venskim ožiljem – noge jim otekajo, imajo več krčev, pogostejša so vnetja. Da bi se v vročih dneh izognili dodatnim težavam, Balkovčeva svetuje, da že v hladnejših mesecih poskrbimo za ustrezno kompresijo s primernimi elastičnimi nogavicami in tako čim bolj zmanjšamo morebitne oteklino. »Poleti pa je toliko bolj pomembno, da si vzamemo čas za počitek z dvignjenim vzožjem večkrat čez dan. Zelo ugodno na krčne žile vpliva tudi plavanje, vendar ne pokvarimo nato vsega s poležavanjem na opoldanskem soncu ali namakanjem v džakuziju. Masaža nog in stopal v smeri proti stegnom, s katero sledimo smeri venskega pretoka, poveča hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu. Vnetnih sprememb ne poskušajmo pozdraviti z izpostavitvijo soncu, saj to lahko zapusti zelo moteče pigmentacije, ki so običajno trajne. Tudi na plaži se izogibajmo dolgotrajnemu sedenju, zlasti s prekrižanimi nogami,« še opozarja.

Ena najpogostejših sprememb na koži so tudi strije, s katerimi se srečujejo tako ženske kot tudi moški. »Dejstvo je, da za zdaj ne znamo zanesljivo preprečiti nastanka strij, zato jih tudi ne znamo popolnoma odpraviti. Videz strij je najboljše blažiti čim prej po pojavu,« razlaga Balkovčeva in pojasnjuje, da je v začetni pordeli fazi strije moč odpraviti z nekaterimi žilnimi laserji, a postopek ni uspešen, če je okolna koža osončena, zato v poletnem času odsvetuje te postopke. Tudi starejše, bele uleknjene strije je mogoče omiliti s pomočjo laserskih aparatov, ki povzročijo stimulacijo tvorbe kožnega pigmenta in tako obarvajo strije, ki so manj vpadljive in se po barvi ne ločijo več od okolne kože.

Čas, ko je neizbežno treba nad dlačice, mnogim ženskam prvi skok v kopalke greni celulit

Pozimi si ženske rade vzamejo malo predaha pred depilacijo, zato sta pomlad in prihajajoče poletje čas, ko je neizogibno treba tudi nad nadležne dlačice. »Ko ženske prvič preizkusimo pravo depilacijo izpod rok strokovne kozmetičarke, takoj pozabimo na uporabo britvic, depilatorjev in depilacijskih krem. Ena od bolj priljubljenih in dostopnejših metod v kozmetičnih salonih je zagotovo depilacija s sladkorno pasto,« pripoveduje Cvelbarjeva in dodaja, da je za trajnejšo odstranjanje dlak najboljša izbira diodni laser. A mnogi se še vedno odstranjanja dlačic lotijo kar doma, pri čemer pa morajo biti posebej pozorni na čistočo, saj lahko že

pri enostavnem odstranjevanju motečih dlačic z britjem pride do infekcije dlačnih foliklov, kar povzroči bolečino, rdečino kože pa tudi brazgotine in posledične hiperpigmentacije oz. prekomerno obarvanost, opozarja Balkovčeva. Pri uporabi voskov je treba paziti na temperaturo voska, saj lahko pride do površinskih opeklin, ki prav tako lahko povzročijo trajne posledice, pa tudi uporaba depilacijskih krem zahteva posebno previdnost na občutljivih delih telesa, saj lahko povzročijo alergijsko reakcijo ali preprosto razdraženost kože, dodaja.

Pogosta nadloga žensk je poleti tudi celulit. »Telesna vadba, tudi delo na vrtu, aktivna masaža z anticelulitnimi kremami, ultrazvočna terapija, body wrapping ter razne obloge iz morskih alg, po katerih je v kozmetičnih salonih veliko povpraševanja, bodo pomagale v boju s celulitom,« svetuje Cvelbarjeva. Nagnjenost k celulitu je sicer dedna, ob tem pojasnjuje Balkovčeva, k njegovemu nastanku pa pripomorejo še hormonski dejavniki, nepravilna prehrana, premajhen vnos tekočin, kajenje in uživanje alkoholnih pijač in premalo gibanja.

In ne pozabite: sonce je lahko nevarno

Ne nazadnje pa v prihajajočih poletnih dneh ne gre pozabiti na zaščito pred soncem. Da nam dopusta ne bi pokvarile neprijetne boleče opekline, se moramo ustrezno zaščititi s kremami, pokrivali in sončnimi očali, svetuje Balkovčeva, izogibati se je treba tudi opoldanskemu soncu. UV-svetloba je namreč eden najpomembnejših dejavnikov za razvoj kožnega raka. Tveganje za nastanek kožnega raka je pri svetlopoltih in svetlo lasih in modrookih osebah dvado trikrat večje, opekline kože v otroštvu in zgodnji mladosti pa to verjetnost povečajo za sedem- do desetkrat. Tudi uporabo solarija dermatologi v Sloveniji in po svetu odsvetujejo, v posameznih evropskih državah je mladostnim osebam celo zakonsko prepovedana, pojasnjuje.

A vsak je odgovoren zase, starši pa tudi za dojenčke in otroke, sklene Balkovčeva. Če nas sonce klub temu opeče, svetuje še uporabo hladnih obkladkov in krem, ki jih dobimo v prosti prodaji predvsem v lekarnah, v hujših primerih pa bo obisk zdravnika neizogiben.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa
z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3.,
Odprava celulita
najnovejša tehnologija VENUS LEGACY

VARNA nežna
platinum medicinski
silikon



www.menstrualna-skodelica.si
Dosegljivo v: Sanolabor, boljše založene lekarnе,
ekološke trgovine in specializirane trgovine.

ORGANSKI BOMBAŽ
100% celulozinski



operi ME
vporabi ponovno

Certificirano pri ECOCLERT
100% mineralni filtri
BREZ NANO DELCEV
ČUDOVITO DIŠA
ne škodi vodnim
organizmom



ECOCERT
BIO
ORGANIC COSMETIC

BIO VEGANSKI TRDI PARFUMI



Skin Blossom

ORGANSKA & VEGANSKA
KOZMETIKA ZA CELOTNO DRUŽINO
UČINKOVITA & UGODNA
PRIJAZNA DO LJUDI IN DO OKOLJA



Več info in prodajna mesta na: www.herbas.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Atletsko stopalo

Ste že slišali za atletsko stopalo? Najpogosteje se okužba kaže kot glivična bolezen stopal, ki se imenuje tinea pedis ali atletsko stopalo zaradi pogostejšega obolenja športnikov. Povzročitelji obolenj so predvsem glivice rodu *Trichophyton spp.* Po nekaterih podatkih ima glivične okužbe stopal okrog 15 odstotkov odraslih ljudi v splošni populaciji. Atletsko stopalo je pogosto med športniki, še posebno tekači in plavalci.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»Redna telesna dejavnost, ki je kakršna koli oblika ali vrsta gibanja, ki jo izvajamo redno in dovolj intenzivno, deluje kot varovalni dejavnik, ki krepi zdravje, veča kakovost življenja in podaljšuje življenje. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti se kažejo na telesnem in tudi duševnem počutju. Zmanjša se tveganje za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka, osteoporoze in možganske kapi. Znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, prispeva k obvladovanju prekomerne telesne teže in debelosti, veča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, blagodejno vpliva na stres, tesnobo, depresijo in osamljenost.« poudari **Irena Veninšek Perpar, dr. med.**, spec. epidemiologije in javnega zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Mnogi športniki, še posebno atleti, tekači in plavalci, se pogosto srečujejo z neprijetno glivično okužbo stopal, imenovano atletsko stopalo. Okužba je sicer možna tudi preko drugih rekreativnih površin, kjer ljudje hodijo bos, preko predmetov za osebno higieno, obutve in med družinskimi člani.

Skrb za stopala v bazenskih kopališčih

V bazenskih kopališčih obstaja tveganje za okužbo nog z glivicami. V čiste dele kopališča jih prenesejo okuženi obiskovalci, kjer glivice precej dolgo ostajajo žive, čas med izpostavljenostjo in okužbo pa je precejšen. Okužba se pojavlja pri otrocih in pri odraslih, pogosta je tudi pri starostnikih. Za okužbo je verjetno potrebna majhna poškodba kože. »Kužni delci so največkrat koščki keratina, kjer glivice preživijo daljši čas. Razlikujemo medprstno, luščičo in vezikulobulozno obliko. Medprstna oziroma interdigitalna oblika je najpogostejša. Navadno se začne v tretjem do petem medprstnem prostoru z luščenjem kože in pogosto brez spremljajočih težav. Včasih se pridružijo mehurčki, razjede in srbenje. Za drugo obliko je značilna luščiča in zadebeljena koža

stopal ter rdečina podplata, pete in stranskega dela stopala. Vezikulobulozno tinea pedis pa označujejo vodeni ali gnojni mehurčki in tudi večji mehurji. Sama po sebi tinea pedis ni nevarna bolezen, vendar oslabi povrhnjico kože in olajša vstop drugim mikroorganizmom, predvsem bakterijam, ki lahko na koži povzročijo burnejše vnetne znake,« razloži Irena Veninšek Perpar, dr. med. Nezdravljena okužba stopal se lahko prenese na nohte ali druge dele telesa ali preide v kronično obliko.

Kako zdravimo težave z atletskim stopalom?

Učiteljica pedikure na Srednji zdravstveni šoli Celje in ocenjevalka v postopkih pridobivanja NPK za področje pedikure **Marija Bec** opozarja, da je diagnosticiranje in zdravljenje v domeni zdravnika. »Kadar sumimo, da je sprememba na koži ali nohtu stopala posledica okužbe z glivicami, vedno obiščemo zdravnika, ki bo z ustreznimi pregledi postavil diagnozo in predpisal zdravljenje,« pove. Irena Veninšek Perpar, dr. med., pa razloži, kako poteka zdravljenje. »Glivice dokažemo z mikroskopiranjem, osamitvijo in identifikacijo glivic na posebnih gojiščih. Diferencialno diagnostično moramo upoštevati kandidazo, okužbe z bakterijami, luskavico, alergične manifestacije in nekatere druge bolezni. Za zdravljenje okužbe se večinoma uporabljajo lokalna protiglivična zdravila, pri razširjeni ali kronični okužbi pa sistemska protiglivična zdravila.« Pomembno je, da se držimo zdravnikovih navodil, navodil za uporabo in predpisane časa jemanja zdravil.

Higiena stopal od A do Ž

»Higiena stopal je bistvena pri preprečevanju glivičnih obolenj stopal. Zdrava, nepoškodovana in negovana koža je najboljša zaščita. Tam, kjer je koža stopala izsušena, razpokana, poškodovana in je pridružena še slaba splošna telesna odpornost, je možnost, da se naselijo glivice, veliko večja. Poleg vsakodnevnih osnovnih nege, to je umivanje pod tekočo pitno vodo, z milom, natančno osušena stopala z brisačo – tudi med prsti, je zelo pomembno, da kožo na stopalih namažemo s kremo. Izbire je veliko in za vsako stopalo se najde ustrezna,« razlaga Marija Bec. Pri zaščiti pred atletskim stopalom je pomembna tudi nega nohtov. »Nohtov ne krajšamo 'v živo', ampak moramo pustiti dovolj prostega roba, da lahko noht opravlja svojo zaščitno funkcijo. S tem hkrati preprečujemo tudi vraščanje nohtov. Za nego nog uporabljamo svoj pribor. Pazljivo ravnamo z obnohtno kožico, ki jo po umivanju z brisačo nežno potisnemo navzdol, da se ne prirašča na noht. Še

posebno kadar se odpravljamo v bazene ali savne, je priporočljivo noht in kožo zaščititi s sredstvi, ki preprečujejo naselitev glivic.«

Suha stopala, menjavanje nogavic in čevljev

»Da do tovrstnih okužb ne bi prihajalo, si je potrebno po uporabi prhe noge temeljito obrisati in osušiti. Enako velja, ko se vračamo iz bazena ali savne, kjer je smiselno uporabljati tudi lastne natikače. Pomembna je tudi izbira in menjava nogavic. Svetujemo uporabo bombažnih nogavic, ki jih je treba menjati dnevno oziroma po končanem treningu. Nogavice peremo pri 60 stopinjah Celzija,« razloži Irena Veninšek Perpar, dr. med. Doda še, da je pomembna tudi izbira in redno menjavanje športne obutve. Športna obutev mora biti dovolj zračna in udobna, po treningu pa jo je treba prezračiti in osušiti. Priporočljivo je tudi redno pranje športne obutve. Poleti je potrebno nositi zračna obuvala in hoditi čim več bos. Upravljalci kopališč pa morajo dosledno vzdrževati površine bazenskega kopališča (čiščenje, razkuževanje), sanitarij, tušev, oblačilnic, s posebnim poudarkom na površinah, kjer kopalci hodijo bos.

Najpogostejši dejavniki tveganja

»Znano je, da ljudje pogosto dobijo glivično okužbo stopal na bazenih, skupnih tuših, savnah ... Tu namreč ljudje z glivično okužbo stopal puščajo infektivne spore, ki preživijo tudi nekaj mesecev. Poleg nepravilne nege, poškodb kože stopala, nog, ki se zelo potijo, so tudi določena splošna obolenja, pri katerih je možnost okužbe z glivicami na stopalu večja: že obstoječe okužbe stopala, bolezni perifernega ožilja, ortopedske nepravilnosti stopala, sladkorna bolezen, imunska pomanjkljivost in druge.« (Marija Bec, SZŠ Celje)

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd:Yag - najnovejša metoda zdravljenja.

80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij.
Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



Koristni napotki za lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialista dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Lokalno zdravljenje glivične okužbe je povsem varno. Ne povzroča sistemskih neželenih učinkov kot zdravila, ki jih zaužijemo v obliki tablet ali kapsul. Primerno je, kadar je prizadeta majhna površina nohta – ne večja od 75 odstotkov in nohtna lunica ni obolela. Obstaja veliko lokalnih pripravkov pa tudi domačih zdravil, vendar je težava večine njihova slaba učinkovitost. Za učinkovito lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov uporabljamo zdravilni lak za nohte, ki vsebuje antimikotik, na primer ciklopiroks. Ta učinkovina ubija glivice in zavira njihovo razmnoževanje, lak pa omogoča, da je stik zdravila z nohtom dolgotrajen in se v njegovi notranjosti nakopiči v zadostni koncentraciji.

Začeti je treba zgodaj

Nezdravljena glivična okužba nohtov se bo počasi, a vztrajno širila. Na spontano

ozdravitev ne moremo računati. Pri zdravljenju smo veliko uspešnejši, če je površina obolelega nohta majhna, zato moramo z njim začeti čim prej. Če odlašamo, se lahko zgodi, da nohta nikoli ne bomo pozdravili.

Z zdravljenjem moramo dolgo vztrajati

Ker nohti rastejo zelo počasi, je tudi učinek zdravljenja počasen. Zato mora biti zdravljenje dolgotrajno, vse dokler zdrav noht ne izpodrine bolnega. Lokalno zdravljenje z zdravilnim lakom traja najmanj šest mesecev, še bolje je, če z njim vztrajamo celo leto. Če bomo prehitro obupali, ne bomo uspešni.

Zdravilni lak moramo uporabljati redno

Da v nohtu zagotavljamo stalno koncentracijo protiglivičnega zdravila, moramo zdravilni lak s ciklopiroksom na obolele nohte nanašati redno, vsak večer, in odmer-

kov ne smemo izpuščati. Zdravljenje mora postati rutina kot večerno umivanje zob.

Obolele nohte sproti tanjšamo in strižemo

Z odstranjevanjem obolele nohtnine zmanjšamo obremenitev nohta z glivicami, to pa zdravilu olajša delovanje in poveča možnosti za uspeh. Obolele nohte redno krajšamo s striženjem in čim tanjše zbrusimo s pilico ali brusnim papirjem. Za obolele nohte uporabljamo poseben pribor, sicer lahko glivice kaj hitro prenesemo na zdrave nohte.

Skrbimo za higieno stopal

V bazenih, savnah, skupinskih garderobah in kopalnicah hodimo v natikačih. Skrbimo, da je koža med prsti suha. Nosimo bombažne nogavice in udobno, zračno obutev, ki ne sme pritiskati na nohte. Če je koža med prsti stopal pordela, razpokana ali luščiča, uporabimo protiglivične kreme, gele ali praške.

Onytec

ciklopiroks

Zdravi glivična obolenja vaših nohtov

Ste danes že nanесли Onytec zdravilni lak na oboleli noht?



Zdravilni lak je primeren za odrasle.



ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, potreben zgolj nanos



DOKAZANO UČINKOVIT

Klinično testiran



Imetnik dovoljenja za promet:
Polichem S.A., Luksemburg
Predstavnik: Angelini Pharma d.o.o.
Koprška ulica 108 A, Ljubljana

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

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Fiziološka obraba zob, ki pride z leti, je normalen pojav.

B Skrb za ustno zdravje je eden najpomembnejših pogojev za ohranjanje zdravja v celoti.

C Zdravi naravni ali kasneje umetni zobje so eden od dejavnikov vključnosti v družbo.



Izguba zob je tudi socialni problem



Intervju: Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med.

»Ustno zdravje je človekova pravica za vse življenje,« je prepričana **Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med.**, spec. za zobne ustne bolezni in parodontologijo. Žal pa v Sloveniji še vedno premalo naredimo za to, da bi se po ulicah sprehajali starostniki s širokim nasmehom. Preventiva je za vsakega človeka sicer enkratna in upošteva človekov način življenja, morebitne razvade, bolezni in vpliv zdravil. Pomembno vlogo pa ima tudi politika države, ki človeku omogoča normalno življenje v družbi ali pa tudi ne. Fiziološka obraba je z leti sicer normalen pojav. Zobje se s starostjo zanesljivo nekoliko obrabijo. Veliko je odvisno tudi od tega, v kakšnih življenjskih pogojih živimo, kakšna je naša prehrana in druge življenjske navade.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Menite, da gre pri izgubi zob tudi za socialni problem? Kakšne so lahko posledice, če zob ne uredimo in ostanejo v ustih luknje? Ne nazadnje gre pri zdravljenju zob pri mnogih pacientih tudi za velik finančni zalogaj ...

Največkrat pride do izgube zob pri tistih osebah, ki živijo v slabših socialnih razmerah, zobozdravstvene usluge, predvsem preventivne, pa so plačljive, kljub temu da je njihov zobozdravnik del javne mreže. Slaba preventiva, slabši življenjski pogoji, slabša kakovost hrane in morda celo kajenje kar kličejo po nastanku parodontalne bolezni. Tu se pridružijo še kronične bolezni, kot so npr. sladkorna bolezen in boleznj krvožilnega sistema, pa še mnogo bolezni in bolezenskih stanj, ki so povezane s stanjem v ustni votlini. V zadnjem času beležimo skrb vzbujajoče povečanje števila rakovih bolnikov z rakom v ustni votlini.

Po navadi je izguba zob postopna, največkrat se bolezen prične že po 35. letu ali celo prej. Ti pacienti niso imeli pogojev za sprotno nadomeščanje zob, npr. z vsadki, mostički, delnimi protezami, ki jih zdravstvena blagajna za en posamezen zob ne prizna. Niso imeli denarja za plačilo storitev v samoplačniških zobnih ambulantah doma ali v tujini, slabemu obzobnemu stanju se je počasi pridružila še preobremenitev ostalih zob. Krog je bil tako sklenjen. Samo vprašanje časa je bilo, kdaj bodo preostali zobje tako razmajani, da jih bo treba izpuliti – nekaj ali pa kar vse.

Je lahko izpadanje zob tudi posledica stresa?

Poseben problem so tisti pacienti, ki so do včeraj še imeli zobe, sicer majave z oteklo in krvavečo dlesnijo, a brez posebnih problemov. Nato so čez noč izvedeli, da se morda nobenega zoba, kljub zdravljenju pri specialnem parodontologu ne da rešiti več. Mnenja sem in to tudi pogosto povem, da so pacienti v takšnih primerih upravičeni do obiska pri psihologu. Priča sem bila hudim stresnim situacijam, obtožbam svojega zobozdravnika, obžalovanju, da jih ni dovolj podučil o samem nastanku parodontalne bolezni. Veliko ljudi je bilo po temeljitim pogovorih tudi samokritičnih, vsaj kar se tiče kajenja je bilo veliko obžalovanja. Kar pogosto ugotovim, da pacienta leta ni bilo v zobni ambulanti. Tu v zagovor pogosto vzamem zobozdravnika, ki za to, da so čakalne dobe pri specialnem parodontologu v javni mreži nerazumno dolge, tudi od 2,5 do 5 let, ni kriv. Bi pa morda lahko več vsi skupaj naredili na področju preventive, ki ji sistem ni naklonjen. A tega si noben zdravstveni sistem v kolikor toliko urejeni družbi, ne bi smel privoščiti! Rezultat vsega zgoraj omenjenega je, da se ljudje zaradi tega samo omejujejo v medsebojnih stikih, brezzobe ljudi pa tako ali tako družba pogosto potisne na rob.

Več manjkajočih zob najbrž še bolj usodno vpliva na kakovost življenja, še posebno na področju prehranjevanja in govorjenja ...

Stavim, da me bodo zdajle popravili tisti, ki krojijo zobozdravstveno politiko. Češ skoraj vsakemu pacientu priznamo izdelavo delne ali totalne proteze. A pomislite, kako se nenadoma znajde nekdo, ki je še do včeraj imel vse ali pa vsaj nekaj svojih zob, pa čeprav ni bilo vse v redu. Dva tujka, kot sta totalni protezi, se pogosto še premikata, saj je bolezen vzela tako zobe kot dosedanjo kostno oporo. Rešitev bi bila seveda v minimalnem številu vsadkov – dveh v spodnji čeljusti in štirih v zgornji, ter v dveh z vsadki podprtih protezah. To seveda ni znanstvena fantastika, to je minimum, ki ga tovrstnim bolnikom v nekaterih razvitih državah, omogoči država ali zavarovalnice. Šele ko so zagotovljeni takšni pogoji, človeku lahko omogočimo normalno življenje v družbi. Naučimo ga novih pogojev prehranjevanja, govora ... Vrnili smo mu samozavest, zadovoljstvo in nasmeh.

Torej tudi sama estetika, videz naše ustne votline oziroma »nasmeh« igra v stvarnosti pomembno vlogo, še posebno pri vključevanju v družbo ...

V svetu, kjer igra lepota izjemno pomembno vlogo, so zdravi naravni zobje ali pa kasneje zelo »naravni« umetni, eden od dejavnikov naše vključenosti v družbo in tudi dobrega počutja v krogu naših sorodnikov, prijateljev, znancev in sodelavcev. To je posebno pomembno, če v poznejšem življenjskem obdobju še delamo. Vse več ljudi je tako aktivnih, ko bi že »morali biti upokojeni«.

Kaj se na tem področju dogaja v razvitih svetih?

Ogromno! Svetovna zdravstvena organizacija je uvrstila ustne bolezni, natančneje zobno gnilobo in vnetja obzobnih tkiv, med glavne skupine kroničnih bolezni, kot so: srčno-žilne bolezni, raki, kronične respiratorne bolezni in sladkorna bolezen. Slabo ustno higieno pa označila kot samostojni rizični faktor. Nenehna skrb za ustno zdravje je eden najpomembnejših pogojev za ohranjanje zdravja v celoti in preprečevanja bolezni. Popolnoma prezrta s strani slovenskih strokovnjakov in zdravstvene politike je ostala Tokijska deklaracija iz leta 2015, ki je bila rezultat prizadevanja Japonskega združenja zobozdravnikov JDA in Svetovne zdravstvene organizacije in govori o zobozdravstveni oskrbi in ustnem zdravju za zdravo in dolgo življenje. V velikem številu držav se namreč soočajo s podaljševanjem življenjske dobe, mnogo večje je število ljudi, ki potrebuje zdravstveno oskrbo, da bi lahko živeli kakovostno in ne samo dolgo. Zobozdravstvo ima pri ohranjanju ustnega zdravja in zdravih zob neprecenljivo vlogo in brez vsakega dvoma vpliva na človekovo kakovostno dolgoživost. Neizmerno si želim, da bi tisti, ki oblikujejo zobozdravstveno politiko pri nas, prebrali, razumeli in želeli udeležiti bistvo Tokijske deklaracije, ki pravi, da je osnovna človekova pravica ustno zdravje skozi vse življenje!

»Po navadi je izguba zob postopna, največkrat se bolezen prične že po 35. letu ali celo prej.«

Kako kaže, bi bilo treba več govoriti o zobozdravstveni oskrbi ljudi v tretjem življenjskem obdobju?

Veliko več. Svetla točka je projekt »Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje« za odkrivanje raka v ustni votlini. Brezplačne preglede v mesecu maju je ponudilo 500 slovenskih zobozdravnikov. Vodji projekta dr. Diani Terlevič Dabič, dr. dent med., gre zahvala za to izjemno veliko in plemenito delo tudi z moje strani.

Na koncu pa se vrniva tja, kjer se vse začne. Kaj je najboljša preventiva za zdrave zobe in ali vemo dovolj o njej?

O preventivi morda vsak dan beremo in slišimo že preveč. Tako se pri ljudeh ustvari mnenje, da o njej vemo dovolj in da je vse samoumevno. Toda to je lažen občutek. Preventiva je za vsakega človeka enkratna, njemu prilagojena, upošteva človekov način življenja in morebitne razvade, bolezni in vpliv zdravil. Neredko pride v mojo ambulanto mlada ženska, ki je za svoje zobe skrbela preveč intenzivno in nihče ji tega ni (pre)povedal. Rezultat so več milimetrov odmak-njena dlesen na vseh zobeh.

Ali postajajo zobje z leti bolj krhki?

Zares veliko je razlogov, da zobje z leti postanejo bolj krhki oz. krušljivi. Na to vpliva veliko število dejavnikov. Zobje se hitreje krušijo ali lomijo, če imajo ljudje obsežne plombe, ki so jih dobili zaradi napredovalih kariesov. Bolj se krušijo mrtvi oz. avitalni zobje, ker je njihova mineralna struktura slabša ali pa so preostali zobje zaradi manjkajočih zob preobremenjeni. Pogosta nestrokovna beljenja so prav tako vzrok temu. Osteoporoza pa je neredko povezana s slabo mineralno strukturo zob, kot tudi napredovanjem parodontalne bolezni. Tudi dolgoletno vračanje želodčne kisline je lahko za zobe pogubno, prav tako motnje hranjenja.

Kdo vam lahko pomaga?

DENTALNI CENTER MATEK

Petrovče, 03 710 1 550
www.matek.si, info@matek.si

Specializirani smo za celostno protetično oskrbo. Z uporabo sodobne tehnologije izdelamo natančne in estetsko dovršene zobne nadomestke.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Brez potenja pred pomembnim sestankom



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

Pred vami je dan, ko se morate čim bolje odrezi na pomembnem sestanku, in skupaj s takšnimi pritiski na plano pride tudi stres. Prvi znak živčnosti je zelo pogosto prav pronicanje znoja pod pazduho čez srajco ali obleko. Kmalu se stresu pridruži tudi zadrega zaradi potnih madežev pod pazduho, ki v veliki meri okrnijo suverenost nastopa na sestanku ali predstavitvi. Kako pa se lahko spopademo s potenjem pod pazduho in se končno posvetimo samo svojemu samozavestnemu nastopu?

Ostanite čim bolj mirni

Pri potenju si do določene mere lahko pomagamo sami. Pomembno je, da ostanemo čim bolj mirni, kar lahko dosežemo z globokim dihanjem in zavestnim sproščanjem med ležanjem na hrbtu. Pomaga nam lahko tudi topla kopel, ki ni le sprostitelj, temveč z antibakterijskim milom lahko prav tako uničimo bakterije, ki povzročajo neprijeten vonj potenja. Med vožnjo na sestanek si lahko zavrtite pomirjujočo glasbo, večer prej pa si lahko privoščite plavanje, ki prav tako velja za velikega zaviralca stresa. K mirnosti nič ne pripomore niti zasvojenost s kavo, zato je, vsaj pred sestanki in pomembnimi predstavitvami, priporočljivo najti drugačen način, da se zbudite. Kofein namreč povišuje krvni tlak, pospešuje srčni utrip in še okrepi stres, ki ste mu vsakodnevno že podvrženi.

Izberite samozavest brez potenja z miraDry®

Poleg zgornjih priporočil se za samozavesten nastop brez strahu, da bo vaša srajca ali majica pod pazduhama imela mokre

madeže, ki bi izdajala vašo napetost in negotovost, lahko odločite tudi za zdravljenje potenja s terapijo miraDry®. Trajna rešitev za občutek čistosti, samozavesti in brezskrbnosti – miraDry® – je prvi in edini sistem, s katerim brez kirurškega posega v telo lahko dosežemo trajno odstranitev žlez znojnic pod pazduho. Poseg z napravo miraDry®, ki ima odobritev FDA (Ameriške agencije za hrano in zdravila) in certifikat CE, opravi zdravnik in traja približno eno uro. Običajno je za trajen učinek potrebna le ena terapija, pri posameznikih, ki se pod pazduhami prekomerno potijo in imajo diagnozo hiperhidroze, pa sta priporočljivi dve ponovitvi terapije.

miraDry® je edinstven nekirurški postopek zdravljenja potenja pazduh

Lahko rečemo, da miraDry® nima prave alternative med postopki odstranjevanja žlez znojnic v predelu pazduh, vsaj ne nekirurške. Enako trajen učinek lahko namreč dosežemo le s kirurškimi posegi, kjer ali mehansko odstranimo znojnice v podkožju s strganjem ali odsesavanjem ali s pregrevanjem s podkožnimi laserskimi oz. radiofrekvenčnimi nastavki. Pri tovrstnih postopkih se lahko pojavijo trajni stranski učinki, kot so brazgotine, in drugi nepričakovani zapleti, povezani s kirurškimi posegi. Pacienti s hiperhidrozo se lahko odločijo za zdravljenje s prekinitvijo živčnega nitja ob hrbtenici, ki oživčuje žleze znojnice pazduh, vendar ima poseg lahko nekatere stranske učinke. Če se odločimo za injiciranje botulinskega toksina v pazduhe, ta zmanjša potenje za približno osem mesecev, nato pa potrebujemo novo terapijo, zato ga prav tako ne moremo šteti med prave alternative terapiji z miraDry®.

Varno zdravljenje s pomočjo mikrovvalov

Sistem miraDry® deluje s tehnologijo miraWave®, ki je dokazano izredno učinkovita metoda za odpravljanje znoja in neprijetnega vonja žlez znojnic pod pazduho. Energija ustvari nadzorovano toploto na delu pod pazduho, kjer se nahajajo žleze znojnice, in jih varno odstrani. Napredna zasnova sistema miraDry® med postopkom tudi neprestano hladi kožo, zato so

terapije varne in ne povzročajo nelagodja. Ker tehnologija deluje globoko v podkožju, kjer se poleg znojnic nahajajo dlačni mešički, miraDry® ponekod uporabljajo tudi za odpravljanje prekomerne poraščenosti pazduh (z eno terapijo odpravi približno 70 % dlačic).

Okrevanje je hitro

Po posegu strokovnjaki svetujejo uporabo določenih mazil in poseben režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje v smislu mirovanja ni potrebno, za vsaj nekaj dni se morate izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu. Večina pacientov se lahko vrne v službo v dnevu ali dveh. Takoj po posegu priporočamo hlajenje pazduh vsakih nekaj ur s hladnim gelom in protibolečinske tablete, lahka odprta spodnja oblačila brez rokavov in uporabo krem in gelov s kislim PH pri tuširanju. Priporočljivo si je privoščiti tudi vsaj dan ali dva počitka.



TRAJNO ODSTRANI POTENJE IN VONJ PAZDUH.

- učinkovit že po enem posegu
- nehvaziven
- odobren s strani FDA



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



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številik samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na eL naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.





ABC

A Že pet do deset minut teka ali 15 minut hoje dnevno podaljša pričakovano življenjsko dobo za tri leta.

B Vzrok za nastanek poškodb predstavljajo večinoma preveč intenzivna vadba, telesna nepripravljenost, nepravilen tek in nepravilna obutev.

C Teči je treba pravilno, zato ni odveč šola teka!

Teči ali ne teči?

Ko se začnemo teči, nas narava kar kliče in dejavnosti na prostem postanejo del vsakdana. Mnogi se odločajo za tek, saj zanj potrebujemo le športne copate in nekaj volje. Kakšna je prava mera teka za rekreativce, do kakšnih poškodb lahko pride, zakaj je tek dober ali se celo odsvetuje, smo povprašali različne strokovnjake.

Avtorica: **Katja Štucin**

»Največkrat mi tek pomeni čisti užitek, sprostitelj, no, odvisno od obdobja, kdaj gre zgolj za trening in izboljšanje pripravljenosti. Je pa tek tudi privilegij, zelo sem vesela, da imam možnost teči,« opisuje 34-letna Gorenjka, ki sicer teče med eno in dvema urama na dan. »Odvisno od dneva, tek namreč tudi nekoliko kombiniram z drugimi športi, denimo kolesarim, da manj obremenim kolena,« pripoveduje. Seveda pa ob užitkih prihaja tudi do manj ljubljenih posledic tovrstnega ukvarjanja s športom. »Trenutno imam vnetje pokostnic, tako da dva krat tedensko hodim na fizioterapijo oziroma manualno terapijo. So se mi pa v preteklosti zgodili tudi že razni zvini, zategnjenost mišic, bolečine v kolenih, ampak to z nekoliko počitka mine,« še pove in doda v upanju, da do kakšnih trajnih poškodb, ki bi se nekoč izrazile, ne bo prišlo. Brez teka si v tem življenjskem

skem obdobju težko predstavlja svoj vsakdan, se pa vsekakor zaveda, da ima tek lahko tako pozitivne kot negativne posledice. Pa se jih zavedamo prav vsi rekreativni tekači?

Pozitivne posledice teka

Kot vsaka redna, dovolj intenzivna telesna vadba tudi tek izzove prilagoditve srčno-žilnega sistema, ki pripomorejo k temu, da srce vadečim mišicam zagotavlja dovolj kisika in hranil, izpostavlja **doc. dr. Katja Ažman Juvan**, dr. med., specialistka kardiologije, vaskularne in interne medicine. »Prilagoditve izzove že štiri ure vadbe tedensko. Kažejo se kot povečan tonus parasimpatičnega živčevja (najočitnejši znak je zmanjšanje srčne frekvence v mirovanju) in kot povečanje srčnih votlin. Med ugodnimi učinki teka kot tudi drugih oblik telesne vadbe na zdravje srčno-žilnega sistema lahko izpostavimo ugoden vpliv na tako imenovane dejavnike tveganja za aterosklerozo, ki ukvarja žile. Redno ukvarjanje s tekom tako niža krvni tlak in maščobe v krvi, poveča občutljivost celic na inzulin, s čimer se zmanjša pojavnost sladkorne bolezni, manjša tudi indeks telesne mase. Že pet do deset minut teka ali 15 minut hoje dnevno podaljša pričakovano življenjsko dobo za tri leta, zmanjša celokupno umrljivost za 30 odstotkov in srčno-žilno umrljivost za 45 odstotkov. Tistim, ki se s

tekom ukvarjajo več, se pričakovana življenjska doba v povprečju podaljša za sedem let.« Pri teku so najbolj obremenjena naša kolena, gležnji in stopala, kolki in hrbtenica pa manj. Ko je sklep obremenjen, se posledično začnejo počasi krepiti kosti, sklepni hrustanec in vezi. Tu je pomembna zmernost in prilagoditev dejavnosti k sposobnosti sklepa, saj lahko sicer pride do poškodb, opozarja **Nino Mirnik, dr. med.**, spec. ortoped. kirurgije, ki sicer pojasnjuje, da se sklepni hrustanec prehranjuje z gibanjem sklepa, a lahko preobremenitev z mikroskopskimi poškodbami hrustanca vodi do zgodnje obrabe sklepa. Ob sklepih, ki so obremenjeni, se ob postopnem večanju intenzivnosti vadbe postopno okrepijo priležne vezi in mišice, ki ublažijo neposredni stres na hrustanec. **Doc. dr. Nataša Kos, dr. med.**, specialistka FRM, pa med najpogostejše pozitivne posledice teka izpostavlja večjo telesno vzdržljivost in vzdrževanje primerne telesne teže. »Pozitivno vpliva tako na telesno, duševno in splošno počutje,« še dodaja.

Negativne posledice teka

Med samo intenzivno telesno vadbo, kamor sodi tudi tek, se tveganje za srčno-žilne zaplete (srčni infarkt ali nenadno srčno smrt) poveča za dva- do desetkrat, opozarja dr. K. Ažman Juvan. »Do zapletov najpogosteje pri-

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e.l. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



»V prvi vrsti pa se svetuje začetnikom hoja ali hitra hoja po ravni ter mehki podlagi. Ko to osvojijo, lahko hojo izmenjujejo s kratkimi intervali teka, ki jih postopoma podaljšujejo brez pojava težav in bolečin. Po vadbi je pomembna športna pavza, ki lahko traja tudi dan ali dva.«



haja pri posameznikih s srčno-žilnimi boleznimi. Tveganje za zaplete je povezano tudi z intenzivnostjo in obsegom vadbe. Večje je pri netreniranih posameznikih, še zlasti če se nenadoma lotijo intenzivne obremenitve, manjša pa se s postopnim stopnjevanjem obsega in intenzivnosti vadbe in z njeno rednostjo. Ima pa tek tudi negativne posledice za naše mišice. Mirnik pojasnjuje, da so v primeru, da je tek zelo intenziven, mišice pa neogrejte, možne natrganine in raztrganine mišic. »Večinoma gre za preobremenitvene sindrome, kamor uvrščamo plantarni fasciitis, tendinitis ahilove tetive, sindrom iliotibialnega trakta, patelofemoralni sindrom in recimo bolečino v mišicah goleni, kar kliče po ortopedski obravnavi. Večino sled-njega ozdravimo uspešno s športno pavzo in fizioterapijo. V primerjavi s košarko ali z nogometom je pri pravilnem teku možnost poškodb, ki terjajo operativno zdravljenje, manjša.« Dr. N. Kos prav tako opozarja, da pri nepravilnem teku z neustrezno obutvijo prihaja do preobremenitev sklepov in mišic, med negativne posledice pa doda še dejstvo, da je tek bolj „enostranski“ šport, saj je potrebno za krepitev trupa in rok izvajati kakšno dodatno dejavnost. Pri teku se namreč krepijo le mišice nog.

Pomembna je preventiva

Dejstvo je, da je treba upoštevati svoje zmognosti in z vadbo začeti postopoma. Nujno je teči pravilno, velik smisel ima šola teka, meni N. Mirnik in še enkrat več opozori, da je ključna ustreza obutev. »V prvi vrsti pa se svetuje začetnikom hoja ali hitra hoja po ravni ter mehki podlagi. Ko to osvojijo, lahko hojo izmenjujejo s kratkimi intervali teka, ki jih postopoma podaljšujejo brez pojava težav in bolečin. Po vadbi je pomembna športna pavza, ki lahko traja tudi dan ali dva. Pomembno je, da so bolečine po teku minimalne ali jih sploh ni in to, da po športni pavzi izzvenijo. Če ima posameznik kljub upoštevanju navodil o prilagoditvi treninga glede na svojo sposobnost težave z bolečinami, ki po športni pavzi ne izzvenijo, svetujem obravnavo pri ortopedu.«

Za koga je potemtakem tek primeren?

Vzrok za nastanek poškodb po besedah N. Mirnika predstavlja večinoma preveč intenzivna vadba, telesna nepripravljenost, nepravilen tek in nepravilna obutev. Vzrok za poškodbo je lahko tudi mehanska nepravilnost sklepa. »Tek ni primeren za vsakogar, saj sedeči način življenja vodi do preslabe telesne pripravljenosti za tek in je primernejša hoja. Tek je neprimeren še v primeru mehanske nepravilnosti spodnje okončine.« Tudi doc. dr. K. Ažman Juvan pove, da tek na splošno res sodi med zdrave oblike telesne vadbe, kar pa velja predvsem za tiste, ki nimajo srčno-žilnih bolezni. »Pri posameznikih, ki jih imajo, pa je treba prilagoditi tako obseg kot tudi intenzivnost vadbe glede na vrsto in izraženost bolezni. To je naloga kardiologa, ki takšnega bolnika zdravi. Telesne vadba v pravilnem odmerku je namreč pri takšnih bolnikih zdravilo, je pa lahko večkrat primernejša hoja kot tek (izjema so zelo napredovale srčno-žilne bolezni, ki zahtevajo počitek). Pri starejših od 35 let je najpogostejša srčno-žilna bolezen, ki privede do zapletov med tekom, koronarna bolezen (bolezen arterij, ki prehranjuje srčno mišico). Pred pričetkom ukvarjanja s tekom tej skupini priporočamo preventivne preglede, ki vsebujejo pogovor o morebitnih težavah in dejavnih tveganja za koronarno bolezen, klinični pregled, elektrokardiogram in oceno tveganja za srčno-žilne zaplete po enem od točkovnikov, kar po potrebi nadgradimo z obremenitvenim testiranjem ali še drugimi preiskavami. V neredkih primerih se namreč izkaže, da odsotnost težav ne pomeni tudi odsotnosti srčno-žilne bolezni. Pri rekreativnih športnikih, ki so mlajši od 35 let, priporočamo preventivne preglede, če imajo težave, ki bi bile lahko odraz srčno-žilne bolezni, ali pa so družinsko obremenjeni s srčno-žilnimi boleznimi, ki so v tej starostni skupini pogostejše odgovorne za zaplete. Za tekmovalne športnike so preventivni pregledi obvezni.« Seveda pa se tek odsvetuje tudi po poškodbah. Po besedah dr. N. Kos tek ni primeren v akutnem obdobju po poškodbi (zvini, izpahih, zlomi, poškodbe mehkih tkiv). »Šele ko pri normalni (običajni) hoji ni nobenih težav (ni bolečine, ni oteklin), se lahko prične sprva s tekom po ravnem (važno je postopno stopnjevanje) in šele kasneje s tekom navkreber. Pri poškodbah, ki imajo hujše posledice, kot je npr. nestabilnost sklepov spodnjih udov ali pa obraba sklepov spodnjih udov, se tek prav tako ne svetuje in pa pri zlomih v predelu hrbtenice, ki imajo pogosto za posledico oslabele obhrbteničnih mišic – potrebna je okrepitev in šele ko ni več bolečine, se lahko prične s tekom.« Tudi po poškodbah, ki so posledica preobremenitve oziroma pretiranega treninga (t. i. kronične poškodbe), se tek odsvetuje, in sicer toliko časa, da se stanje v celoti umiri in da težav ni več, še pove dr. N. Kos.

Nov pristop v obravnavi degenerativnih obolenj sklepov



Druga ugotovitev je, da ima biooptimiziran izvleček kurkume v izdelku Flexofytol bistveno izboljšano topnost in biološko razpoložljivost v primerjavi s kurkumo v prahu. Glavna težava kurkume je, da je slabo topna v vodi, zato je po zaužitju njena koncentracija v krvi majhna, do tkiv v sklepih pa tako rekoč ne prispe. Proizvajalec izdelka Flexofytol je uspel s posebno tehnologijo izboljšati biološko razpoložljivost izvlečka kurkume, kar seveda posledično poveča učinkovitost izdelka Flexofytol.

Prof. Yves Henrotin:

S kurkumo izboljšamo gibljivost sklepov in ohranimo hrustanec v sklepih

Da je treba biti pri izbiri izdelka, še posebej takšnega, ki pripomore k boljši gibljivosti sklepov in kakovosti življenja, previden ter se o njegovi kakovosti natančno pozanimati, je prepričan belgijski znanstvenik Yves Henrotin, profesor patologije, fizikalne terapije in rehabilitacije ter vodja raziskovalne enote za kosti in hrustanec Univerze v Liegu. Osrednja tema pogovora se je vrtela ravnokrog pravilne izbire prehranskega dopolnila iz kurkume, saj je na obravnavanem področju profesor sodeloval pri raziskavah, ki so preučevale njeno učinkovitost.

Prevalenca bolnikov s sklepnimi obolenji

«Z bolečinami zaradi okvar v sklepih živi od 15 do 20 odstotkov ljudi, po 65. letu pa ima znake radiografskega osteoartritisa, vidne na rentgenskih posnetkih, več kot 70 odstotkov ljudi.»

Kurkuma in njene aktivne sestavine so med najbolj temeljito preučevanimi naravnimi sestavinami v fitoterapiji. Kaj so pokazale raziskave?

- »Naredili smo metaanalizo z randomiziranimi kontroliranimi raziskavami, ki je analizirala uživanje izvlečkov kurkume pri bolnikih, prizadetih zaradi slabše gibljivosti sklepov. Izsledki so nedvoumni – pokazalo se je, da izdelki z izvlečkom kurkume v primerjavi s placebom učinkovito pripomorejo k boljši gibljivosti sklepov in razteznosti tetiv, ob tem pa ne povzročajo neželenih učinkov na sluznico želodca.

Za boljšo gibljivost sklepov & razteznost tetiv



Na voljo v lekarnah.



www.flexofytol.si

- »Ugotovitve so pomembne, ker lahko z uživanjem biooptimiziranega izvlečka kurkume, to je izdelka Flexofytol, zmanjšamo porabo protibolečinskih zdravil, tudi takšnih, ki povzročajo neželene učinke na prebavila (nesteroidni antirevmatiki). To so najpogosteje predpisana zdravila pri bolečinah v sklepih, zato je pomembno, da se z alternativnimi zdraviljenji, tudi s fitoterapijo, med katero sodi biooptimiziran izvleček kurkume Flexofytol, dokazano izboljša gibljivost sklepov in razteznost tetiv.«

Kdaj priporočate uživanje izdelka Flexofytol?

- »Fitoterapevtik Flexofytol bi moral imeti posebno mesto pri lajšanju blagih do zmernih težav z gibljivostjo sklepov tudi pri starejših bolnikih, ki imajo veliko pridruženih obolenj. Prišel je čas, da zmanjšamo porabo nesteroidnih antirevmatikov in začnemo uporabljati alternativne možnosti, tudi biooptimiziran izvleček kurkume.«

Kakšen izdelek je Flexofytol in katere so njegove prednosti v primerjavi z drugimi izdelki, ki vsebujejo kurkumin?

»Flexofytol vsebuje biooptimiziran izvleček kurkume, standardiziran na 42 mg aktivnega kurkumina v eni mehki kapsuli. Topnost in biološka razpoložljivost biooptimiziranega izvlečka kurkume sta bistveno izboljšani. Če slikovito ponazorim: ena sama mehka kapsula izdelka Flexofytol ima enako učinkovitost, kot če bi zaužili skoraj kilogram (950 g) kurkume v prahu.«



Neželeni učinki večine nesteroidnih antirevmatikov, to je zdravil za lajšanje bolečine, so težave v prebavnem sistemu. Ali je v tem pogledu Flexofytol varen?

- »Flexofytol je varen izdelek. Previdnost je potrebna pri bolnikih, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi (na primer varfarin, heparin ...). Ne sme se jemati ob zapori žolčevoda in ni primeren za nosečnice, doječe matere in za otroke, mlajše od 6 let. Kot neželeni učinek ob uživanju izdelka Flexofytol se le redko lahko pojavi driska.«

Ali lahko v povezavi s kurkuminom govorimo o novi paradigmi oziroma ali lahko govorimo o novem pristopu k zdravljenju degenerativnih boleznih sklepov?

- »Da. Upamo, da bodo kurkuma in njeni izvlečki v prihodnosti dobili svoje mesto pri lajšanju težav s slabo gibljivimi sklepi.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Datum priprave: marec 2017 51-16 FLEXOFYTOL28

Oglasno sporočilo

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na eL naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



ABC

A Probiotiki so živi mikroorganizmi s številnimi ugodnimi učinki za zdravje.

B Najbolj znani zastopniki probiotikov so mlečnokislinske bakterije (laktobacili in bifidobakterije).

C Uživanje probiotikov je koristno in varno, previdni morajo biti le ljudje z oslabilnim imunskim sistemom.



ABC probiotikov

Zavedanje o pomembni vlogi mikroorganizmov v črevesju za splošno zdravje in nekatere bolezni narašča. Narašča tudi znanje o možnostih vplivanja na sestavo bakterijske črevesne flore s probiotiki in prebiotiki. Probiotiki so mikroorganizmi (največkrat bakterije), ki se nahajajo v prehrani in imajo številne ugodne učinke za naše zdravje. V prehranski pridelovalni industriji se uporabljajo za fermentacijo mlečnih izdelkov, kot so jogurti, siri ... Le nekatere bakterije delujejo kot probiotiki. Vsi probiotiki nimajo enakih učinkov – njihova vloga je specifična: nekateri pozitivno vplivajo na imunski sistem, nekateri pomagajo pri driski.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kaj so probiotiki?

V našem telesu in na njem je prisotno mnogo bakterij, ki so pomembne za ohranjanje splošnega zdravja in predstavljajo t. i. črevesno mikrobioto, to je normalna bakterijska črevesna flora. To so koristne, nujno potrebne bakterije. Njihove naloge niso le prebava hrane in absorpcija hranilnih snovi iz hrane, temveč tudi preprečevanje naselitve in razraščanja nevarnih mikroorganizmov (patogenih mikroorganizmov), ki povzročajo bolezni, nujne so za vzpostavljanje in spodbujanje obrambne sposobnosti organizma (imunska funkcija), sodelujejo pri sintezi nekaterih vitaminov ter zmanjšujejo verjetnost za pojav alergičnih reakcij.

Tudi probiotiki so koristni mikroorganizmi, zelo podobni bakterijam, ki se nahajajo v prebavnem traktu, in črevesu lastnim bakterijam

pomagajo opravljati njihove naloge. Njihova pot do cilja je dolga, prebiti se morajo skozi zgornji prebavni trakt, kjer nanje delujejo številne, za njih škodljive snovi. Zato morajo biti probiotične bakterije odporne proti želodčni kislini, žolčni kislini in encimom, ki nanje prežijo v želodcu in črevesu. V čim večjem številu morajo prispeti na mesto delovanja, sposobne morajo biti rasti v okolju brez kisika in ter hkrati ne povzročati škode človeškemu organizmu. Ko pridejo na cilj, se v črevesni sluznici pričnejo razmnoževati in opravljati svoje naloge.

Zgoraj naštetim pogojem ustrezajo predvsem bakterije iz rodu laktobacilov in bifidobakterije. To so t. i. mlečnokislinske bakterije, ki razgrajujejo zaužite ogljikove hidrate (sladkorje) in jih pretvarjajo v mlečno kislino. Mlečna kislina niža pH v črevesu ter s tem ustvarja pogoje, ki preprečujejo rast škodljivih (patogenih) bakterij. Obstaja veliko podvrst bifidobakterij in laktobacilov, le nekatere med njimi imajo probiotične učinke, a učinki različnih probiotičnih bakterij niso enaki. Zdravju koristno, probiotično funkcijo imajo tudi nekatere glive, npr. *Saccharomyces boulardii*.

Vloga probiotikov

V črevesu se nahaja kompleksen imunski sistem, ki je pomemben za ravnovesje črevesne mikroflore. V prebavnem sistemu se namreč telo neprestano srečuje s snovmi iz okolja, kot so hrana, zdravila, bakterije, virusi. Celice imunskega sistema prepoznajo in uničijo snovi, ki bi organizmu lahko škodovali, ter s tem preprečijo vdor škodljive snovi oz. mikroorganizma v telo. Kadar pride do porušitve normalne črevesne bakterijske flore, se telo odzove z bolezenskimi simptomi. Na sestavo in ravnovesje

črevesne mikroflore vplivajo nezdrava prehrana in prekomerno uživanje alkohola, jemanje antibiotikov in drugih zdravil, okužbe, stres.

Probiotiki preko vpliva na prebavni trakt vplivajo celoten človeški organizem. Mehanizmi njihovega delovanja so pestri. S škodljivimi bakterijami se borijo za hrano in za življenjski prostor ter v črevo izločajo snovi z antibiotskim učinkom, ki preprečujejo rast škodljivih patogenih mikroorganizmov. Tako probiotiki preprečujejo driske, povzročene z rotavirusi in salmonelo. Kadar bolna oseba prejema antibiotično terapijo, lahko antibiotik uniči tudi koristne črevesne bakterije ter bakterije v nožnici, zaradi česar pri uporabi antibiotikov pogosto pride do driske oz. vaginalnega vnetja. Zato se uporaba prebiotikov svetuje za preprečevanje driske in vaginalne okužbe pri zdravljenju z antibiotiki. Probiotiki ugodno vplivajo na težave pri sindromu preobčutljivega črevesja, izboljšajo odvajanje blata in preprečujejo zaprtje. Ljudje z laktozno intoleranco, ki imajo težave pri uživanju mlečnih izdelkov, lahko uživajo fermentirane mlečne izdelke z dodanimi probiotiki, saj ti izboljšajo presnovo laktoze. Odkrili so, da probiotiki zmanjšajo nivo holesterola v krvi ter preprečujejo raka na črevesju. Njihov pozitiven vpliv na imunski sistem zvišuje odpornost črevesa pred okužbo, hkrati pa zavira pretiran črevesni imunski odziv na snovi iz okolja, kar je uporabno pri zdravljenju kronične vnetne črevesne bolezni (chronova bolezen in ulcerozni kolitis). Dokazan je tudi ugoden vpliv probiotikov za preprečevanje nastanka alergij in z njim povezanih bolezni (atopijski dermatitis, astma). Alergijske bolezni so povezane s spremenjeno čre-

vesno mikrofloro, prav tako nanjo vpliva vrsta poroda (vaginalni ali carski rez), jemanje antibiotikov v prvem letu življenja in prehrana dojenčka (mamino mleko, mlečne formule).

Probiotike preučujejo kot potencialne prehranske snovi, ki bi zaustavile napredovanje bolezni, kot je atopijski dermatitis. Vendar pa bodo morale biti narejene še raziskave za potrditev teh trditev, zato za zdaj pediatri ne svetujejo rutinske uporabe probiotikov pri dojenčkih in otrocih.

Prebiotiki

Če govorimo o probiotikih, moramo omeniti še snovi, ki jim pomagajo delovati. To so prebiotiki, sestavine hrane, ki so za človeka neprebavljive in ustvarjajo primerno okolje za rast in razvoj koristnih mikroorganizmov v črevesu, tudi probiotikov. So hranila za mlečnokislinske bakterije. V naravi jih najdemo v fermentirani sirotki, soku kislega zelja (zeljnici), v radiču, artičokah, pšenici, rži, ječmenu, cikoriji. Kadar je ravnovesje črevesnih bakterij porušeno in okolje ni primerno za obstoj koristnih bakterij, korist prebiotikov nadvlada nad probiotiki, saj morajo biti najprej ustvarjeni ustreznimi pogoji za njihovo preživetje.

Kako prepoznamo neravnovesje črevesne mikroflore?

Neravnovesju črevesnih mikroorganizmov pravimo disbioza. Kot smo že omenili, se pojavi pri uživanju antibiotikov, hormonske kontracepcije in drugih zdravil, pri okužbah, stresu ter neustreznem prehranjevanju. Ljudje neravnovesje občutijo kot napihnjenost, napenjanje, imajo vetrove, se jim spahuje, lahko imajo bolečine v trebuhu, so zaprti, utrujeni, imajo ponavljajoče se glivične okužbe. To so nespecifični simptomi in znaki, katerih vzrok lahko najdemo tudi pri drugih bolezenskih stanjih, zato moramo najprej izključiti slednje.

Na kaj moramo biti pozorni pri kupovanju probiotičnih izdelkov?

Danes vemo, da lahko probiotiki učinkujejo le, kadar na mesto delovanja pridejo živi in v zadostni količini. Zato moramo biti pri izboru izdelkov, ki vsebujejo probiotike, previdni. Zadnja desetletja so zelo popularni, vendar pa Evropska agencija za varno hrano (EFSA) še ni izdala dovoljenja za označevanje zdravstvenih trditev o probiotikih na izdelkih. Številni probiotiki imajo dokazane zdravstvene koristi, vendar ne dosegajo zahtev EFSA. Vsaka probiotična bakterija ima določeno funkcijo. To pomeni, da bakterija, ki učinkuje pri zdravljenju infekcijske driske, ni učinkovita pri preprečevanju driske zaradi jemanja antibiotikov. Do tega pride, ker je mehanizem nastanka teh bolezni različen, obenem pa je različno tudi delovanje različnih probiotičnih bakterij v črevesu. S tega vidika se moramo izogibati probiotičnim izdelkom, ki naj bi koristili za vse namene. Najpomembnejše pri izbiri probiotika je, da je probiotični prepa-

»Probiotiki preko vpliva na prebavni trakt vplivajo celoten človeški organizem. Mehanizmi njihovega delovanja so pestri. S škodljivimi bakterijami se borijo za hrano in za življenjski prostor ter v črevo izločajo snovi z antibiotskim učinkom, ki preprečujejo rast škodljivih patogenih mikroorganizmov. Tako probiotiki preprečujejo driske, povzročene z rotavirusi in salmonelo.«

rat učinkovit za bolezensko stanje, zaradi katerega ga jemljemo. Laična javnost nima ustreznega znanja za lastno presojo o tem, kateri probiotični izdelek bi bil koristen za njihove težave. Svetujemo, da se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom. Na trgovinskih policah probiotike najdemo predvsem v mlečnih izdelkih (jogurti, kefirji, nekateri siri, fermentirano mleko, sirotka), v kislem zelju, le redki pa vsebujejo zadostno količino probiotikov, ki bi bili učinkoviti. Raje kot te izberite regulirana prehranska dopolnila (tablete, kapsule, praške). V črevesu probiotične bakterije preživijo kratek čas, zato jih je treba uživati dlje, sicer od njih ne bomo imeli kaj dosti koristi. Seveda je vse odvisno od indikacije, zaradi katere probiotike uporabljamo. Za okrepitev imunskega sistema je potrebno večmesečno jemanje, za preprečevanje driske ob jemanju antibiotikov pa teden dni do dva. Probiotiki so varni tudi za novorojenčke in dojenčke, nekoliko moramo biti previdni le pri osebah z oslabiljenim imunskim sistemom, saj pri teh vnos živih mikroorganizmov lahko povzroči okužbo.

Zanimivosti:

- Ime probiotik izhaja iz stare grščine ('pro bios') in pomeni 'za življenje'.
- Za odkritje probiotikov v začetku 20. stoletja je ruski imunolog Elie Metchnikoff prejel Nobelovo nagrado. K odkritju ga je pripeljala teza, da imajo bolgarski kmetje, ki uživajo napitek iz fermentiranega mleka, daljšo življenjsko dobo.
- Bifidobakterijo so prvič izolirali iz dečka, ki je bil dojen. Bifidobakterije izločajo antimikrobne snovi, ki ščitijo dojenčka pred okužbami.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.
Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

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

Zobni vsadki za vse življenje.
Doc. dr. Marko Božič, dr. med., dr. dent. med.
Specialist maksilofacialni kirurg.
Tel.: 040 579 112, www.omfkirurgija.com

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

Ginekologija in urologija

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM:040/156-355, www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Krepitev mišic medeničnega dna z Magneto Stym aparatom. Zdravljenje inkontinence urina in blata.

Zasebna gin. Ordinacija AMBER
dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24
email: amber.ordinacija1@gmail.com
www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

Zdravstveni zavod Štrumbelj

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovankam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, mamografa z mikrodozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke opravijo kompleten pregled ob enem obisku, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka v popoldanskem času, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravlje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

Dermatologija

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

Bioresonanca

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

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM:040/156-355, www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Imunski sistem, antistres, alergije, glivice...

AMBULANTA ZA BIORESONANCO, TATJANA MOTALN S.P.
Pohorska cesta 12, Vuženica
Tel: 040 471 312
BICOM - bioresonančna testiranja in terapije

Lekarne

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

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

Homeopatska zdravila

Lekarna Ormož
Ptujška c. 25, tel. 02 740 01 33
Opekarniška cesta 2b, 02 740 01 08
www.lekarnaormoz.com

Alternativa

Rebika-terapija
Središka ulica 5 Ljubljana, Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900648, www.rebika-terapija.si
Bioterapija, kiropraktika, psihologija, reflexoterapija

Specializirane in ekološke trgovine

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

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



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Sest številčk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017



Lepota in zdravje**Distriktdivine**

Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
<http://distriktdivine.wix.com/medihex>

Medicinski pripomočki

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojujcem 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 Dravljice, 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, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik - Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE

Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Lilekova 2, CE- tel.: 03/490 01 02 in
Rimska cesta 19, LJ- tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

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

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.
Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

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

Optiki

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014
optika@irman.si | www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.
ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

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

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.

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

Fotooptika RIO s.p.

fotooptika.rio@siol.net,
Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc

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

Optika Jureš d.o.o.

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

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

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

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarška pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Energetsko uglaševanje



Elena Sofia Seničar

Vsak človek ima določen genski zapis. Poleg zapisa v fizičnem telesu obstaja še energetski zapis. Ko se rodimo, imamo odprt kanal, dostop do izvira energije – boga, višjega jaza ali kakor želite reči. Po prvih štirih tednih po rojstvu, ko energija še doteka v človeka, se teme zaraste in dotok se prekine. Kako porabimo pridobljeno energijo, je odvisno od nas samih. To energijo trošimo skozi življenje, in ko pade do spodnje čakre, zbolimo in človek umre, saj je energetsko iztrošen.

Na človeka škodljivo vpliva tudi energetski udar v njegovo bio polje. Naš energetski zapis deluje kot program v računalniku: če se energijsko iztrošimo, doživimo udarec na duševnem in fizičnem telesu. Tudi naša duša lahko doživi energetski udarec (gledanje nasilja, prepiranje, agresija, manipulacije, stres) in takrat se sproži program, ki deluje kot računalniški virus. V fizičnem telesu ga prepoznamo kot bolezen, zato ljudje ne morejo ugotoviti vzroka za svoje zdravstvene težave. Z zdravili lajšamo simptome, toda vzroka, ki je v nas, ne izničimo.

Pri terapiji energetsko uglaševanje se teme ponovno odpre in vaše telo dobi od 20 do 25 % življenjske energije, s pomočjo katere telo samo sproži samozdravljenje. Učinki, po izkušnjah strank, pa so izjemni.

Elena Sofia Seničar iz bio polja posameznika ugotovi vzrok bolezni in z **energetskim uglaševanjem** izbriše energetski udarec v telesu človeka, tako da lahko ta sproži naravno telesno ozdravitev.

Podobno kot pri informirani vodi ali bioresonanci se tudi pri terapiji **energetsko uglaševanje** v naše telo prenašajo informacije. Ker se telo začne obnavljati samo, naenkrat bolje spimo, se zbudimo s svežo energijo, naše misli so bistrejše, jasno vidimo nove cilje, vse manj smo živčni, izginejo pa tudi zamere. Izjemni rezultati

so doseženi tudi na področju lajšanja in odpravljanja depresije. Uravnateži se tudi delovanje naših organov, zato izginejo bolezni in težave kot so: različne alergije, rakava obolenja, kožne bolezni, težave z dihalni, s prostato itd.

Elena Sofia Seničar pojasni, da človeku povrne izgubljeno energijo in mu pomaga, da se pretok energije sproži in povrne v ravnovesje. S tem spodbudi človeško telo, da začne samozdravljenje. Terapije potekajo sedem dni zapored.

V svoji dolgoletni praksi je prišla do spoznanja, da ni neozdravljivih bolezni, so le neozdravljivi ljudje.

Na ta način Elena Sofia Seničar dosega izjemne rezultate. Tako ji je s terapijo energetsko uglaševanje s pomočjo fotografije bolnika uspelo iz kome zbuditi že pet ljudi: po osmih mesecih kome je zbudila mladega fanta, starejša ženska po kapi pa je odprla oči že po peti terapiji. »Gre za to, da vsaka vibracija povzroči učinek.«

Kakšne učinke terapije lahko pričakujete?

- Dobili boste energijo, ki jo telo potrebuje za boj proti najtežjim oblikam bolezni.
- Terapija bo uničila vzroke za razvoj bolezni, ki so zapisane v vaših genih.
- Pobrivali se bodo stari programi, kot so stres, zamere, konflikti, negativna razmišljanja itd.
- Pomirila se bo vaša duševnost in vaše telo bo imelo več moči.

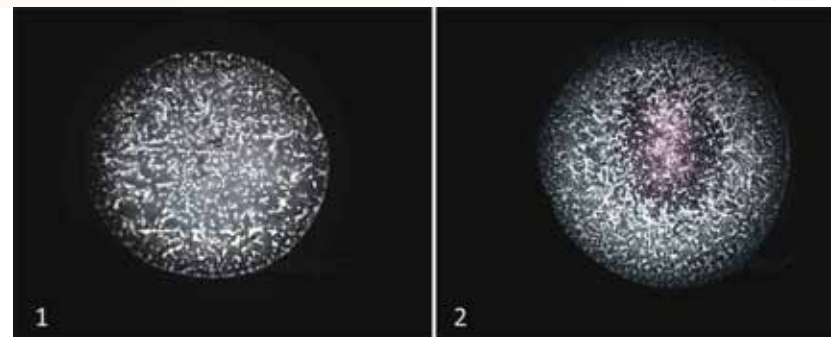
- Uspešno bo pomagala parom, ki imajo težave z zanositvijo.
- Povrnilo se vam bo od 20 do 25 % življenjske energije.
- Uravnatežilo se vam bo delovanje vaših organov, tako da bo postopoma izgubila bolezen in z njo povezane težave.

Sama ne navezujem ljudi k sebi, kot to počno nekateri drugi splošni terapevti. Prihodi in terapije so vaša izbira. Delujem kot polnilec avtomobilskega akumulatorja, ki ne deluje pravilno ali pa je že skoraj prazen. Z njim se sicer še lahko vozite, vendar ne več dolgo. Naš akumulator je naše telo, ki potrebuje energijo za zagon, da bo lažje prebolelo bolezen ali telesno okvaro.

KAKO POTEKA TERAPIJA ENERGETSKO UGLAŠEVANJE IN ZAKAJ DELUJE? To in še več pa boste izvedeli v naši prihodnji številki ABC zdravja.

Za več informacij nas poiščite na spletni strani: www.elenasenicar.si ali na Facebook profilu Terapevt – Elena Sofia Seničar. Za vaša vprašanja smo dosegljivi tudi na elektronskem naslovu: elenas.doo@gmail.com ali na številki: 051 452 964.

Vaša Elena Sofia Seničar



Elena Sofia Seničar
BionEvapo®: OBROČ



Evapo fotografiji značilnih tekstur posušenih kapljic testne vode z visoko vsebnostjo mineralov (40x povečava). Slika 1: kapljica nevplivane vode (kontrola). Slika 2: kapljica vode, ki jo je energizirala Elena Sofia Seničar. Pri kapljici vode, ki je bila izpostavljena Eleninemu bioenergijskemu vplivu, vidimo bolj izoblikovan obroč okoli temnejšega središča, kar pomeni, da je v skladu s testnimi navodili uspela s svojo bioenergijo usmeriti sušenje mineralnih ostankov bolj proti robu.



13. maja izide 101. številka!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



Jordan*



NOVO
Jordan Expert
Clean

Združitev
estetike in uporabnosti

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



13. maja izide 101. številka!

- 30 %

za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017.



Ljudski avto sedanjosti, s tehnologijo prihodnosti!



Popolnoma novi i30

Kaj je tisto, zaradi česar avtomobil postane ljubljenec vseh ljudi? Vse se začne s preprosto brezčasnim dizajnom. Ta se nadaljuje z vrhunsko povezljivostjo, varnostjo in novim naborom zmogljivih turbo motorjev, ki zaokrožijo podobo modernega avta za napreden življenjski slog. Popolnoma novi Hyundai i30 je privlačen prav vsem. Zakaj torej premikamo meje? Ker so se pravila iz včeraj na danes spremenila, tako kot vi. Izberite avtomobil, ki ga obožujejo vsi – popolnoma novi i30.

 **HYUNDAI**



Povprečna poraba goriva: 3,4 - 5,6 l/100 km, emisije CO₂: 89 - 130 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Slika je simbolna. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si

5-letna garancija Hyundai brez omejitve prevoženih kilometrov velja za vsa nova vozila Hyundai prodana preko pooblaščenega trgovskega mreže končnim kupcem, kot je navedeno v servisni knjižici vozila.