

ABCzdravja

Maj 2018

Leto 13
Številka 5

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Najprej senca,
še nato kreme

Alergije na
pohodu

Ščitnica in
prehrana

Demenci prijazne
točke

Kronična bolečina

Hitre diete – pot
do pridobivanja
kilogramov



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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



SVETOVNO ZNANI ZDRAVILEC IN BIOENERGETIK
MAKSIM OSIPOV V HOTELU RIBNO PRI BLEDU

21.5. – 27.5.2018

Rezervacije na: (04) 578 31 00 // info@hotel-ribno.si



Izletniška ulica 44, 4260 Bled

**Več kot
50.000 Slovencev
in Slovencev je
z našo pomočjo
odpravilo
težave s sluhom.**

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
www.widex.si

Obiščite naše slušne centre:
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj,
Maribor, Murska Sobota,
Novo mesto, Ravne na Koroškem,
Šempeter pri Gorici,
Šempeter v Savinjski dolini



T: 01 2345 700
info@widex.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma[®] 600mg POMAGA*

tioktinska kislina



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

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

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.

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



Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



www.woerwagpharma.si



Hospic

Slovensko društvo

www.hospic.si

ZAPUNI TELEFON
116 123SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DANTQM
Telefon za otroke in mladostnike
116 111
Odgovor je pogovor.Pomoč zasvojenim osebam
in njihovim svojcemZavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066salomon
PRINT

Vsebina revije

- 4 Najprej senca, šele nato kreme
- 7 Bzzz, ki lahko zmoti naš pomladni mir
- 10 Alergije na pohodu
- 12 Rak v družini
- 14 Delovanje ščitnice in prehrana
- 16 Za hitrejšo prepoznavanje
- 18 Demenci prijazne točke
- 23 Leta prinesejo tudi spremembo vida
- 26 Ali si redno merite krvni tlak?
- 28 Ste zreli za menedžerski pregled?
- 30 Kronična bolečina
- 32 Diagnostika multiple skleroze
- 34 Krčne žile
- 37 S prehrano do zanositve?
- 39 Hitre diete zagotavljajo pridobivanje kilogramov
- 42 Klima da, vendar redno servisirana
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Kolofon

Letnik 13, številka 5,
maj 2018
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

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

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

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

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

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

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

- A Zdrave porjavelosti ni.
- B Pri uporabi kreme z zaščitnim faktorjem 20 smo na soncu lahko sto minut.
- C Izogibanje soncu in iskanje sence imata prednost pred zaščitnimi kremami.

Najprej senca, šele nato kreme



Prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatologije,
asist. Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije (desno)

Sonce vpliva na izboljšanje telesnih in duševnih sposobnosti organizma, v sončnih obdobjih smo vitalnejši in bolj optimistični. Žal pa imajo sončni žarki, kot nas opozarja dermatologinja **prim. mag. Ana Benedičič, dr. med.**, iz SB Celje, predvsem njihov UV-spekter, ob prekomernem izpostavljanju dokazano številne neugodne učinke na kožo, od katerih je najnevarnejši kožni rak. Pred poletjem so nam na voljo številne objave o testiranih krem za zaščito pred soncem (ne za sončenje!), o njihovi (ne) učinkovitosti in včasih nesorazmerno visokih cenah, kar v marsikom zbujajo dvom o smislu njihove uporabe.

Avtorica:

Petra Bauman, v sodelovanju s **prim. mag. Ano Benedičič, dr. med., spec. dermatologije**, SB Celje, in **asist. Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije**, UKC Maribor.

Kako sonce škodi koži

Koži niso škodljive le sončne opekline, ki v mladosti celo podvojijo tveganje za kožnega raka, ampak so raziskave rakotvorne mutacije v kožnih celicah potrdile že pri ultravijoličnem sončnem sevanju v dozi 0,1 MED (minimalna eritemska doza je UV-sevanje, pri katerem se pri posamezniku na koži pojavi blaga rdečica). Zagorelost kože kot obrambni odziv kožne vrhnjice na izpostavljenost UV-sevanju nastane zaradi preraščanja obarvanih plasti kožnih epiteljskih celic, v katerih se je nakopičil melaninski pigment, ki je nastal v kožnih pigmentnih celicah, melanocitih. Zaščitna vloga zagorelosti je majhna, predvsem pa pred njenim razvojem prihaja do poškodb tudi v plasteh celic, iz katerih se koža obnavlja in napake se v njih z leti kopičijo (rečemo, da koža ne pozabi). Dermatologi trdijo, da ni zdrave sončne zagorelosti, ker zagorelost kože soncu stalno izpostavljenih delov telesa napoveduje pospešeno staranje z vse bolj suho, gubasto in neelastično kožo z vidnimi prepleti razširjenih žilic, napredujočo rdečico in lisami različnih barv in odtenkov, kar opisuje izraz foto staranje kože. Ljudje te spremembe pogosto zmotno pripišejo svojim letom in kronološkemu staranju. Resnica je, da s soncem pospešeno staranje oziroma foto staranje kože lahko dobro vidimo na koži stalno soncu izpostavljenih predelov (npr. na obrazu, vratu, vratnem izrezu, hrbtisčih rok in na pleši – golem, oziroma na redkeje porasčem delu lasišča), nikoli pa na pretežno pokritih delih telesa (npr. zadnjici).

UV-sevanje (ne glede na izvor, npr. sonce, solarij, elektromagnetno varjenje ali drugi umetni viri) je pri človeku dokazan rakotvorni

dejavnik, ki povzroči različna predrakava obolenja (npr. pri osebah s svetlejšo poltjo pogoste aktinčne keratoze) in različne vrste kožnega raka. V Sloveniji za kožnim rakom vsako leto zboli več kot 3000 ljudi, od tega za melanomom kot najnevarnejšo obliko približno 700 oseb. Več kot 150 bolnikov vsako leto zaradi kožnega raka tudi umre. UV-sevanje povzroča imunosupresijo (tj. zavira moč imunskega sistema), kar se lahko pokaže tudi kot ponovni izbruh herpesa na ustnicah. Pri posameznikih povzroči tudi številne druge bolezni (npr. pogoste fototoksične in fotoalergijske odzive, lahko tudi na zdravila, solarno urtikarijo, polimorfne svetlobne erupcije, porfirije, redko pri ustrezni genetski podlagi ksero-dermo pigmentosum in nekatere druge bolezni) ali poslabšanja nekaterih kožnih bolezni (npr. lupus eritematosus). Z dosledno in pravilno zaščito pred sončnim UV-sevanjem veliko večino teh bolezni lahko preprečimo. Kadar je bolezen (rak) že izražena, dermatologi svetujejo upoštevanje običajnih omejitev, kot velja za vse ostale zdrave ljudi. Namreč ne glede na vrsto raka izpostavljanje soncu ni zaželeno, saj UV-sevanje oslabi imunski sistem. Kadar je pacient v dvomih glede zadostnega vnosa vitamina D, svetujejo dodatno preverjanje nivojev vitamina D v serumu in ob pomanjkanju nadomeščanje.

Temelji zaščite pred soncem

Osnova zaščite pred sončnim UV-sevanjem, ki naj bi jo izvajali od rojstva do smrti ne glede na letni čas in vrsto dejavnosti na prostem, je t. i. naravna zaščita. Tvorita jo dva osnovna stebra zaščite, tj. izogibanje izpostavljanja

soncu in iskanje goste sence v času največje moči UV-sevanja (priporočeno je ravnanje po »pravilu sence«: Ko senca telesa postane krajša od telesa, poiščem (ali naredim) senco!) in ustvarjanje osebne sence s pokrivnimi oblačili, širokokrajnimi ali legionarskimi pokrivali in sončnimi očali. Šele tretji, dodatni, steber zaščite pred soncem je uporaba kozmetike za zaščito pred soncem.

Naravna zaščita pred soncem je vedno dostopna, najbolj predvidljiva, zanesljiva, enakomerna in uravnotežena (tj. UVB in UVA), varna ter koži prijazna. Je tudi najcenejša in postane preprosta, ko nismo več sužnji oglasov in samodokazovanja z zagorelostjo. Prihrani tudi veliko denarja, namenjenega različni kozmetiki in pomlajevalnim postopkom. V okviru naravne zaščite dejavnosti na prostem načrtujemo v zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah. Če to ni mogoče, v opoldanskem delu dneva iščemo gosto naravno senco ali naredimo umetno senco oziroma ustvarimo osebno senco s pokrivalom, sončnimi očali in pokrivnimi neprosojnimi oblačili z daljšimi rokavi in hlačnicami, zaprtim dekoltejem in visokim ovratnikom. V športnih trgovinah so tudi pri nas že na voljo specialna oblačila iz materialov z deklarirano zaščito pred soncem (oznaka UPF) in odvajanjem toplote ter vodne pare s površine telesa, a taka oblačila potrebujemo le za daljše in zelo intenzivne telesne dejavnosti, ko so omejene možnosti preoblečenja. Odlično, a cenejšo zaščito pred sončnim UV-sevanjem omogočajo tudi običajna, nekoliko ohlapna ali večplastna, neprosojna oblačila v živih ali temnejših barvah, ki pokrivajo večino površine telesa. Taka oblačila lahko pri delu ali rekreaciji v naravi dopolnimo s »kolesarskimi« rokavicami, ki zaščitijo hrbtišči rok. Če oblačila ne pokrijejo vse kože, uporabimo različne dodatke, npr. za zgornje okončine rokavnike, rute ali šale okrog vratu ter trak na čelu za dodatno zaščito. Ob dolgotrajnem izpostavljanju intenzivnemu UV-sevanju zaradi odboja od snega, ledu in

»UV-sevanje (ne glede na izvor, npr. sonce, solarij, elektromagnetno varjenje ali drugi umetni viri) je pri človeku dokazan rakotvorni dejavnik.«

skalovja ter mraza se za obraz svetuje tudi obrazni ščitnik ali cevasti šal, ki ga ob potrebi raztegnemo z vratu do korena nosu in spodnjega roba očal.

Oči in njihovo bližnjo okolico zaščitimo s klobukom z vsaj 7,5–10 cm širokimi kraji ali legionarskim pokrivalom z dolgim ščitnikom in stransko zaščito uhljev, zatilja in vratu ter s sončnimi očali z deklarirano UV-zaščito (oznaki CE, UV 400) ter velikimi očalnimi stekli ali v obliki, ki sledi obliki glave, da prepreči stranski prehod od okolja odbitih UV-sevanj v oči. Pokrivalo za velike telesne napore, ob katerih se zelo znojimo, naj bo iz materialov, ki odvajajo vodno paro in dajo hladen občutek na koži.

Zaščita kože

Varovalni pripravki za zaščito pred soncem so v nekaterih delih sveta nadzirani na enak način kot zdravila, v Evropi pa primerljivo strogo s strani nadzornih organov kozmetične industrije. Vsebujejo lahko fizikalne (tj. prašne delce, ki odbijajo sončna sevanja, običajno cinkov oksid in titanijev dioksid) in/ali organske oziroma kemijsko delujoče (z absorpcijo UV-sevanj pride do pretvorbe njihove energije v toploto) UV-filtre. Ti so pred-

hodno preverjeni s številnimi testiranjmi in ne smejo biti škodljivi za zdravje ljudi, ohranjati pa morajo svoje lastnosti v pogojih predvidene rabe, npr. odpornost proti vodi, ki jo označuje oznaka »water proof«, ki zagotavlja 80 minut ohranjanja zaščitnih lastnosti v sladki vodi pri 20 °C. Preko zdrave kože UV-filtri ne prehajajo, v primeru poškodovane kože zaradi vnetij pa zaradi večje občutljivosti svetujejo izbiro varovalnih pripravkov s fizikalnimi UV-filtri, ki so v rabi (in tako tudi označeni) za zaščito kože tudi pri otrocih.

Navidezna zagorelost namesto sončne

Navidezno zagorelost (kakršno pogosto občudujemo v propagandnih obvestilih pri profesionalcih, ki si pospešenega staranja kože zaradi izpostavljanja sončnemu UV-sevanju ne dovolijo) je mogoče ustvariti z uporabo samoporjavitvene kozmetike z vsebnostjo dehidroksiacetona, ki z absorpcijo in oksidacijo zgolj v mrtvih poroženelih plasteh vrhnjice omogoča nekajdnevno vodoodporno rjavo-rumeno pigmentacijo kože, ki pa ne ščiti pred soncem – zato je hkrati potrebno uporabiti tudi varovalni pripravek za zaščito pred soncem.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

PerspireX

www.perspirex.com



Odkrijte čare življenja brez potenja!

Želite biti rešeni prekomernega potenja in z njim povezanih težav do 5 dni?

PerspireX deo roll-on in PerspireX lotion sta edinstvena, patentirana dolgotrajna rešitev proti znojenju in neprijetnemu vonju. Ultra učinkovita sta izdelana z namenom, da vas za vedno rešita naporov, da ostanejo vaše pazduhe, dlani, noge, celo, hrbet ... končno suhi. PerspireX po samo enem nanosu zagotavlja zaščito do pet dni. V lekarnah po Sloveniji. **Za informacije smo vam na voljo: info@farmanova.si.**

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Zaradi dejavnosti na prostem so otroci celo trikrat bolj izpostavljeni UV-žarkom kot odrasli. V prvih 18 letih otroci dobijo 50 do 80 % vsega UV-sevanja v življenju.«

Sonce in vitamin D

Vitamin D je pomemben za celostno zdravje in v primeru pomanjkanja ga je pomembno nadomeščati s prehranskimi dopolnili ali zdravili. Vitamin D lahko nastaja tudi v telesu, a vstop v večstopenjski proces tvorbe aktivnega vitamina D3 iz 7-dehidroholesterolu v kožni vrhnjici omogoča le opeklinsko UVB-sevanje, ki je v naših krajih dovolj močno le v nekaj poletnih mesecih – tedaj zadostuje v opoldanskih urah že 10–20 minut izpostavljanja nezaščitene nezagorele kože običajno izpostavljenih delov glave in rok dva do trikrat v tednu. Temna pigmentacija in zagorelost kože ter uporaba sončnih krem zmanjšujejo tvorbo vitamina D. Skladiščenje vitamina D poleti za zimske mesece ni

mogoče. V zimskih mesecih pa zgolj z izpostavljanjem kože soncu v Sloveniji ne moremo zagotoviti zadostne tvorbe aktivnega vitamina D, zato je za zadostno prekrbo z vitaminom D potrebna tudi ustrezna prehrana z dovolj tega vitamina. Pri starejših se hitrost in obseg tvorbe vitamina D v koži zmanjšuje, tvorba v koži pa je okrnjena tudi pri bolnikih, ki so vezani na posteljo in se nikoli ne gibljejo na prostem ali izvajajo popolno t. i. »sun-block« zaščito pred soncem (popolna zakritost). Pomanjkanje se pojavi tudi ob nezadostnem vnosu živil, dietnih omejitvah in nekaterih motnjah presnove – v takih primerih je potrebno nadomeščanje vitamina D oziroma zdravljenje v dogovoru z zdravnikom.

asist. KATARINA TRČKO, dr. med., spec. dermatovenerologije, UKC Maribor:

Najpreprostejši in najpomembnejši so preventivni ukrepi, to je izogibanje soncu v času najmočnejše insolacije podnevi, to je med 10. in 16. uro, uporaba pokrival s širokim robom, sončnih očal in ohlapnih, gosto tkanih oblačil ter pravilna uporaba pripravkov za zaščito pred soncem. Zaščita, ki jo nudijo zaščitne kreme, je označena s sončnim zaščitnim faktorjem (ang. *sun protection factor* - SPF) in nam pove, kolikokrat dlje je lahko zaščitena koža izpostavljena soncu, ne da bi se pojavile opekline, v primerjavi z nezaščiteno kožo. Če naša koža pordeči na soncu po petih minutah, smo lahko pri uporabi kreme z SPF 20 na soncu sto minut. Uporabljati je potrebno t. i. širokospektralne izdelke, ki imajo SPF najmanj 15, obenem pa vsebujejo zaščito pred UV-žarki. Izbira SPF je odvisna od tipa kože, letnega časa, geografske lege in nadmorske višine. Svetlopolte, svetlolase in rdečelase osebe potrebujejo pripravke z viš-

jim SPF. Zaščitne kreme so le dopolnilna zaščita, saj ne preprečujejo prehoda vsega UV-sevanja, prav tako se odstranjujejo z znojenjem ali spiranjem. Da nudijo navedeno zaščito, jo je treba nanesti v zadostni količini, to je 2 mg/cm², kar v praksi pomeni, da za povprečno velikost odrasle osebe porabimo 30 ml kreme ob enkratnem nanosu. Ljudje sicer običajno nanesejo manjše količine pripravka, približno 0,5–1 mg/cm², kar pa zniža vrednost SPF: Zato svetujemo uporabo visokih zaščitnih faktorjev SPF, višjih od 30, saj običajno nanesemo premalo zaščitnega sredstva, zaradi česar je SPF izdelka na koži manjši, kot je naveden na embalaži. Nanos je treba ponoviti čez dve uri, po vsakem intenzivnejšem znojenju ali kopanju.

Ali nas zaščitijo tudi naravna olja?

Čeprav je danes med alternativno ponudbo najti tudi nasvete o naravnih izdelkih za zaščito pred soncem (npr. kokosova mast, laneno olje itd.), Katarina Trčko njihove upo-

rabe ne svetuje, saj naj bi bil vsak izdelek z ustrezno zaščito označen z oznako SPF (*Sun Protection Factor*) in zaščito pred UVA-žarki, označeno z oznako PFA (*Protection Factor UVA*).

Samo eno kožo imamo

UV-žarki poleg akutnih učinkov, kot so sončne opekline ter razne fototoksične in fotoalergijske reakcije, povzročajo ob večletnem izpostavljanju kronične spremembe, kot so poškodbe elastičnih in kolagenskih struktur kože, kar se lahko začne kazati že po 30. letu starosti z drobnimi gubicami, suho kožo, pojavom pigmentiranih lis, starostnih bradavic, tanjšanjem kože, v kasnejših letih pa s pojavom predrakavih in rakavih sprememb. Zaradi dejavnosti na prostem so otroci celo trikrat bolj izpostavljeni UV-žarkom kot odrasli. V prvih 18 letih otroci dobijo 50 do 80 % vsega UV-sevanja v življenju. Škoda, ki zaradi tega nastane, se v koži seštevata in posledice se pokažejo šele kasneje!



Unikat
gledališna revija

Poročne ideje • Vabila
Poletne dekoracije
Izdelava daril • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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

Darilnica
KLAVDIJA

Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018




EAU THERMALE
Avène
soothing by nature

Zaščita pred soncem

Zaščitite jih tako zelo,
kot jih imate radi.

SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS
Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

NOVO
Občutek
GOLE KOŽE

Izdelki so na voljo v vaši lekarni!

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana www.oktal-pharma.si www.eau-thermale-avene.si

OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni



ABC

A Številne žuželke privabljajo človeški pot, sladke pijače, parfumi in dišeče kreme.

B Pred potovanji se prepričajmo o cepljenjih, ki so za državo potrebna, in o potrebnosti antimalarikov.

C V Sloveniji je z bakterijo *Borrelia burgdorferi* sensu lato okuženih kar do 40 % klopov.

Bzzz, ki lahko zmoti naš pomladni mir

Pomlad je letni čas, poln živobarvnih cvetlic in izletov v naravo, toplih letnih žarkov, ki nas vabijo, da topla oblačila počasi odložimo v omaro in pokažemo nekaj več kože. Je pa tudi letni čas, ko na plano pokukajo žuželke, ki nam lahko pošteno zagrenijo naše izlete v naravo. Najsi bodo čebele, ki letajo s cveta na cvet, ali pa klopi, ki v travi prežijo na svoje žrtve.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ose in sršeni najpogostejši v poletnih mesecih, čebele lahko tudi skozi celo leto

Če se želimo izogniti nevšečnostim, je prav, da se v spomladanskih mesecih izogibamo čebelam, osam in sršenom, ki pičijo predvsem v samoobrambi. Njihovi piki običajno niso nevarni, na mestu se pojavijo srbečica, rdečica in oteklina. Želo odstranimo, prizadeti del pa speremo pod tekočo vodo z milom, nato ga osušimo in ohladimo z ledom, vendar tega ne postavimo neposredno na kožo. Prav posebno previdnost priporočamo vsem, ki so na pike teh žuželk alergični. Medtem ko so osji in sršeni piki najpogostejši v poletnih dneh, so čebele prisotne skoraj skozi celo leto, tudi v toplejših zimskih mesecih. Do alergije privede reakcija med strupom žuželke in proti

strupu usmerjenimi protitelesi. Ob prvem piku ljudje, ki so za to dovzetnejši, v telesu tvorijo specifična protitelesa, ki se vežejo na celice imunskega sistema, imenovane mastociti, ob naslednjem piku pa se strup veže na protitelesa, kar povzroči sproščanje mediatorjev iz mastocitov. Ti privedejo do alergijskih pojavov, lokalnih ali sistemskih. V primeru prvih na mestu nastane večja srbeča oteklina, koža pordi. Ob sistemskih preobčutljivostnih reakcijah se pojavi prizadetost kože in podkožja, kot so srbenje, koprivnica, oteklina in rdečina. V primeru težjih reakcij občutimo oteženo dihanje, piskanje v prsih, pospešen srčni utrip, omotico, izgubo zavesti, morda celo anafilaktični šok. Če preobčutljivostne reakcije še nismo doživeli, s hladnimi obkladki ali antihistaminiki stanje nekoliko omilimo, zaradi prenosa strupa pa odstranimo tudi želo. Če smo reakcijo že doživeli, v trenutku poiščimo set za samopomoč, ki ga je treba imeti vedno pri roki, ter zaužijmo vsa potrebna zdravila. V primeru nadaljnjih zapletov poiščimo medicinsko pomoč. Prav zaradi težav, ki lahko nastanejo, se je dobro izogibati situacijam, ki privedejo do pikov, torej nabiranju cvetja in odpadlega sadja. Žuželke privabljata tudi človeški pot in sladke pijače, zato se ob zadrževanju na zraku primerno oblecimo ter se izogibajmo parfumu, dišičim kremam.

Mreže, zaščitna oblačila, repelenti in zdravila

Komarji na našem območju v večini niso nevarni, kljub temu pa na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje vsakoletno zabeležijo nekaj primerov uvožene malarije, ki med odkrivanjem eksotičnih krajev doleti popotnike. Malaria je po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije najpogostejša tropska bolezen, ki letno zahteva milijonske žrtve. Med njimi so lahko tudi turisti, ki neprimerno zavarovani obiščejo tropske kraje. Malaria je najpogostejša v vseh državah podsaharske Afrike, nekaterih deželah srednje in južne Amerike, na Bližnjem vzhodu, nekaterih državah južne in JV Azije ter tihomorskih otokih. Vsako leto naj bi bolezen prebolelo nekaj deset tisoč popotnikov, ki se vračajo s potovanj v okuženih območjih. Okužimo se lahko ob piku samice komarja, s čimer se na človeka prenesejo paraziti. Bolezen se lahko pojavi že v sedmih dneh od pika okužene samice, pri nekaterih oblikah pa tudi mesece kasneje. Ob pojavu visoke vročine, ki jo spremljajo mrzlica in potenje pa tudi bolečine v mišicah in sklepih, glavoboli, prebavne težave, kašelj, je potrebno obiskati zdravnika. Da do tovrstnih nevšečnosti ne bi prišlo, se pred potovanjem zavarujemo z ustrezno zaščito. »Na potovanjih v predele, endemične za bolezn, ki jih prenašajo žuželke, se je proti tovrstnim

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

»Slovenija se zaradi visoke prisotnosti KME uvršča v sam vrh evropskih držav, stanje pa je tudi odraz nizke precepljenosti. Cepljenje poteka v treh odmerkih, nato pa se ga obnavlja s poživitvenimi odmerki, zanj se lahko odločite na vseh območnih zavodih za zdravstveno varstvo in pri izbranih zdravnikih.«

boleznim treba ustrezno zaščititi s cepljenjem in zdravili, kot so antimalariki. Poleg tega je potrebno izogibanje pikom žuželk z zaščitnimi oblačili, vse od pokrival do majic in hlač z dolgimi rokavi. Zaščitimo se tudi z repelentom, ki ga nanesemo na kožo, oblačila, obvala. Prav nam bo prišla tudi uporaba mrež proti komarjem, ob tem pa se izogibajmo tudi dejavnostim na prostem v času, ko so žuželke najaktivnejše,« pojasnjuje asist. dr. Tereza Rojko, dr. med., specialistka infektologije z Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. Pred potovanjem se tako odpravimo na posvet v potovalno ambulanto, kjer nam bodo predpisali ustrezno zaščito v obliki preventivnega jemanja tablet. Tako kot vsako zdravilo imajo sicer tudi antimalariki možne neželene pojave. Ti so odvisni od vrste uporabljenih antimalaričnih zdravil in so na splošno zelo redki. Ljudje sicer v večini ne zaznajo posebnih težav ali pa so te prehodne in spontano izzvenijo še med jemanjem. Težave lahko zajemajo vse od blagih prebavnih težav do težav s spanjem in motnjami razpoloženja, resni neželeni učinki so izjemno redki.

Za prenos borelioz je bistvenega pomena prisesanost klopa

V pomladanskih in poletnih mesecih na nas preži še druga nevarnost, in sicer klopi. Ti prenašajo več obolenj, med katerimi je v Sloveniji najpogostejša lymska borelioz. Razširjena je po vsej državi, povzročajo pa jo bakterije, imenovane borelije, ki se na človeka prenesejo s klopnim ugrizom, tveganje je največje med februarjem in novembrom. »Podatki kažejo, da je z bakterijo *Borrelia burgdorferi* sensu lato v Sloveniji okuženih kar do 40 % klopov, vendar ocenjujejo, da do prenosa bolezni na človeka v primeru vboda klopa pride v le majhnem deležu primerov (okoli 1 %). Za prenos okužbe je pomemben predvsem čas prisesanosti klopa. Okužba z virusom klopne meningoencefalitisa je bistveno redkejša kot lymska borelioz, ocenjujejo, da je prekuženih okoli 0,5 % klopov. V nasprotju z lymsko boreliozo, proti kateri ni cepiva, se proti okužbi

Izpostavljenost okužbi je največja med tistimi, ki se pogosto zadržujejo na prostem, tako zaradi gibanja kot narave poklica. KME je resno virusno vnetje osrednjega živčevja, ki se prenaša z vbodom okuženega klopa. Bolezen poteka v dveh fazah, prva se začne približno teden dni po obodu, ko virus vstopi v krvni obtok. Simptomi so podobni gripi, vse od slabega počutja, bolečin v mišicah, povišane telesne temperature in glavobola. Pri večini bolnikov se po vmesnem izboljšanju, ki traja od nekaj dni pa do treh tednov, pojavi druga faza bolezni, ki se začne, ko virus preide skozi krvno možgansko pregrado v možgane. Prepoznamo jo po visoki telesni temperaturi, močnih glavobolih, slabosti, bruhanju, otrdelosti vratu, motnjah zavesti, tresenju rok in jezika. Možna je celo ohromitev dihalnih mišic. Bolezen lahko pusti tudi trajne posledice, med katere sodijo glavoboli, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja, motnje v delovanju avtonomnega živčevja in ohromitve. Bolezen v veliki večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko močno vpliva na kakovost življenja tudi po okrevanju. Slovenija se zaradi visoke prisotnosti KME uvršča v sam vrh evropskih držav, stanje pa je tudi odraz nizke precepljenosti. Cepljenje poteka v treh odmerkih, nato pa se ga obnavlja s poživitvenimi odmerki, zanj se lahko odločite na vseh območnih zavodih za zdravstveno varstvo in pri izbranih zdravnikih.

Okužbe po piku komarja v Sloveniji so izredno redke, pred leti pa je bil opisan manjši izbruh okužb z virusom čikungunja, ki ga prenaša tigrasti komar, v bližnji Italiji (okolica Ravenna). V Sloveniji je bil potrjen en sam primer okužbe z virusom Zahodnega Nila, ki ga prenaša komar vrste *Culex*, medtem ko je bilo v sosednjih državah (Hrvaška, Italija, Madžarska) opisanih več tovrstnih okužb.

Veliko časa preživite v naravi?

Klopni meningoencefalitis se najpogosteje pojavlja od konca maja do oktobra, letno pa na NIJZ beležijo 100–400 okuženih primerov.



**za učinkovito in zanesljivo zaščito kože
PRED komarji, klopi in osami**



www.davafitto.com
Samo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih prodajalnah.

**za nego kože PO pikih in ugrizih:
komarjev, obadov, os, čebel ...
tudi ožigu meduz, kopriv, ipd.**



**POPOLNOMA NARAVNO
UČINKUJE TAKOJ.**



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



Aktivnost klopov postaja večja

Klopi v toplejših dneh postajajo aktivnejši, zato je verjetnost, da nas piči okužen klop, večja. Previdnost ni odveč, saj se Slovenija uvršča med države z največjo možnostjo okužbe s klopnim meningoencefalitisom (KME), hudo virusno boleznijo centralnega živčnega sistema, ki se na človeka prenaša z vbodom klopa. Povzroči lahko težje poškodbe možganov, ohromelost ali smrt. Pred KME obstaja več načinov zaščite, najučinkovitejši pa je zagotovo cepljenje.

Slovenija med najbolj ogroženimi državami

V Sloveniji so klopi, okuženi z virusom KME, razširjeni po celi državi, največ jih najdemo na Gorenjskem, Koroškem in v osrednji Sloveniji. Nahajajo se predvsem v gozdni podrasti, v grmovju vlažnih mešanih gozdov, v travi in na vrtu, pred njimi pa nismo varni niti med ogledom znamenitosti v mestnem središču. Do nadmorske višine 600 m je lahko klopov veliko, v višjih legah jih srečamo manj. Pri

hladnejših temperaturah prezimijo v listju, v skorji drevesnih debel in površinskih zemeljskih plasteh, ob višjih temperaturah pa ponovno postanejo aktivni.

Kakšni so simptomi klopnega meningoencefalitisa?

Prva faza bolezni se prične približno teden dni po vbodu klopa in jo prepoznamo po slabem počutju, bolečinah v mišicah, glavobolu in povišani telesni temperaturi. Znaki bolezni se po vmesnem izboljšanju nadaljujejo v drugo fazo, ki se kaže z visoko telesno temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo, bruhanjem, tresenjem rok in jezika, včasih celo z motnjami zavesti ter zbranosti. Bolezen v večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko po okrevanju močno vpliva na kakovost življenja obolelega.

Kako se zaščititi?

Da bi pomladanske sprehode in poletno hojo v hribe ali skozi mestni park lahko pre-

živeli karseda brezskrbno, je na voljo več načinov zaščite, najučinkovitejši ukrep pred KME pa je zagotovo cepljenje. Priporočljivo je, da se cepljenje izvede še pred aktivnostjo klopov, torej v hladnejših mesecih, nato pa v obdobju leta dni sledita še drugi in tretji odmerek.

Prav tako je priporočljivo, da smo tudi po cepljenju na klope dodatno pozorni pred, med in po gibanju na prostem. Deloma se lahko zaščitimo z oblačili, ki pokrijejo čim več kože (dolge hlače, dolgi rokavi, škornji, ruta). Naj bodo svetle barve, da klopa lažje opazimo. Po vrnitvi natančno pregledamo telo, se oprhamo in umijemo glavo. Oblačila dobro skratimo, če so pralna, jih operemo. V primeru, da med pregledom telesa opazimo klopa, je pomembno, da ga čim prej previdno odstranimo. To naredimo tako, da klopa čim bližje koži primemo s koničasto pinceto in ga z enakomernim gibom izvlečemo. Pozorni moramo biti tudi na dele klopa, ki radi ostanejo v koži, in jih čim prej odstraniti.

Ali ste zaščiteni?

Klopni meningoencefalitis lahko povzroči poškodbe možganov, paralizo in celo smrt.^{1,2}



O najbolj učinkoviti zaščiti proti klopnemu meningoencefalitisu se posvetujte z zdravstvenim osebjem.

KME (klopni meningoencefalitis) je **huda, akutna virusna bolezen centralnega živčnega sistema**. Na človeka se prenaša preko vboda klopa.³



Pfizer Luxembourg SARL,
GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51,
Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana,
Letališka cesta 3c, Ljubljana

PFI-15-18

VIRI: 1. Lindquist L et al. Tick-borne encephalitis. Lancet (2008); 371:1861-71 2. Haglund M et al. Tick-borne encephalitis-pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. Vaccine (2003); 21:S1/11-S1/18. 3. Kollaritsch H et al. Background Document on Vaccines and Vaccination against Tick-borne Encephalitis (TBE). Dostopno na: http://www.who.int/immunization/sage/6_TBE_backgr_18_Mar_net_apr_2011.pdf. 27. 2. 2018

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Zadnja leta je vedno več težjih, sistemskih alergijskih reakcij, tudi anafilaktičnih šokov.

B V Sloveniji imamo izdelan koledar pojavljanja cvetnega prahu v zraku, ki kaže čase cvetenja dreves, trav in plevelov.

C Temeljni princip zdravljenja alergij je, da alergik ne pride v stik z alergenom, ki mu škodi.

Alergije na pohodu



Intervju: Prim. Vesna Glavnik, dr. med., specialistka pediatrije, alergologinja

Lahko bi rekli, da so alergije sodobna bolezen, saj se vse pogosteje soočamo z njimi. Spomladjo prihajajo novi alergeni, ki bodo marsikomu med vami ponovno nekoliko zagrenili življenje. Obstajajo kakšni novi načini premagovanja teh tegob? **Prim. Vesna Glavnik, dr. med., specialistka pediatrije, alergologinja** iz Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, nam je pojasnila podrobnosti.

Avtorica: **Katja Štucin**

Ali pojavnost alergij res narašča ali smo le bolj pozorni na simptome? Kaj se glede tega dogaja?

V zadnjih desetletjih je število bolnikov z alergijskimi boleznimi hitro naraščalo, tako da se je začelo govoriti o epidemiji alergijskih bolezni. Sprva je bilo več alergij za inhalacijske alergene (pršice, pelode), v zadnjih desetle-

tjih pa narašča zlasti število bolnikov z alergijo za hrano. Zadnja leta je vedno več težjih, sistemskih alergijskih reakcij, tudi anafilaktičnih šokov. Zahodni svet je verjetno že dosegel vrhunec alergij za inhalacijske alergene, drugje po svetu pa obolenost za alergijami še narašča. Mednarodna študija ISAAC o astmi in alergijah, v kateri je sodelovalo 463.000 otrok iz 56 držav, je pokazala, da sta alergija in astma predvsem problem razvitega zahodnega sveta, v deželah v razvoju pa sta manj pogosti. Poleg dednih dejavnikov naj bi bil razlog za to razliko moderen, zahodni način življenja. Razlog so spremembe v domačem okolju, kot so pretirani higienski ukrepi, kajenje, centralno ogrevanje, klimatske naprave, večja obremenitev z alergeni pršic, s plesnijo, živalskimi epiteli ... Pomembni dejavniki za pogostejše pojavljanje alergij so tudi spremembe v zunanjem okolju z onesnaževanjem in izpušnimi plini avtomobilov. Za primer, na Japonskem je pomemben alergen pelod cedre. V raziskavi so Japonci ugotovili, da imajo prebivalci, ki živijo v cedrovih gozdovih, manj alergij kot tisti, ki živijo ob avtocestah, kjer so le posamezne cedre. Razlog je, da se delci izpušnih plinov vežejo na pelode, dražijo nosno sluznico in nato pelodni alergeni lažje povzročijo alergijo.

Ali pogostost alergij po koncu zime do poletnih mesecev narašča? Med drugim se pojavijo žuželke, sončni žarki postajajo močnejši, ena večjih težav pa je cvetni prah. Po koncu zime se torej začne cvetenje. Kaj vse cveti do poletja oz. katere rastline povzročajo največje težave oz. alergijske reakcije?

Spomladi ima veliko ljudi seneni nahod, alergijsko vnetje nosne sluznice in oči, ki je najpogostejša alergijska bolezen, in je posledica alergije za cvetni prah. V času cvetenja vetrocvetk, rastlin, ki se oprahujejo s pelodi, ki jih raznaša veter, je koncentracija pelodov v zraku zelo visoka. V Sloveniji sicer redno merimo koncentracije pelodov v zraku. Imamo izdelan koledar pojavljanja cvetnega prahu v zraku, ki kaže čase cvetenja dreves, trav in plevelov pri nas. Na obali, kjer je mediteransko podnebje, so najpogostejši spomladanski alergeni pelodi cipresovk, bora in oljke. Zelo alergogen plevel krišina cveti celo leto. V osrednji Sloveniji lahko že januarja, zlasti pa februarja cveti leska, nato jelša, jesen, aprila breza, maja in junija trave. Poleti cvetijo pleveli, trpotec, nato pa navadni pelin, pelinolistna ambrozija. Ti cvetijo do slane. Avgusta in septembra težave povzročajo tudi plesni. Ko se izpostavimo soncu, so možni fototoksični in fotoalergijski dermatitisi. Po pikih žuželk os in čebel običajno nastanejo na mestu pika lokalne reakcije: rdeča, srbeča koža in otekline. Pri alergiji na strupe čebel in os se pojavijo sistemske alergije, generalizirana rdečina, srbenje kože, koprivnica. V težkih sistemskih reakcijah so prizadeta dihalna in obtočila.

Kako pravzaprav poteka zdravljenje proti alergijam? Najbrž gre za različne kombinacije načinov zdravljenja, kar je zagtovo odvisno od vrste alergije. Kakšna pa so neka splošna priporočila?

Temeljni princip zdravljenja alergij je, da alergik ne pride v stik z alergenom, ki mu škodi, kar bolniku svetujemo pri samem pregledu.

V alergološki ambulanti, po pogovoru z bolnikom, opravimo alergološke preiskave. Potrdimo alergen oz. alergene, ki povzročajo alergijo pri bolniku, damo priporočila za izogibanje alergenu, ki bolniku škodi, in navodila za ukrepanje ob pojavu alergije. Ob blagi do zmerni alergiji zdravimo z zdravili antihistaminiki in kortikosteroidi, ki lajšajo simptome alergij. Ob hujših alergijskih reakcijah, ki ogrožajo bolnikovo življenje, zdravimo z adrenalinom, ki ga imajo bolniki v obliki samoinjektorja adrenalina stalno pri sebi. Alergijo za strupe čebel in os zdravimo z imunoterapijo. S slednjo zdravimo tudi hujše oblike alergij za pršice in pelode.

Lahko na kratko izpostavite navodila, kako se bolnik izogne alergenu, ki mu škodi?

Pri alergiji za cvetni prah je pomembno, da se v času cvetenja bolnik zadržuje v zaprtih prostorih, zlasti ob suhem, sončnem, vetrovnem vremenu, ko je koncentracija pelodov v zraku najvišja. Stanovanje naj se zračni, ko je koncentracija pelodov v zraku nizka, npr. ob jutranji rosi ali ko dežuje. Če je bolnik izpostavljen visoki koncentraciji pelodov na prostem, se mora ob vrnitvi domov takoj preobleči in si oprati lase, da ne zanesa pelodov v stanovanje. Pri alergijah za pršice dobijo bolniki navodila za ureditev stanovanja tako, da je obremenitev s pršicami najmanjša. Pršica ima najraje toplo, vlažno okolje, zato je potrebno v stanovanju vzdrževanje temperature pod 20 °C in vlage v stanovanju pod 50 %. Stanovanje je potrebno redno zračiti. Priporočeno je čiščenje z vlažno krpo in sesalnikom za prah s filtri HEPA. Pomembno je redno pranje posteljnine na 60 °C. Največ pršic je v ležiščih in vzglavnikih, za katere priporočamo poluretanske prevleke, ki preprečujejo stik s pršicami. V stanovanju naj bo čim manj blazinenega pohištva, preprog in plišastih igračk. Bolnikom, ki imajo z alergološkimi testi potrjeno alergijo na hrano, svetujemo ustrezno dieto brez vzročnih alergenov.

ALHYDRAN

UVB + UVA SPF 30
ali brez

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

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

Zmanjšuje srbenje

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

ADVANTA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

01/810 9504

sales@advanta.si

www.advanta.si



Kako je z alergijami pri dojenčkih in majhnih otrocih, so pogoste? Katere najpogostejše opazate? Se zdravljenje razlikuje od zdravljenja odraslih?

Otroci imajo podobne alergijske bolezni kot odrasli. Najpogostejše so astma, koprivnica in alergijski rinitis, ki prizadene od 10 do 15 % šolarjev. Pri otrocih se alergija lahko pojavi že v prvih mesecih življenja. Najprej se pokaže na prebavi in koži. Povzročajo jo prehranski alergeni, zlasti mleko in jajca. Z razvojem tolerance alergijo na mleko in jajce otroci prerasejo. Bolj neugodna je alergija na jajce, ker kar 40 % otrok, ki so v prvih mesecih alergični na jajce, kasneje razvije alergijo na oreščke in astmo. V predšolskem obdobju alergijsko vnetje nosne sluznice in oči povzročajo alergeni v domačem okolju, pršice in mačja dlaka. Šolarji razvijejo še alergijo za cvetni prah. Oči jih srbi, oči se solzijo. Srbi jih nos, kihajo, imajo občutek zamašenega nosu in voden izcedek, draži jih v grlu.

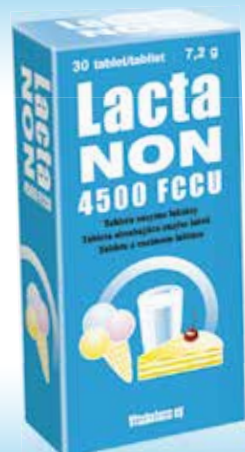
Vemo, da medicina vseskozi napreduje. Obstaja kakšna novost za odpravo težav?

Na podlagi številnih raziskav so izdelane smernice za obravnavo bolnikov. Tako so izpopolnjene smernice s priporočili za izogi-

banje alergenom in priporočila za stopenjsko zdravljenje, z vedno učinkovitejšimi zdravili. Specifična injekcijska imunoterapija je učinkovito zdravljenje alergije za strupe čebel in os, učinkovita je tudi za zdravljenje hujših alergij za pršice in cvetni prah. Pomemben napredek v zadnjih letih je uvedba podjezične imunoterapije v obliki pršila ali tablet za zdravljenje alergije za pršice in pelode. Prednost je, da si bolnik redno, sam doma, nanaša zdravilo pod jezik.

Ali obstaja verjetnost, da določene alergije izzvenijo? Kako to?

Naloga imunskega sistema je, da prepozna in varuje lastno. Zato je stalen dinamičen proces med nastankom preobčutljivosti in tolerance. Alergija je preobčutljivostna reakcija telesa, ki se zaradi spremenjenega imunskega odziva preobčutljivo odzove na sicer nenevarne snovi v našem okolju. V prvih mesecih življenja so prebavila največji imunski organ in alergija na hrano najpogostejša. Dokazano je, da otroci, denimo z alergijo na mleko in jajčne beljakovine, z razvojem tolerance alergijo prerasejo.



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:

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



IZDELANO NA FINSKEM.

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vitalbans oy
www.vitalbans.si

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



Rak v družini

Pomen onkološkega genetskega svetovanja in testiranja



Doc. dr. Mateja Krajc, dr. med.

Z napredkom molekularne genetike smo v zadnjih dveh desetletjih prišli do odkritij genov, ki so lahko povezani z večjo ogroženostjo za raka. Tako lahko med bolniki z rakom s pomočjo genetskih testov najdemo tiste, ki so najverjetneje zboleli zaradi podedovane genetske okvare.

Avtorica: **doc. dr. Mateja Krajc, dr. med.,**
Onkološki Inštitut Ljubljana

Pravočasno odkrivanje nosilcev genetskih okvar ima velik pomen za preprečevanje in zgodnje odkrivanje dednih oblik raka. Zdravi

posamezniki, ki se na podlagi genetskega izvida zavedajo večje ogroženosti za raka, lahko lažje soodločajo pri organizaciji preventivnih ukrepov. Bolniki pa lahko poleg načrtovanja preventive soodločajo tudi pri načrtovanju njim prilagojenega zdravljenja.

Sporadični in dedni raki

Celica postane rakava v zapletenem procesu karcinogeneze. V ta proces so vpleteni različni genetski in negenetski dejavniki. Večina celice postanejo rakave zaradi pridobljenih genetskih okvar (mutacij) večjega števila genov. Mnogo redkeje je rak posledica podedovane genetske okvare.

Bolniki s **sporadičnim rakom** mutacij genov, ki so udeleženi pri nastanku raka, ne podedujejo od svojih staršev, temveč jih sprožijo naključni dogodki v celicah ali različni dejavniki iz okolja (npr. izpostavljenost tobačnemu dimu, izpostavljenost ionizirajočemu sevanju, UV-žarkom, nekaterim kemikalijam ...). Pri sporadičnem raku vsebujejo mutacije le celice tumorja. Ostale celice mutacij ne vsebujejo, zato se te mutacije ne dedujejo.

Pri 5–10 % bolnikov z rakom pa zasledimo obsežno družinsko anamnezo. V teh družinah najdemo več sorodnikov v več generacijah, ki so zboleli za istim rakom ali za raki, ki jih lahko povezujemo v različne **dedne sin-**

drome za raka. Ti bolniki zboleajo od deset do dvajset let prej, kot se bolezen običajno pojavlja v populaciji. Posameznik z dednim rakom ima lahko okvarjen gen, ki ga je podedoval od enega od staršev. Okvara je prisotna v vseh celicah v telesu (tudi spolnih) in jo zato lahko prenese na svoje potomce. Večina dednih rakov se deduje avtosomno dominantno. To pomeni, da je za zvišano ogroženost za nastanek raka dovolj, da posameznik podeduje eno kopijo mutiranega gena po mami ali po očetu. Ker je penetranca oziroma prebojnost teh genov lahko zelo visoka (lahko nad 50 %), imajo nosilci okvarjenih genov lahko tudi od 10- do 15-krat višjo ogroženost, da zbolijo za rakom, kot njihovi vrstniki, ki te okvare nimajo.

Potek obravnave

Bolnike, pri katerih na podlagi družinske in osebne anamneze pomislimo, da imajo lahko dednega raka ali potrebujemo genetski izvid zaradi načrtovanja zdravljenja, napotimo na onkološko genetsko svetovanje in testiranje. Na svetovanje lahko napotimo tudi zdrave posameznike, ki izhajajo iz družin z znano genetsko okvaro, oziroma za katere na podlagi družinske anamneze, ki zajema vsaj tri generacije, pomislimo, da so lahko nosilci podedovane genetske okvare. Posamezni-

kom, ki imajo več kot 10-odstotno verjetnost prisotnosti dedne okvare, omogočimo genetsko testiranje. **Posameznika običajno na posvet v genetsko ambulantno na Onkološki inštitut Ljubljana napoti zdravnik specialist, ki ga obravnava.**

Preden izvedemo testiranje, posamezniku oz. družini natančno razložimo, kaj od testiranja lahko pričakujemo, kakšni so možni rezultati testa in ukrepi glede na izvid. Po pisni privolitvi posamezniku odvzamemo vzorec krvi in opravimo genetsko testiranje. Po prejemu rezultatov testiranja posameznika ponovno povabimo na svetovanje, kjer mu razložimo pomen genetskega izvida. Vsi obravnavani pacienti imajo možnost posveta s kliničnim psihologom.

Rezultat genetskega testa je lahko:

Pozitiven: prisotna je znana genetska okvara oziroma mutacija. Preiskovanec je bolj ogrožen, da zbolí za nekaterimi vrstami raka – glede na preiskovani gen oz. sindrom.

Negativen (v družini ni znane mutacije): preiskovanec ni nosilec mutacij v pregledanih genih. Negativen izvid ne more povsem izključiti genetskega vzroka za bolezen pri preiskovancu/v družini, saj je lahko sprememba prisotna v katerem izmed genov, ki ni bil pregledan, ali pa je z uporabljeno metodo ni mogoče zaznati (tehnična omejitev). V teh primerih se oceni ogroženost glede na družinsko drevo in klinično sliko.

Negativen (v družini je znana mutacija): preiskovanec ni podedoval mutacije v pregledanem genu. Ogroženost za raka je podobna kot pri vrstnikih, ki raka v družini nimajo.

Nejasen: zaznana je bila sprememba oz. variacija, katere pomena trenutno ne znamo opredeliti. Tovrstne spremembe se lahko sčasoma izkažejo za vzrok dednih rakov ali pa se kasneje odkrije, da gre za normalne, neškodljive razlike.

Komu je namenjeno onkološko genetsko svetovanje in testiranje

Na genetsko svetovanje so napoteni posamezniki iz družin, kjer je postavljen sum, da se rak v družini pojavlja zaradi dedovanja genetske okvare.

Poglejmo podrobneje dva sindroma, povezana z večjo ogroženostjo za raka, ki sta pogosta v populaciji.

Dedni rak dojke in/ali jajčnikov

Na dedni sindrom raka dojke in/ali jajčnikov je medijsko najbolj opozorila znana igralka Angelina Jolie, ki je leta 2013 javno razkrila svoj genetski izvid in medijem sporočila, da se je kot nosilka genetske okvare odločila za preventivno operacijo dojke in jajčnikov.

Na ta sindrom pomislimo vedno, kadar je (i) vsaj ena ženska od dveh bolnih z rakom dojke v družini po isti krvni veji zbolela za rakom pred 50. letom starosti, (ii) kadar je v

družini prisoten tako rak dojke kot rak jajčnikov in (iii) kadar so postavljene diagnoze raka dojke pri moških sorodnikih ali (iv) pri mlajših od 45 let. Najbolj znana gena, ki sta povezana s tem dednim sindromom, sta gena BRCA1 in BRCA2. Pri nosilkah okvarjenega gena BRCA1/2 je tako verjetnost, da bo ženska v svojem življenju zbolela za rakom dojke, 60–85-odstotna (pri ženskah brez genetske okvare okoli 10-odstotna) in za rakom jajčnikov 20–40-odstotna (pri ženskah brez genetske okvare 1–2-odstotna). Zadnje raziskave kažejo, da ženske, ki so redno pod nadzorom in se odločajo za preventivne ukrepe, živijo dlje od vrstnic z okvaro BRCA1/2, ki se za genetsko presejanje ne odločijo. Možni ukrepi (nekateri izvajamo že od 25. leta starosti) pri nosilkah mutacij BRCA so: klinični pregledi dojke, pregledi dojke z magnetno preiskavo in mamografijo, možnost preventivne odstranitve tkiva dojke in jajčnikov z jajcevodni (slednje po zaključku rodne dobe in posvetu z zdravnikom in multidisciplinarnega tima genetskega svetovanja).

Pomen izvida za izbiro zdravljenja

Izvidi genetskega testiranja so lahko v nekaterih primerih pomembni za načrtovanje nadaljnega zdravljenja. Raziskave kažejo, da je pri nosilkah mutacij BRCA1/2, ki so zbolele za rakom dojke, v sklopu primarnega kirurškega zdravljenja smiselno opraviti obojestransko odstranitev tkiva dojke, saj tovrstno zdravljenje pri njih lahko podaljša dolgoročno preživetje.

Prav tako je genetski izvid testiranja na okvare BRCA1/2 pri bolnicah pomemben ob ponovitvi raka jajčnikov, ki je občutljiv na preparate platine. V tem primeru lahko internist onkolog bolnici z znano mutacijo BRCA predpiše tarčno zdravilo olaparib, ki je iz skupine t. i. inhibitorjev PARP. Olaparib je registriran kot vzdrževalno zdravljenje po zaključenem zdravljenju s kemoterapijo na osnovi platine, če je bilo zdravljenje s kemoterapijo učinkovito.

Sindrom lynch

Sum na sindrom lynch – dedni nepolipozni rak debelega črevesa in danke postavimo, kadar vsaj trije sorodniki v družini zbolijo za rakom debelega črevesa in/ali danke ali raki, ki so povezani s tem dednim sindromom (npr. rak endometrija, rak jajčnikov, rak želodca, rak trebušne slinavke, rak tankega črevesa in rak urinalnega trakta), kjer je eden od treh bolnih sorodnikov v prvem kolenu od drugih dveh, med njimi pa je vsaj en zbolel za rakom pred 50. letom starosti.

Pri petih do desetih odstotkih bolnikov z rakom debelega črevesa zasledimo obsežno družinsko anamnezo. Ti bolniki so pogosto mlajši in zbolevali pred 50. letom. Znanih je več genov, ki so lahko odgovorni za sindrom lynch. Največkrat gre za okvare na genih MLH1, MSH2, MSH6 in PMS2. Posamezniki s

podedovanimi mutacijami na teh genih imajo do 80-odstotno verjetnost, da bodo zboleli za rakom debelega črevesa in danke v povprečni starosti 44 let. Ženske, ki so nosilke mutacij, pa se soočajo tudi z večjo ogroženostjo za raka jajčnikov in endometrija.

Nosilce genetskih okvar pričnemo spremljati s kolonoskopijami že pri 20. letih. Prednost tega programa spremljanja je, da lahko raka debelega črevesa in danke učinkovito preprečujemo in zgodaj odkrivamo, ženskam pa omogočimo tudi preventivne ginekološke operacije.

Prednosti in omejitve genetskega testa, pravno-etični vidik

Posamezniki, ki se zavedajo večje ogroženosti za razvoj rakave bolezni, lahko lažje in z večjo gotovostjo soodločajo pri programu kontrolnih pregledov. Prav tako je za posameznike, ki so nosilci genskih okvar, ta informacija lahko veliko breme. To spoznanje lahko spremljajo čustvene stiske, depresija ali jeza. Zato se za genetsko testiranje vsak posameznik odloča samostojno in svobodno. Morebitna odklonitev testiranja je pravica posameznika in ne sme v ničemer vplivati na obravnavo bolnika. Vsi podatki o rezultatu genetskega testiranja so tajni, osebe pa zavezane k molčečnosti v skladu z zakonom. Prav tako podatkov o testiranju in izvidu testiranja nima od testirancev nihče pravice zahtevati, niti jih niso dolžni komur koli posredovati.

Po drugi strani pa lahko posamezniki, ki niso nosilci mutacije, opustijo pogoste kontrolne preglede. Negativen izid testa predstavlja olajšanje tako za preiskovano osebo kot za sorodnike. **Zavedati se moramo, da populacijska ogroženost za raka tudi pri teh posameznikih ostaja. Zato je pomembno, da se vsi vključujejo v presejalne programe, ki jih država omogoča splošni populaciji (državni presejalni programi DORA, ZORA in SVIT), in da vzdržujejo zdrav življenjski slog.**

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



SI-0238

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Za dobro delovanje ščitnice je najpomembnejši ustrezen vnos joda z jodirano soljo.

B S preparati, ki vsebujejo velike količine joda, si lahko bolezni ščitnice poslabšamo.

C Pri vrednotenju laboratorijskih izvidov je pomembno vedeti, kakšne so normalne vrednosti za TSH in ščitnične hormone v tem laboratoriju.

Delovanje ščitnice in prehrana



Intervju: izr. prof. dr. Simona Gaberšček

V tem mesecu večjo pozornost namenjamo zdravju ščitnice, saj 25. maja obeležujemo svetovni dan te pomembne žleze. V medijih se pojavlja veliko trditev, ki se nanašajo na to, da s prehrano lahko izboljšamo njeno delovanje. Zato smo se po pojasnila in komentar obrnili na **izr. prof. dr. Simono Gaberšček** s Klinike za nuklearno medicino UKC Ljubljana.

Avtorica: **Maja Korošak**

Ali s prehrano lahko vplivamo na delovanje ščitnice v tem smislu, da bolezen preprečimo, da blažimo njene simptome ali pa bolezen ščitnice celo pozdravimo? Dr. Simona Gaberšček: »S prehrano lahko na delovanje ščitnice in njeno velikost vplivamo le na tak način, da vnašamo dovolj joda. Ko zagotavljamo ustrezen vnos joda, zagotavljamo tudi normalno delovanje ščitnice.« Ustrezno količino joda dobimo, če dnevno uživamo od šest do sedem gramov ustrezno jodirane soli. »Če namesto jodirane soli uporabljamo naravno nejodirano sol ali na primer himalajsko sol, je vnos joda v telo premajhen, zato redno uporabo takšnih soli odsvetujemo,« še poudarja dr. Gaberšček.

Nekatera živila pa lahko pri premajhnem vnosu joda v telo škodljivo vplivajo na ščitnico, če jih uživamo v prevelikih količinah. To je na primer sveže zelje, ki vsebuje tiocianat, ta pa ovira vstop joda v ščitnično celico. (Podobno je s kajenjem – kadičci imajo večje koncentracije tiocianata v krvi kakor nekadičci.) Če uživamo dovolj joda, potem lahko v okvirih zdrave prehrane jemo kar koli, zatrjuje dr. Gaberšček. Ko nastopijo bolezni ščit-

nice, ki povzročajo hipertirozo ali hipotirozo, pa odsvetujemo dodatni vnos joda, ki ga vsebujejo nekateri prehranski dodatki. »Menim, da so omenjeni prehranski dodatki odveč tudi pri ljudeh z zdravo ščitnico, ki uživajo jodirano sol. Prevelike količine joda ne potrebujemo oziroma nam lahko celo škodi.«

Ključen je laboratorijski pregled

Dogaja se, da laboratorijski izvid ne kaže na bolezen ščitnice, bolnik pa kljub temu občuti simptome, kakor da je s ščitnico nekaj narobe. Dr. Simona Gaberšček pove, da v tem primeru simptomi zagotovo niso posledica ščitnične, ampak kakšne druge bolezni. Veliko simptomov bolezni ščitnice – slabo počutje, utrujenost, razbijanje srca, potenje – je namreč nespecifičnih, kar pomeni, da se lahko pojavijo tudi zaradi drugih bolezni ali motenj. Motenega delovanja ščitnice pa ni, če so vrednosti TSH, T3 in T4 v okviru normalnih vrednosti.

Ali pa je vendarle mogoče, da so vrednosti teh hormonov pri določenem posamezniku mejne in se slabo počuti, čeprav ne pre-

segajo normalnih vrednosti? »V teh primerih je treba preveriti, ali je v ozadju bolezen. Če ima na primer nekdo Hashimotov tiroiditis, ki je avtoimunska bolezen ščitnice, ima lahko ob tem vrednosti TSH normalne, in to več let. Če ugotovimo bolezen in zvišano vrednost TSH, jo začnemo zdraviti tako, da se vrednost TSH normalizira.«

Dr. Simona Gaberšček opozori tudi na to, da imajo laboratoriji različne normalne vrednosti omenjenih hormonov. »V našem laboratoriju imamo izdelane lastne normalne vrednosti, ki smo jih pridobili na vzorcu ščitnično zdravih ljudi. Večina laboratorijev pa uporablja normalne vrednosti, ki jih priporoča proizvajalec. V našo ambulantno prihajajo ljudje s patološkimi izvidi TSH, včasih tudi ščitničnih hormonov, mi pa naknadno včasih ugotovimo, da so vrednosti normalne in je ščitnica zdrava. Na meritve hormonov namreč vplivajo številni dejavniki. Vedno je treba tudi pogledati, kakšne so normalne vrednosti laboratorija, v katerem je bila analiza opravljena. Laboratoriji namreč uporabljajo aparate različnih proizvajalcev.«

V ozadju je pogosto komercialni interes

S prehrano si – ob ustreznem vnosu joda – ne moremo izboljšati zdravja ščitnice, trdi dr. Simona Gaberšček, lahko pa si poslabšamo stanje, če kupujemo in uporabljamo različne prehranske dodatke in preparate, ki vsebujejo velike količine joda. Kaj pa tisti, ki ne želijo uživati jodirane soli, ker se bojijo, da bi jim ščitnica začela preveč delovati? »Ta strah ni utemeljen. Najpomembneje, kar lahko ljudje naredijo za zdravje ščitnice, je to, da kupujejo in uporabljajo jodirano sol, ki je poleg tega običajno še cenejša kakor druge soli, ki naj bi bile bolj zdrave. Naj ne kupujejo dragih dodatkov in živil, ki jim ne morejo pomagati.«

Ali lahko prehrana vpliva na jemanje zdravil? »Če na primer jemljejo zdravilo levotiroksin zaradi hipotiroze, svetujemo, naj ga vzamejo zjutraj na tešče z vodo, vsaj pol ure pred drugimi zdravili ali hrano.« Kaj pa pomuri za bolnika, če uživa hrano, ki vsebuje več joda? »Menim, da s samo hrano v naših razmerah težko dobimo preveč joda v telo, ponekod, kjer uživajo na primer veliko morskih alg, pa lahko dosežejo veliko večji vnos joda. Pri nas je bolj težava v preparatih, ki vsebujejo večje količine joda.«

Drži ali ne drži

Poglejmo torej nekaj trditev, ki smo jih našli na spletu in se nanašajo na prehrano in zdravje ščitnice. Kako jih komentira naša sogovornica?

Izogibajte se fluoru in kloru, ki je v mnogih zobnih kremah in v vodi, saj blokirata receptorje joda v žlezah ščitnice. Pijte le čisto, neklorirano ali destilirano vodo. – »Ni znano, da bi fluor in klor neugodno vplivala na ščitnico.«

Uživajte čim manj živil, ki zaustavljajo proizvodnjo hormonov ščitnice. Ta živila so brokoli, brstični ohrovt, zelje, špinača, repa, zeleni ohrovt, zeleni deli gorčice, breskev, hruška. – »Zelje in brokoli vsebujeta tiacianat in to bi lahko predstavljalo problem, če bi bil vnos joda dlje časa premajhen in bi jedli zelo veliko te hrane.«

Uživajte živila ali dodatke, ki so bogati z vitaminom B, saj ta pomaga pri pravilnem tvorjenju in izkoriščanju energije. – »Tega ne morem komentirati, saj iz trditve ni mogoče razbrati smisla in pomena.«

Povečajte uživanje živil, bogatih z jodom, kot je npr. morska trava. Jod je namreč sestavni del hormonov ščitnice in je nujno potreben za normalno delovanje ščitnice. – »V naših razmerah ne priporočamo, da bi z uživanjem živil, ki vsebujejo veliko joda, zagotavljali ustrezen vnos joda. Zakaj bi pravzaprav to kupovali, če pa imamo na voljo poceni jodirano sol? Poleg tega pri zmanjšanem delovanju ščitnice (hipotirozi) dodatni vnos joda ne pripomore k temu, da bi ščitnica delala bolje.«

Hipotiroidizem poveča tveganje za visok krvni pritisk in previsoke vrednosti natrija v prehrani zato niso priporočljive. – »Bolniki z nezdravljeno hipotirozo imajo lahko nekoliko višji krvni tlak. Ko z zdravili za hipotirozo dosežemo normalne vrednosti TSH in ščitničnih hormonov, tveganja za visok krvni tlak zaradi hipotiroze ni več.«

Prekomerne količine hormona estrogena lahko vplivajo na zmogljivost učinkovite porabe ščitničnih hormonov. Soja je polna fitoestrogenov, ki lahko povečajo tveganje za nastanek hipotiroidizma. – »Nekoč so mislili, da estrogeni pomembno vplivajo na delovanje ščitnice, izkazalo pa se je, da ta vpliv – razen med nosečnostjo – ni pomemben.«

Maščobe spremenijo delovanje zdravil za zdravljenje bolezni ščitnice. Prav tako lahko vplivajo na naravno proizvodnjo ščitničnih hormonov. –

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

»Iz trditve ni mogoče razbrati, kaj so imeli v mislih. Ni znano, da bi zvišana vrednost maščob v krvi vplivala na zdravljenje bolezni ščitnice.«

Kofein blokira absorpcijo nadomestnih ščitničnih hormonov in s tem zmanjšuje delovanje zdravil za ščitnico. – »V nekaterih raziskavah so ugotovili slabšo absorpcijo zdravila, če so ga bolniki zaužili s kavo, zato tak način jemanja odsvetujemo. Jemanje zdravila naj bo pol ure, preden spijemo kavo. Sicer pa bolniki kavo lahko uživajo.«

Oreški so dober vir selena, ki se večinoma shranjuje v ščitnici. Brazilski oreški, makadamijevi oreški in lešniki vsebujejo še posebej visoke vrednosti tega minerala, ki podpira normalno delovanje ščitnice. – »Selen je sestavni del proteinov, ki sodelujejo pri nastanku ščitničnih hormonov. Selen torej potrebujemo, vendar ga dobimo z običajno pestro prehrano. Poskušali so ga dodajati bolnikom s Hashimotovim tiroiditisom, s tem so sicer zmanjšali koncentracijo protiteles, vendar to ni izboljšalo poteka bolezni. Vendar moramo biti pri selenu pozorni, ker ima »ozko okno« – zelo hitro ga je preveč. Ne priporočamo jemanja selena brez posveta z zdravnikom.«

laboratorij@adriallab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adriallab[®]
synlab laboratorij

ČLAN SKUPINE SYNLAB

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2 **NOVO**

CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4 **NOVO**

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Od leta 2011 referenčne ambulate, z januarjem 2018 ambulate družinske medicine.

B Ustanovili so jih, da bi izboljšali kakovost dela v ambulantah splošne/družinske medicine.

C Ena ključnih nalog ambulant družinske medicine je vodenje registrov kroničnih pacientov.



Za hitrejša prepoznavanje

Ministrstvo za zdravje je leta 2011 pričelo z uvajanjem referenčnih ambulant splošne in družinske medicine, z letom 2017 pa se je projekt zaključil. Referenčne ambulate postajajo obvezni sestavni del ambulant splošne in družinske medicine in se z letom 2018 imenujejo kar ambulate družinske medicine (ADM). »Namen uvedbe referenčnih ambulant je bil izboljšati kakovost dela v ambulantah splošne in družinske medicine, tako da delujejo podobno kot ostale ambulate na primarni ravni (na področju otroške in šolske medicine) na dispanzerski način – z aktivnim pristopom k promociji zdravja, s presejanjem za najaktualnejše zdravstvene probleme odrasle populacije in sistematičnim vodenjem ter spremljanjem pacientov z najpogostejšimi kroničnimi boleznimi in z individualno zdravstveno vzgojo,« so povedali na Ministrstvu za zdravje.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Projekt se je začel leta 2011 s 46 ambulantami, konec januarja 2017 je delovalo že 674 tovrstnih ambulant od skupno 960 ambulant družinske medicine v Sloveniji. V referenčnih

ambulantah poleg zdravnika, zdravstvenega tehnika oz. srednje medicinske sestre dela še diplomirana medicinska sestra z večletnimi delovnimi izkušnjami in specialnimi znanji. Ena prvih je svoja vrata odprla referenčna ambulanta v ZD Slovenske Konjice, v kateri dela diplomirana medicinska sestra Polona Zupanec: »Preden sem prišla v referenčno ambulanto, sem delala v splošni ambulanti, pediatrični ambulanti in intenzivni kirurški negi v UKC Ljubljana. Že kot študentka sem opravljala dela, pri katerih sem imela veliko stika z ljudmi. Pri mojem delu se mi zdi najbolj pomembno to, da imaš empatijo, da si dober poslušalec, svetovalec, motivator, in seveda strokovnost. Je pa za dobro delo v referenčni ambulanti vsekakor odgovoren ves tim.«

Ključne prednosti referenčnih ambulant

Osnovni namen programa integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) in obravnave nekaterih kroničnih bolezni, ki se izvajajo v referenčnih ambulantah družinske medicine (RADM) je izboljšanje zdravja odraslih državljanov ter aktiven nadzor nad njihovim zdravjem. Poleg zgodnjega odkrivanja kroničnih nenalezljivih bolezni vidijo

na Ministrstvu za zdravje ključne prednosti ambulant družinske medicine še v spremljanju oseb s kronično boleznijo, ozaveščanju o lastni odgovornosti za zdravje, spodbujanju k zdravemu življenjskemu slogu, tudi z vključevanjem v preventivne programe, ki jih in jih še bodo izvajali zdravstveno-vzgojni centri oziroma Centri za krepitev zdravja. »Z načrtnim in ciljanim zgodnjim odkrivanjem ljudi, ki imajo izražene dejavnike tveganja in znake kroničnih nenalezljivih bolezni, in z njihovo pravočasno vključitvijo v zdravstveno obravnavo se zelo zmanjšajo sekundarne posledice nezdravljenih kroničnih nenalezljivih bolezni. To ne pomeni samo boljše kakovost življenja vsakega posameznika, temveč tudi boljše epidemiološko sliko celotne družbe, kar ne nazadnje pomeni tudi manj izdatkov za zdravstvo,« poudarjajo na Ministrstvu za zdravje.

Obvezno vodenje registrov kroničnih pacientov

Vodenje registrov je ena izmed pomembnih nalog v okviru delovanja ambulant družinske medicine. Vodijo se naslednji registri pacientov: za astmo, arterijsko hipertenzijo, koronarno bolezen, kronično obstruktivno pljučno bolezen, sladkorno bolezen, depre-

sijo in osteoporozo. Z letošnjim letom, ko se projekt zaključuje, bo vodenje registrov obvezno za vse ambulate družinske medicine. »Registri niso pomembni samo kot kazalniki kakovosti, temveč bodo izjemno pomembno vodilo pri načrtovanju razvoja dejavnosti zdravstvenega varstva. Na podlagi skupnega števila oseb, vpisanih v posamezni register po regijah in nacionalno, bo možno tudi bolj ciljano podpirati obstoječe in razvijati nove integrirane zdravstvene programe,« so še povedali na Ministrstvu za zdravje.

Intenzivno izobraževanje diplomiranih medicinskih sester

V Sloveniji že nekaj let poteka intenzivno izobraževanje diplomiranih medicinskih sester. Letno se lahko v redni študij zdravstvene nege vpiše več kot 400 študentov, več kot 300 vpisanih mest za študij zdravstvene nege pa je tudi na izrednem študiju. Diplomirane medicinske sestre oz. diplomirani zdravstveniki, ki so se zaposlili v referenčnih ambulantah, se morajo udeležiti šest namensko izvajanih izobraževalnih modulov, kjer pridobijo dodatna znanja za kakovostno delo. Ministrstvo za zdravje napoveduje, da se pripravlja tudi specializacija s področja obravnave in vodenja pacienta s kronično nalezljivo boleznijo, ki bo namenjena vsem diplomiranim medicinskim sestram, ki delajo na tem področju. »Na začetku ni bilo praktično še nič dorečenega, kaj in kako. Bil je projekt, ki so ga sproti oblikovali in dograjevali. Z leti pa se je marsikaj spremenilo. Najprej so nam programske hiše nastavile program po protokolih. Začela so se izobraževanja za kronične bolezni, kot so arterijska hipertenzija, diabetes tipa 2, depresija, KOPB, astma, osteoporozo, ter izobraževanje za preventivne preglede. V vsem tem času do leta 2018 smo morali budno spremljati tudi spletno stran referenčnih ambulant, saj so se protokoli oziroma smernice spreminjali,« je opisala

»Z načrtnim in ciljanim zgodnjim odkrivanjem ljudi, ki imajo izražene dejavnike tveganja in znake kroničnih nenalezljivih bolezni, in z njihovo pravočasno vključitvijo v zdravstveno obravnavo se zelo zmanjšajo sekundarne posledice nezdravljenih kroničnih nenalezljivih bolezni.«

začetke diplomirana medicinska sestra **Polona Zupanec**, ki si želi več dodatnih, brezplačnih izobraževanj. »Večinoma so izobraževanja plačljiva, kar pa mislim, da ni prav, saj se jih zaradi tega ne moremo vsi udeležiti. Saj veste, v zdravstvu je vedno treba varčevati,« je še dodala.

Se v referenčni ambulantni lažje posvetijo pacientom?

»V letu 2018 je bilo govora o točnem številu pregledov, ki naj bi jih referenčna sestra opravila v enem letu. Uradno tega sicer še niso potrdili, ampak pričakujemo, da bodo. To, koliko pacientov na dan bi morali sprejeti, me je razžalostilo, saj je bilo bistvo teh ambulant, da si vzamemo čas za človeka in ga poslušamo. Žal mi bo, če bom morala reči, zdaj je pa dovolj, najin čas je minil, zunaj me čaka naslednji. In mislim, da bodo ljudje spet imeli občutek, da so samo številka v zdravstvu, kot ga na žalost večina že ima,« je zaskrbljena Polona Zupanec. Na Ministrstvu za

zdravje odgovarjajo, da se je v vseh ambulantah splošne in družinske medicine, kjer so pridobili referenčno ambulanto, obstoječemu timu pridružila še diplomirana medicinska sestra oz. diplomirani zdravstvenik za polovični delovni čas. Zavedajo se, da bo pri takšnem obsegu dela potrebno diplomirane medicinske sestre zaposliti za polni delovni čas. »Poleg obstoječih nalog, ki jih sedaj opravlja diplomirana medicinska sestra v ambulanti družinske medicine, se je na podlagi obstoječih potreb pacientov in organizacije dela na primarni ravni zdravstvenega varstva pojavila že cela paleta predlogov in novih nalog; na primer pri prizadevanjih za zmanjševanje pojave inkontinence, pri skrbi za zgodnjo obravnavo oseb z demenco in drugo. Te naloge bi diplomirana medicinska sestra lahko s svojimi kompetencami zelo učinkovito izvajala, če bi prišlo do povečanja obsega zaposlitve na polni delovni čas v eni ambulant,« so še povedali na ministrstvu.

Akcija, ki si jo je vredno zapomniti.



ZA SPOMIN IN KONCENTRACIJO



ZA LAHKOTNOST GIBANJA

Akcijski pakiranj Memoaid 1 + 1 GRATIS in Kolagenflex 1 + 1 GRATIS sta na voljo v lekarnah do odprodaje zalog.

**1 + 1
GRATIS**

**Pot pod
noge!**



www.medex.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



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Demenci prijazna točka je namenjena širjenju najpomembnejših informacij o demenci.

B Demenci prijazno okolje osebam z demenco omogoča, da živijo varno in dobijo pomoč.

C S pomočjo podpore skupnosti lahko osebe z demenco ostanejo dlje časa aktivne.



Demenci prijazne točke

Demenca je med desetimi najpogostejšimi vzroki smrti, predvsem med starejšimi od 65 let. V Sloveniji živi več kot 32.000 oseb z demenco, za posameznika z demenco pa v povprečju skrbijo trije ljudje, večinoma svojci ter zdravstveni in/ali socialni delavci. Našteli smo le nekatera statistična dejstva, ki pa nam pri globljem razumevanju demence in predvsem nujenju konkretne pomoči obolelemu niso v bistveno pomoč. Informacije so sicer dostopne na petnajstih demenci prijaznih točkah po Sloveniji; prva tovrstna točka je bila v Sloveniji odprta na uradu Varuhinje človekovih pravic.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Na demenci prijaznih točkah po Sloveniji so osebam z demenco, njihovim svojcem in ostalim v skupnosti, kjer se točka nahaja, na voljo najpomembnejše informacije o demenci, in sicer: kako prepoznati prve znake demence, kako komunicirati z osebami z demenco in

kam jih usmeriti po nadaljnjo pomoč, ko se izgubijo in ne vedo, kje so. Osebe na točki je ustrezno usposobljeno, saj se je predhodno udeležilo programa usposabljanja, ki ga izvaja Spominčica in ki poteka v okviru projekta Za demenci prijazno skupnost. »Namen ozaveščenosti in informiranosti je pomoč osebam z demenco in svojcem, da s skupno podporo spodbujamo njihovo samostojnost in poskrbimo za ohranjanje njihovega dostojanstva. Le z medsebojnim sodelovanjem bodo lahko osebe z demenco ostale čim dlje doma, kar je eno osnovnih priporočil Alzheimer Europe, katere članica je Spominčica – Alzheimer Slovenija,« je poudarila predsednica Spominčice Štefanija L. Zlobec.

Demenca – bolezen možganov

Alzheimerjeva bolezen predstavlja najpogostejšo obliko demence in obenem več kot dve tretjini oblik demenc. Gre za kronično, napredujočo bolezen, ki prizadene možganske celice, zato pri osebi z demenco pride do upada kognitivnih funkcij (pomnjenja, mišlje-

nja, razumevanja, govora, orientacije in presoje), in sicer do te mere, da oseba ni več zmožna poskrbeti zase. Bolezen najpogostejše prizadene posameznike, starejše od 65 let, vendar to ni pravilo, obolevajo namreč tudi mlajše osebe. Po ocenah Alzheimer Europe je bilo leta 2012 v Sloveniji 32.000 bolnikov z demenco, kar pomeni, da je posredno prizadetih 96.000 oseb. Prav zato so demenci prijazne točke še toliko pomembnejše za osveščanje širše javnosti.

Demenci prijazne točke skoraj v vsaki regiji

Zaradi velikega interesa javnosti in predvsem zaradi narave poslanstva se demenci prijazne točke odpirajo tako rekoč ena za drugo. V Zasavski regiji lahko demenci prijazno točko najdete v Domu Tisje v Litiji. Direktorica doma Tisje v Šmartnem pri Litiji **Vida Lukač** je povedala: »Predvsem svojci, prijatelji in sosedje, redkeje pa osebe z demenco, se obračajo na nas, da jim svetujemo in s storitvami tudi praktično pomagamo v različnih stiskah. Več

informacij, kako ravnati in pomagati ob stikih z obolelimi, si želijo tudi zaposleni na delovnih mestih, kjer prihajajo v stik z osebami z demenco. Pri tem mislimo na izvajalce različnih osebnih storitev, na primer frizerje, pedikerje, celo optike, trgovce in podobno. Zlasti njim so namenjena izvajanja izobraževanja o demenci. O demenci prijaznih točkah obveščamo občane preko različnih medijev, kot so občinsko glasilo, radio, letaki, s pomočjo informiranja na predstavitvenih predavanjih. Še posebej dragocena so srečanja v Alzheimer cafejih, ki jih organiziramo v naši kavarni v enoti Litija. Tja prihajajo tako svojci kot tudi oboleli, saj so na točki deležni pisne in ustne informacije. Kot že omenjeno, je demenci prijazna točka tudi na njihovi enoti v Litiji, ostale točke pa so še: v Ljubljani Spominčica – Alzheimer Slovenija, na Uradu Varuha človekovih pravic, v Alzheimer centru Ljubljana in Zavodu za oskrbo na domu na Poljanski cesti, v Kranju na Ljudski univerzi, v Mariboru v Domu Danice Vogrinec, v Domu Hmelina v Radljah ob Dravi, v Domu Janka Škrabana v Beltincih ter v Domu upokojenцев Nova Gorica.

Po informacije tudi v Alzheimer cafe

Srečanja, ki jih danes poznamo pod imenom Alzheimer cafe, so se pričela na Nizozemskem. Leta 1997 je Dr. Bère Miesen ugotovila,

»Zaradi velikega interesa javnosti in predvsem zaradi narave poslanstva se demenci prijazne točke odpirajo tako rekoč ena za drugo.«

vil, da svojci potrebujejo pomoč in čim več informacij o bolezni ter kako se spopasti z njo. V eni izmed psihiatričnih klinik je organiziral prvo srečanje za svojce, da bi jim razložil potek demence in težave, povezane z njo. Iz tega se je razvila skupina za samopomoč svojcem, se razširila po Nizozemski, nato pa še po ostalih evropskih državah. Na Alzheimer cafejih v Sloveniji so prisotni strokovnjaki za demenco, predstavniki Spominčice in prostovoljci, ki zbranim nudijo možnost pogovora, razbremenjevanja stisk in medsebojne podpore. Svojci v začetni fazi

prislusnejo predavanju o demenci, v zvezi s katero dobijo veliko koristnih informacij pa tudi uporabne napotke, kam se lahko obrnejo po dodatne informacije. V nadaljevanju imajo možnost pridobiti odgovore strokovnjakov, v sklepnem delu pa sledi sproščen pogovor in izmenjava izkušenj, je razložila predsednica Spominčice Stefanija L. Zlobec. Srečanja so organizirana na javnih mestih, denimo v knjižnicah, kavarnah ali krajevnih skupnostih velikih mest in tudi manjših krajev, predvsem s namenom destigmatizacije demence.

Acutil® prehransko dopnilo z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminoma E in B12.

Acutil® vsebuje: nenasičene omega-3 maščobne kisline, izvleček ginka, fosfatidilserin, folno kislino ter vitamina E in B12.



Omega-3 maščobne kisline so sestavni del membran živčnih celic, ki so bistvenega pomena za obdelavo informacij v možganih. DHK ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopnila Acutil).



Izvleček ginka je izvleček iz listov rastline *Ginkgo Biloba*.



Fosfatidilserin je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.



Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Folna kislina prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

ANGELINI

PR/ANGSI/ACU/2018/002

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

»Demenci prijazna točka zato poleg osnovnih informacij nudi tudi informacije, kako ukrepati, ko opazimo osebo z znaki demence v stiski.«

Kako pomagati osebi z demenco v stiski?

V javnosti se v zvezi z demenco še vedno pojavlja veliko nesporazumov. Eden pogostejših je, da ljudje običajno pozabljanje zamenjujejo z demenco. Pomembno je vedeti, da vsako pozabljanje še ni demenca. O njej lahko govorimo šele takrat, ko so prvi znaki bolezni tako pogosti, da v bistveni meri ovirajo človekovo življenje. Izguba spomina se pri demenci pojavi postopno in sproži vrsto ostalih sprememb v vedenju in čustvovanju. Prisotne so zmedenost, sumničavost, potrnost in strah. Osebe z demenco se v neznanem okolju in z nepoznanimi ljudmi počutijo negotove in prestrašene. Demenci prijazna točka zato poleg osnovnih informacij nudi tudi informacije, kako ukrepati, ko opazimo osebo z znaki demence v stiski. »K osebi z demenco pristopimo mirno in prijazno. Če je prestrašena, jo skušamo pomiriti. Pogledamo jo v oči ter poiščemo tih, varen prostor, kjer ji postavimo nekaj preprostih, kratkih vprašanj. Potrudimo se odkriti identiteto osebe, ugotoviti, kdo so svojci in jih kontaktirati. V skrajnem primeru pokličemo policijo,« razloži Štefanija L. Zlobec. Morda ni odveč preveriti še, ali ima oseba zapestnico ali kak drug znak, ki kaže, da prihaja iz bolnišnice ali doma starejših občanov. Prav tako lahko pokličemo v bližnji dom starejših občanov in se pozanimamo, če je oseba nastanjena pri njih.

Ljudje potrebujemo drug drugega

Do oseb z demenco se moramo vesti spoštljivo in potrpežljivo, pa čeprav je zanje značilno, da se hitro vznemirijo ali razjezijo.

Hitro se zjočejo, vendar tudi hitro umirijo. Reagirajo, kot da se ne bi nič zgodilo. Nekateri ne pokažejo niti primernega veselja niti žalosti. Vendar osebe z demenco stvari ne počnejo namenoma. Prav tako osebe z demenco ne moremo obsoditi, da krade, če vzame, kar potrebuje. Ne prepozna namreč več pomena denarja in plačilnega sistema. Navkljub demenci ali pa predvsem zaradi nje je zdrav način življenja še toliko pomembnejši. Vključuje naj redno vadbo oziroma telesno dejavnost, zdravo prehrano, redno umsko dejavnost (učenje jezikov, branje, reševanje križank ...) in kakovostno spajanje. Najpomembnejše od vsega pa je dejavno družabno življenje, saj lahko osamljenost bolezni močno poslabša. Ljudje ob sebi potrebujemo nekoga, na kogar se lahko vedno obrnemo, hkrati pa potrebujemo medsebojne stike, saj le tako začutimo, da smo del večje skupnosti, ki nas ceni in potrebuje.

Kdo vam lahko pomaga?

SPOMINCICA ALZHEIMER SLOVENIJA

01 256 5111 info@spomincica.si
www.spomincica.si SOS 059 305 555

osebna SVETOVANJA, USPOSABLJANJA za
svojce, SREČANJA Alzheimer Cafe, DELAVNICE
preventive in ohranjanja samostojnosti,
DRUŽABNIŠTVO za osebe z demenco doma

DOM TISJE

Črni Potok 13 1275 Šmartno pri Litiji
tel: 01 8900 100 www.dom-tisje.com

Dom Tisje Šmartno pri Litiji opravlja institucionalno varstvo, dnevno varstvo, pomoč uporabnikom na domu in socialni servis za občane občin Litiji in Šmartno pri Litiji.

DOM PETRA UZARJA TRŽIČ – HIŠA PRIJAZNIH LJUDI

Ročevnica 58, 4290 Tržič
Tel.: 04 598 03 00, email: info@dputrzic.si
www.dputrzic.si

Dom je bil v zadnjih letih prepoznan med najbolj inovativnimi oblikami oskrbe na področju demence.



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



NADH – življenjska energija celic

Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hidrid (NADH), znan tudi kot koencim 1, je telesu lastna molekula, ki se v procesu celičnega dihanja pretvarja v ATP (adenozintrifosfat) – kemijska oblika celične energije, ki je posredno ali neposredno udeležena v vseh telesnih procesih. Brez NADH in ATP ni življenja.

Avtor: **Dr. Žiga Bolta**

Ko je prof. Birkmayer leta 1961 na svoji kliniki na Dunaju potrdil in objavil terapijske možnosti L-DOPA, je nastalo zdravilo za parkinsonovo bolezen, ki je v uporabi še danes. V istem času je ugotovil, da tudi NADH vpliva na sintezo dopamina in adrenalina in posledično na izboljšanje simptomov različnih demenc, pa tudi drugih bolezni. Ker je NADH izjemno nestabilna molekula, jo je bilo takrat možno vnašati v telo le intravenozno. Šele po letih poskusov in testiranj je v laboratorijih prof. Birkmayerja nastala oralna formulacija, ki je stabilna in ima dokazano prehajanje v kri, tako da se raztopi pod jezikom in prisotni NADH iz tablete preko ustne sluznice preide neposredno v krvni otok.

NADH ščiti in obnavlja celice

Celice našega telesa se ves čas obnavljajo in NADH je kot vir energije odgovoren tudi za procese regeneracije. Kadar v celici primanjkuje energije, se ta najprej porabi za osnovne procese, za bolj kompleksne pa energije zmanjka. Posledično se, na primer regeneracija ne izpelje v celoti in v takšni celici zaostajajo toksini, prosti radikali, oksidacijsko aktivne snovi in drugi razkrojni produkti, ki obremenjujejo sistem in celice hitreje propadajo. V poskusu so pokazali, da NADH zmanjša poškodbe, ki nastanejo ob obsevanju z rentgenskimi žarki, popravlja poškodbe zdravih celic, ki nastanejo zaradi terapij s citostatiki, prav tako pa z izboljšano regeneracijsko sposobnostjo v prisotnosti NADH razlagajo zmanjšanje simptomov parkinsonove in alzheimerjeve bolezni.

NADH popravlja napake DNK

Tkiva našega telesa nastanejo, se razvijajo in se obnavljajo z delitvijo celic. Delitev celic je eden najzahtevnejših korakov v življenju celice, zato proces podvajanja dednega materiala budno spremljajo encimski kompleksi, ki na mestu samem popravljajo

nastale napake. Poleg spontanih napak, dedni zapis lahko poškodujejo tudi prosti radikali, sevanje, oksidativne in druge kemijske agresivne molekule, kar lahko izzove razvoj rakastega tkiva. Delitev celice in nadzor podvajanja DNK je intenziven in energetsko zahteven proces, zato ne preseneča ugotovitev znanstvenikov, da NADH sproži popraviljanje sprememb DNK.

NADH je najmočnejši celični antioksidant

Nekontrolirana oksidacija poškoduje snovi, membrane in občutljiva tkiva, zato so antioksidativni biološki sistemi pomembni za preživetje in kakovost življenja. NADH je znan kot najmočnejša antioksidacijska molekula v celici, sledijo znani antioksidanti, kot so glutathion, koencim Q10, vitamin C in drugi. Znanstveniki v različnih delih sveta so večkrat potrdili, da NADH zmajša oksidativni stres, kar se je npr. izkazalo tudi pri zmanjšanju oksidativnih poškodb pljuč kadilcev, ki so uživali NADH.

NADH stimulira tvorbo dušikovega oksida

Dušikov oksid (NO) je dobro znan po ugodnem fiziološkem vplivu na ožilje, proces celjenja ran, imunski sistem pa tudi na izboljšanje moške erekcije in splošno izboljšanje libida pri obeh spolih. Znano je, da NADH katalizira enega od ključnih biosinteznih korakov pri tvorbi NO. V obsežni ameriški študiji so pokazali odvisnost nastajanja NO od NADH, tako so pri višjih koncentracijah NADH zabeležili tudi višje koncentracije NO.

NADH in anti-aging

Vsi bi želeli živeti dolgo in kakovostno življenje in staranje čim bolj odložiti. Današnja znanost o človeku še nima recepta za brezsmrtnost, pozna pa ključne od nekaterih temeljnih procesov v celici in gotovo je eden takšnih procesov pretvarjanja energije preko molekul, kot sta NADH in ATP.

Prof. Birkmayer je pokazal, da lahko nivo energije ATP v celici dvignemo z dodajanjem NADH. Srčne celice, ki so jim dodali NADH, so imele večjo sposobnost preživetja in so dejansko živele dlje od celic, ki dodatka NADH niso prejele. Tudi drugi testni modeli potrjujejo te rezultate: preskrbljenost celic z NADH neposredno vpliva na življenjsko dobo celic in tkiv, ki ga tako preskrbljene celice sestavljajo. V praksi pa to preprosto pomeni daljše življenje.

Cellergie® NADH DIRECT

Več **NADH**-a je organizmu na razpolago, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

Ljudje, ki uživajo **Cellergie® NADH Direct** že v kratkem času občutijo izboljšave v pozornosti, koncentraciji, vzdržljivosti in splošno boljšem počutju.

Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.



www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni **www.eubiosa.si** ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.



517 409 710 841

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

O naglušnosti



Franci Urankar, direktor podjetja AUDIO BM

O naglušnosti in slušnih aparatih smo se pogovarjali s Francijem Urankarjem, direktorjem podjetja AUDIO BM, ki ima v Sloveniji 12 slušnih centrov, čeprav vstopa šele v peto leto svojega delovanja.

Kako pogoste so težave s sluhom?

Naglušnost je zelo pogosta težava. Eden od šestih ljudi po vsem svetu se sooča z določeno stopnjo izgube sluha, kar vpliva na poslabšanje kakovosti njegovega življenja.

Posledica slabega sluha ni le slabše razumevanje. Če ob naglušnosti ne ukrepamo, se posledice lahko kažejo tudi v razvoju drugih bolezni (na primer demenca), ki onemogočajo normalno komuniciranje z okolico in s tem dodatno bistveno znižajo kakovost življenja.

Najpogostejši razlog za nastanek naglušnosti sluha je staranje. Zaradi negativnih vplivov hrupa število naglušnih narašča tudi pri nižji starosti. Tretji razlog za nastanek težav s sluhom pa so nekatere bolezni.

Kako prepoznamo težave s sluhom?

Ko govorimo o naglušnosti, večinoma govorimo o okvari, ki se razvija zelo počasi. Posledica počasnega razvoja naglušnosti je, da naglušne

osebe tega velikokrat sploh ne opazijo same. Svojih težav s sluhom se zavedo šele takrat, ko jih na to opozorijo družinski člani ali prijatelji, ali ko jih slabši sluh začne ovirati v vsakdanjem življenju.

Kdaj je čas, da preverimo sluh?

Ko opazite spodaj naštetе znake:

- Pri pogovoru večkrat krivite druge, da govori tiho, saj ne slišite, kaj vam govorijo. Večkrat jih morate prositi, da ponovijo izgovorjeno.
- Velikokrat se zgodi, da ne razumete pogovora ali pa ga razumete drugače kot ostali. Težave s sluhom se največkrat pokažejo kot nezmožnost slišanja nekaterih zvokov ali kot mešanje nekaterih zvokov. Stavek slišite, vendar ga ne razumete.
- Vaši bližnji vas večkrat opozorijo, da utišajte TV-sprejemnik, vi pa menite, da je primerno glasno.
- Ne slišite zvonjenja telefona ali pa slabo slišite sogovornika med pogovorom.
- V ušesih vam piska, žvižga ali šumi.
- Imate občasne motnje ravnotežja.

Kdaj se odločiti za slušni aparat?

Kdaj je pravi čas, da se odločite za slušni aparat, je eno izmed težjih vprašanj, sploh če ne veste, kje in kako dobiti odgovore. V glavi se vam poraja veliko vprašanj, kot na primer: »Ali sploh slabo slišim? Kako ugotovim, da slabo slišim? Ali je bolje, da počakam ali se čim hitreje odločim za slušni pripomoček?« Če ne veste, kako slišite, in ste v dvomih glede svojega sluha ali pa bi se samo iz radovednosti radi prepričali, kakšen je vaš sluh, vam predlagam, da obiščete najbližji slušni center AUDIO BM in sluh brezplačno in brez napotnice preverite. Če je prisotno slabo razumevanje vaših sogovornikov in če je TV-sprejemnik naravnani na povečano glasnost, vsekakor ne oklevajte več.

Na kaj moramo paziti pri izbiri?

V zadnjih letih področje slušnih aparatov doživlja preporod. Veliko je novosti, ki so znatno izboljšale doslej poznano delovanje slušnih aparatov, popravile uporabniško izkušnjo in s tem povečale zadovoljstvo uporabnikov. V poplavi informacij, ki prihajajo do nas z vseh strani, pa je vse težje izluščiti bistvo. Nekatere informacije ali ponudbe so celo zavajajoče. Mnogim medijem v boju za zaslužek ni mar za zaščito ljudi in objavijo dobesedno vse, četudi se zavedajo, da ni korektno. Vse za denar. Kako naj verjamemo oglasu, ki nam obljublja povrnitev sluha? Vsak dan eno tabletko, pa bo. Ali informacijam o »revolucionarnem« ojačevalcu zvoka, ki vam ga prodajalec predstavlja po TV- ali časopisnem oglasu, ter pošlje kar po pošti. Vse to brez ustreznih diagnostike, izdelave in prilagoditev po meri. Uporaba lahko vodi do nepopravljive škode, vsekakor pa je izgubljen vsak evro, ki ga namenimo za tovrsten nakup. Nasvet: zaupajte strokovnjakom, ki se resno ukvarjajo s področji, ki jih oskrba s slušnimi aparati zahteva. To so zdravniki specialisti ORL, slušni akustiki in defektologi.

Kakšne so koristi uporabe slušnih aparatov?

S slušnim aparatom si ne izboljšate kakovosti življenja le v tem trenutku, torej danes, temveč boste poskrbeli za prihodnost, da se boste lahko tudi čez desetletje normalno vključevali v pogovore, debate, poslušali, slišali in razumeli tisto, kar vam je najljubše in vas osrečuje, zato kar pogumno. Večini uporabnikov slušnih aparatov se izboljša družbeno življenje. Uporaba je povezana z zmanjšanjem jeze, frustracij, paranoje in splošnim izboljšanjem čustvene stabilnosti. Torej, veliko lahko pridobite, če se pravilno odločite, spet veliko lahko izgubite, če ne boste ukrepali.



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



SLIŠITE, PA NE RAZUMETE?



1. STORITE PRVI KORAK IN NAS POKLIČITE SEDAJ
2. PRIDOBITE PROSTI TERMIN ZA TEST SLUHA
3. BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO TESTIRAJTE SLUH
4. DO 29. 6. 2018 OB MERITVI PREJMETE KUPON
5. DO 31. 12. 2018 IZKORISTITE KUPON IN PRIHRANITE
6. UŽIVAJTE V POSLUŠANJU

AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI



INFO TELEFON

059 044 055

VEČ INFORMACIJ

www.audiobm.si

ABC

A Staranje povzroča resnejša očesna obolenja.

B Izognimo se dejavnikom tveganja zanje.

C Z zdravim načinom življenja poskrbimo za zdravje oči.

Leta prinesejo tudi spremembo vida

Sporočila iz okolja v skoraj 70 % zaznamo z očmi, zato naše oči bolj kot katerikoli drugo čutilo odločajo o kakovosti življenja in sposobnosti sporazumevanja. Okvara vida – slabovidnost – je prisotna pri več kot polovici mladih ljudi (najpogostejše kratkovidnost), medtem ko se s staranjem pojavijo resnejše očesne bolezni. Med tri najpogostejša starostna degenerativna očesna obolenja štejemo starostno degeneracijo rumene pege, starostno motnjo očesne leče ali sivo mreno in diabetično retinopatijo.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Starostna degeneracija rumene pege

Starostna degeneracija rumene pege ali makule se najpogostejše pojavi po 60. letu starosti. Tovrstna degenerativna sprememba mrežnice lahko povzroči hujše motnje centralnega vida. S staranjem v centralnem delu mrežnice, ki ga imenujemo rumena pega, nastajajo spremembe, ki lahko trajno okvarijo fotoreceptorje v tem predelu. Zaradi okvare fotoreceptorjev, ki zaznavajo svetlobo, pride do okvare. Okvari se vid v centralnem delu vidnega polja, pogosto ostane ohranjen le zunanji del vidnega polja. Bolezen prizadene obe očesi, vendar največkrat ne v enaki meri istočasno. Znak obolenja je izkrivljena slika, padec vidne ostrine, sčasoma oboleli vidi samo temno liso v centru. Zato težko bere, ne more voziti, težko razpozna obraze ...

Starostna motnja očesne leče ali siva mrena

Vzroki za nastanek sive mrene (katarakte) so lahko prirojena napaka, okvare zaradi sevanja (blisk, infrardeči žarki, radioaktivni žarki), poškodbe oči, bolezni, kot sta diabetes in tetanus. Najpogostejši vzrok za sivo mreno pa so naravni procesi staranja očesne leče. Siva mrena pomeni strukturne spremembe v leči, ko postane naravna očesna leča motna. Starostna siva mrena se pojavi okoli 60. leta in s tovrstno motnjo se danes srečuje več kot 20 % 70- do 75- letnikov in več kot 40 % ljudi, starih več kot 75 let. Leča mora prepuščati svetlobo na mrežnico in zato mora biti presojna. Zgrajena je iz vode in topnih beljakovinskih snovi, ki so v primerjavi z drugimi telesnimi beljakovinami zelo stabilne in dolgožive. Zaradi svetlobe in kisika pa se njihova kemična zgradba z leti spremeni – v vodi raztopljene beljakovine postanejo netopne, kristalizirajo in povzročijo motnjavo leče. To vrstne spremembe v leči se pojavijo z leti pri vsakem človeku, vendar ni nujno, da so tako izrazite, da bistveno vplivajo na vid. Bolnik s sivo mreno vidi megleno, neostro in svetloba ga moti.

Diabetična retinopatija

Pri bolnikih s sladkorno boleznijo (diabetesom) kroži po krvi preveč sladkorja, kar obremenjuje celoten organizem in vpliva tudi na očesno mrežnico. Visoka koncentracija krvnega sladkorja povzroči, da se stene tankih žil zadebelijo in oslabijo. Spremenjene žile so šibkejšje in nagnjene k deformaciji in prepuščanju. V mrežnici nastane oteklina in če je oteklina v cen-

tru, v makuli, lahko močno zmanjša vidno ostrino. Male kapilare v očesni mrežnici počijo in prepuščajo kri, te krvavitve pa lahko prizadenejo del vidnega polja in zmanjšajo ostrino vida. Najboljši način za preprečevanje diabetične retinopatije je redno in natančno nadzorovanje ravni sladkorja v krvi, ki vpliva na sladkorno bolezen. Kot pomemben dejavnik tveganja k napredovanju diabetične retinopatije pa je tudi arterijska hipertenzija ali povišan krvni pritisk. Diabetična retinopatija lahko v napredujoči fazi pripelje do resne izgube vida ali celo slepote.

Dejavniki tveganja

Za omenjena obolenja lahko povzamemo, da se pojavijo v starosti, vendar to ne pomeni, da so neogibna usoda, ki z leti izrazito prizadene vsakogar. Poleg starosti in morebitne dedne osnove za neko obolenje obstajajo tudi različni dejavniki tveganja, na katera pa lahko vplivamo s svojim načinom življenja.

Mednje štejemo:

- stres – bojujte se proti vsakršnemu stresu ter si privoščite počitek;
- povečano izpostavljanje svetlobi – z nezavarovanimi očmi ne glejte v bleščeče vire svetlobe in sonce;
- prehrana – uživajte naravno pridelano hrano, bogato z vitaminom A in z antioksidanti (vitamina C in E). Zmanjšajte uporabo bele moke, belega sladkorja, porabo živalskih maščob in pretirano uživanje mesa ter kakšen dan preprosto ne jejte, kar pomeni razbremenite organizem snovi, ki jih ne potrebuje;

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



- kajenje zvišuje oksidativni stres (nastajanje prostih radikalov) in porablja veliko vitaminov C in E, poleg tega nikotin oži krvne žile in s tem zavira dotok krvi v oči, s čimer predstavlja dodatno obremenitev za oči;
- alkohol, kot tudi uspavalna sredstva in razne »droge«, lahko poslabšajo vid.

Kaj pa daljnovidnost in kratkovidnost?

Oko neprestano uravnava količino svetlobe, ki prihaja vanj, se prilagaja bližnjim in oddaljenim predmetom ter pošilja podobe v možgane. Na predmet se osredotoči tako z rože-

nico kot z očesno lečo; obe lomita svetlobne žarke in jih tako usmerita na mrežnico. Oster vid je zagotovljen, če se lomljeni žarki zberejo natančno na mrežnici. Če je očesno zrklo predolgo, se svetlobni žarki z opazovanega predmeta skozi roženico in lečo zberejo pred mrežnico in tako stanje imenujemo kratkovidnost, kadar pa je zrklo prekratko, se žarki navidezno zberejo za mrežnico in to stanje imenujemo daljnovidnost. Kdor dobro vidi vse, kar je na razdalji približno petih metrov, bolj oddaljene predmete pa zazna kot nejasne in zabrisane, je kratkoviden. Kdor pa dobro vidi oddaljene predmete in ima težave

pri branju, je daljnoviden. Daljnovidnost v poznejših letih sodi med običajne pojave, ki spremljajo obrabo in staranje človeškega telesa. Po 40. letu očesni leči ottrdita in postane manj prožni. Tako se »bližinska točka« – najkrajša razdalja, na katero se more oko prilagoditi, čedalje bolj oddaljuje in gledanje na blizu, še posebej branje, postaja vse težje. Po 65. letu, ko ni več akomodacije – to je sposobnosti očesa, da spreminja ukrivljenost očesne leče in s tem omogoča, da se na različnih razdaljah vidi predmete jasno –, je bližinska točka v neskončnosti in ta pojav imenujemo starostna daljnovidnost.

O stanju obolevosti oči v starejši dobi pri nas in priporočilih, kako te obolevosti omiliti, smo povprašali **izr. prof. dr. Polono Jaki Merkjavici, dr. med., specialistko oftalmologije na Očesni kliniki, UKC Ljubljana.**

»Treba je ločiti med vzroki, ki pomenijo poslabšanje vida, in vzroki, ki pomenijo funkcionalno slepoto. Vzrok funkcionalne slepote je starostna okvara rumene pege (makule), ki se pojavlja pri starejših od 55. let. Pogostnost pojava starostne okvare makule v Sloveniji je primerljiva s stanjem v drugih razvitih državah. Pogostejša oblika napredovalne okvare rumene pege je atrofična in zanjo še nimamo učinkovitega zdravljenja. Za neovaskularno obliko napredovane okvare rumene pege pa zdravljenje imamo, to so biološka zdravila zaviralci VEGF. V zadnjih dvanajstih letih, odkar poznamo to zdravljenje in ga izvajamo, se je kakovost življenja starejših, ki imajo neovaskularno obliko starostne degeneracije makule, zaradi zdravljenja zelo izboljšala. Pri 90 % ugotovljene neovaskularne oblike lahko upočasnimo napredovanje slabšanja vida, če jo odkrijemo dovolj zgodaj in začnemo zdraviti z omenjenimi zdravili. Siva mrena (katarakta) je sicer pogostejši vzrok slabovidnosti pri starejših, vendar jo lahko operiramo. Operacija sive mrene je ambulantni poseg, pri katerem se zamenja motna lečka in vid je po posegu bistveno boljši. Diabetična retinopatija pa se pogosteje pojavi že pri delovno aktivni populaciji, ne le pri starejših. Tukaj lahko veliko naredimo s preventivo, in sicer, da sladkorno bolezen čim bolj nadzorujemo, da dobro uravnavamo nivo sladkorja v krvi in ostale srčno-žilne dejavnike tveganja. Za starostno degeneracijo makule ne poznamo primarne preventive, saj sta najpomembnejša dejavnika tveganja starost in genetska nagnjenost. Tudi za starostno sivo mreno nimamo poznane preventive. Na razvoj diabetične retinopatije pa lahko veliko vplivamo z dobrim nadzorom sladkorne bolezni. V vseh primerih vplivamo na zdravje naših oči z zdravim načinom življenja, veliko gibanja, svežo uravnoteženo prehrano, kontrolo krvnega pritiska in maščob v krvi.«

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Optika in Ordinacija Zakovšek	Majorja Lavriča 12, Ljubljana-Dravljje nad obvoznico	041 292 841, 01 51 98 872	www.optika-zakovsek.si
Optika Kuhar	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02 78 78 636	www.optika-kuhar.si
Optika Simona	Rimska cesta 35, 3311 Šempeter	03 70 00 630	www.optika-simona.si
Očesna ordinacija dr. Novak Breclj	Podutiška cesta 46, Ljubljana	01 51 83 332	www.ordinacija-brecelj.si
Očalna optika Novak Marjana, s.p.	Trg rudarjev 1a, 8281 Senovo	041 443 949	novak.optika@gmail.com
Optika Jureš d.o.o.	Ljutomer in Murska Sobota	070 772 420, 070 772 422	www.optikajures.si
Optika Knez	Poljska pot 4, 4248 Lesce	051 647 300, 04 53 12 437	www.optika-knez.si
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3330 Mozirje	03 83 94 953, 031 388 070	optika.likebternik@amis.net
Optika Olga	Malgajeva 1, 2360 Radlje ob Dravi	02 88 72 942	vogrin.doo@siol.net
Optika Šuc	Partizanska cesta 32, Maribor	02 25 01 227	www.optika-suc.si
Optika Tomaž Cirman s.p.	Gubčeva 7, 8210 Trebnje	07 30 45 751, 041 408 804	optika.uch@siol.net
Optika Zajec d.o.o.	Puharjeva 3 in Ul. Gradnikove brigade 8, Ljubljana	01 25 27 283, 041 259 468, 040 845 865	info@zajec-optika.si
Vidim optika d.o.o.	Mariborska cesta 88, 3000 Celje	03 49 12 900	www.vidim.si
Optika Nadoh, optika in očesna ambulanta	Tržaška cesta 8, 6230 Postojna	05 72 62 137	www.optikanadoh.com

RAZKRIVAMO: najugodnejši približek botoksu brez injekcije

Gubice, adijo!

Še do nedavnega je veljalo prepričanje, da se je gubice, 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 plastičnimi operacijami, vendar še daleč ni tako.

Kirurški posegi in injekcije botoksa sicer res poskrbijo za napeto kožo, vendar pogosto delujejo precej izumetničeno, prav tako pa lahko imajo strah zbujačo posledice. Gre zgolj 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 gladil 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 20 tisoč Slovenk, nanjo pa prisegajo tudi številne zvezdnice. Rezultati so namreč vidni že v dveh do štirih tednih, dosežete pa lahko celo do 80 % 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 proti gubicam 4D Anti-Wrinkle zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med naju-



Pred uporabo kreme Lux-Factor 4D Hyaluronin in dva tedna po njej

činkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj na zunaj. Z zadnjim poskrbijo za naravni učinek botoksa in mladosten videz kože.

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 po telefonski številki **01 777 41 07**.

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

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Navdušila tudi Natalijo Verboten

»Že več kot leto dni sem zadovoljna uporabljal naravne kozmetike Lux-Factor. 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. Danes si svojega lepotebnega rituala ne morem več predstavljati brez te kreme«.



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



Ali si redno merite krvni tlak?

17. maj je svetovni dan hipertenzije, ki jo delimo v primarno ali esencialno ter sekundarno arterijsko hipertenzijo. Arterijska hipertenzija je bolezensko visok krvni tlak, po definiciji tlak nad 140/90 mmHg. Primarna (tudi esencialna) hipertenzija pa je hipertenzija, ki nima organskega vzroka in pri kateri je krvni tlak stalno zvišan. Skoraj 90 % bolnikov z visokim krvnim pritiskom ima primarno hipertenzijo. Mnogi sploh ne vedo, da je njihov tlak previsok,

saj je njihovo splošno počutje dobro. To pa nikakor ne pomeni, da jim visok krvni tlak ne škoduje. Hipertenzija poveča tveganje za srčno-žilno bolezen tri- do štirikrat ter je pri 40 % bolnikov glavni vzrok za akutni miokardni infarkt in možgansko kap. Več o bolezni, ki jo poznamo tudi pod imenom »tihi ubijalec«, nam je povedala **dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med., predstojnica oddelka za hipertenzijo v Bolnišnici dr. Petra Držaja v Ljubljani.**

Ni še vsak povišan krvni tlak hipertenzija. Kdaj lahko govorimo o njej? Je pomemben samo zgornji tlak ali oba?

Res je, hipertenzija ni vsak povišan krvni tlak, kajti krvni tlak se zelo spreminja ob različnih dogodkih in prilikah, vendar se navadno tudi vrne v normalne vrednosti, ko to mine. O hipertenziji govorimo, kadar je krvni tlak povečan nad mejo, ki poveča število srčno-žilnih dogodkov oziroma zapletov, kar je bilo videno v številnih študijah, kjer je bilo dokazano, da je vred-

OMRON M3

diaFit



Vsestranski in klinično
preverjen merilnik krvnega
tlaka za merjenje brez napak
z manšeto za srednji in večji
obseg nadlakti (22 - 42 cm).



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

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846
E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

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

| www.diafit.si

nost krvnega tlaka 140/90 mmHg tista, pri kateri se to število srčno-žilnih dogodkov tako poveča, da je treba krvni tlak zdraviti. Vedno sta pomembna oba, tako spodnji kot zgornji krvni tlak – sistolični in diastolični krvni tlak, kot ju imenujemo. Sistolični krvni tlak izmerimo v periferni cirkulaciji takrat, kadar se srce skrči, in diastoličnega v fazi, ko se srce raztegne. Pomembna pa sta oba krvna tlaka, ki morata biti pod normalno vrednostjo. Velikokrat je predvsem pri starejših ljudeh diastolični krvni tlak znižan tudi na vrednosti okoli 70 mmHg. Čeprav se starejši zaradi tega pojava pogosto ustrašijo, je strah v tem primeru povsem odveč.

Običajno se človek, ki ima hipertenzijo, tega sploh ne zaveda. Zakaj? Kdaj običajno pridejo ljudje k zdravniku in zaradi katerih težav?

Velikokrat rečemo hipertenziji tudi »tihi ubijalec«, ker se človek na začetku, ko ima povišan krvni tlak, tega sploh ne zaveda. Velikokrat se ljudje počutijo še bolje kot takrat, ko jim začnemo krvni tlak zniževati in so lahko normalno zmogljivi. Le občasno se pri nekaterih pojavljajo zatilni glavoboli ali pa povsem nejasno slabo počutje, ki jih privede do tega, da si pomerijo krvni tlak. Ko si krvni tlak na pravičen način večkrat pomerijo in ugotovijo, da je nad normalo, se običajno odpravijo k zdravniku po nasvet.

Kaj so možni vzroki za hipertenzijo? Je lahko tudi posledica kakšnega preteklega obolenja?

Hipertenzijo delimo v primarno ali esencialno ter sekundarno arterijsko hipertenzijo. Pri sekundarni obliki je hipertenzija posledica obolenja. Lahko obolenja ledvic, lahko zožitve ledvičnih arterij ali pa je posledica endokrinološkega obolenja. Vendar je odstotek sekundarne hipertenzije majhen, le okoli 4 % bolnikov imajo t. i. sekundarno arterijsko hipertenzijo, ki pa jo je nujno treba diagnosticirati in izločiti. Druga, zelo velika skupina ima primarno arterijsko hipertenzijo, pri kateri ni znanega vzroka za nastanek oziroma je teh etioloških vzrokov zelo veliko in so različni pri različnih ljudeh. Prav zato je tudi vpliv zdravil na posamezne bolnike različen. V vsakem primeru je krvni tlak nad 140/90 mmHg tisti, ki povzroča okvare na organih, tako srcu, ledvicah, možganih kot na ožilju.

Kateri farmakološki ukrepi so potrebni pri hipertenziji? Kako se zdravniki odločijo za vrsto zdravila?

Farmakološki ukrepi pomenijo zdravljenje arterijske hipertenzije. Treba je izbrati med petimi velikimi skupinami zdravil, za katere se zdravnik odloči glede na prisotnost dodatnega obolenja ob hipertenziji, glede na značilnosti bolnika in njegov način življenja in tudi glede na samo farmakološko značilnost zdravila. Potrebna je dobra kompatibilnost med zdravilom in bolnikom. Kolikor je mogoče, posežemo tudi po fiksni kombinaciji zdravil, ki so vedno bolj v uporabi. V Sloveniji imamo veliko število fiksni kombinacij zdravil, kjer je v eni

»Velikokrat rečemo hipertenziji tudi »tihi ubijalec«, ker se človek na začetku, ko ima povišan krvni tlak, tega sploh ne zaveda. Velikokrat se ljudje počutijo še bolje kot takrat, ko jim začnemo krvni tlak zniževati in so lahko normalno zmogljivi. Le občasno se pri nekaterih pojavljajo zatilni glavoboli ali pa povsem nejasno slabo počutje, ki jih privede do tega, da si pomerijo krvni tlak.«



tableti združenih več komponent zdravil in so zato tudi veliko boljša za vsakdanje spremljanje našega bolnika in njegov odgovor na zdravljenje.

Ali drži, da nekatera zdravila povzročajo večje stranske učinke, npr. kožne manifestacije v smislu alergičnega vnetja kože? Ali ti stranski učinki ob prenehanju jemanja zdravil izzvenijo?

Kožnih manifestacij je pri antihipertenzivih zelo malo. Redko jih lahko povzročajo dodatne sestavine v zdravilih. Najpogostejša stranska učinka pri antihipertenzivih so otekli gležnji in kašelj, in sicer se otekli gležnji pojavijo po skupini kalcijevih antagonistov, ki je sicer zelo učinkovita skupina zdravil, vendar pa moramo v primeru, ko pride do pojavov oteklin goleni, zdravila zamenjati. Drugi večji stranski učinek je suh kašelj, ki se lahko pojavi pri skupini ACE inhibitorji, vendar ti stranski učinki niso nevarni. Za telo so sicer neugodni, vendar takoj po spoznanju in prenehanju jemanja omenjenih zdravil izzvenijo. Nujno pa je potrebno, da zdravila zamenjamo in nadaljujemo s farmakološkim zdravljenjem kljub stranskim učinkom, ki smo jih imeli na določeno zdravilo. Obstaja veliko zdravil, zato je vedno možno izbrati pravilno in ustrezno zdravilo za bolnika.

Kaj pa nefarmakološki ukrepi? Kaj lahko storimo sami?

Nefarmakološki ukrepi so zelo pomembni, vendar je omenjeno zelo težko doseči. Potrebno je spremeniti način življenja, kar pomeni zmanjšan vnos soli, povečanje telesne dejavnosti, zmanjšanje stresa, zadostna količina spanja, predvsem pa znižanje in ohranjanje znižane telesne teže. Glede na naše zapise v kartotekah lahko zelo jasno vidimo, kako z znižanjem telesne teže pride tudi do znižanja krvnega tlaka in obratno. Ob povišanju telesne teže pride tudi do povišanja krvnega tlaka. Za znižanje krv-

nega tlaka lahko veliko naredimo sami, pomembno je predvsem znižanje telesne teže, ki je običajno povezano tudi s povečano telesno dejavnostjo.

Kako ocenjujete ozaveščenost Slovencev in Slovenk o tej bolezni? Je pojavnost bolezni kaj manjša, kot je bila nekoč?

Ozaveščenost Slovencev in Slovenk o tej bolezni je slaba. V letu 2009, ko smo opravljali epidemiološko študijo in smo ob prvi meritvi zaznali povišane vrednosti krvnega tlaka, smo se s preiskovancem dogovorili za brezplačen ponovni pregled in meritev krvnega tlaka in vsaj 80 % omenjenih ljudi se tega pregleda ni ponovno udeležilo. Seveda menimo, da se je od leta 2009 ozaveščenost nekoliko spremenila in upam, da tudi izboljšala, vendar kljub temu menimo, da je ozaveščenost premajhna in da vlagamo premalo denarja v različne akcije, ki bi lahko povečale ozaveščenost Slovencev in Slovenk o tej preteči nevarnosti. Pojavnost bolezni je veliko večja, kot je bila nekoč, gotovo zaradi načina življenja, verjetno pa tudi zaradi same ozaveščenosti, kajti ljudje si večkrat pomerijo krvni tlak in na ta način ugotovijo, da je nad normalo.

Ob koncu bi svetovala, da si vsak Slovenec oz. Slovenka kupi ustrezen merilnik krvnega tlaka, ki mora biti validiran z nadlaktno manšeto, in ga ima doma tako kot termometer, da si lahko občasno pomeri krvni tlak in tako prepreči tiho delovanje nezdravljivega visokega krvnega tlaka.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A Menedžerski pregled naj bi opravili glede na obremenitev vsaki dve do tri leta.

B Priporoča se moškim in ženskam na vodilnih položajih, starim med 30 in 55 let.

C Na preventivnem pregledu potrdimo zdravje ali pravočasno odkrijemo nevarnost.

Ste zreli za menedžerski pregled?

Različne javne in zasebne ambulate, zavodi, diagnostični centri, skoraj vsa zdravilišča, klinike in poliklinike ponujajo menedžerske preglede v različnih obsegih, s katerimi ciljajo predvsem na moške v zrelih letih na menedžerskem delovnem mestu. Hiter tempo, količina dela, roki in stres pa k menedžerskemu pregledu »nagovorijo« tudi vse več zaposlenih v družinskih podjetjih in žensk na odgovornih delovnih mestih. O tem, ali je menedžerski pregled vredno opraviti in kaj z njimi pridobimo, pa v nadaljevanju prispevka.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Ko pomislimo na povprečnega slovenskega menedžerja, se nam prikaže podoba moškega v srednjih do zrelih letih, običajno s prekomerno telesno težo, ki ima povišan holesterol in sladkor v krvi ter povišan krvni pritisk. K tej podobi pogosto sodijo še nezdrave razvade, kot so kajenje, nezmerno uživanje alkohola in poživil. In seveda, dnevne doze prekomernega stresa. »Govorimo o moškem, ki ima od 10 do 25 let delovne dobe, od tega vsaj deset let na vodilnih ali vodstvenih delovnih mestih. Običajno eno vodstveno delo

zamenjajo z drugim, torej ko enkrat postanejo menedžerji, to tudi ostanejo, seveda če jih ne prehiti zahrbtna bolezen ali pa neki drug močan interes, ki jim dovoljuje, da se, ko dopolnijo obvezno pokojninsko dobo, upokojijo. Prav tako moramo ločiti med menedžerjem, ki dela pri delodajalcu, in tistim, ki je lastnik podjetja ali celo edini zaposleni v podjetju, kjer je obremenjenost običajno še večja.« izpostavi **prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., specialist medicine dela, prometa in športa**, predstojnik Centra za medicino dela ZVD Zavoda za varstvo pri delu.

Na udaru tudi družinska podjetja in ženske

Klasični osemurni delovnik za menedžerje, pa tudi za večino samostojnih podjetnic in podjetnikov, preprosto ni izvedljiv. Specifične in izjemno zahtevne so tudi razmere v družinskih podjetjih, kjer pogosto prihaja do izgorelosti predvsem zaradi tega, ker družinski člani, ki so hkrati delavci v svojem podjetju, ne zmorejo dovolj dobro potegniti ločnice med delom in zasebnim življenjem. Še posebno če sta podjetje in zasebna hiša na isti lokaciji, narava dela pa zahteva odzivnost tudi med vikendi in prazniki. Vedno bolj se s stresom in izgorelostjo

soočajo tudi ženske. Ne samo ženske po 40. letu, temveč tudi mlajše. Z mnogimi pravicami, ki so si jih ženske izborile v zadnjih dvesto letih, so prišle tudi mnoge nove obveznosti in odgovornosti. Tako v Sloveniji niso redki primeri žensk med 30. in 40. letom, ki se jim v želji, da bi bile hkrati uspešne menedžerke, dobre mame in gospodinje, na neki točki povsem zalomi. Niso redke, ki v zadnjih letih javno pišejo ali pripovedujejo o svoji izkušnji kroničnega stanja skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti.

Ocena tveganja delovnega mesta menedžerja

Menedžerji vedo, da njihov življenjski slog ni zdrav, vendar zaradi narave dela težko izprežejo in poskrbijo za svoje zdravje. Premalo se gibajo in pogosto izpuščajo dnevne obroke, jedo premalo ali preveč in v naglici. Zaradi dinamičnega urnika težko poskrbijo za več obrokov dnevno, uravnotežena sestava živil pa je skoraj nemogoča. Mnogo med njimi jih kadi, spi preveč alkohola ali so od njega celo odvisni. »Iz ocene tveganja delovnega mesta menedžerja lahko povzamemo, da gre pri njih za vrsto izjemnih obremenitev, predvsem duševnih. Pri menedžerjih srečujemo vse tiste bolezni, ki so značilne za odraslo populacijo



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



srednjih let, prav zaradi znanih obremenitev pa so pri njih še posebej pogoste bolezni srčno-žilnega sistema, prebavil in presnove, torej bolezni, ki imajo veliko povezav z vedenjskim vzorcem posameznika in stresom kot najpomembnejšo obremenitvijo menedžerjev,« razloži prof. dr. Marjan Bilban.

Zdrav življenjski slog in redna telesna dejavnost

»Menedžerje najpogosteje povezujemo z zgodnjimi obolenji srčno-žilnega sistema. Vsi do sedaj omenjeni dejavniki tveganja se združujejo v ishemični bolezni srca in ožilja, ki se manifestira kot koronarna bolezen srca ali cerebrovaskularna bolezen – možganska kap,« pove prof. dr. Marjan Bilban. Poudari, da ljudi skušajo motivirati za bolj zdrav način življenja, saj lahko na ta način odložimo nastanek in napredovanje omenjenih srčno-žilnih bolezni in njihovih zapletov, zmanjšamo njihovo težo in znatno podaljšujemo življenje. »Pomagamo jim najti takšno aerobno telesno dejavnost, ki jo bodo najlažje sprejeli in vključili v svoj slog življenja. Primerna telesna dejavnost spodbuja hujšanje na račun maščevja in sočasno povečuje mišično maso in vzdržljivost. Zmerna telesna dejavnost tudi zmanjšuje neugodne učinke stresa. Predvsem priporočamo športno rekreacijo in ne toliko tekmovalnega športa.«

Prepoznate znake stresa?

»Težko zaspimo, gre nam na jok, utrujeni smo in brezvoljni, redko se nasmejimo, težko se skoncentriramo ali sprejememo odločitev, mučijo nas nehotni zgibi, glavoboli, bolečine v mišicah, ne dokončamo in lotevamo se vedno novih nalog, imamo občutek preobremenjenosti, težko se pogovarjamo z ljudmi, smo nagle jeze in se težko obvladamo, več pijemo, kadimo in jemljemo zdravila, jemo, čeprav nismo lačni, spremljajo nas temne misli, zmanjkuje nam delovnega elana,« našteje znake stresa prof. dr. Marjan

»Običajno stres na delovnem mestu spremlja kopica težko uresničljivih zahtev, nerazumni roki, čustveni in verbalni konflikti s sodelavci ali strankami. Kot obliž na rano sta v takšni »divji vihri« dober prijatelj in urejeno družinsko okolje.«



Bilban. Običajno stres na delovnem mestu spremlja kopica težko uresničljivih zahtev, nerazumni roki, čustveni in verbalni konflikti s sodelavci ali strankami. Kot obliž na rano sta v takšni »divji vihri« dober prijatelj in urejeno družinsko okolje. Mnogi najdejo uteho tudi v duhovnosti in poskrbijo za ravnovesje na način, da del časa namenijo priljubljenemu hobiju. Slikanje, vrtnarjenje, košnja ali kolesarski izlet z družino lahko v enem popoldnevu spraznijo glavo črnih misli in poskrbijo za svežo energijo ter nov elan.

Je menedžerski pregled vredno opraviti?

Preventivni zdravstveni pregled menedžerjev obsega pregled pri specialistu medicine dela, prometa in športa in zajema celovito laboratorijsko diagnostiko – usmerjeno predvsem v ugotavljanje dejavnikov tveganja obolenj srčno-žilnega sistema. Razširjeni pregled se opravi še pri gastroenterologu, onkologu, urologu, vključuje lahko tudi preiskave prostate, ščitnice, pregled dojk in še mnogo več – odvi-

sno od ponudnika. Trajanje pregleda je odvisno od izbrane ponudbe. Za osnovni pregled je dovolj nekaj ur, za celostnega pa tudi dva dni. Cene klasičnega pregleda se začnejo pri 500 evrih, cene razširjenega pa krepko presežejo tisočaka. Med osnovnimi in razširjenimi paketi različnih ponudnikov je lahko tudi več sto evrov razlike. Roki preventivnih zdravstvenih pregledov so po pravilniku o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev v obdobju enega do petih let. »Menedžerski pregledi naj bi se opravljali, v odvisnosti od obremenitev, škodljivosti, tveganj in ostalih dejavnikov, ki izhajajo iz ocene tveganja posameznega delovnega okolja, neke na 24 do 36 mesecev, lahko pa glede na specifični položaj tudi pogostejše. Prav gotovo stroški teh pregledov še kako upravičujejo njihovo izvedbo, saj nemalokrat ugotavljamo, da so prav menedžerji med tistimi našimi pacienti, ki najredkeje iščejo našo pomoč, ker ne utegnejo misliti na svoje zdravje in tihe klice svojega telesa in duše preslišijo,« še pove prof. dr. Marjan Bilban.

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

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin®** z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). **Phytopin®** je popolnoma naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, drogerijah dm in drogerijah Tuš.



NutriLAB
www.nutrilab.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Bolečina je najpogostejši vzrok za obisk zdravnika.

B Nujno je odkriti vzrok bolečine.

C Največ se z zdravljenjem bolečine ukvarjajo anesteziologi.



Kronična bolečina



Intervju: prim. mag. Marija Cesar Komar, dr. med.

alistka anesteziologije, reanimatologije in perioperativne medicine, akupunkturologinja, predsednica Slovenskega združenja za akupunkturo pri SZD.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za lažjo predstavo, v kakšnih primerih lahko pride do kronične bolečine?

Do kronične bolečine lahko pride zaradi različnih vzrokov. Ti so lahko nezadostno ali nezadovoljivo zdravljenje bolečine neposredno po poškodbah ali po operaciji, zaradi degenerativnih sprememb na kostno-mišičnem aparatu, ki nastanejo z leti, kar je povezano tudi z daljšanjem življenjske dobe. Lahko pa je posledica ali spremljevalka raznih obolenj in seveda tudi rakavih obolenj. Odkriti moramo vzrok bolečine! V posameznih redkih primerih pa to ni mogoče, saj je bolečina posledica nepravilnosti v obolenju ali poškodbi živcev in zato nepravilnem prenosu bolečinskih dražljajev, kar imenujemo nevropatska bolečina.

Kako pogosto prihaja do kronične bolečine? Lahko približno orišete, koliko ljudi v Sloveniji se sooča z njo? Kakšna je primerjava z Evropo in s svetom?

Po določenih operacijah je po podatkih iz literature pojav kronične bolečine možen v 20 do celo 60 odstotkih, kar je povezano z obsežnostjo in naravo operacije. Zdaj, ko kirurgija teži k čim manjši invazivnosti, posledica so endoskopske in laparoskopske operacije, je teh bolečin manj. Pomembno je, da se bolečina zdravi čim prej po nastanku. Mehanizmi prenosa bolečine so zelo zapleteni, zaradi njih se lahko pojavlja bolečina, ko je tkivo že davno pozdravljeno in zaceljeno. Leta 2007, v obdobju mojega predsednikovanja Slovenskemu Združenju za Zdravljenje bolečine, smo opravili raziskavo pojavnosti kronične bolečine med Slovenci. Uporabili smo isto tehniko raziskovanja, kot so jo leto poprej pri veliki Evropski študiji o pojavnosti kronične bolečine med prebivalci 15 evropskih držav in Izraela. S tem smo dobili podatke, ki so primerljivi z Evropo. Ugotovili smo, da se kronična bolečina pojavlja med Slovenci v 23 %, kar je primerljivo z evropskim povprečjem, ki je 19 %. Smo na tretjem mestu v Evropi za Norveško, Italijo in z istim deležem kot Belgija. Pozitivna ugotovitev pa je bila ta, da je v Sloveniji manj dolgotrajnih bolečin (več kot pet let), kot je evropsko povprečje. Torej, naša prizadevanja za zdravljenje kronične bolečine kažejo kar zadovoljive rezultate. Seveda

pa bi bilo treba raziskavo ponoviti, da bi videli, ali smo napravili napredek pri zdravljenju bolečine v Sloveniji.

Zagotovo v letu 2018 poznamo več pristopov za zdravljenje kronične bolečine. Katere?

Res se razvija in napreduje tudi protibolečinska medicina. Farmacevtska industrija vsake toliko let ponudi na tržišču kako novo zdravilo za zdravljenje bolečine, ki se sicer delijo v dve veliki skupini, in sicer na enostavne analgetike, nesteroidna protivnetna zdravila, ki delujejo na periferijo, in centralno delujoča opioidna zdravila. Obe skupini imata pri dolgotrajni uporabi tudi stranske učinke, ki so lahko nevarni za določene bolnike. Analgetiki so v različnih oblikah, kot so tablete, kapsule, obliži. Na voljo so še drugi načini zdravljenja oziroma lajšanja bolečine, to so gibanje, metode fizikalne medicine, farmakološke blokade perifernih živcev, kognitivne tehnike obvladovanja bolečine, akupunktura, transkutane električne stimulacije in blokade. Med agresivnejše metode zdravljenja bolečine pa spadajo vstavljanje epiduralnih ali subarahnoidnih katetrov in subkutanih črpalk, skozi katere dovajamo mešanice različnih zdravil. O načinih zdravljenja bolečine se pri dalj časa trajajoči bolečini odločijo specialisti, zdravniki v protibolečinskih ambulantah.

Kakšne so prednosti in slabosti farmakološkega zdravljenja, se pravi zdravljenja z zdravili?

Zdravila lahko povzročajo alergije, lahko jih bolniki ne prenašajo, kar je zelo individualno. Pri enostavnih, nesteroidnih zdravilih obstaja denimo verjetnost, da povzročijo krvavitve. Pri opioidnih zdravilih je med drugim velika nevarnost prevelike sedacije, odvisnosti in zlorabe zdravil. Poleg alergij, srbenja kože, slabosti, zaspanosti, upočasnjenega delovanja črevesja. Novejše raziskave kažejo, da zmanjšujejo tudi odpornost organizma – torej vpliv na imunski sistem. Tako velja še enkrat več poudariti, da je treba zdravila za zdravljenje bolečine skrbno izbirati in kombinirati za čim manjšo škodo bolnika. Posebej moramo biti previdni pri starejši populaciji in bolnikih z vrsto spremljajočih bolezni.

Kaj pa pozitivne in negativne lastnosti fizikalne ter vedenjske medicine, nevro-modulacije, interventnih ter kirurških pristopov?

Seveda so te metode dobrodošle in potrebne pri zdravljenju bolečine. Predvsem fizikalna medicina ima vrsto dobrih in učinkovitih metod za zdravljenje bolečin, predvsem lokomotorne aparata. Zato je velikokrat treba bolnika s kroničnimi bolečinami napotiti na fizioterapijo. Seveda, ko je vzrok za bolečine odkrit in je jasen. Bi pa v tem oziru želela omeniti kinezifobijo, to je strah pred gibanjem, ki nastane pri bolnikih z bolečinami predvsem gibalnega aparata. Kljub bolečinam se namreč priporoča čim več gibanja za krepitev, kar ob redni vadbi pripelje do zmanjšanja bolečin.

»Vseh bolečin se 100-odstotno ne da pozdraviti, vendar pa se dajo zmanjšati do znosne meje, ko ne ovirajo bolnika pri njegovem vsakodnevnom delu in funkcioniranju. Morda se bolniki ne zavedajo vseh možnosti zdravljenja bolečine, zdravniki bi jim jih morali podrobneje razjasniti.«



Obstajajo kakšne res popolnoma nove možnosti za pomoč pri kronični bolečini?

Različna združenja za boj proti bolečini organiziramo izobraževanja na področju protibolečinske medicine, saj se z bolečino dnevno srečuje prav vsak zdravnik. Po svetu potekajo številne študije o bolečini, ki vedno doprinejo k novim spoznanjem in izboljšanju zdravljenja. Tudi v Sloveniji opazujemo učinke svojih terapij, izmenjujemo mnenja, objavljamo izsledke študij, poročamo o njih na seminarjih in kongresih. To je sicer relativno mlada specialnost, ki pri nas še ni samostojna. Največ se z zdravljenjem bolečine ukvarjajo anesteziologi, pa tudi drugi specialisti.

Bržkone najboljše rezultate prinaša kombinacija zdravljenj? Kakšne so vaše ugotovitve?

Zagotovo je treba pri zdravljenju bolečine kombinirati različna zdravila ter metode. Mi to imenujemo multidisciplinaren pristop k zdravljenju, saj so v zdravljenju predvsem kronične bolečine udeleženi različni zdravniki. Najprej izbrani osebni zdravnik, nato specialist s posameznega področja, tudi onkolog, če je bolečina rakavega izvora, na vseh stopnjah pa seveda zdravnik s področja zdravljenja bolečine, ki ga mi imenujemo algolog. Pri kronični bolečini je potrebno vključiti tudi psihiatra in psihologa, saj imajo skoraj vsi bolniki s kronično bolečino tudi duševne težave, to je strahove, tesnobe in depresije ...

Za konec, ali se tokrat obravnavani bolniki po vašem mnenju zavedajo vseh možnosti zdravljenja? Se jih poslužujejo? Je zdravljenje pogojeno z denarjem? Ali bolniki dandanes še vedno trpijo neznosne bolečine, dasiravno jih ne bi bilo treba?

Vseh bolečin se 100-odstotno ne da pozdraviti, vendar pa se dajo zmanjšati do znosne meje, ko ne ovirajo bolnika pri njegovem vsakodnevnom delu in funkcioniranju. Morda se bolniki ne zavedajo vseh možnosti zdravljenja bolečine, zdravniki bi jim jih morali podrobneje razjasniti. Ker pa smo v našem zdravstvenem sistemu omejeni tudi s financami, je najbrž tudi to problem, zato so dolge

čakalne vrste in so omejene uporabe določenih terapij na, denimo enkrat letno. Morda bi bilo dobro, da si bolniki privoščijo tudi kakšno samoplačniško storitev, če vedo, da jim koristi ali imajo dobre izkušnje z njo od prej. Pri teh storitvah pa je potrebno biti zelo previden pri izbiri tistega, ki terapijo izvaja, saj mora ta imeti pravo izobrazbo s tistega področja in seveda veljavno licenco. Zato svetujem vsem, da se o teh stvareh zanimajo pred terapijo. Vlaganje v svoje zdravje, vase, v svoje boljše počutje, je neprecenljivo in najdragocenejše.

Kdo vam lahko pomaga?

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

Zdravljenje vseh vrst bolečin in učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah in hormonskih motnjah.

LETNA NAROČNINA

na revijo ABC
zdravja samo
18,90 €

04/51 55 880

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Pri utemeljenem sumu na multiplo sklerozo se potem najpogosteje opravi slikanje z magnetno resonanco glave, včasih tudi hrbtenjače.

B Lumbalna punkcija je invaziven diagnostični postopek, ki ga vedno opravi zdravnik.

C Za potrditev bolezni se včasih uporabi elektro-fiziološko diagnostiko.

Diagnostika multiple skleroze



Intervju: doc. dr. Uroš Rot, dr. med.

V Sloveniji je več kot 2500 oseb z multiplo sklerozo. Gre za najpogostejšo bolezen osrednjega živčevja pri mlajših osebah, za katero ne poznamo niti vzroka niti zdravila. Zdravljenje zelo napreduje, zato je še kako pomembna čim hitrejša diagnostika. Diagnoza se sicer največkrat postavi nekje od 20. pa do 40. leta starosti, zelo redko pred 12. in po 55. letu starosti. Med obolelimi je dve tretjini žensk in tretjina moških.

Avtorica: **Katja Štucin**

Multipla skleroza je avtoimunska bolezen, ki ni niti dedna niti nalezljiva. Vzroki za njen nastanek niso povsem razjasnjeni, prav tako še ne poznamo poti do popolne ozdravitve. Je pa to bolezen, katere potek je zelo zanimiv, saj velika večina bolnikov, vsaj 80 %, začne z izgoni in izboljšanji. Se pravi, v nekaj dneh nastanejo težave, pride do stabilizacije in navadno v nekaj tednih tudi do izboljšanja. Sami simptomi so po besedah **doc. dr. Uroša Rota, dr. med.**, odvisni od žarišč vnetja. »Najpogostejši so senzorični simptomi, na primer mravljinčenje, zatezanje, bolečine po okončinah in trupu, ohromelost, motnje koordinacije, izguba vida, itd. To so simptomi, ki so pogosti in so bolj ali manj specifični. Mravljinčenje je denimo nespecifično in se pojavlja tudi pri drugih boleznih, nenadna izguba vida na enem očesu pa je bistveno bolj sumljiva za bolezen.« Če smo sprva govorili o izgonih in izboljšanjih, pa se po določenem času lahko simptomi poslabšajo brez zagonov. »Pri 10 % bolnikov bolezen poteka napredujoče že od samega začetka, po navadi z napredujočimi težavami pri hoji,« pojasnjuje doc. dr. Rot.

Diagnostika multiple skleroze

Zgoraj omenjena simptomatika naj bo razlog za čim hitrejši obisk osebnega zdravnika, ki bo takšnega posameznika zagotovo napotil k specialistu na dodatne preiskave. Pri utemeljenem sumu na multiplo sklerozo se potem najpogosteje opravi slikanje z magnetno resonanco glave, včasih tudi hrbtenjače. Lahko se izvede še lumbalna punkcija s pregledom likvorja na oligoklonalne trakove. Včasih, vendar redko, pa izkoristijo še elektro-fiziološko diagnostiko, po navadi vidne izvajljene odzive. Ob tem je še enkrat več potrebno izpostaviti, da je zgodnje zdravljenje multiple skleroze precej pomembno. »Zdravila so zelo učinkovita v teh, že omenjenih obdobjih zagonov in izboljšanj. V napredujočih fazah pa žal še niso učinkovita. Tako si seveda želimo čim prejšnjega diagnosticiranja. Večina bolnic in bolnikov lahko potem živi kakovostno življenje. Danes je cilj obravnave karseda normalno funkcioniranje. Z zdravili skušamo povsem umiriti bolezen. Želimo si, da živijo normalno družinsko življenje, tudi da ženske zanosijo, da vsi normalno opravljajo svoje delo, delajo

polni delovnik, itd.,« izpostavlja doc. dr. Rot in dodaja, da je pri nas sicer na voljo kar nekaj zdravil, celo več kot deset različnih imamo, ki pomagajo umirati bolezen.

Slikanje z magnetno resonanco

Slikanje z magnetno resonanco oziroma magnetna resonanca je tehnika slikanja človeškega telesa z uporabo močnega magnetnega polja, radijskih valov in računalnika. Gre za relativno varno metodo, edina slaba lastnost tovrstnega slikanja je segrevanje telesa zaradi učinka visokofrekvenčnega sevanja. Zaradi magnetnega polja je prav, da preiskovanci opozorijo na kovinske predmete v telesu, kot so vijaki, kroglice, drobci, in elektronske naprave, kot so srčni spodbujevalniki, sicer pa za samo preiskavo niso potrebne nobene predhodne priprave. Preiskava je neboleča.

Lumbalna punkcija

Lumbalna punkcija je invaziven diagnostični postopek, ki ga vedno opravi zdravnik, najpogosteje nevrolog. Preiskava se naredi na dva možna načina. »Pogostejše se zdravnik odloči za lumbalno punkcijo leže, ki je manj neprijetna za preiskovanca, izpostavlja doc. dr. Rot in opisuje, da pri posegu preiskovanec leži na boku na preiskovalni mizi, glavo ima podloženo z blazino, noge v kolkih in kolenih močno pokrčene. Zdravnik najprej razkuži kožo hrbta z antiseptikom, nato s tanko iglo z mandrenom vbode med trna ledvenih vretenc, po navadi med tretje in četrto, ki ležita v višini zgornjega roba medenice. Z iglo, ki jo nekoliko usmeri proti glavi, počasi prodira v globino, predre zadnjo dolgo hrbtenjačno vez in vstopi v prostor pod možganske ovojnice. Ob odstranitvi mandrena priteče cerebrospinalni likvor, ki je bistra, brezbarvna tekočina. Običajno odvzame od 5 do 10 ml likvorja za preiskave. Včasih pa se zdravnik odloči za lumbalno punkcijo v sedečem položaju. Položaj je neprijeten za bolnika, zdravnik pa v tem položaju bolje otipa trne ledvenih vretenc preiskovanca in lažje opravi preiskavo. Postopek lumbalne punkcije je sicer relativno varen, ni pa povsem brez tveganj. »Zapleti so po navadi blagi. Najpogostejši zaplet je postpunkcijski glavobol, ki ga vidimo pri 0,5 do 35 odstotkih preiskovancev. Značilnost glavobola je, da se pojavi ob spremembi položaja telesa, ko preiskovanec vstane. Pogosto je glavobol lokaliziran v zatilju in po navadi traja nekaj dni. Bruhanje ali otrpel vrat ga redko spremljata. Izogniti se mu poizkusimo z uporabo tankih igel in nekajurnim ležanjem po preiskavi,« še pojasnjuje doc. dr. Rot. Redkejši zapleti po lumbalni punkciji so vztrajna bolečina na mestu vboda, mravljinčenje in otrplost v nogah in okvare možganskih živcev.

Zdravljenje multiple skleroze

V Sloveniji so zdravila za multiplo sklerozo na voljo že več kot 20 let. Se pa vse skozi obetajo dodatne novosti. Obstajajo nekatere študije, ki veliko obetajo. Glavna novost je zdravilo za bolnike s primarno napredujočo multiplo sklerozo. Zagotovo se bodo pojavile nove oblike teh zdravil. Prav tako lahko pričakujemo še nove molekule, ki bodo na drugačen način vplivale na bolezen, meni doc. dr. Rot. Sicer pa protivnetna zdravila, ki se jih uporablja že več kot 20 let, delujejo na različne faze vnetij, preprečujejo prehod vnetnih celic v kri ali možgane, neposredno zmanjšujejo vnetje v možganih, itd. V preteklosti so bila zdravila v glavnem na voljo v obliki injekcij, zadnjih nekaj let pa so na trgu zdravila v obliki tablet, ki so prijaznejša za uporabnike. Najnovejša zdravila so celo v obliki infuzij, ki se jih daje redkeje, kar je po besedah doc. dr. Rota res velika prednost. Prav tako je po njegovih besedah prednost, da so močnejša. »Vendar pa je to hkrati lahko težava, saj imajo močnejša zdravila tudi stranske učinke. Zato strokovnjaki koristimo individualen pristop in predpišemo denimo manj učinkovita in varna zdravila tistim, ki nimajo hujše oblike bolezni oziroma so v začetni fazi, močnejša zdravila pa tistim, ki potrebujejo hitro in bolj intenzivno pomoč. Ob tem lahko povem, da nekaterih bolnikov sploh ne zdravimo. V primeru, da je zelo malo sprememb, bolnike samo opazujemo in spremljamo.« Ne nazadnje pa vendarle velja še enkrat več izpostaviti, da novosti in spremembe prinašajo optimizem. Omenjeni razvoj zdravljenja oziroma zdravil pomeni, da bodo ta vse bolj učinkovita ter vse varnejša, prav tako se bo z napredkom upočasnil tudi potek napredujočih oblik multiple skleroze.



**Ali ste pozabili vzeti zdravila ali
oditi na pregled k zdravniku
ali v laboratorij?**

**Enostavna aplikacija
Moja terapija**



vas bo opomnila,
kdaj morate vzeti zdravilo/a
ali oditi na pregled k zdravniku,
glede na parametre,
ki jih boste sami nastavili

(interval, način jemanja, obdobje, količino).

Aplikacija je na voljo v iOS in android sistemih.



Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja.

Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99, www.biogen-pharma.si, BI-SLO-0363

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Sedenje, dolgo stanje na mestu, prekomerna telesna teža in prirojena slabost venskega sistema preprečujejo pravi pretok krvi po telesu.

B Zdravljenje krčnih žil počiva na štirih stebrih: kompresija, zdravlila, sklerozacije in operacije.

C Kirurgija je edina metoda, ki ima možnost, da pozdravi bolezen ven.

Krčne žile



Intervju: prim. mag. Andrej Šikovec, dr. med., specialist kirurg.

Krčne žile, kot jih večinoma imenujemo, so pravzaprav poškodovane, razširjene vene spodnjih okončin, ki so dokaj pogosta težava. Ne gre le za estetsko nevšečnost, ampak za obolenje, ki ga je treba zdraviti. Na kakšen način? Kaj se zgodi, če ne ukrepamo? Lahko krčne žile celo preprečimo? Na ta in mnoga druga vprašanja nam je odgovoril primarij **mag. Andrej Šikovec, dr. med., specialist kirurg.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pride do težav v povezavi z venami spodnjih okončin?

Težave z venami spodnjih okončin so davek, ki ga človeštvo plačuje za pokončno hojo. Zaradi te je pot, ki jo mora premagati kri, da se vrne v

srce v obratni smeri od težnosti, bistveno daljša. Srce kri le iztiska v arterije, po katerih teče, do vseh delov telesa, nazaj v srce pa se mora kri vračati sama. Srce namreč ne sesa krvi k sebi. Tako mora kri pri stoječem človeku premagati več kot en meter višinske razlike. Seveda se je človek prilagodil na to. V venah so se razvile venske zaklopke, ki delujejo kot lopute in dovoljujejo pretok krvi v smeri proti srcu. Te zaklopke skupaj z mišičnimi črpalkami, ki pri hoji potiskajo kri proti srcu, delujejo tako, da se kri pomika proti težnosti, navzgor v srce. Seveda sta pogoja dva, in sicer dobro delovanje mišičnih črpalk (zdrave mišice spodnjih udov in hoja) ter dobro delovanje zaklopk. Zaradi veliko sedenja, dolgega stanja na mestu in dolgih voženj s prometnimi sredstvi se lahko slej ko prej ena od komponent okvari. K okvari prispevata tudi prekomerna telesna teža in prirojena slabost venskega sistema.

Kakšni so pravzaprav simptomi krčnih žil?

Poleg vidnih izbočenih, zvijuganih in zabeljenih ven, ki motijo videz, se pojavljajo tudi razširjene modrikaste ali rdečkaste metličaste vene. To je za mlade dame zelo moteče.

Poleg teh, recimo, kozmetičnih težav, pa so prisotne še druge, veliko bolj moteče težave. Občutek težkih in utrujenih nog je začetni simptom, nadaljuje se s srbenjem v področju ven, pekočimi bolečinami in otekanjem. Pri nekaterih se pojavljajo krči, nekateri imajo nemirne noge. Resne težave nastanejo, ko se spremeni barva kože in postane

rjava ali pa se pojavi tromboza in vnetje v povrhnjih venah (tromboflebitis). To pa je že resna težava, ki jo je treba zdraviti.

Kakšne metode zdravljenja obstajajo?

Zdravljenje krčnih žil počiva na štirih stebrih: kompresija, zdravlila, sklerozacije in operacije. Pred tem pa je treba narediti še nekaj na področju spremembe življenjskih navad, in sicer redukcijo teže, več hoje ali kolesarjenja ter izogibanje vročini. Prvi ukrep, ki ga predlagamo, je nošenje nogavic, ki stisnejo vene in preusmerijo pretok krvi v globoke vene. V začetku je dovolj nositi le preventivne nogavice ali nogavice stopnje kompresije ena, ko pa se pojavijo otekline, vnetje, kožne spremembe, je treba nositi nogavice stopnje kompresije dve ali več. Večina težav se pojavlja na goleni, zato je že veliko storjeno, če nosite dokolenke.

V kakšnih primerih zadostuje konservativno zdravljenje?

Samo približno 10 % odraslih ženskih nima nobenih znakov bolezni ven, večina pa ima vsaj enega. Večina ne bo potrebovala intervencije. Za te je potrebnih veliko aerobnih dejavnosti, kontrola telesne teže in zdrav način življenja. Nekateri bodo nosili le preventivne nogavice, poleti si bodo pomagali z nekaterimi zdravili, ki lajšajo neprijetne občutke in mazali utrujene, pekoče noge s kremami na osnovi kostanja. Le približno tretjina žensk ali četrtnina moških bo potrebovala zdravniško pomoč.

Obstaja tudi zdravljenje s kombinacijo različnih mikroniziranih flavonoidov. Nam lahko poveste malce več o njem?

Flavonoidi so rastlinska barvila, ki se pojavljajo v naravi. Redno jih uživamo s hrano. Vendar so te molekule velike in jih črevo težko vpije oziroma absorbira, zato se jih večina izloči z blatom. Ugotovljeno pa je bilo, da zmanjšujejo vnetni odgovor, ki nastane v kapilarah kože pri povečanem pritisku v venskem sistemu. Ta namreč nastane pri boleznih ven in povzroča težave. Snovi, ki se pojavijo pri vnetju, so odgovorne za večino težav, ki jih občutijo ljudje z boleznijo ven. Farmacevti so z mikronizacijo – pomanjšanjem teh molekul – dosegli, da se vpijejo iz črevesja ter po krvi pridejo do lasnic (kapilar) in preprečijo vnetje. S tem zmanjšajo težave. Vendar krčnih žil ali boleznih ven ne ozdravijo.

Ne nazadnje pa se poslužujete še kirurških metod zdravljenja. V katerih primerih? Kako potekajo?

Kirurgija je edina metoda, ki ima možnost, da pozdravi bolezen ven. Pa še to ne pri vseh in ne popolnoma. Bolniki in zdravniki se odločamo za kirurgijo, ko druge metode ne dosežejo učinka, ki ga želimo. Vsekakor je kirurgija nujna, ko nastopijo resni zapleti. Vnetje povrhnjih ven – tromboflebitis – je že resna težava. Je potencialno nevarna celo za usodne zaplete. Poleg tega je zelo boleča in dolgotrajna nadloga. Otekanje nog, temnejša barva kože, vnetje kože, zatrdela koža in podkožje ter golenska venska razjeda pa so težave, ki zah-

tevajo najprej pregled pri žilnem specialistu, ultrazvočni pregled in verjetno eno od različnih vrst operacij.

Danes je večina operacij minimalno invazivna, ni potrebno ležanje v bolnišnici, ni potrebna anestezija in bolniki gredo takoj domov. Odsotnost od vsakodnevnih dejavnosti je le 14 dni. Na žalost pa teh modernih metod še ne uporabljajo povsod.

Kakšna je uspešnost zdravljenja, če vzameva v obzir omenjene metode?

Veliko gibanja, izogibanje vročini, sedenju in dolgemu stanju lahko olajša in odloži težave. Nizka telesna teža tudi upočasni napredovanje težav. Nošenje nogavic, ki ustvarjajo pritisk na vene (kompresijo) in zdravila ter mazila prav tako lajšajo težave. Na žalost pa le kirurška metoda omogoča dolgotrajno ozdravitev pri približno 70 % bolnikov. Kirurgija je danes manj agresivna, saj se uporablja moderne znotrajžilne metode (laser itd.), ki ne potrebujejo anestezije in ležanja v bolnišnici. Vrnitev v normalni ritem življenja traja do 14 dni, pri nekaterih pa še manj.

Se krčne žile lahko ponovijo?

Tudi po operaciji se krčne žile po več letih lahko ponovijo. Ponovijo se pri približno 30 % operiranih, vendar ne v tako hudi obliki kot prvotno. Zlasti se ponovijo pri tistih, ki imajo večjo genetsko nagnjenost za razvoj boleznih ven (oba starša s krčnimi žilami) in imajo prekomerno telesno težo.

»K okvari prispevata tudi prekomerna telesna teža in prirojena slabost venskega sistema.«

Za konec, lahko ravnamo preventivno, da do njih sploh ne pride?

Gibanje, še prav posebej hoja in kolesarjenje, so eden od načinov za izboljšanje delovanja ven. Ob tem je tudi krotenje debelosti učinkovitejše. Nošenje kompresijskih nogavic in zdravila lahko lajšajo težave, niso pa še dokazali, da bi preprečili ponovitev krčnih žil.

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!



www.bolezni-ven.si
f Lahotne noge

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

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



Koristni napotki za lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatonevrologije, 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 % 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 kopiči 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 spriti tanjšamo in strižemo

Z odstranjevanjem obolele nohtnine zmanjšamo obremenitev nohta z glivicami, to pa zdravilo 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 luščeca, uporabimo protiglivične kremne gele ali praške.

Onytec

ciklopiroks

Zdravi glivične okužbe nohtov



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



DOBRO PREHAJANJE V NOHT
Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht



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



ENOSTAVNA UPORABA
Brez piljenja, zdravilnega laka ni treba odstranjevati



PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE
Brez vonja in barve



ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018





ABC

A Verodostojnih raziskav, ki bi potrdile ali ovrgle pomen prehrane za zanositve, za zdaj ni.

B Vnos selen in cinka po izkušnjah izboljša spermiogram.

C Če želimo zanositi in kadimo, se tej nezdravi razvadi odpovejmo.

S prehrano do zanositve?



Intervju: Klavdija Kosič, prehranska svetovalka

Marsikateri par, ki si želi otroka, bi za to naredil vse. Med ljudmi že tradicionalno krožijo različni nasveti, kako živeti, se prehranjevati in kateri ukrepi naj bi pomagali k uspešni zanositvi. Žal verodostojnih raziskav, ki bi potrdile ali ovrgle tovrstne trditve, ni. Če ni medicinskih vzrokov za neplodnost, pa si vendarle lahko pomagamo tudi z zdravo prehrano, ki vsebuje dovolj vitaminov in določenih mineralov ter tako koristi našemu zdravju in tudi reproduktivnim organom. Ob tem ne pozabimo na pomen gibanja za zdravje in dobro počutje nasploh ter seveda omejitev uživanja alkohola in kajenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Po nasvete, kako s prehrano povečati možnosti zanositve, smo se obrnili na **Klavdijo Kosič**, prehransko svetovalko. Za začetek je pove-

dala, kateri hrani naj bi se v želji po zanositvi izogibali. »Na splošno velja, da se izogibamo težki in mastni hrani, predvsem tisti s previsoko vsebnostjo transmaščobnih kislin. To so vsa kupljena, predelana živila, ocvrta hrana, ki je »plavalna« v maščobi, pripravljeno in predpripravljeno pekovsko pecivo in podobno.

Klavdija Kosič za spodbujanje zanositve izpostavlja pomen določenih mineralov. Med njimi je na prvem mestu kalcij. Kalcij namreč pomaga okrepiti telo, kosti in veziva ter na splošno spodbuja okrepitev organov reproduktivnega sistema. »Kalcij se v večjih količinah nahaja v zelenolistnati zelenjavi (ohrov, kodrolistnati ohrov, špinata, blitva), pa tudi v soji in sojinih izdelkih, kot je denimo tofu. Kalcij lahko pridobimo tudi s pitjem sveže stisnjenih zelenih sokov ter z uživanjem modrih rib (med male modre ribe spadajo sardele, šnjure, sardoni oziroma inčuni, igle, papaline in skuše, med velike pa tune, palamide in tudi losos). Veliko kalcija v telo vnesemo tudi z uživanjem oreškov ter seveda mleka in mlečnih izdelkov. Če ta živila kombinirate v polnovrednem obroku, boste v telo dobili primerno količino kalcija, ki bo pomagal splesti gnezdece za vaš bodoči naraščaj,« zatrjuje naša sogovornica. V pomoč pri pripravi zdravih obrokov nam bo njen primer dnevnega jedilnika. Klavdija Kosič svetuje naslednje: zajtrk naj sestavljajo navaden ali grški jogurt, tri žlice ovsenih kosmičev, žlica drobljenih mandljev, pretlačena banana. Kosilo si pripravimo s sparjenim brokolijem, ki mu dodamo preliv iz indijskih oreškov in česna, sir za žar ter dve žlici polnovrednega riža z omako iz avokada in paradižnikov. Večerjo sestavimo iz solate

iz soparjenega stročjega fižola s tofujevim drobljencem ali rikoto, zraven se prileže pol graham žemlje.

Beljakovine in železo

Zelo pomemben mineral, ki naj bi prav tako pomagal na poti do uspešne zanositve, je železo, drugo izjemno pomembno makro hranilo pa so beljakovine. Vendar, opozarja Klavdija Kosič, jih uživajmo v primerni količini: ne premalo in ne preveč. Doda tudi, da je smiselno posegati po domačem mesu, s preverjenih kmetij in z ekološko rejo. Vegetarijancem toplo priporoča stročnice v vseh oblikah, na primer fižol. Pomemben del naše prehrane naj postanejo tudi druge z beljakovinami bogate stročnice – kvinoja, ajdova kaša, od žit pa prosena kaša.

Za hiter polnovreden prigrizek Klavdija Kosič predlaga presne ajdove kroglice, ki jih lahko nesemo tudi v službo ali kamor koli s sabo na pot. Tu je recept za pripravo teh okusnih kroglic: potrebujemo tri jušne žlice namočene surove ajdove kaše, jušno žlico namočenih lanenih semen, zvrhano čajno žličko surovega kakava, jušno žlico arašidovega masla, pet datljev, osem suhih fig in za nožvo konico vanilje v prahu, za posip pa kokosove kosmiče. Ajdovo kašo in lanena semena namočimo čez noč in dobro odcedimo. Zmešamo v mešalniku z ostalimi sestavinami, razen kokosa. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovih kosmičih.

Polnovredne žitarice

O pomenu uživanja polnovrednih žitaric je bilo že veliko napisanega, a vseeno prehitro pozabimo nanje, opozarja Klavdija Kosič. 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

tem nima v mislih le polnovrednega polnozrnatnega kruha (ržen, kamutov, pirin, ajdov, ovsen), ampak tudi polnovredni riž, polnozrnat kosmič (ovsene, pirine, pšenične) in polnovredne testenine. Kot pri vsaki stvari tudi tukaj ne gre pretiravati in v vseh obrokih jesti vse polnozrnatno, saj bi naša prebava lahko začela protestirati. Smiselno je kombinirati z zelenjavo in stročnicami, tako bomo tudi dlje časa siti.

Maščobne kisline omega-3

Največ maščobnih kislin omega-3 najdemo v ribah, lososu, sardonih in sardelah, prav tako pa v semenih – laneno, konoplino, sončnično ter orehih in domačih jajcih. Te maščobne kisline povečajo dotok krvi do reproduktivnih organov, uravnavajo hormonsko ravnovesje. Dvakrat do trikrat tedensko si privoščimo zdrav obrok, najbolje z ribicami z dna prehranjevalne verige, ki so manj onesnažene s težkimi kovinami. To so sardoni, sardele, girice, vahnje, trske in divji losos.

Moška plodnost

Ali lahko s prehrano vplivamo tudi na plodnost moških? Po besedah naše sogovornice zagotovo. »Po nekaterih raziskavah lahko tudi 'male plavalce' spodbudimo k večji reprodukciji, če povečamo vnos cinka. Puran domače ali ekološke reje, bučna semena pa tudi školjke vsebujejo dovolj cinka, če imamo osiromašeno prehrano, lahko poskrbimo za vnos v obliki prehranskih dodatkov. Tako si lahko moški za kosilo privoščijo večji puranji zrezek na žaru s šparglji, krompirček iz pečice in zeleno solato z bučnim oljem in bučnimi semeni.«

Pomembno je tudi vzdrževanje primerne telesne teže, kajti preveč maščobe v telesu negativno vpliva na hormonsko ravnovesje in s tem povzroča manjše število spermijev. Klavdija Kosič svetuje uživanje temne čoko-

»Pomembno je tudi vzdrževanje primerne telesne teže, kajti preveč maščobe v telesu negativno vpliva na hormonsko ravnovesje in s tem povzroča manjše število spermijev.«



lade. Vsebuje namreč antioksidante, ki polovijo proste radikale v telesu, ti naj bi negativno vplivali na moško plodnost. Predlaga temno čokolado z bučnimi semeni. Pomembno živilo za spodbujanje moške plodnosti je tudi česen, ki vsebuje dve pomembni snovi, alicin in selen. Obe pozitivno delujeta na plodnost; alicin spodbuja dotok krvi do spolnih organov, selen pa vpliva na hitrost gibanja spermijev.

Ne smemo pozabiti na vitamin A, ki ga najdemo v brokoliu, rdeči papriki, špinaci, marelicah, korenčku in sladkem krompirju. Predlog Klavdije Kosič za večerjo je tako čips iz sladkega krompirja iz pečice, soparjen brokoli s prelivom iz medene gorčice in posut z orehi ter sardele na žaru.

Naj dodamo še to, da naj se moški izogibajo savnam in vročim kopelim, odsvetuje se tudi uporaba prenosnika v naročju, intenzivne športne dejavnosti, kot je na primer kolesarjenje. Pregrevanje mod namreč negativno vpliva na kakovost semenčic.

Sindrom policističnih jajčnikov in cimet

To je pogosta motnja pri ženskah, ki vodi do težav z menstruacijo in posledično negativno vpliva na plodnost. Z raziskavo Univerzitetnega medicinskega centra Columbia v New Yorku so želeli ugotoviti vpliv cejlonskega cimeta na žensko plodnost. V raziskavi je sodelovalo šestnajst žensk s sindromom policističnih jajčnikov. V študijskem obdobju šestih mesecev je enajst žensk prejelo 1.500 miligramov cimeta v obliki prehranskega dopolnila dnevno, medtem ko je preostalih pet udeleženek prejelo placebo tablete. Rezultati so pokazali, da so imele ženske, ki so jemale cimet, bolj urejen menstrualni cikel v primerjavi s kontrolno skupino. Od tega naj bi dve ženski zanosili v roku treh mesecev po opravljeni raziskavi.



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



Energija

Koncentracija

Spomin

Utrujenost,
stres

Suha in
nečista koža

REINFORCE B VITAMINI Sirup

Prehransko dopolnilo na osnovi B VITAMINOV
ELEUTEROKOKA, CINKA in SVEŽEGA MATIČNEGA MLEČKA

Edinstvena formulacija saj zajema celotno skupino vitaminov B, eleuterokok, cink ter sveži matični mleček. Primeren tudi za otroke od 4. leta starosti ter nosečnice. Ne vsebuje konzervansov, barvil in glutena.

Reinforce B vitamini so dobavljivi v vaši lekarni ter na spletni strani www.fitofarmako.com in na tel. št. 040896546



ABC

A Zredili se nismo čez noč, pač pa nas je k temu pripeljal naš način življenja.

B Nekdo, ki ima povečano telesno težo, zagotovo pretirava z ogljikovimi hidrati.

C Redimo se tudi takrat, ko izpuščamo obroke.

Hitre diete zagotavljajo pridobivanje kilogramov



Intervju: Andreja Širca Čampa

Nešteto shujševalnih diet in načinov hujšanja se oglašuje, še posebej popularne so tako imenovane hitre diete, s katerimi v zelo kratkem času izgubimo kar nekaj kilogramov. Nič ne pomaga opozarjanje zdravnikov in dietetikov na to, da hitro hujšanje ni zdravo. Nič ne pomaga niti očitno dejstvo, da se tisti, ki hitro shujša, tudi hitro zredi nazaj in konča še s kakšnim kilogramom več. O učinku jo-jo smo vsi vsaj nekaj že prebrali, pa se kljub temu veliko ljudi vsako pomlad znova in znova podredi mučnim in neprijetnim dietam s hitrim, a kratkotrajnim učinkom.

Avtorica: Maja Korošak

Po razlago za to, kaj se dogaja v telesu med hujšanjem in kaj, ko telo strada, katera dieta je prava in kako zdravo shujšati ter pridobiti

bljeno težo tudi obdržati, smo se obrnili na nutricionistko Andrejo Širca Čampa. Ali sploh obstaja dieta, ki je dobra in učinkovita za vse (zdrave) ljudi?

Andreja Širca Čampa: »Ime dietna prehrana je rezervirano za medicinsko predpisano prehrano, ki bolniku omogoča boljši izhod iz bolezni oziroma boljše zdravljenje. Pri hujšanju pa gre za spremembo življenjskega sloga v tako imenovani zdrav življenjski slog. Vse diete, ki se oglašujejo, vsako leto se pojavi nekaj novih, še bolj »privlačnih« in še »učinkovitejših«, vodijo v hitre rešitve in v spreminjanje estetskega videza človeka in ne v ohranjanje zdravja.« Kako to dosežemo? »Edina primerna za nekoga, ki ima težave s čezmerno težo, je sprememba življenjskega sloga, torej gibalnih in prehranjevalnih navad. Priporočam mediteranski način prehrane, zmerno, redno prehranjevanje, po možnosti z izdelki in pridelki iz lokalnega okolja. Zredili se namreč nismo čez noč, pač pa nas je k temu pripeljal naš način življenja, večkrat tudi lenoba ter neredne prehranjevalne navade v daljšem obdobju. Zato tudi shujšati ne moremo čez noč. Če hujšamo hitro in drastično, s tem ne pripomoremo k svojemu zdravju, ampak zdravje dodatno ogrozimo,« še dodaja naša sogovornica.

Želimo izgubljati mišice ali maščobo?

Kaj se torej dogaja v telesu med hitrim hujšanjem? »Če se želimo znebiti enega kilograma telesne maščobe, moramo na neki

način ustvariti primanjkljaj energije v višini 7000 kilokalorij. Če hujšamo na hitro, pa organizem ne bo porabljal samo maščobnih zalog, pač pa tudi beljakovine v telesu, to pomeni, da bo porabljal mišično maso. Pri zdravem hujšanju se želimo znebiti predvsem visceralne maščobe, to je tista, ki se nabira ob notranjih organih in nam ogroža zdravje. To lahko dosežemo le s počasno izgubo telesne teže. Hitre diete pa imajo hiter in kratkotrajen učinek. Na začetku se ves čas ukvarjamo s takšno hitro dieto, vanjo usmerimo vso svojo pozornost, zato je sprva tudi uspešna. Življenjskega sloga pa ne spremenimo, saj se po končani dieti, ko dosežemo svoj cilj, spet vrnemo k starim prehranjevalnim navadam. Pride do učinka jo-jo in čez nekaj mesecev se ponovno zredimo do prejšnje teže ali celo čez.«

Spremeniti je torej treba življenjski slog, poudarja naša sogovornica. »Vsak posameznik ima svoj življenjski slog in vsak se prehranjuje nekoliko po svoje. Uspešni smo takrat, ko najdemo svoj zdrav življenjski slog in ga vnesemo tudi v svojo družino. To je zagotovilo, da bomo ostali vitki še dolgo po končanem hujšanju.«

Zakaj se po določenem obdobju ponovno zredimo in se ujamemo v začarani krog hujšanja in ponovnega pridobivanja kilogramov? »Dejstvo je, da se redimo zaradi ogljikovih hidratov, ki se hitro presnavljajo. Telesno se ne gibamo več toliko, kot smo se nekoč, prevzeli smo sedeč življenjski slog. Zaradi evlucijskih sprememb, ki so se zgodile, bomo morali delež ogljikovih hidratov

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

»Ime dietna prehrana je rezervirano za medicinsko predpisano prehrano, ki bolniku omogoča boljši izhod iz bolezni oziroma boljše zdravljenje. Pri hujšanju pa gre za spremembo življenjskega sloga v tako imenovani zdrav življenjski slog.«



kašah, na primer ajdovi, proseni, pirini ... V mediteranski dieti je izjemno malo testenin, kruha in riža. Poleg tega so testenine kuhane al dente (do drobnega zrna). Glikemični indeks testenin, kuhanih al dente, z dodanim olivnim oljem je pod 50.« Zakaj je pomembno, da so testenine kuhane al dente? »Pri prekuhanih testeninah škrobne molekule razpadejo v glukozo že med kuhanjem. Če so kuhane na zob, bo del tega škroba ostal nerazgrajen in naš organizem bo imel več dela s presnovo v glukozo. S tem upočasnimo presnovo in hitreje ter dlje časa bomo siti. Podobno je s krompirjem, kuhanem v kosih ali pire krompirjem – imata drugačen okus – pire je bolj sladek, ker se je več škroba že razgradilo v glukozo. Še dodatno lahko »prihranimo« pri presnovi s tem, da na primer testenine, kuhane al dente, shranimo v hladilniku. Ko se ohladijo na nizko temperaturo, se v njih 20 % škroba spremeni v tako imenovani retrogradirani škrob, za katerega ljudje nimamo več encimov za razgradnjo. Z ohlajenimi testeninami ali rižem tako lahko zmanjšamo energijski vnos za 20 odstotkov, tudi če jih pred jedjo potem pogrejemo.«

Atkinsonova dieta, tako Širca Čampa, pa je zametek visoko beljakovinskih diet, pri kateri se ne štejejo kalorije, ampak izločimo ogljikove hidrate (škrob) in uživamo več beljakovin in maščob, da nismo lačni. »Menim, da je za krajši čas odlična za nekoga, ki se težko brzda pri sladkorju in slaščicah, kot neke vrste abstinenca. Dolgoročno pa na tej dieti težko zdržimo, saj moramo nenehno razmišljati, kaj bomo jedli. Poleg tega dolgoročno s presnovki preveč obremenimo jetra in ledvice.« Zakaj? »Naši možgani kot vir energije izkoriščajo glukozo. Zaloge glukoze v jetrih so za eno noč, v mišicah za en dan, v daljšem času pa organizem poišče druge vire tako, da iz (zaužitih) beljakovin proizvede glukozo – s tem pa potem pretirano obremenimo jetra in s presnovki ledvice. Ekstremne diete torej dolgoročno ne delujejo dobro, potrebna je zmernost,« poudarja Širca Čampa.

Psihološki vidik hujšanja

Pri uspešnem uravnavanju telesne teže je pomemben tudi psihološki vidik. Andreja Širca Čampa: »Nekdo, ki je premočan, si ravno tako želi biti privlačen in vitek. So ljudje, ki zmorejo pri sebi razčistiti in se odločijo za drugačen življenjski slog ter se ga tudi držijo. Hrano uživajo zato, da lahko živijo, in ne zato, da z njo prekrivajo svoje čustvene primanjkljaje. Nekateri ljudje pa tega ne zmorejo sami in potrebujejo pomoč: zdravnika, dietetika in tudi dobrega psihoterapevta.«

Prvi korak je, da počistimo po kuhinji, za konec svetuje naša sogovornica. Težko bomo namreč shujšali ob polnem predalu sladkarij. Drugi korak je ta, da si poiščemo pomoč ljudi, ki nas bodo na naši poti do zdravega prehranjevanja spodbujali in nas podpirali.

v naši prehrani pomembno zmanjšati. Zgledujemo se po mediteranskih narodih: pojedjo veliko zelenjave, mesa in rib, ogljikovih hidratov pa zelo malo. Italijani pašto jedo kot predjed, torej v zelo majhnih količinah. V obroku sledijo zelenjava in meso, sir in za konec sadje kot sladica. Na naših krožnikih pa so še vedno glavna sestavina ogljikovi hidrati: krompir, testenine, riž, temu dodamo malo solate in kos mesa.« Koliko ogljikovih hidratov si vendarle lahko »privoščimo«? »Na krožniku bi zadoščala že žlica ali dve ogljikovih hidratov. Pravilno bi bilo, da bi polovico krožnika zavzemala zelenjava, četrt krožnika ali za eno pest bi pojedli krompirja ali riža in za dlan mesa ali ribe.«

Andreja Širca Čampa še pove, da nekdo, ki ima povečano telesno težo, zagotovo pretirava z ogljikovimi hidrati. »Redimo pa se tudi takrat, ko izpuščamo obroke, predvsem zajtrk. Na ta način organizem strada in ko bomo pojedli kosilo, bo več uskladiščil v obliki maščobe. Podobno je, če na primer pet dni v tednu jemo le kosilo in večerjo ter telo s tem delno stradamo, ob koncu tedna pa pojemo po pet obrokov. To za organizem pomeni, da pet dni strada, dva dni pa skladišči in zelo verjetno bomo ob koncu leta imeli nekaj kilogramov več. Ljudje, ki jedo enako vse dni v tednu, tudi če so to samo trije obroki, nimajo težav s telesno težo. Še posebno, če se ob tem zmerno gibajo. Zato moramo ugotoviti, koliko hrane nam osebno zadostuje in se tega držati vse življenje.«

Prelisičimo škrob

Kaj pa denimo nekoliko bolj znane diete, kot je na primer dieta z nizkim glikemičnim indeksom ali pa Atkinsonova dieta? »Dieta z nizkim glikemičnim indeksom je neke vrste mediteranska dieta oziroma sta si podobni. Nizek glikemični indeks je v sveži zelenjavi in sadju in polnovrednih žitnih

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.

MEDICO DR. SENTOČNIK D.O.O.

Hujšajte z nami!

Individualizirane, enostavne, učinkovite diete • Telovadba, tek, pohodništvo – v skupini, individualno, z osebnim trenerjem
Psihološka - motivacijska podpora

Levčeva 11, 1000 Ljubljana;
01 423 45 70, 040 524 673, www.medico.si



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



LASERSKO ZMANJŠEVANJE OBSEGA Z ZERONO™



Lucija Kračun, dr. med., specialist družinske medicine in strokovnjak za estetsko medicino (diploma AAAMED)

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da laserska terapija Zerona® pospešuje emulgiranje (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. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Venus Legacy še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?

Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zerona® je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na želene površine telesa. Po opravljenem tretmaju



Prej

Potem

lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi brez bolečin, oteklin ali nelagodja.

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

Ne. Med terapijo lahko nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo prehranujete, nadaljujete z ustrežno telesno dejavnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zerona®?

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni dejavnosti. Prav tako na rokah, trebuhu in zadnjici. Učinkovito deluje na »love handles«.

Ali je laser varen?

Da. Pri uporabi Zerone® ni nevarnosti, saj je gre za neinvaziven aparat, ki predstavlja varno alternativo invazivnim postopkom, kot so liposukcija, lipoliza in drugi



Prej

Potem

neinvazivni pripomočki za oblikovanje telesa.

Kakšni so stranski učinki?

Stranskih učinkov ob upoštevanju kontraindikacij ni.

Ali je terapija učinkovita?

Da. Z uporabo terapije Zerona® in upoštevanjem priporočil v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to po šestih obiskih. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob zdravi prehrani in telesni dejavnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona® je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in imajo zdrav življenjski slog in si želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati indeks telesne maščobe, 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.

Katere so kontraindikacije za postopek?

Bolezni imunskega sistema, kot je HIV, rak (aktivni ali do enega leta remisije), hude bolezni jeter in ledvic, nosečnice, hepatitis B in C, bolniki s srčnim spodbujevalnikom, bolniki, ki jemljejo kortikosteroide, bolniki s hudimi oblikami srčnega popuščanja in ledvične insuficience ...

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





NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



ABC

A Klimatske naprave v stanovanju in avtomobilu potrebujejo reden servis enkrat letno.

B Klimatske naprave v večjih objektih, bolnišnicah in tovarnah potrebujejo mesečni servis.

C Z rednim čiščenjem klimatskih naprav skrbimo za zdravje, okolje in varčujemo.

Klima da, vendar redno servisirana

Klimatske naprave nas poleti prijetno hladijo, pozimi pa lahko s tovrstnim ogrevanjem celo prihranimo. Z nerednim ali nepravilnim vzdrževanjem se lahko klimatsko-prezračevalni sistem spremeni v gojišče škodljivih mikroorganizmov. Določene vrste plesni lahko ogrožajo zdravje, saj povzročajo alergije, težave z dihanjem in slabitev imunskega sistema. O razlogih za redno čiščenje klimatskih naprav smo govorili z zdravnico in serviserjem, ki reden servis toplo priporočata.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Glavna funkcija klimatskih naprav je hlajenje oziroma uravnavanje temperature. Velikost opreme sega od majhnih enot do velike nepremično nameščene opreme za hlajenje celotnih stavb. Oprema za klimatizacijo se uporablja v zasebnem, trgovskem, javnem in industrijskem sektorju. Poslovne stavbe, prodajalne na drobno ali bolnišnice so običajno opremljene z različnimi sistemi, kot so majhni split sistemi in veliki, centralni sistemi, ki pogosto uporabljajo sekundarni sistem z ohlajeno vodo. Glede na velikost prostora oz. opreme, ki se nahaja v prostoru, je odvisna tudi pogostost servisiranja. Serviser z večletnimi izkušnjami pove, da je v stanovanju dovolj reden servis enkrat letno, običajno

pred sezono. Medtem ko servisi v večjih stavbah, na primer tovarnah, potekajo enkrat mesečno. Prav tako je potrebno poskrbeti tudi za redni letni servis klimatske naprave v avtomobilu. »Avtomobilski klimatski sistemi se čistijo s peno. Serviser jo vbrizga v zračne kanale, vključi gretje in pod vplivom toplega zraka se pena sčasoma razkroji ter odteče. Običajno se ljudje odločijo za čiščenje klime v avtomobilu šele, ko jih na to opomni slab zrak,« pojasni serviser.

Problematične plesni v klimatskih napravah

Plesni za svojo rast potrebujejo vlago in zaprt prostor, zato jih najpogosteje najdemo v slabo prezračenih ali nepravilno vzdrževanih prostorih. Širijo se po zraku s sporami, ki so prostemu očesu nevidne. Razrastejo se lahko tudi v klimatskih napravah in začnejo ogrožati zdravje. Ali torej zdravniki ljudem s kakšno od bolezni dihal odsvetujejo uporabo klime v stanovanju ali avtomobilu? »Načeloma ne odsvetujemo uporabe klimatskih naprav, ker je tudi toplotna obremenitev lahko dejavnik tveganja. Kompleksne naprave za klimatizacijo pa uravnavajo tudi vlažnost zraka. Pomembno je, da se klimatske naprave pravilno uporablja, redno vzdržuje in čisti filtre ter s tem prepreči rast plesni,« razloži **doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., spec. int. med.**, s Klinike Golnik. Obvezno je

tudi preveriti, ali ni v prostoru, kjer bi želeli imeti klimatsko napravo, že plesen. Če je tako, jo je treba pred vgradnjo in zagonom sistema nujno opraviti. Klima namreč spore plesni potegne v sistem ter tako ustvarja pogoje za razrast. Tudi kasneje moramo biti pozorni, da se plesen ponovno ne pojavi. To lahko preprečimo s tem, da vzdržujemo primerno vlažnost zraka v prostoru, kar je med 45 in 55 odstotki.

Prekomerna vlaga in pršice

»Uravnavanje zračne vlage je pomembno za dobro počutje. Pršice se dobro počutijo pri podobni zračni vlagi kot ljudje, tako da z uravnavanjem zračne vlage ne moremo pomembno vplivati na prisotnost alergenov pršice v prostorih. Je pa zmanjševanje pretirane vlažnosti zraka zelo pomemben ukrep za zmanjšanje prisotnosti plesni v bivalnih prostorih,« pojasni dr. Mihaela Zidarn. Vlažnost zraka v prostoru lahko uravnavamo tudi z zračenjem. Spalnico, ki naj bo suha in hladna, večkrat dnevno prezračimo in s tem preprečimo razmnoževanje večjega števila pršic. Serviser klimatskih naprav poudari, da lahko tudi s klimatsko napravo delno uravnavamo vlažnost v prostoru, saj te praviloma izsušujejo zrak. »Topel zrak gre skozi hladno satovje klime, na njem se odloži vlaga in steče v odtok,« razloži serviser in doda, da se na filtru klimatske naprave nalaga prah iz ozračja,

ki ga je treba redno čistiti. Tudi klimatska naprava v avtomobilu učinkovito suši zrak in v deževnih dneh precej hitreje posuši zarošena stekla. Zračniki ventilatorja naj bi bili vselej usmerjeni v steklo in nikoli tako, da nam bi zrak pihal v glavo. Razlika med zunanjo temperaturo in temperaturo v avtomobilu pa ne sme preseči sedem stopinj. Tudi sicer velja, da so izjemne razlike v temperaturi neprimerne in se je dobro izogibati vsem prekomerno ohlajenim prostorom, še opozori Zidarnova.

Dodatno čiščenje zraka z ionizatorjem?

Nekatere klimatske naprave imajo dodatno vgrajene ionizatorje. Na spletu je kopica informacij, ki potencialne kupce prepričujejo, da anioni skrbijo za naše telo, spodbujajo cirkulacijo krvi, izboljšujejo delovanje pljuč in celo preprečujejo bolezni dihal. So torej klime z ionizatorjem boljše od navadnih? Izkušen serviser, s katerim smo se pogovarjali, pravi, da ne. Meni, da je za namen hlajenja zraka v prostoru dobra skoraj vsaka klimatska naprava, medtem ko je za namen ogrevanja prostora bolje poseči po kakšni kakovostnejši, iz višjega cenovnega razreda. Ogrevanje s klimatsko napravo je postalo precej učinkovito in ekonomično. Kar zadeva čiščenje zraka, pa je morda bolje kupiti ionizator, ki stoji sam zase in ni del klimatske

naprave. Sicer pa drži, da lahko ustrezen zračni filter v kakovostni klimatsko-prezračevalni napravi v notranje prostore dovaja celo čistejši zrak kot odprto okno. Vendar to velja le v primeru, da je klimatski sistem z vsemi svojimi sestavnimi deli redno vzdrževan, še poudari serviser.

Ne pozabimo na redni letni servis

Enkrat letno je potrebno očistiti notranjo enoto klimatske naprave v stanovanju. Redni letni servis klimatske naprave običajno zajema vizualni pregled klimatske naprave in inštalacije, čiščenje in dezinfekcijo izmenjevalca notranje enote, dezodoracijo izmenjevalca notranje enote, čiščenje maske in pokrova notranje enote, čiščenje standardnih filtrov notranje enote, čiščenje izmenjevalca zunanje enote po potrebi, pregled in izpiranje odvoda kondenzata, kontrolo temperature izpihanega zraka in kontrolo tlaka hladilnega plina, pregled in kontrolo električnih komponent, kontrolo delovanja elektromotorjev (kompresor, ventilatorji), test klimatske naprave ter po potrebi svetovanje o uporabi in delovanju klimatske naprave. Reden servis ni pomemben samo z vidika zdravja, temveč tudi zato, ker je neočiščena klimatska naprava tudi veliko večji potrošnik električne energije. »Manj plina, večja poraba energije, slabši učinek,« na kratko razloži serviser.

Prepustimo servisiranje usposobljenim serviserjem

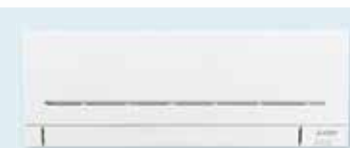
Serviserji klimatskih naprav imajo redna izobraževanja, kjer izpopolnjujejo svoje znanje in obnavljajo spričevala za hladilno tehniko. V program usposabljanja serviserjev in opravljanja preizkusa strokovne usposobljenosti se lahko prijavijo polnoletni državljani, ki imajo končano srednjo poklicno izobrazbo tehnične smeri ali drugo končano srednjo poklicno izobrazbo ter eno leto delovnih izkušenj na področju vzdrževalnih del opreme, za servisiranje katere se usposablja. Prijavijo se lahko tudi serviserji s končano višjo strokovno izobrazbo. Program usposabljanja je odvisen od ponudnika, običajno pa je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela različnih vsebin. Pogosto se med vsebinami najdejo napotki in usmeritve, vezani na vzdrževanje klimatskih naprav pred začetkom uporabe, po daljšem obdobju neuporabe ter po vzdrževalnem ali servisnem posegu. Pomembne so tudi smernice za zaščito okolja, še posebno ustrezno ravnanje s toplotnimi plini, ki so škodljivi ozračju. Serviser razloži, da je ob demontaži izrabljene klimatske naprave treba pline posesati iz klimatske naprave in jih shraniti ter naposled odpeljati na sežig. V Sloveniji za zdaj pline samo zbiramo, medtem ko jih sežigajo v Italiji.



vitanest
KLIMA CENTER

Uvoz in distribucija klimatskih naprav, toplotnih črpalk in sistemov za prezračevanje z rekuperacijo toplote
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

MOJA IDEALNA KLIMA



MSZ-AP 25/35

- ▶ najboljše razmerje kvaliteta-cena
- ▶ visoka učinkovitost A+++/A++
- ▶ izjemno tiha, min 19 db(A)
- ▶ okolju prijazno hladivo R32
- ▶ enostavno upravljanje

MITSUBISHI ELECTRIC ima zagotovljen servis in garancijo s strani uvoznika in pooblaščenih monterjev. Na slovenskem trgu že 20 let.

☎ 080 19 59
www.vitanest.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike.
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, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

Dermatologija

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

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

Alternativa

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

Medicinski pripomočki

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

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



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



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

TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana

Tel.: 059 042 516

www.mitral.si

Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil,
ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne
ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi
pripomočki!

Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

Hrvatski trg 1, Ljubljana,

tel.: 01/43 98 300

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

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika 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**OPTIKA IRMAN d.o.o.**

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štirova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

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

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

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

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

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

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

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

tel.: 01 754 33 88

www.optikaplaninsekalah.si**Teržan d.o.o.**

Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si**ABC mozaik****STOPIMO V ZDRAVLJNO SVETLOBO DRUŽINSKE DUŠE**

Postavitev družine je alternativna psihoterapevtska metoda, ki učinkuje na osupljiv in nenavaden način. Pred kratkim je izšla knjiga avtorice Maje Korošak, v kateri popisuje navdihujoče izkušnje dvanajstih udeležencev družinskih postavitev, ki jim je ta metoda temeljito spremenila življenje na bolje. Spremno besedo je napisala dr. Manca Košir. Branje za ljudi odprtega uma in srca!

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880www.abczdravja.si**NOVA ŠTEVILKA JE NA VOLJO**

v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 11
na spletni strani www.unikat.si

- 30 %za letno naročnino
samo 24,65 €**+ darilo**

ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shops.si

Koda za popust: ABC106

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.siwww.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2018



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

Kako zmanjšati potenje v poletnih dneh?



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

Trajna rešitev za občutek čistosti, samozavesti in brezskrbnosti je prvi in edini sistem, s katerim lahko brez kirurškega posega v telo dosežemo trajno zmanjšanje potenja pod pazduho. 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 mehansko odstranimo znojnice v podkožju s strganjem ali odsesavanjem oziroma s pregrevanjem s podkožnimi laserskimi oz. radiofrekvenčnimi nastavki ali pa prekinitvijo živcev ob hrbtenici, ki oživčujejo znojnice pazduh. Pri tovrstnih postopkih se lahko pojavijo trajni stranski učinki, kot so brazgotine, in drugi, nepričakovani zapleti. Če se odločimo za injiciranje botulinskega toksina v pazduhe, ta zmanjša potenje za približno osem mesecev, nato potrebujemo novo terapijo. Prav zato ga ne moremo šteti med prave alternative terapiji miraDry®.

Po terapiji takoj k vašim dejavnostim

Sistem miraDry® deluje s tehnologijo miraWaveTM, ki je dokazano izredno učinkovita metoda za odstranjevanje žlez znojnic pod pazduho. Energija aparata ustvari nadzo-

rovano toploto na delu pod pazduho, kjer se nahajajo žleze znojnice, in jih varno odstrani. Napredna zasnova sistema miraDry® med postopkom 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 okoli 70 % dlačic). Po posegu strokovnjaki svetujejo uporabo določenih mazil in poseben režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje v smislu popolnega mirovanja ni potrebno, se pa morate za vsaj nekaj dni izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu ali dvigovanju bremen.

Izberite samozavest

Če se torej želite počutiti samozavestno in želite biti brez strahu, da bi se na vaši majici pod pazduho pojavili mokri madeži in se hkrati nočete več ukvarjati z belimi madeži na oblačilih, ki jih povzročajo antiperspiranti ter dezodoranti, bo terapija z miraDry® za vas prava izbira. Tudi v poletnih dneh tako sestanki ne bodo več vir stresa, sveži in brez neprijetnega vonja prepotenih pazduh pa boste tudi ob koncu dolgega dneva.



Higiena, depilacija in primerna prehrana

Jutranje prhanje, dezodorant in kapljica najljubšega parfuma bodo v veliki meri pripomogli, da tudi največja vročina iz vas ne bo priklicala neprijetnega vonja po znoju. Svež znoj namreč nikoli ne zaudarja močno. Potenje lahko zmanjšate tudi z omejitvijo pitja kave in čaja na samo dve skodelici na dan. Večja količina kave oz. čaja dviguje telesno temperaturo in s tem se potenje še poveča. Potenje prav tako pospešujejo energijske pijače. Če se želite izogniti nepotrebnim, še večjim potnim madežem, se vsaj v poletnih mesecih izogibajte preveč začinjeni hrani, morda zmanjšajte še uživanje mesa. Pri hrani raje posežite po grozdju in paradižnikovem soku, ki hladilno delujeta na telo. Meso in prigrizke lahko zamenjate s sadjem in zelenjavo ter se izogibate alkoholu. Priporočljivo je tudi pazljivo izbrati oblačila, ki jih nosite v vročih dneh. V sintetičnih majicah iz umetnih tkanin bo znoj še bolj moteč, zato se raje oblecite v bombaž, v katerem znoj lažje izhlapeva.

Varno in trajno zmanjšanje potenja pod pazduho z miraDry®

Če vam dezodoranti in antiperspiranti niso pogodu, lahko potenje pod pazduho zmanjšate z revolucionarno terapijo miraDry®, ki jo lahko izvede samo usposobljen zdravnik.



DERMA CENTER MARIBOR

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



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018



CURAPROX

www.popolnaizbira.si

Nos za detajle

Čopasta zobna ščetka **CURAPROX CS SINGLE** v vaših ustih doseže in očisti tudi najbolj skrite kotičke. Ker se pravi obraz ustne higijene kaže v podrobnostih.



NEGA ORTODONTSKIH APARATOV



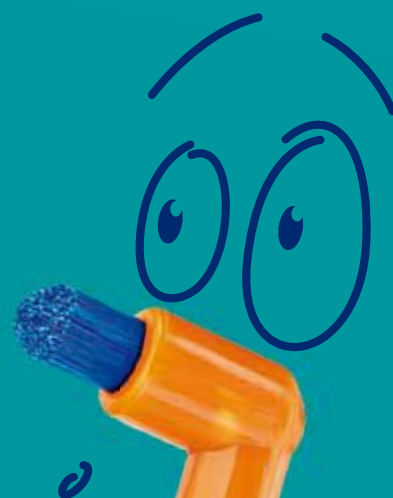
HIGIENA OTROŠKIH ZOB



ZA ZADNJE V VRSTI



**ZMANJŠANJE REFLEKSA BRUHANJA
MED ŠČETKANJEM**



 **SWISS PREMIUM ORAL CARE**



Zobni ščetki CURAPROX CS 1006 single in CS 1009 single 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

Družina i30.

Za drzne in hitre. Za preudarne in racionalne.

Hyundai i30 že za 100 €/mesec*

i30 wagon

i30 fastback

i30 5v

i30 N



Idealen par.

Tucson že od 19.990 €

Kona že od 14.990 €



5 LET GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

/ brezobrestno
financiranje /

HYUNDAI

Povprečna poraba goriva: 3,4 - 7,6 l/100 km, emisije CO₂: 89 - 177 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. *Reprezentativni primer izračuna za Hyundai i30 1.4 Trend: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.130 • lastna udeležba (polog): € 5.730,00 • znesek financiranja: € 8.400,00 • število obrokov: 84 • mesečni obrok: € 100,00 • stroški odobritve: € 141,30 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 8.541,30 • letna obrestna mera: 0,00% - fiksna • efektivna obrestna mera: 0,4809% na dan 12.03.2018. Stroški priprave in prevoza so zajeti v ceno. Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s HYUNDAI FINANCIRANJEM.



NOVA ŠTEVILKA
od 25. aprila dalje

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

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



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2018

