

ABCzdravja

Marec 2013

Leto 8

Številka 3

Priloga: Moški in zdravje

91.000
izvodov

Iz vsebine: Ali pozabljate? Ko zbolijo jetra Zakaj moški umirajo mlajši?
Pomlad naj se začne z razstrupljanjem Otroci s podeželja imajo manj
alergij



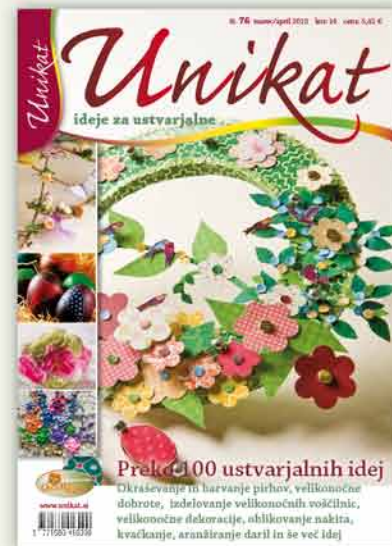
**Delavnica
izdelovanja vitraža**

15. in 16. marec

t: 04 51 55 880, www.freising.si

Šola zdravega hujšanja
www.solanadaljavo.si

Revija Unikat



**Velikonočna
številka
že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Samo



Twist*

* zasuk

Ustvarjene za preprosto uporabo

Katero bi izbrali vi?



NovoTwist®



običajna igla

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

POMEMBNO:

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

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



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

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

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

DIA/12/32, maj 2012

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



NovoTwist®
Ustvarjene za preprosto uporabo

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 3, marec 2013
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

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

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

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

Katja Zupanc
katja@freising.si, 04/51 55 880

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Opozorilo, ki velja za članke o 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 presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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

Beseda urednice

Čeprav je marec tradicionalno bolj »ženski« mesec, posejan s prazniki, ki slavijo žensko, tokrat v naši reviji namenjamo nekaj več pozornosti moškim. Kaj pravijo? Prislunimo enemu od njih: "Vse preveč časa in energije porabim za delo. Kar nekaj časa sem potreboval, da sem v svoj delovni teden vnesel tudi čas za oddih. Ta čas običajno vključuje druženje s prijatelji, ogled nogometne ali katere druge tekme. Moška debata ob vrčku piva pa vedno blagodejno deluje name. Prav tako pogovor in razumevanje partnerke odvzame mojim bremenom veliko težo."

Vsebina revije



- | | |
|--|--|
| 5 Ali pozabljate? | 30 Otroci s podežolja imajo manj alergij |
| 8 Protin ali putika | 32 Za bolj jasen pogled |
| 11 Oskrba kronične rane | 34 »Mi smo nekako narejeni za 30, 35 let ...« |
| 14 Otečene noge | 38 Ali obstajajo zdravstvene koristi? |
| 16 Ko zbolijo jetra | 40 Kdaj k ortodontu? |
| 18 Manj znane kožne bolezni | 42 Mala enciklopedija |
| 21 Zakaj moški umirajo mlajši? | 44 Zelene strani |
| 24 Na pomoč!
Lasje mi izpadajo | 46 Varo jemanje zdravil |
| 26 Ko se sprostim,
še le prav živim | |
| 28 Pomlad naj se začne
z razstrupljanjem | |

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



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

 **RitmoLoko**
Center plesa, športa in sprostivne

 **SET** | tiskarna

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadajavo.si

Urinska inkontinenca – kdaj k zdravniku?

Uhajanje seča ali urinska inkontinenca je za bolnika velika psihična, telesna in ekonomska obremenitev. Inkontinenca je simptom, ki je posledica številnih motenj, bolezni, poškodb. Nekatere danes že uspešno zdravimo, pri drugih se trudimo izboljšati kakovost življenja prizadetega in njegovih bližnjih.

Bolniki dolgo časa skrivajo svoje težave, saj so v zadregi. Neprijeten vonj, občutek krivde, strah pred odkritjem neprijetnega vonja ali celo mokrote jih še dodatno ovirajo, da bi stopili do zdravnika in spregovorili o težavah.

Kako začeti pogovor, kako opisati težave, ko se odločite stopiti do zdravnika?

V veliko pomoč vam bodo številne brošure, prospekti, članki na internetu in časopisih. Videli boste, da se o tem veliko piše, da niste edini, ki imate tovrstne težave in predvsem, da so le te rešljive.

Zdravniku opišite problem preprosto, lahko začnete »veste, zadnje čase mi ob kihanju uhaja urin«. Povežite inkontinenco z dogodkom, ki jo sproži, na primer uhajanje ob kašlju, dvigovanju bremen, teku, hoji po klancu navzdol. Morda vam uide samo takrat, ko začutite nenadno močno potrebo po uriniranju, pa tisti trenutek za to ni možnosti. Lahko jo povežete s pitjem alkohola, kave ali mrazom. Nekaterim uhaja urin po končanem uriniranju, čutijo, da se mehur ni povsem izpraznil. Povejte to vašemu zdravniku, tudi to je pomemben podatek. Ali vam urin uhaja stalno in ne glede na aktivnosti? Ali vam uhaja med spolnim odnosom oz. po njem? Ne jemljite simptomov kot nepomembne, kot da se dogajajo samo vam. Poskušajte tudi opisati količino urina, ki vam uide. Lahko s številom zamenjanih dnevnih vložkov, ki jih lahko tudi tehtate, kolikokrat dnevno se preoblečete, pišite dnevnik o tem.

Ne pozabite naštetih zdravila, ki jih uživate redno ali občasno. Opišite dosedanje operacije, poškodbe, zdravljenja. Povejte, kakšno delo opravljate v službi. Vse to bo poenosta-

vilo izbiro načrtovanih pregledov. Ob pogovoru bosta z izbranim zdravnikom kaj hitro ugotovila, da je ljudi s podobnimi težavami veliko. Zdravnik vas bo na osnovi vaših informacij napotil na dodatne preglede. Tako bosta skupaj prišla do diagnoze in posledično do ozdravitve ali zmanjšanja težav.

Cilj strokovne pomoči je, da je bolnik suh in da se vzpostavi normalno mokrenje. Vedno pa to ni mogoče. Takrat bolnika informiramo o številnih možnostih in pripomočkih za vzdrževanje osebne higiene.

**Robert Likar, dr.med.
Spec.gin. in porodništva**



INDAS

Široka izbira izdelkov za inkontinenco

Najboljše iz narave v korist bolnika.



ALOE VERA
je celični regenerators, pomirja nadraženo kožo, jo vlaži in neguje.



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



EKSTRAKT AMBIATY
krepi vez med dermisom in epidermisom.



BREZ LATEKSA
in njegovih derivatov.



IndaSlip

Comfort
Pad

IndasForm

Coral
sense

addermis
biActiv

sabanindas

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

Spomin

Avtor:
Andreja Hergula

Ali pozabljate?

Sem mlad. Sem sposoben. Sem najbolj pаметen. Mladost je le mladost. ... V redu, res je. Ali ste vedeli, da ima lahko zdrav 50-letnik boljše delujoči spomin, ker ga nenehno uporablja, kot pa 25-letnik, ki se mu ne da »kravžljati možgančkov«. Da si lahko veliko zapomnimo, še zdaleč ni samoumevno. Tako pravi **Sabina Gombač, univ. dipl. soc. ped., integrativna psihoterapevtka**, ki nam razkrije marsikatero zanimivo dejstvo o zapleteni miselni aktivnosti – spominu.

Ali lahko rečemo, da ima nekdo že po naravi dober, nekdo pa slabši spomin? Kaj sploh je spomin?

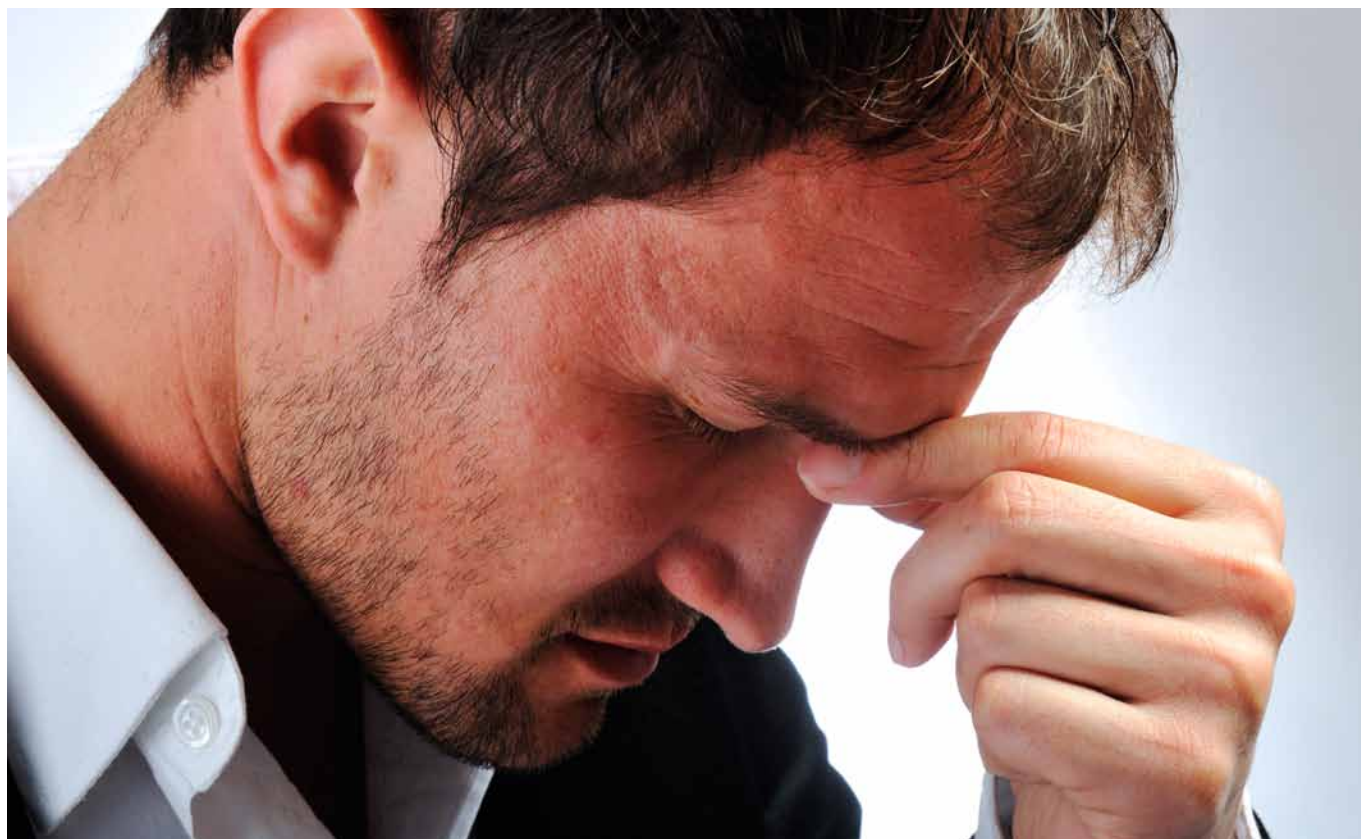
Spomin je zapletena miselna aktivnost, ki nam omogoča, da si informacije zapomnimo, jih kodiramo in ko je to potrebno, ponovno

prikličemo v spomin ter glede na položaj uporabimo. Predpogoj za nemoteno spominsko delovanje so ohranjene sposobnosti pozornosti in učinkovito procesiranje informacij. Spomin nam omogoča, da upravljamo s časom, primerjamo preteklost s prihodnostjo in da s pomočjo shranjenih informacij predvidevamo in načrtujemo prihodnost. Spomin je tudi pomembna duševna funkcija, ki je podlaga za vse vrste učenja, osebnostni razvoj in nepretrgano osebno zavest. Ob rojstvu imamo različne danosti za tvorjenje spomina. V zgodnjem obdobju razvoja je sprva družina tista, ki omogoči (ali ne omogoči) dovolj spodbudno okolje za učenje in kakšen odnos do učenja nam bo privzgojila, kasneje pa je od nas samih odvisno, kako bomo izkoristili določene danosti.

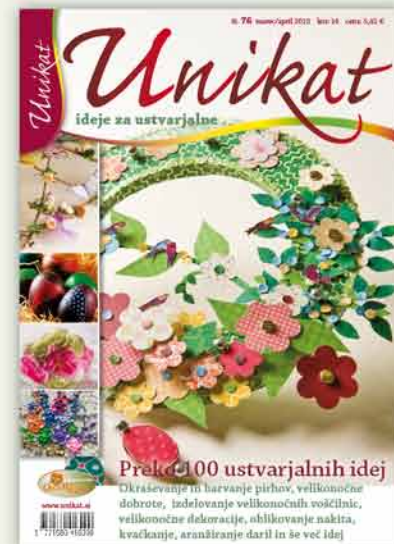
Ljudje imamo lahko odličen spomin, ko si zapomnimo oblike, slabši pa pri imenih ali številkah. Zakaj?

Spominski proces se začne z zaznavanjem informacij iz okolja s pomočjo naših čutil, torej vida, sluha, vonja, okusa in tipa. Če so oči tiste, ki so dominantne v zaznavanju okolice pred ostalimi čutili, govorimo o vizualnem tipu človeka. Le-ta si ob prvem stiku zelo dobro zapomni posebnosti na obrazu, barvo oči ipd., hkrati pa ni pozoren na številke, ime, saj sluh ni njegovo prevladujoče čutilo. Znano je, da je 60 % populacije tiste, ki prek oči najprej zazna informacijo iz okolja.

Opažam, da nekateri pozabljajo sicer pomembne dogodke, npr. da se deset let po dogodku ne spomnijo več, kako je bilo na maturantskem izletu ali kateri profesor jih je poučeval v osnovni šoli. Gre tu lahko ▶



Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Če nekaj pozabimo, ne pomeni nujno, da izgubimo, temveč gre zgolj za nezmožnost priklica informacij.«



za globlje vzroke ali je te podatke izbrisal iz spomina, ker se mu enostavno ne zdijo pomembni?

Možgani so organizirani tako, da naredijo izbor med bolj ali manj uporabnimi informacijami in s tem ko nekaj pozabimo, omogočimo prostor pomembnim informacijam. Če nekaj pozabimo, ne pomeni nujno, da izgubimo, temveč gre zgolj za nezmožnost priklica informacij. Za pozabljanje obstaja več razlag. Spomin lahko prikrije tudi drug spomin, spomin se lahko popači oziroma učenje novih informacij ovira priklic starih. Kar pomeni, da če se določenega dogodka na maturantskem izletu ne spomnimo, še ne pomeni, da smo ta spomin izgubili. Ob primernih spodbudah, npr. fotografijah in pogovoru s prijatelji, si lahko spomin ponovno prikličemo v zavest. V psihoterapevtskem smislu pa bi lahko razmišljali o tem, kakšen pomen je imel ta dogodek za nas tedaj, ko se je zgodil. Če smo na maturantskem izletu doživeli neko za nas bolečo izkušnjo, smo jo lahko izrinili iz zavesti. Čeprav se je ne spomnimo, ima lahko vpliv na naše vsakdanje življenje.

V katerem starostnem obdobju naš spomin deluje optimalno?

Optimalno delovanje spomina je odvisno od nas samih. Če skrbimo za zdrav način življenja, se uspešno soočamo s stresom, vlagamo svoj čas in energijo v različne telesne, kognitivne in družabne aktivnosti, potem lahko naš spomin deluje bistveno bolje, kot če temu delu našega življenja ne posvečamo pozornosti.

Kateri so lahko vzroki, da začnemo pozabljati stvari, ki smo si jih prej zlahka zapomnili?

Vzrokov za motnje spomina je lahko več. Lahko so normalen del starosti, lahko so povezani s psihičnimi motnjami, posledica jemanja določenih zdravil, lahko pa so prvi znak demence. Znano je tudi, da se ob dolgotrajnem stresu poveča izločanje stresnega hormona kortizola, ki krči del možganov, ki je odgovoren za učenje in spomin. Do motenj spomina lahko pride tudi zaradi možganske poškodbe, obolenj, kjer gre lahko za poškodbo določenih centrov ali za prekinitve določenih povezav v možganih, ki so odgovorni za spominski proces.

Ali lahko z vajami nedejavne možgane usposobimo, da si zapomnijo več? Kakšne so vaje in kako pogosto jih moramo izvajati?

Z vajami lahko pomembno vplivamo na izboljšanje spominskih sposobnosti. Nekateri strokovnjaki so prepričani, da ne obstaja slab spomin, temveč zgolj slabo izurjen spomin. Pomembno je, da delamo vaje za vse procese zapomnitve, in sicer kodiranje, shranjevanje, utrjevanje in priklic informacij.

Vizualizacija spada med najučinkovitejše tehnike. Vsebinsko, ki si jo moramo zapomniti, povežemo z določenimi kraji, oblikujemo zanimivo zgodbo, povežemo z nizom podob. Pri pomnjenju nam je lahko v pomoč tudi povezovanje informacij s čustvenimi in z dru-

gimi osebnimi doživetji, številčne podatke lahko nadomestimo s črkami, ki jih lahko spletno v besede. Vsem dobro znane so asociacije, saj gre za pomoč pri priklicu s pomočjo prve črke ali povezave, ki smo si jo ustvarili. Pri zapomnitvi velikega števila informacij je pomembno, da si informacije razvrstimo, lahko jih oblikujemo v miselne vzorce, pri tem lahko uporabimo različne barve.

Pri utrjevanju spomina je pomembna optimalna razporeditev časa za ponavljanje, odmori med učenjem, uporaba opomnikov. Pomembno je, da vsebinsko, ki si jo moramo zapomniti, ponavljamo na različne načine, da vključimo čim več svojih čutil. Pomembna je tudi krepitev spomina prek dnevnih aktivnosti, npr. zabeležimo si lahko tri pomembne dogodke med poročili. Pri starejši ljudeh ali pri osebah z motnjami spomina so zelo pomembni različni pripomočki, strategije za strukturo dneva, organizacijo časa.

Vedno več je tudi različnih elektronskih pripomočkov, ki lahko posameznika na določen način spomnijo, da mora nekaj narediti.

Imate morda pri svojem delu kakšen konkreten primer človeka, ki je z vajami dosegel lep rezultat pri izboljšanju svojega spomina?

Ljudje s pridobljeno možgansko poškodbo imajo pogosto težave z delovnim spominom, ne spomnijo se, kaj so počeli dve minuti ali dve uri nazaj. Izkušnje kažejo, da se lahko težave s spominom zmanjšajo ob rednem kognitivnem treningu. Obenem pa lahko ob uporabi različnih spominskih pripomočkov in strategij kljub težavam z delovnim spominom samostojno funkcionirajo v okolju. Omenila bi še vidik, ki ni vezan na vaje, ampak je ravno tako pomemben za bolj kakovostno življenje. Na psihoterapevtsko srečanje pride marsikdo, ki ga spomini iz preteklosti omejujejo v vsakodnevem življenju. S predelavo zanj obremenjujočih spominov se osvobodijo preteklosti in posledično zmorejo bolj polno živeti s sabo in v odnosu z drugimi.

Ali lahko sladkarje in druga nezdrava hrana ter pijača povzročijo, da možganska funkcija, ki skrbi za spomin, deluje slabše?

Za dober spomin in dobro delovanje možganov je zelo pomembno, kaj uživamo in kako skrbimo za zdrav način življenja. Številne študije dokazujejo, da lahko z uživanjem hrane, bogate s flavonoidi, vplivamo na ohranjanje spoznavnih sposobnosti in zaviramo starostne bolezni. Flavonoide najpogosteje najdemo v zelenem čaju, kakavu, rdečem vinu, ginku, jagodičevju, še posebej v borovnicah. V manjših količinah so prisotni tudi v zelenjavi, kot je brokoli, zelena, čebula ipd. Za možgane so pomembne tudi beljakovine, ki sodelujejo pri komunikaciji med možganskimi celicami, dobimo jih v ribah, jajcih, oreščkih, leči in drugih stročnicah. Izogibajmo se alkoholu, cigaretam, umetnim barvilom, sladilom in sladkim gaziranim pijačam, nasičenim maščobam, izdelkom iz bele moke. Omenjena živila povzročajo nihanje ravni glukoze v krvi, zaradi česar smo razdražljivi, zaspani in utrujeni.

Oglasno sporočilo

VIVAVENE, nove dimenzije povojev



Kronično vensko popuščanje je težava sodobnega časa, ki jo rešujemo s kompresijsko terapijo. S pravilnim povijanjem preprečimo

nabrekanje žil in otekanje nog, hkrati pa izboljšamo kroženje krvi. Dolgoelastični kompresijski povoj so v Tosami razvili za izvajanje vsakodnevne kompresijske terapije pri različnih obolenjih, kot so vnetje in sklerozacija krčnih žil, golenje razjede, edem spodnjih okončin, kronično vensko popuščanje, kot tudi po operaciji krčnih žil. Povoji so pralni in zato uporabni dlje časa. V lekarni se posvetujte s farmacevtom in izberite dimenzijo, ki vam ustreza.

Za dobro delovanje možganov je zelo pomembno tudi vnašanje dovolj vode. Kri namreč sestavlja več kot 80 odstotkov vode, ki prenaša hranila v možgane in iz njih odnaša strupe.

Ob vsem tem je pomembna tudi redna telesna dejavnost.

Kaj pa velike količine podatkov, ki jih vsakodnevno absorbiramo na spletu, televiziji – jih sproti pozabljamo ali si jih del naših možganov vseeno zapomni? Kako naj neobremenjeno sledimo vsem novicam, poročilom, ne da bi nepotrebne informacije zasedale prostor v naših možganih?

Res je, da smo s strani različnih medijev bombardirani s številnimi informacijami, ki lahko na nas pomembno zavedno ali nezavedno vplivajo. Pomembno je zavedanje, da smo mi tisti, ki se zavestno odločimo, čemu bomo namenili našo pozornost. Informacije, ki jim bomo posvetili več pozornosti, bodo možgani razumeli kot pomemben podatek in ga bodo shranili v dolgoročen, torej trajni spomin.

Kako so razviti možgani nekoga, za katerega rečemo, da ima fotografski spomin? Je možno imeti fotografski spomin za vse: številke, obraze, imena ali deluje selektivno, npr. da si brezhibno zapomni le imena?

Fotografski spomin je zelo redka sposobnost priklica slik, zvokov ali drugih spominskih objektov z izjemno natančnostjo in v

»Informacije, ki jim bomo posvetili več pozornosti, bodo možgani razumeli kot pomemben podatek in ga bodo shranili v dolgoročen, torej trajni spomin.«

nadpovprečnih količinah ter ne pomeni nujno visoke inteligence. Spominski priklici so v tem primeru tudi nadvse živi in niso omejeni zgolj na vizualne podobe. Tovrstna sposobnost je dobrodošla pri raznih kvizih ali na izpitu, ne prinaša pa nujno večjega zadovoljstva v življenju. Zapomnitev prevelike količine nepotrebnih podatkov lahko vpliva na naše življenje, saj imamo lahko težavo pri izboru bistvenega v dani situaciji. Pogosto trpi posameznikov občutek za sedanost in tudi njihovi medosebni odnosi. Predstavljam si, da si naš partner zapomni vse naše besede, komentarje, prepire ... Živeti z nekom, ki se nikoli ne zmoti in nikoli nič ne pozabi, je lahko zelo naporno.

Prepoznajte
zgodnje
znake
demence
in se
obrnite
na svojega
zdravnika.

S staranjem se povečuje verjetnost za demenco. Zgodnje znake demence prvi opazijo svojci.

Zgodnji znaki demence so:

- Pozabljanje nedavnih dogodkov
- Težave pri besednem izražanju
- Težave pri dnevnih opravilih
- Izgubljanje v času in prostoru
- Nihanje razpoloženja in socialni umik
- In številni drugi

NOVARTIS

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Bolezen nezdravih prehranskih navad

Avtor:

Andreja Košir

Protin ali putika

Urični artritis ali protin (poznamo ga tudi kot putika ali giht) so nekoč imenovali tudi bolezen kraljev, saj je bil zaradi prehranskih navad pogostejši med premožnimi sloji prebivalstva. Protin je posledica odlaganja kristalov sečne kisline v vezno tkivo sklepov, hrustanec tetive ali v vse naštetto.

Zakaj nastane?

Protin je presnovna bolezen. Je akutno ali kronično vnetje sklepa, ki se pojavi pri ljudeh, ki imajo v krvi stalno visoko raven sečne kisline.

Čim višja je raven sečne kisline v krvi, večja je možnost za nastanek protina. Sečna kislina se v normalnih pogojih sicer razgradi v krvi in izloči z urinom. Protin je 20-krat pogostejši pri moških, število žensk, ki trpijo zaradi protina, pa se poveča po menopavzi. Prvi napad pogosto prizadene moške med štiridesetim in petdesetim letom. Večina ljudi, ki trpi zaradi protina, ima genetske ali druge predispozicije za razvoj protina.

Napad uričnega artritisa se pojavi nenadoma. Sklep, v večini primerov gre za palce na nogah, gležnje in kolena, zelo boli. Bolniki poročajo o neznosnih bolečinah. Kot smo že

napisali, lahko povečano raven sečne kisline pripišemo genskim nepravilnostim, nastanek protina pa je lahko povezan tudi z različnimi drugimi boleznimi, kot sta azotemija in diuretična acidoza, krvotvorne bolezni in luskavica. Napade protina lahko sprožijo različni prehranski prekrški, kot so pitje alkohola, uživanje mastnega mesa, drobovine, stročnic, kože rib, perutnine, pa tudi različne poškodbe, okužbe, hujši stres, operativni poseg, stradanje in jemanje nekaterih zdravil.

Pri kar 70 % bolnikov se drugi napad protina pojavi že v prvem letu. Ti napadi sčasoma postajajo vedno hujši in zajamejo več

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



sklepov hkrati. Z leti lahko protin postane kroničen, kristali sečne kisline pa se ne nagaajo le v sklepih, ampak tudi drugih tkivih, na primer v ušesnem hrustancu in mehkih tkivih, v kitnih ovojnica ter v sluznih vrečkah. Kristali se lahko odlagajo tudi v ledvično tkivo in postopoma oslabijo delovanje ledvic, kar povzroči nastanek ledvičnih kamnov.

Postavljanje diagnoze

Bolezen je lahko diagnosticirati, saj so njeni znaki zelo tipični. Pojavi se vnetje enega sklepa, navadno palca na nogi ali pa kolena, ki mu sledi zatišje. Bolnik je najprej deležen običajnega fizičnega pregleda ter laboratorijskega pregleda krvi in urina. Za dokončno potrditev diagnoze pa se s punkcijo vzame vzorec iz sklepa in se ga analizira pod polari-zacijskim mikroskopom. Če so v vzorcu prisotni igličasti dvolomni kristali, gre nedvo-mno za urični artritis. V nekaterih primerih se zdravniki odločijo še za rentgensko slikanje prizadetih sklepov.

Kako zdravimo protin?

Ko se pojavijo napadi protina, se bolniku najprej predpiše ustrezna dieta. Ob vseh zdravilih, ki so danes na voljo, sama dieta pri zdravljenju protina ni več tako pomembna, kot je bila nekoč. Vseeno pa mora bolnik svoji prehrani nameniti nekaj več pozornosti in se določenih priporočil držati celo življenje. Če ima bolnik povečano telesno maso, mora najprej shujšati. Omejiti mora tudi živila, ki vsebujejo veliko purinov, izogibati se mora uporabi odvajal ter se odreči uživanju alkohola, še posebej rdečega vina in piva.

Pri zdravljenju se uporablja več vrst zdravil, in sicer zdravila, ki skrajšajo in ublažijo sklepno vnetje (nesteroidni antirevmatiki), tista, ki znižujejo zvišano raven sečne kisline v krvi ter zdravila, ki preprečujejo ponovne protinske napade. Za blaženje bolečin in zmanjševanje sklepnega vnetja

»Bolezen je lahko diagnosticirati, saj so njeni znaki zelo tipični. Pojavi se vnetje enega sklepa, navadno palca na nogi ali pa kolena, ki mu sledi zatišje.«

pri akutnem protinskem napadu se uporablja nesteroidni revmatiki. Starejši bolniki z akutnim napadom protina lahko namesto nesteroidnih antirevmatikov, ki imajo več stranskih učinkov, dobijo kolhicin. Kolhicin se v manjših odmerkih lahko uporablja tudi za preprečevanje protinskih napadov.

Glukokortikoidi so sicer učinkovita zdravila, a jih pri protinu zdravniki predpišejo le izjemoma, in sicer pri osebah, ki so prizadete zaradi akutnega vnetja več sklepov, imajo tudi visoke vnetne kazalnike in ne morejo prejemati nesteroidnih antirevmatikov ali kolhicina.

Zvišano raven sečne kisline zdravimo z alopurinolom, ki je zaviralec encima ksanti-noksidaze. Ta encim sicer sodeluje pri tvorbi purinov. Alopurinol morajo bolniki redno jemati, njegov odmerek pa zdravnik prilagodi glede na pogostost napadov oziroma raven sečne kisline v krvi. To je tudi edino zdravilo, ki lahko dolgoročno ugodno vpliva na razvoj bolezni.

Če protina ne zdravimo, na okončinah, običajno nad sklepi, zrastejo veliki tofi. Ti tofi se lahko predrejo in iz njih se izceja gosta sira-sta snov. V tem primeru je potreben manjši kirurški poseg, s katerim se tof odstrani, rana pa se nato postopoma zaceli. Tudi če se tofi zagnojijo, je potreben kirurški poseg.

Seznam živil in njihova vsebnost purinov na 100 g živila:

0 mg purinov/100 g živila (dovoljena živila pri protinu)	maslo, olje iz koruznih kalčkov, margarina, svinjska mast, sončnično olje, jajčni beljak, pinjenec, jogurt, kondenzirano mleko, smetana, kislomleko, skuta, sir, riž, marmelada, med, buče, ananas, marelice, borovnice, maline, ribez, češnje, pomaranče, breskev, kava, čaj
1–100 mg purinov/100 g živila	ostrige, slanina, jajca, črni in beli kruh, zdrob, testenine, gobe, cvetača, stročji fižol, zelje, korenje, krompir, koleraba, brstični ohrovt, rdeče zelje, beluši, špinača, paradižnik, čebula, endivija, motovilec, črna redkev, rdeča redkvice, rdeča pesa, jabolka, hruške, dateljni, jagode, rabarbara, arašidi, lešniki, mandeljni, orehi, pivo
101–300 mg purinov/100 g živila	vse vrste mesa, perutnina, ledvice, jezik, divjačina, divja perutnina, postrvi, jegulja, krap, morski list, ščuka, slanik, jastog, polenovka, fižol, mladi grah, leča
Nad 300 mg purinov/100 g živila	mesni izvlečki, priželjc, srce, jetra, sardine, školjke, kvas

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Pri zdravljenju se uporablja več vrst zdravil, in sicer zdravila, ki skrajšajo in ublažijo sklepno vnetje (nesteroidni antirevmatiki), tista, ki znižujejo zvišano raven sečne kisline v krvi ter zdravila, ki preprečujejo ponovne protinske napade.«

Pomagajmo si sami

- Če imate povišano telesno maso, je pomembno, da shujšate. Prav tako se začnite redno ukvarjati s telesno dejavnostjo in pijte veliko vode. Dosledno se držite vseh prehranskih nasvetov, ki jih boste dobili od svojega zdravnika ali dietetika.
- Pijte zeliščne čaje, še posebej priporočljivi so metin, kamilični in rmanov čaj.
- Od začimb je zelo priporočljiva kurkuma.
- Nekateri za lajšanje bolečin ob napadu protina priporočajo različne obkladke, na primer iz vročih lanenih semen, iz zmečkanih listov pora, vroče obkladke iz svežega zelja in obkladke iz arnikove tinkture (žličko tinkture zlijemo v 0,25–0,5 dl vode).
- Za lajšanje bolečin so primerni tudi ledeni obkladki.
- Pomagajo tudi obloge iz gline ali aktivnega oglja, ki iz sklepa pomagajo odstraniti toksine. Iz gline ali aktivnega olja si lahko pripravite tudi kopel.

Oglasno sporočilo

Kako se zdravimo z glukozaminom

Najprej je treba biti pozoren, da si nabavimo glukozamin, ki ga je državna komisija potrdila kot zdravilo. Na trgu so se pojavili glukozamini, ki vas zaradi premajhne doze ne morejo zdraviti. Potem je pomembno redno in trajno jemanje zdravila glukozamin, saj gre za obrabo hrustanca, ki je kronična bolezen. Ne moremo je spraviti ven iz telesa, z rednim jemanjem zdravila **Glukozamin Pharma Nord kapsule** pa lahko živimo tako, kot da bolezen ne bi bilo. Objavili smo že **pet knjig** o uspešnem zdravljenju s tem zdravilom, ki jih pošiljamo **brezplačno**, le poklicati nas je treba na številko **01 729 13 82** ali **041 769 544**.

VAS BOLI

KOLENO?

ZDRAVILO

Glukozamin

Pharma Nord kapsule

VEMO, DA IMATE PROBLEME IN TEŽAVE, AMPAK MI SMO POMAGALI MNOGIM IN LAHKO TUDI VAM.

www.micmenges.com

micmengeš, Slovenska 30, 1234 Mengeš

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

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





SPET AKCIJA!

POŠLJITE NAM
DVA RAČUNA
ZA ZDRAVILO
GLUKOZAMIN
Pharma Nord
kapsule in
BREZPLAČNO
BOSTE PREJELI
Bio-Selen+Cink
30 TABLET ZA
MESEC DNI
JEMANJA.
POKLIČITE!

Avtor:
Andreja Košir

Oskrba kronične rane

Rana je prekinitev strukture tkiva, ki nastane zaradi delovanja mehanskih, kemičnih in bioloških dejavnikov. Rane razdelimo v dve skupini, in sicer na akutne in kronične. Akutne rane so na primer opekline, travmatične rane (ureznine, raztrganine, vbodne, ...), kirurške rane. O kroničnih ranah govorimo takrat, kadar se razjede ne zacelijo v določenem časovnem obdobju, povprečno v šestih tednih od nastanka rane. **Prof. dr. Dragica Maja Smrke, dr. med.**, specialistka splošne kirurgije in travmatologije s Kirurške klinike UKC Ljubljana, nam je pojasnila, kdaj nastane kronična rana in kako jo pravilno negujemo.

Kdaj nastane kronična rana?

Kronične rane nastanejo zaradi okužbe ali drugih dejavnikov, ki zavirajo celjenje. Prof. dr. Smrke pojasni: »Med kronične rane štejemo razjede zaradi periferne arterijske okluzivne bolezni, diabetične razjede, golenske venske razjede, preležanine, rane, ki nastanejo zaradi hudih poškodb, okužbe kosti in mehkih tkiv ter rane, ki nastanejo zaradi drugih dejavnikov motenj v celjenju.«

Če celjenje rane poteka brez zapletov, se poškodovana tkiva s procesom regeneracije nadomestijo s prvotnim tkivom. Celjenje ran sicer poteka v stalnem zaporedju. Kot razloži dr. Smrke, so osnovne dobe celjenja hemostaza, vnetje, proliferacija in maturacija. Akutne rane se celijo v pravilnem zaporedju, pri kroničnih ranah pa so posamezne dobe podaljšane, se med seboj prepletajo in se ne izključujejo.

Prisotnost mikroorganizmov v rani, mrtvin in izločka v rani so dejavniki, ki zavirajo celjenje ran. Poleg tega na celjenje ran vplivajo tujki v rani, kajenje, srčno popuščanje, pljučna obolenja, sladkorna bolezen, kronične ledvične bolezni, kronične jetrne bolezni, sistemske bolezni veziva, maligna obolenja, rentgensko sevanje, prehrana, ki ne zagotavlja vseh potrebnih hranil, pa tudi različne vrste zdravil, kot so kortikosteroidi, imunosupresivi in citostatiki.

Oskrba kronične rane

Prof. dr. Dragica Maja Smrke poudarja, kako pomembna je ustrezna obravnava kroničnih ran, ki zajema različne kirurške posege in ustrezno uporabo materialov za oskrbo ran. Danes so na voljo sodobne obloge za zdravljenje kronične rane, zato je zelo pomembno, ▶



Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!**

**Šola spolnosti****Šola oblikovanja gline**

www.solanadaljavo.si

»Sodobni materiali za oskrbo ran pospešujejo celjenje in imajo še številne druge lastnosti: uravnavajo vlažnost, temperaturo in pH, absorbirajo izločke, zavirajo okužbo, ...«



da zdravstveno osebje pozna, kdaj in kako se jih uporablja. Strokovnjaki morajo poznati proces celjenja, saj bodo potem samo rano tudi bolje oskrbeli.

Poleg pravilne nege rane je pomembna tudi ustrezna oskrba njene okolice. Po besedah sogovornice se nanjo namreč pogosto pozabi in se jo nepravilno neguje. Pri neustrezni oskrbi rane so njeni robovi pogosto umazani, krastavi, fibrinozni, polni odmrlih tkiv in tujkov. Pravilna izbira oblog za oskrbo rane in materialov za nego njene okolice je zelo pomembna.

Sodobni materiali za oskrbo ran pospešujejo celjenje in imajo še številne druge lastnosti: uravnavajo vlažnost, temperaturo in pH, absorbirajo izločke, zavirajo okužbo, ne dražijo tkiva, ne povzročajo alergijskih reakcij ter se ne prijemajo za tkivo. Dr. Smrke pojasnjuje: »Ti materiali zagotavljajo optimalno zdravljenje rane, poleg tega pa skrbijo tudi za bolnikovo udobje, zmanjšujejo bolečino in preprečujejo širjenje neprijetnega vonja.« Materiale za oskrbo ran razdelimo glede na njihove lastnosti v več različnih skupin: alginati, hidrogeli, hidrokoloidi, hidrokapilare obloge, kolageni, nelepljive kontaktne mrežice, obloge z dodatki, obloge z mehkim silikonom, poliuretanske pene, poliuretanski filmi in resorptivne terapevtske obloge.

Dr. Smrke poudarja, da mora biti medicinsko osebje pri izbiri oblog kritično: »Obloge morajo predvsem zagotavljati dolgotrajni zdravilni učinek na rano, da se zmanjša možnost maceracije kože in da je možna uporaba tako na suhi kot tudi na vlažni koži. Obloga se mora dobro prilegati.« Pomembna je tudi pravilna tehnika čiščenja rane in njene okolice, predvsem pa pravilna uporaba in časovna menjava oblog – menjamo jo takrat, ko je prepojena z izločkom.

Med nepogrešljive metode zdravljenja vseh oblik kroničnih ran uvrščamo tudi terapijo s kontroliranim negativnim pritiskom (TNP).

Vivamel – prva slovenska sodobna obloga za kronične rane

Prof. dr. Smrke je predstavila tudi vivamel, prvo slovensko sodobno oblogo za kronične rane: »Uporaba slovenskega kostanjevega medu je novost na področju materialov za oskrbo ran z učinkovinami. Med preprečuje razmnoževanje bakterij in pospešuje celjenje zaradi hiper-osmolarnosti in vsebnosti antibakterijskih snovi, med njimi različnih encimov ter vodikovega peroksida.« Sogovornica še dodaja, da je nekajmesečna študija pokazala široko uporabnost te obloge, ki je zato primerna za skoraj vse vrste kroničnih ran v vseh obdobjih celjenja.





Since 1923

vivamel

MEDICINSKI MED V TUBI

1+1

GRATIS

Dostopno v lekarnah
in specializiranih trgovinah

Ko narava pomaga rani





Zdravljenje ran s sterilnim medicinskim medom spada med najsodobnejše načine celjenja ran.

V Tosami smo izbrali 100 % naravno pridelan kostanjev med, ker smo z raziskavami dokazali, da njegovo celokupno delovanje najbolj vpliva na proces celjenja rane.

Za oskrbo akutnih in kroničnih ran so na razpolago:

- Vivamel alginatna obloga z medicinskim medom,
- Vivamel mrežica z medicinskim medom,
- Vivamel tekoči medicinski med v tubi.

Izdelano v Sloveniji.

Pregled sodobnih oblog za oskrbo kronične rane:**a. Poliuretanski filmi**

Poliuretanski filmi so lepljive obloge, ki ne prepuščajo bakterij, nekateri tudi ostalih mikroorganizmov in vode. Tako zmanjšujejo tveganje pred drugimi okužbami, vendar pa prepuščajo prehajanje plinov in koži omogočajo, da diha. Na ta način ustvarjajo optimalno vlažno okolje. So prozorni in zato omogočajo nenehni nadzor rane in kože.

Primerni so za zaščito ogrožene kože in oskrbo površinskih ran brez ali s šibkim izcedkom.

b. Hidrokoloidi

Te obloge skupaj z izločki tvorijo značilen rumenorjav gel in tako ustvarjajo ugodne pogoje za celjenje ran v vlažnem okolju. Hidrokoloidi so primerni za različne rane s šibkim do zmernim in tudi močnim izločanjem v vseh dobah celjenja ter za zaščito ogrožene kože.

c. Poliuretanske pene/membrane

Te obloge se z rano ne primejo, ne puščajo ostankov v rani, vpojna plast pa zadržuje izločke. Te vrste oblog so zelo dobro prilagodljive, udobne in enostavne za uporabo.

d. Hidrokapilarne obloge

To so zelo vpojne primarne in/ali sekundarne obloge iz posebnih izjemno vpojnih zrn. Obloga vpija velike količine izločkov, ki se zaradi posebne sestave obloge ne širijo na robove in tako zmanjšujejo možnost maceracije. Primerne so za različne kronične in akutne rane s šibkim do zelo močnim izločanjem v vseh dobah celjenja ran.

e. Hidrogeli

Hidrogeli so obloge in polnila iz gelov različnih kemičnih struktur, ki uravnavajo optimalno vlažnost rane, tako da hidrirajo suhe mrtvine in vpijajo odvečne izločke ter vzdržujejo optimalno vlažnost v vseh dobah celjenja rane. Primerni so za hidriranje, mehčanje in odstranjevanje suhih, vlažnih mrtvin in fibrinskih oblog pri celjenju vseh kroničnih ran.

f. Alginati

To so primarne sterilne, mehke, visoko vpojne netkane obloge in polnila iz alginatnih vlaken, ki jih pridobijo iz rjavih morskih alg. Alginati ob stiku z izločki tvorijo gel, ki pospešuje tvorbo oziroma izmenjavo kalcijevih in natrijevih ionov. Gel se oblikuje po dnu rane in vzdržuje njeno optimalno vlažnost. Alginati so primerni za oskrbo površinskih in globokih ran z zmernim do močnim izločanjem, ki so lahko tudi okužene. Alginati tudi čistijo rano, nikakor pa niso primerni za oskrbo suhih ran.

g. Nelepljive kontaktne mrežice

Te vrste oblog zaradi svoje porozne sestave omogočajo nemoteno prehajanje izločkov. So primarne obloge za zaščito dna rane in granulacijskega tkiva.

h. Obloge z dodatki

Te obloge se uporabljajo za vse vrste okuženih ran, ki zahtevajo posebno obravnavo. Obloge z dodatki so lahko naslednje: obloge s povidon jodom, obloge z aktivnim ogljem, hidrokoloidne obloge z dodanim srebrom, nelepljive penaste obloge z dodanim srebrom, obloge z aktivnim ogljem in srebrom, obloge s klorheksidin acetatom, obloge/polnila z NaCl, obloge/polnila z ringerjevo raztopino.

i. Obloge z mehkim silikonom

Te obloge se ne primejo z rano, ampak jo omejujejo in tako omogočijo hitrejše celjenje rane v vlažnem okolju. Primerne so za različne rane z zmernim do močnim izločanjem v vseh dobah celjenja, za zelo boleče rane ter za rane z zelo ranljivo in ogroženo kožo v okolici.

j. Kolageni

Kolageni zaradi svoje porozne sestave vpijajo izločke iz rane, spodbujajo granulacijo in pospešijo celjenje. Primerni so za oskrbo ran v vseh dobah celjenja.

k. Resorptivne terapevtske metode

Pospešujejo naravne mehanizme celjenja rane, primerne pa so za oskrbo vseh kroničnih/akutnih ran, ki se težko celijo oziroma za oskrbo krvavečih ran.

**Dr. Gorkič** svetuje**Kako ustrezno oskrbeti kronično rano?****Dean Gorkič, dr. med.**

Kronične rane nastanejo na delih telesa, kjer pride do motnje v prekrvitvi. Mednje spadajo: preležanine, arterijske ali venske razjede in diabetični ulkusi. Zdravljenje kroničnih ran je dolgotrajno, povezano z velikimi materialnimi stroški in potrebo po spremembi načina življenja. Vse kronične rane zahtevajo pregled pri zdravniku.

Z ustrezno oskrbo boste preprečili morebitne okužbe, poleg tega se bo rana hitreje in lepše zacelila.

Pred oskrbo je priporočljivo rano in njeno okolico obilno sprati s tekočo vodo ali s fiziološko raztopino. S tem odstranimo ostanke terapevtskih sredstev in morebitne ostanke izločka iz rane.

Pomanjkljivosti tradicionalne oskrbe ran z gazo premostimo z uporabo sodobnih sredstev za oskrbo ran, ki temeljijo na celjenju v vlažnem okolju. Vlažno celjenje ran je uveljavljeno ne samo pri akutnih ranah, temveč tudi pri kroničnih. Med sodobna sredstva za vlažno celjenje ran sodijo poleg dragih oblog veliko bolj ekonomični in med uporabniki priljubljeni dermalni spreji.

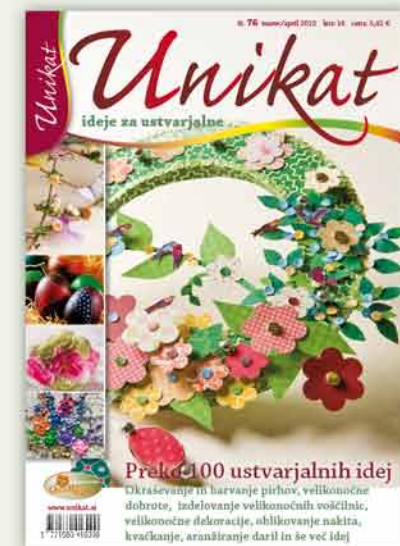
Sprej CICATRIDINA zagotavlja vlažno celjenje rane in zmanjša tveganje za bakterijsko okužbo rane. Njegova edinstvena sestava s ključno hialuronsko kislino ohranja primerno vlažnost rane. Površina rane je zaščitena in deluje suho. Sprej za rane CICATRIDINA je stroškovno dostopen in brez recepta. Na voljo je v lekarnah in prodajalnah Sanolabor.

S študijami so dokazane prednosti uporabe spreja CICATRIDINA

- * občutno skrajša čas celjenja
- * izboljša in pospeši obnovo kožnega tkiva
- * primeren je za dolgotrajno uporabo
- * nima neželenih učinkov
- * predoziranje ni možno
- * enostaven in higieničen nanos

Sprej CICATRIDINA še posebej priporočamo pri oskrbi kroničnih ran (preležanin, arterijskih ali venskih razjed in diabetičnih ulkusov).

Sprej uporabljajo tudi v številnih zdravstvenih ustanovah.

www.cicatridina.si**Revija Unikat****Velikonočna številka že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Limfedem

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije

Otečene noge

Otekanje okončin (edem) ni samo posledica kroničnega venskega popuščanja, temveč neredko okončine otečejo zaradi zastajanja limfe v tkivih – limfedema. Limfa je z beljakovinami in maščobami bogata brezbarvna ali rahlo rumenkasta tekočina, ki teče iz tkiv po limfnih žilah (mezgovnicah) proti srcu in se v prsnem košu izliva v venski obtok.

Z limfno tekočino se odstranijo presnovni odpadni produkti in vnetni delci iz perifernih tkiv. Limfa prek limfnih kapilar prehaja v večje limfne žile, ki tečejo ob krvnih žilah. Limfne kapilare se združujejo v manjše limfne žile (prekolektorji), le-te pa v večje (kolektorji), ki vsebujejo zaklopke, ki preprečujejo povratni tok limfe, in gladka mišična vlakna, ki potiskajo limfo v pravo smer. Ob limfnih žilah ležijo limfni vozli ali bezgavke, ki limfo čistijo

in filtrirajo ter tvorijo imunske celice limfocite, ki imajo pomembno vlogo pri obrambi telesa pred okužbami. Vsi verjetno vemo, da so povečane bezgavke posledica vnetja v okoliškem tkivu, ker se v njih izvaja imunski odgovor. Zaradi motenega pretoka limfe najprej otečejo spodnje okončine, nekoliko redkeje zgornje okončine, oteče lahko tudi obraz, trup in celo notranji organi.

Vzroki so številni

Primarni limfedem je lahko prirojen in podedovan. Primarni limfedem se razvije, ker se nekatere limfne žile niso razvile oziroma so slabo razvite in preozke. Limfedem je v tem primeru lahko prisoten že ob rojstvu, lahko pa se razvije v otroštvu ali šele v puberteti. Sekundarni limfedem se razvije:

- zaradi poškodbe limfnih žil (npr. pri zlomu noge),
- pritiska na limfne žile od zunaj (npr. s tumorji),

- zamažitve limfnih žil (zaradi okužbe ali s tumorskimi celicami ob metastaziranju),
- zaradi kroničnega vnetja in okužbe v tkivih (ponavljajoči šeni spodnjih okončin, v tropih zaradi parazitoze filariaze),
- pogosto se razvije tudi po obsevanjih raka vseh tvorb in kemoterapiji,
- limfedem zgornjih okončin se najpogosteje razvije po zdravljenju raka dojke, še posebej, če so bile odstranjene bezgavke v pazduhah,
- lahko se pojavi ob kroničnem venskem popuščanju – flebolimfedem,
- lahko prizadene le eno okončino ali obe hkrati.

Kako nastane?

Limfedem se običajno razvija postopoma, v več stadijih. V latentnem stadiju oz. stadiju 0 bolnik še nima subjektivnih težav, čeprav



Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

limfni sistem ne deluje več zadovoljivo in so limfne žile že poškodovane. Ko limfni sistem dekompenzira, latentni stadij postopoma napreduje v klinični stadij 1. Prizadeta okončina postane otekla, bolnik ima občutek težkih nog oz. rok. Podobno kot pri kroničnem venskem popuščanju se oteklina zmanjša ali celo izgine ob dvigu okončine ter je mehka in vtisljiva. V prizadetih tkivih potekajo zaradi kopičenja limfne tekočine kronični vnetni procesi, tvori se vezivno tkivo (fibroza) in proces preide v klinični stadij 2. V kliničnem stadiju 2 oteklina ni več mehka, vtisljiva in se ne zmanjša ob dvigu končine. Koža postane trda, sklerotična in belkaste barve. Če limfedema ne zdravimo pravočasno in pravilno, limfedem napreduje v klinični stadij 3 oz. elefantizem. Okončina je močno otekla, koža je trda, sklerotična, z bradavičastimi tvorbari (papilomatoza) in zelo občutljiva za poškodbe in okužbe. Najpogostejše sekundarne okužbe so šen (erizipel) ter glivične in herpetične okužbe. Ponavljajoče okužbe poslabšajo limfedem in razvije se začarani krog. Lahko se razvijejo tudi globoke razjede, ki se zelo težko zdravijo.

Ob pojavu šena postane koža pordela, vroča in močno boleča na dotik. Ob tem ima bolnik povišano telesno temperaturo in se slabo počuti. Na glivično okužbo kože stopal in nohtov nog moramo pomisliti ob pordeli luščeči koži stopal in zadebeljenih, deformiranih nohtih.

Herpetični izpuščaj se običajno kaže z mehurčki in drobnimi erozijami. Limfedem se redko razvije zelo hitro in čez noč, le maligni limfedem napreduje zelo hitro. Ob sumu na limfedem je potreben skrben pregled pri specialistu, ki za postavitev natančne diagnoze naredi ultrazvok trebuha, scintigrafijo limfnega žilja, MRI, CT idr.

Zdravljenje

Uspeh zdravljenja je večji, če začnemo zdraviti limfedem v začetnih stadijih, ko so spremembe še povratne. V prvi dekongestivni stopnji poskušamo zmanjšati obseg okon-



čine in iztisniti zastalo limfno tekočino iz tkiv. Sledi vzdrževalna stopnja, ko doseženo optimalno stanje poskušamo trajno vzdrževati z ustreznimi postopki zdravljenja.

Z ročno limfno drenažo spodbujamo pretok limfe in pomagamo limfnemu sistemu, da odvede odvečno limfno tekočino iz tkiv. Izvajajo naj jo izkušeni in posebej usposobljeni terapevti. Ročna limfna drenaža ni enaka ročni klasični masaži. Pri ročni limfni drenaži terapevt izvaja nežno masažo tkiva. Začne na vratu in prsnem košu, da naredi prost pot limfi iz okončin. Strojna limfna drenaža ni ustrezna, ker je težko nadzorovati moč pritiska in pogosto dodatno poškoduje drobne limfne žile. V dekongestivni stopnji izvajamo drenažo 1- do 2-krat dnevno, v vzdrževalni stopnji pa 1- do 3-krat tedensko.

V dekongestivni stopnji uporabljamo tudi kratkoelastične kompresijske povoje, s katerimi pomagamo mišični črpalki, da ob gibanju odstranjuje odvečno tekočino iz tkiv in pospešuje pretok limfe po limfnih žilah. Povišanje mora biti pravilno, ne sme ovirati krvnega pretoka in gibanja sklepov.

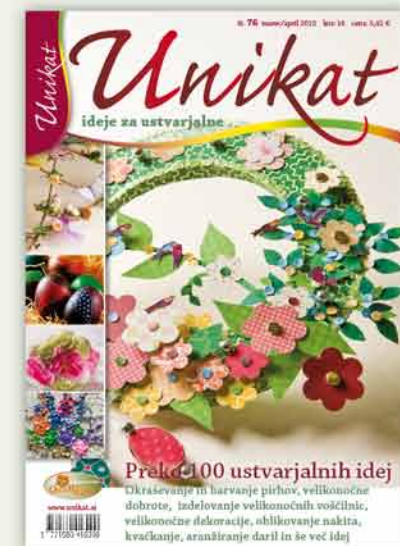
V vzdrževalni stopnji se najpogosteje uporabljajo kompresijske nogavice oz. rokavice in narokavniki, ki so ustrezno tkane in narejene po meri bolnika. Kom-

presijske nogavice in rokavice so za bolnika bolj praktične za nameščanje in odvijanje. Bolnik mora izvajati tudi posebne telovadne vaje.

Pomembna je ustrezna nega

Zelo pomembna je tudi ustrezna nega kože, da preprečimo nastanek okužb in poškodb. Glivične okužbe stopal in herpetične okužbe kože so pomembno vstopno mesto za druge mikrobe in posledični nastanek šena in drugih okužb, ki sprožijo začarani krog napredovanja limfedema. Bolnik uporablja tudi običajna negovalna mazila in kreme. Na prizadeti okončini je odsvetovana nošnja ure in nakita, ker bi lahko ovirali limfni pretok. Odsvetovano je tudi jemanje krvi in injekcij na prizadeti okončini, ker lahko nastale drobne ranice olajšajo vdor mikrobov v kožo in podkožje. Prav tako morajo biti bolniki pozorni na pike žuželk. Pri delu naj bolnik uporablja zaščitne rokavice, svetovana je tudi zmerena fizična dejavnost. Izogibati se je treba soncu in višjim temperaturam, npr. v bazenih in savnah. Priporočena je uravnotežena prehrana z dovolj tekočine (predvsem vode in nesladkanega čaja). Ker vsak psihični stres vpliva tudi na krčenje žil, so priporočene različne sprostitvene metode.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

medi

Izbrale smo medi

Kompresijska oblačila za oskrbo limfedema, izdelana po meri

Spoznajte udobje, kakovost in raznolikost ponudbe največjega svetovnega proizvajalca kompresijskih oblačil.

medi. I feel better.

Za dodatne informacije in brezplačno slovensko brošuro o limfedemu nas kontaktirajte na:

Mitral d.o.o.,
 Kolodvorska ulica 1,
 SI-1241 Kamnik
 telefon 059 952 182
 www.mitral.si,
 info@mitral.si

O uporabi kompresijskih oblačil se posvetujte z zdravnikom.

Rak jeter

Avtor:
Ines Trebec

Ko zbolijo jetra

Jetra so največji organ v človeškem telesu, ki skrbijo za tvorbo, sintezo plazmatskih beljakovin, presnavljanje ogljikovih hidratov, izločanje žolča, razgradnjo škodljivih snovi, zdravil. So tudi vir skladiščenja vitaminov in tudi zato je toliko bolj pomembno njihovo nemoteno delovanje. Žal pa pri nas in v svetu narašča število ljudi, ki obolevajo za različnimi boleznimi jeter. Tokrat bo o raku na jetrih, tej pogosto usodni bolezni, spregovorila **Ljiljana Ljepović, dr. med.**, specialistka internistka gastroenterologinja, zaposlena v Diagnostičnem centru Bled.

Moški pozor!

Rak jeter je šesti najpogostejši rak v svetu in tretji najpogostejši vzrok smrti zaradi raka, uvodoma pove sogovornica. Razlikujemo med primarnim rakom in sekundarnim rakom oziroma zasevkom v jetra zaradi rakavih obolenj drugih organov, kot so rak debelega črevesja in danke, rak dojke, pljučni rak, rak trebušne slinavke, rak želodca, rak prostate, melanom. Najpogostejši primarni rak je hepatocelčni (HCC), sledi mu holangiokarcinom. Bolj pogosto obolevajo moški v starosti nad 50 let, pri katerih jetrna bolezen traja več kot

10 let. V letu 2011 je za rakom jeter v Sloveniji zbolelo 149 moških in 50 žensk, leta 1991 pa je bilo le 40 novih primerov. Število obolelih narašča tako pri nas kot v razvitem svetu.

Bodimo pozorni na simptome

Znaki bolezni se pojavijo precej pozno. Ljiljana Ljepović o simptomih bolezni razloži: »Bolniki tožijo o bolečinah v desnem zgornjem delu trebuha, izgubi telesne teže, izgubi teka, utrujenosti, povečani telesni temperaturi. Tak človek lahko postane rumen, začne otekati v trebuh (ascites). V napredovanem



Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

stadiju pride do hepatosplenomegalije in tudi encefalopatije (oseba postane zmedena). Kar približno 40 % bolnikov pa ob postavitvi diagnoze nima nobenih simptomov.«

Alkohol in hepatitis največja sovražnika

Sogovornica o vzrokih bolezni pravi, da rak jeter redko nastane v necirotičnih jetrih. Najbolj pogosti vzroki, ki privedejo do jetrne ciroze, so virusni hepatitis B in C, prekomerno uživanje alkohola, zamaščenost jeter, ki privede do vnetja (NASH – steatohepatitis), prekomerna debelost oziroma presnovni sindrom in sladkorna bolezen. Hemakromatoza in primarna biliarna ciroza so redke bolezni in zato je tudi rak kot posledica teh bolezni redek. Prav tako je pri nas redka izpostavljenost alfatoksinom (plesen). V Sloveniji je najpogostejši vzrok za hepatocelični rak prekomerno uživanje alkohola, ki privede do jetrne ciroze. Tveganje za razvoj raka je povezan s trajanjem kroničnega jetrnega obolenja, sočasnimi drugim obolenjem ter z visokim indeksom telesne mase, npr. s sočasno okužbo s hepatitisom B in C ali HCV okužbo in alkoholom. Prav tako prekomerna prehranjenost poveča možnost za obolenje jeter. Največ bolnikov z rakom jeter je v Aziji zaradi okužbe s virusom hepatitisa B, v Evropi pa je najbolj pogost vzrok za obolenje okužba z virusom hepatitisa C. V Združenih državah Amerike pa je pomemben vzrok smrti zaradi raka jeter debelost.

Potrebna je natančna diagnostika

Zdravnica tudi razloži, kako poteka ugotavljanje bolezni: »Po anamnezi in kliničnem pregledu pri zdravniku specialistu se bolnika napoti na laboratorijske in slikovne preiskave. Metode, s katerimi ugotavljamo raka, so ultrazvok jeter in druge radiološke preiskave, kot sta CT (računalniška tomografija) ali MRI (magnetna resonanca). Tumorski označevalec AFP ni popolnoma zanesljiv, saj je lahko povečan tudi pri kronični jetrni bolezni, v času nosečnosti in pri germinalnih tumorjih (npr. tumorji mod). Po drugi strani pa je pri raku jeter lahko lažno negativen oz. v mejah normale. Podatki pravijo, da do takšnega rezultata lahko pride pri kar 60 % ljudi, ki imajo hepatocelični rak manjši od 2 cm, pri tumorjih, ki so večji od 2 cm, pa pri 20 % bolnikov. S testi jetrne funkcije opredeljujemo sekretorno in ekskretorno funkcijo jeter (tj. ocena sintetske funkcije, presnavljanja ter izločanja žolča oz. razgradnje škodljivih snovi), kar je pomembno pri načrtovanju zdravljenja. Biopsija jeter oz. tumorja se opravlja le, ko z dvema dinamičnima preiskavama, kot sta CT in MRI jeter ne potrdimo HCC.

Individualni pristop k zdravljenju

Zdravljenje bolezni je odvisno od stadija bolezni in splošnega zdravstvenega stanja bolnika, velikosti in števila tumorjev ter funkci-

»Pomembno mesto ima namreč lastna skrb in samopomoč, da bi ohranili zdravo in nemoteno delovanje jeter.«



onalne sposobnosti jeter. Ljiljana Ljepović pravi: »Ko pri bolniku ugotovimo kronično jetrno obolenje oziroma jetrno cirozo, ga moramo redno ultrazvočno spremljati na 6 mesecev, obenem pa svetovati popolno abstinenco alkohola, manj mastno prehrano ter vzdrževanje primerne telesne teže. Če ugotovimo spremembo na jetrih, osebo napotimo na dodatne preiskave. Kadar raka jeter ugotovimo dovolj zgodaj, je to ozdravljiva bolezen. V zelo zgodnjem in zgodnjem stadiju bolezni opravimo odstranitev dela jeter s tumorjem, če je jetrna funkcija zadovoljiva. Pri hudi okvari opravimo presaditev jeter. Če bolniki niso sposobni za operativni poseg, naredimo kemično (alkoholna sklerozacija) ali termično (radiofrekvenčna) ablacijo tumorja. Alkoholna sklerozacija je poseg, pri katerem pod nadzorom ultrazvoka in v lokalni anesteziji neposredno v tumor vbrižgamo absolutni alkohol. Ta postopek lahko opravimo pri tumorju, ki je velik do 2 cm, večje tumorje pa z radiofrekvenčno ablacijo, ko tumor uničimo s toploto. Pri vmesnem stadiju, ko so prisotni številni tumorji, opravimo kemoembolizacijo. Transarterijska kemoembolizacija je metoda, kjer skozi žilo v arterijo, ki prehranjuje jetra oz. tumor, skozi kateter vbrižgamo embolizacijsko sredstvo, ki zamaši žilo v tumorju. V napredovalem stadiju bolezni je bolniku na voljo biološko zdravilo sorafenib.

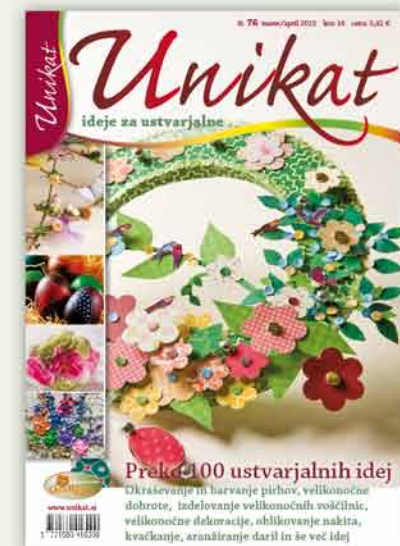
Razvoj novih zdravil povečuje možnost preživetja

Nezdravljena virusna hepatitis B in C sta eden od vodilnih vzrokov za nastanek jetrne ciroze in kasnejši razvoja raka. Pri nas je cepljenje za hepatitis B del obveznega cepljenja otrok, za hepatitis C pa cepiva nimamo na voljo. Z razvojem novih zdravil, tako imenovanih neposredno delujočih učinkovin proti virusu (DAA), je hepatitis B postal z zdravljeno obvladljiva bolezen, hepatitis C pa ozdravljiva bolezen, kar je največja novost pri zdravljenju v hepatologiji od pojava biološkega zdravila za sicer napredovano obliko jetrnega raka, razlaga sogovornica.

Pomembna tudi lastna preventiva

Tako kot pri vseh boleznih velja tudi pri tej znani rek, da je bolje preventiva kot kurativa. Pomembno mesto ima namreč lastna skrb in samopomoč, da bi ohranili zdravo in nemoteno delovanje jeter. Smernice in nasveti zdravstvenih delavcev vključujejo skrb za spremembo prehranjevalnih navad. Zaužili naj bi največ 30 odstotkov maščob, veliko več pa naj bi uživali različne ogljikove hidrate, npr. krompir, zelenjavo in sadje. Omejiti je treba uživanje alkohola, saj ima le-ta tudi veliko kalorij in visoko vsebnost maščob. Pomembno je tudi gibanje, s katerim skrbimo za primerno telesno težo in ob tem preprečujemo skladiščenje maščob tudi v jetrih. Pomembno je tudi, da se udeležujemo preventivnih pregledov, predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja drugih rakavih obolenj, pri katerih lahko pride do oddaljenih zasevkov v jetra.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Sklerodermija in druge sistemske bolezni veziva

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije

Manj znane kožne bolezni

Vezivno tkivo je pomemben sestavni del številnih organov in tkiv. Povezuje jih med seboj in jim daje čvrstost in elastičnost. Vezivno tkivo sestavljajo predvsem fibroblasti, kolagen, elastična vlakna in glikoproteini. Motnje v tvorbi vezivnega tkiva ali druge poškodbe vezivnega tkiva povzročajo bolezni z različnimi simptomi in znaki.

Sistemska sklerodermija

Za sklerodermijo je značilno, da koža po začetnem vnetju postane trda in zadebeljena – sklerotična. Bolezen je pogostejša pri ženskah,

običajno se pojavi v srednjih letih. Moški zbolijo redkeje. Za sklerodermijo je značilno, da na mrazu prsti rok pobledijo in postanejo boleči, kasneje pomodrijo in nato še pordečijo. Omenjene težave so značilne za Raynaudov sindrom, ki nastane zaradi prehodne skritve arterij v rokah. Kasneje so žile lahko ves čas skrčene in zaradi slabega pretoka krvi se lahko pojavijo drobne ranice na prstih rok. Koža na rokah postane najprej otekla, kasneje pa trda in porcelanasto blede, tako da je gibanje prstov zelo oteženo. Opisane težave se opisujejo kot »prsti madone«. Bolnica se običajno tudi slabo počuti.

Tudi koža na obrazu lahko postane pordela, ustnice so tanke, usta se s težavo odpirajo in nos zašiljeno izstopi – oseba dobi »ptičji videz«. Zadebeljena, otrdela koža se lahko pojavi tudi drugje po telesu in ovira gibanje ter dihanje, ker stiska prsni koš kot oklep. Če so prizadeta tudi prebavila, bolnik težko požira, ga po jedi napenja in pogosto odvaja obilno blato. Lahko so prizadeta tudi pljuča, kar se kaže s težkim dihanjem, in ledvica, kar vodi v hipertenzijo in postopno odpoved ledvic. Bolniki imajo lahko tudi težave s sklepi. Po koži lahko vidimo tudi drobne razširjene žilice (teleangiektazije) in subkutane kalcifi-



Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



kacije kot vozličke. Diagnozo postavimo s histološkim pregledom koščka kože in z dokazom specifičnih protiteles v krvi.

Zdravljenje sprememb

Kožne spremembe zdravimo dermatologi, ostale težave pa revmatologi. Vnetje zdravimo s kortikosteroidi. Pretok krvi poskušamo izboljšati z zdravili za širjenje žil – vazodilatorji (nitroglicerinska krema, prostaciklini, antagonisti Ca kanalčkov) in z zdravili za preprečevanje strjevanja trombocitov (aspirin). Fibrozo (zatrditev kože) poskušamo zmanjšati s fotokemoterapijo in z injekcijami penicilina v visokih odmerkih 2–4 tedne. Potrebna je tudi nega razjed in fizioterapija z razgibanjem ter ustrezna psihična podpora bolnikom.

Lokalizirana (omejena) sklerodermija ali morphea

Včasih se žarišča sklerotične kože pojavijo samo na manjšem predelu kože. Najprej se na koži pojavi rdeče vijolična lisa, ki se širi, v sredini pa postaja koža trda in porcelanasto bele barve. Žarišča so lahko zelo majhna, okrogla, ovalna ali v obliki traku. Včasih zajamejo velike površine in ovirajo premikanje (generalizirana oblika). Lahko odkrijejo tudi podkožna tkiva, mišice, tetive in sklepi, kar povzroči deformacije okončin in zakrčenje sklepov. Največkrat se pojavijo pri mladih ženskah, lahko tudi pri otrocih. Natančen vzrok ni znan, lahko pa nastane kot posledica okužbe z borelijo burgdorferi, ki jo prenašajo okuženi klopi. Potek bolezenskih sprememb je težko napovedati. Trajajo lahko precej dolgo, vendar se v 1–2 letih vsaj deloma zmanjšajo.

Zdravljenje

Žarišče porcelanasto zatrdle kože z vijoličnim robom mažemo s kortikosteroidnimi mazili. V primeru neuspeha poskusimo zdraviti s fotokemoterapijo PUVA ali z 2- do 4-tedenskim zdravljenjem s penicilinom.

Lichen sclerosus et atrophicus

Na koži vratu, ramen, prsnega koša, podlahti (redkeje drugje po koži) in po sluznici splošil se pojavijo žarišča tanke porcelanaste kože, ki včasih spominja na cigaretni papir.

Pogosto se pojavi pri deklicah pred puberteto in pri ženskah v menopavzi. Pri deklicah pogosto spontano izzveni do pubertete. Lahko srbi ali peče oz. se pojavijo manjše krvavitve.

Pri moških je pogost vzrok za nastanek fimozе oz. preozke kože.

Zdravljenje

Ker obstaja možnost pojava ploščatoceličnega karcinoma v žarišču (rastoča bulica ali vozliček v žarišču), je potrebno redno opazovanje pri dermatologu. Žarišča sicer mažemo s kortikosteroidnimi kremami ali z imunomodulatorji (pimekrolimus, takrolimus) v kremah. Lahko se zdravi s selektivno fototerapijo SUP ali fotokemoterapijo PUVA.

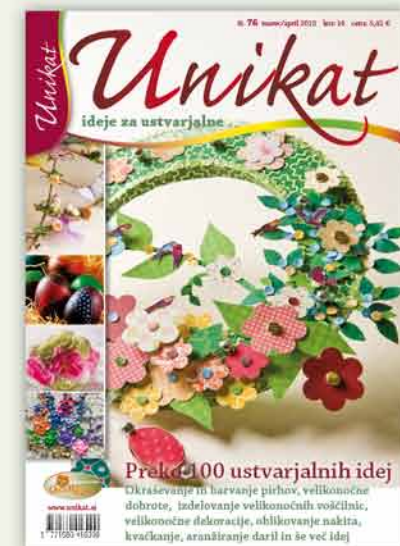
Lupus eritematosus

Akutni sistemski lupus eritematosus

Pogostejše obolevajo ženske. Običajno se bolezen razvije postopoma v nekaj tednih ali mesecih. Bolnica se slabo počuti, je utrujena, hujša in ima nekoliko povišano telesno temperaturo. Bolezen običajno sproži izpostavljanje sončnim žarkom, kar sproži nastanek difuzne rdečine na koži, ki je bila izpostavljena sončnim žarkom. Običajno je rdečina na obrazu, ramenih, dekolteju in rokah. Omejena fotosenzitivnost (občutljivost na sonce) je zelo značilna za lupus. Značilen je tudi metuljast rdeč izpuščaj (eritem) po licih in nosu. Koža je tudi otekla in se drobno lušči. Po koži obnohtja vidimo drobne razširjene žilice (teleangiektazije). V ustih se lahko pojavijo drobne razjede, lasje lahko difuzno izpadajo.

Poleg kožnih težav so lahko prisotne tudi težave s sklepi, povečane bezgavke, prizadetost pljuč s težkim dihanjem, prizadetost ledvic s hipertenzijo in drugih organov. Lupus lahko sprožijo tudi zdravila, predvsem zdravila za uravnavanje srčnega ritma, antihipertenzivi in antikonvulzivi ter nekatera biološka zdravila. Diagnozo potrdimo s prisotnostjo protiteles v krvi proti dvojnovijačni DNK in proti ANA. Histološki pregled koščka kože pokaže značilno sliko.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Za sklerodermijo je značilno, da koža po začetnem vnetju postane trda in zadebeljena –sklerotična.«

**Zdravljenje**

Potrebno je sistemsko imunosupresivno zdravljenje. Kožo ob tem mažemo z nevtralnimi negovalnimi mazili. Nujna je ustrezna zaščita pred soncem.

Kronični diskoidni kutani lupus eritematosus

Bolniki nimajo večjih težav s splošnim počutjem, moti jih videz nastalih kožnih sprememb, saj nastanejo na koži, ki so izpostavljeni sončnim žarkom, predvsem na obrazu, lasišču, uhljih in rokah. Najprej se pojavi rdečkast vozliček, ki se razširi v ploščo (plak), ki je pokrita z luskami. Ko se plak širi, v središču blede in se brazgotini. Po ozdravljenju lahko nastanejo spremembe v pigmentaciji kože. Na lasišču lahko pride do trajne plešavosti. Če se bolnik ne zaščiti pred soncem in se ne zdravi, lahko nastane ploščatocelični karcinom kože na brazgotini.

Zdravljenje

Izogibanje sončnim žarkom ter uporaba zaščitnih sredstev je nujno. Plake mažemo z lokalnimi kortikosteroidi in imunomodulatorji. Včasih jih lahko odstranimo z zmrzovanjem.

V težjih primerih zdravimo z antimalariki.

Pred uvedbo je potreben pregled pri oftalmologu, saj lahko okvarijo oči. Tudi med zdravljenjem so potrebne redne kontrole pri oftalmologu.

Dermatomiositis

Pojavlja se pogosteje po 40. letu starosti, lahko tudi v mladosti. Vzrok nastanka ni natančno pojasnjen. Možni sprožilni dejavniki so virusne okužbe, nekatera zdravila ter maligna obolenja notranjih organov. Bolnik ima običajno najprej težave pri vstajanju s postelje zaradi slabosti mišic medenice ali pri dvigovanju rok zaradi slabosti mišic ramenskega obroča. Zaradi oslabelega mišičevja obraza začne nosljajče govoriti, težje požira hrano in ima žalosten, včasih jokav videz. Na obrazu, predvsem okrog vek (heliotropni eritem), se pojavijo rdeče vijolične lise, ki se razširijo tudi na vrat in dekolte. Značilni so tudi rdečkasti vozlički nad malimi sklepi rok in razširjene žilice na koži obnohtja.

Zdravljenje

Nujna je zaščita pred soncem. Kožne spremembe zdravimo z nizkopotentnimi lokalnimi kortikosteroidi, ostale težave s sistemskimi imunosupresivnimi zdravili.

POPOLNA SOBOTA ZA SUPER ŽENSKO

sobota 16. marec ob 16.00

Vzemite si popoldne zase in se razvajajte!

- **predstavitel super živil** (zakaj jih potrebujemo, kako jih vključiti v prehrano, kako jih kombiniramo, slastni recepti)
- **uživanje v super napitku** (smoothi)
- **predstavitel obrazne joge**, kjer bomo spoznale nakaj najboljših vaj za naravno pomlajevanje obraza
- **mini delavnica ličenja** z naravnimi ličili Lily Lolo
- **predstavitel ekološke certificirane naravne kozmetike LOGONA** z osebnim svetovanjem vsem udeleženkam, svetuje univ. dipl. biologinja Mirjam M. Korez iz Živa Centra
- **vadba za lepo oblikovano in gibčno telo** ter odlično počutje - pilates
- **zaključek z meditacijo** petih elementov



Prosimo za prijave
na T: 041 710 310
ali
info@ritmoloko.si

Priloga: Moški in zdravje

Avtor:
Andreja Košir

Zakaj moški umirajo mlajši?

Preberite, kako za svoje zdravje skrbijo slovenski moški in katerim boleznim so v posameznih življenjskih obdobjih najpogostejše izpostavljeni.

Kako moški skrbijo za preventivo?

Po mnenju asist. mag. Nene Kopčavar Guček, dr. med., specialistke splošne medicine iz Zdravstvenega doma Vič v Ljubljani, se moški

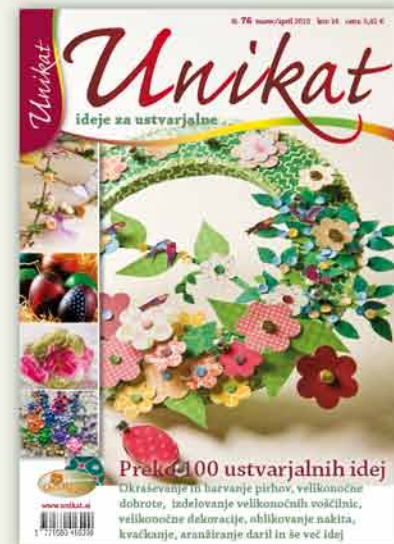
redkeje odzivajo na preventivne akcije. Leta 2008 je bil na primer 16.000 naključno izbranim Slovincem in Slovenkam poslan nacionalni vprašalnik o življenjskem slogu. Vrnilo ga je le 42,2 % moških in 55,6 % žensk. ▶



asist. mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med.



Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Pri moških je več tudi depresije, ki pa je stroka pogosto ne prepozna, saj se kaže zelo neznačilno in že na splošno so moški tisti, ki redkeje sami poiščejo strokovno pomoč kot ženske.«



Sogovornica pravi, da veliko moških odlašajo z obiskom zdravnika, zato je bolezen v številnih primerih odkrita prepozno. Tak primer je zagotovo rak prostate, ki ga v Sloveniji običajno odkrijejo zelo pozno in na žalost v že zelo napredovanih oblikah. Mag. Kopčavar Guček še dodaja, da bi bilo z intenzivnejšimi izobraževalnimi aktivnostmi in zgodnjim testiranjem za virus HIV tudi AIDS mogoče preprečiti in zaustaviti.

Najpogostejše bolezni, ki so jim moški izpostavljeni

Na Inštitutu za varovanje zdravja Republike Slovenije so pripravili pregled najpogostejših bolezni pri moških med njihovim 20. in 64. letom.

Različne vrste poškodb

Kot kažejo podatki, moški večji del svoje bolniške odsotnosti (35 %) porabijo za okrevanje po poškodbah. Področje, kjer je umrljivost moških precej višja v primerjavi z ženskami, so tudi prometne nesreče. Moški na cesti utrpijo tudi več težjih poškodb, ki zahtevajo zdravljenje v bolnišnici.

Moški so bolj nagnjeni k samomoru in depresiji

Moški pri nas prednjačijo tudi v številu samomorov. Tudi na splošno je stopnja samomorilnosti v Sloveniji še vedno visoko nad evropskim povprečjem. Po podatkih je samomor najpogostejši pri moških med 45. in 59. letom. Razloge za to lahko pripišemo večji pojavnosti nekaterih dejavnikov tveganja, kot so izguba službe, nezaposlenost, ločitev ali razveza, partnerski konflikti in drugi porušeni medosebni odnosi, finančne težave, samsko življenje z občutki osamljenosti in premalo podpora socialna mreža ter zloraba ali odvisnost od alkohola. Pri moških je več tudi depresije, ki pa je stroka pogosto ne prepozna, saj se kaže zelo neznačilno in že na splošno so moški tisti, ki redkeje sami poiščejo strokovno pomoč kot ženske. Depresija se pri moških lahko kaže kot zloraba alkohola ali drog, jeza, razdražljivost in različne oblike tveganega vedenja.

Uživanje alkohola

Slovenija spada med evropske države z najvišjo porabo alkohola na prebivalca. Moški že na splošno pijejo več, poleg tega je pri njih

pogostejše prisotno tvegano vedenje, povezano z uživanjem alkohola. Od alkohola naj bi bil odvisen vsak peti polnoletni moški. Zaradi bolezni, poškodb in zastupitev, neposredno povezanih z alkoholom, pri nas vsako leto umre povprečno 49,9 na 100.000 moških, starih od 20 do 64 let. Med zdravstvenimi posledicami, poleg duševnih in vedenjskih motenj, izstopa predvsem alkoholna jetrna ciroza.

Rak

Rak je v zadnjih letih zagotovo med najpogostejšimi boleznimi tako v Sloveniji kot tudi drugod. Moški v primerjavi z ženskami za rakom zbolevajo nekoliko pogostejše, višja pa je tudi njihova stopnja umrljivosti. Najpogostejše oblike raka pri moških so rak pljuč, kožni rak, rak debelega črevesa in danke, rak prostate, rak glave in vratu, kožni rak in melanom, rak mod, ledvic in želodca ter rak trebušne slinavke.

Najbolj razširjena oblika raka med moškimi je pljučni rak, razloge zanj pa v večini primerov pripisujejo kajenju in tudi nekaterim karcinogenom na delovnem mestu. Razveseljivo je, da se pojavnost pljučnega raka pri nas ne povečuje, pričakovano pa je, da se bo z manjšim deležem kadilcev postopno začela celo zmanjševati.

Rak mod je precej redka oblika raka, v večini primerov pa prizadene mlajše moške med 20. in 35. letom. Če je rak odkrit v zgodnjem stadiju, ga je mogoče uspešno zdraviti. Zato na tem mestu velja opozoriti na pomembnost samopregledovanja mod. Pri nas že nekaj let deluje presejalni program SVIT, katerega namen je hitrejšo odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki.

Bolezni srca in ožilja

Tudi bolezni srca in ožilja so med moškimi pogoste. V obdobju 2005–2007 so bile srčno-žilne bolezni drugi najpogostejši vzrok smrti. Pri nas deluje tudi nacionalni program preventive srčno-žilnih bolezni, ki je moške med 35. in 65. letom aktivno vključil v oceno ogroženosti in ukrepanje. Po podatkih presejalnih programov so moški kar dvakrat pogostejše ocenjeni z več kot 20-odstotnim tveganjem, da bodo v

»Moški so tudi v poprečju dva dneva na leto manj bolniško odsotni kot ženske ...«



naslednjih desetih letih zboleli zaradi z aterosklerozo pogojene srčno-žilne bolezni kot ženske primerljive starosti.

Bolezni mišično-skeletnega sistema

Moški po 50. letu so najpogostejše bolniško odsotni zaradi bolezni skeletno-mišičnega sistema, med katerimi močno prevladujejo bolezni hrbta. Bolečine v hrbtu so povezane z dejavniki telesnega in psihičnega stanja ter počutja. Podatki pravijo, da je kar 60 % moških ocenilo, da so na svojem delovnem mestu izpostavljeni nevarnosti. Pri ženskah se jih je za to opredelilo (le) 30 %.

Nezdrav življenjski slog

Nezdrav način življenja pri moških zajema predvsem kajenje in nezdrave prehranske navade. Telesna dejavnost pa je tista, pri kateri moški vendarle prekašajo pripadnice nežnejšega spola.

a. Kajenje

S kajenjem so povezana številna rakava obolenja, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal. Moški v poprečju še vedno kadijo več kot ženske, a se razlika med spoloma zmanjšuje. Po podatkih poročila Inštituta za varovanje zdravja naj bi med 20. in 64. letom kadilo 32,8 % moških, ta delež pa je še posebej visok v starosti od 20 do 29 let (43,4 %).

b. Slabe prehranske navade

Nezdravo prehranjevanje je pri moških še posebej izrazito, posledično pa vodi do nastanka številnih kroničnih bolezni. Skrb vzbujajoče so predvsem prehranske navade moških med 30. in 49. letom. S povečano telesno maso in z debelostjo ima težave več moških kot žensk. V starostni skupini med 50. in 59. letom ima čezmerno težo kar 49,2 %, debelih pa je 27,7 %.

c. Moški so bolj telesno aktivni kot ženske

Moški, starejši od 15 let, so nekoliko bolj telesno dejavni kot ženske. Po podatkih raziskave kar 75 % moških zadosti priporočilom o telesni dejavnosti za krepitev zdravja. Sicer pa pri obeh spolih količina gibanja s starostjo upada, še posebej izrazito po 55. letu starosti.

Moški umirajo mlajši

Poročilo Inštituta za varovanje zdravja pravi, da moški med 20. in 64. letom obiščejo izbrane zdravnike za 35 % in specialiste za 20 % redkeje kot ženske. Moški so tudi v povprečju dva dneva na leto manj bolniško odsotni kot ženske, kar se na prvi pogled zdi spodbudno, a vendar še vedno umirajo 7,2 leti prej kot ženske.

Po mnenju asist. mag. Nene Kopčavar Guček je krajša pričakovana življenjska doba pri moških posledica bioloških in socioloških dejavnikov: »Splošno znano je, da moški mlajši in pogostejše zbolevali za srčno-žilnimi boleznimi, zato tudi naš preventivni program za srčno-žilne bolezni (CINDI) vključuje moške že v starosti 35 let, ženske pa v starosti 45 let. V novi obliki preventivnih ambulant začnemo s temi pregledi pri 30. letih za oba spola. Umrljivost za srčno-žilnimi boleznimi se po 65. letu starosti izenači.« Sogovornica še dodaja, da moški, zlasti v mlajšem obdobju, živijo bolj tvegano: pogostejše so zasvojeni z alkoholom, pogostejše so udeleženi v prometnih nesrečah in nesrečah pri adrenalinskih športih, pa tudi pri delu se pogostejše poškodujejo.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Na pomoč! Lasje mi izpadajo



Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatologije

Izguba las pri vsakem človeku spremlja najmanj slaba volja, če ne že kar resna skrb za zdravje in čimprejšnjo rešitev nadležne težave. Vemo, da imajo lasje poleg lepotnih učinkov, ki jih omogočajo različne oblike pričeske, tudi pomembne telesne funkcije, saj med drugim omogočajo razvoj matičnih celic, ščitijo lasišče pred močnimi udarci, varujejo kožo pred vdorom insektov, zaščitijo kožo glave pred UV-žarki. Prav zato je pomembna ustrezna skrb zanje in pravilno ukrepanje ob izgubi las ali nastanku plešavosti. O vzrokih in zdravljenju izpadanja las smo se pogovarjali z **Borutom Žgavcem, dr. med., spec. dermatologije**, iz UKC v Ljubljani.

Vsako izpadanje las še ne povzroči plešavosti

Pleša in izpadanje las ni ista stvar, kot mnogi zmotno mislijo, uvodoma razlaga Žgavec. O plešavosti govorimo takrat, ko vidimo, da na

lasišču ni več las. Lasišče je razredčeno, vzrokov za plešavost pa je veliko. Vsako izpadanje las ne pomeni nujno plešavosti, saj je znano, da je izpadanje las do neke mere naravni proces. Plešavost in izpadanje las pa tudi ni bolezen sama po sebi, ampak je bolezenski znak, ki kaže na določeno težavo, kot npr. povišana telesna temperatura kaže na prisotnost določene bolezni. Plešavost se pojavi pri različnih in številnih obolenjih. Npr. hormonskih, genetskih, imunoloških ali infekcijskih. Nekatera izmed njih lahko torej prizadenejo tudi lasišče. Do vidne plešavosti pride, ko je izguba las na nekem področju do 50-odstotna.

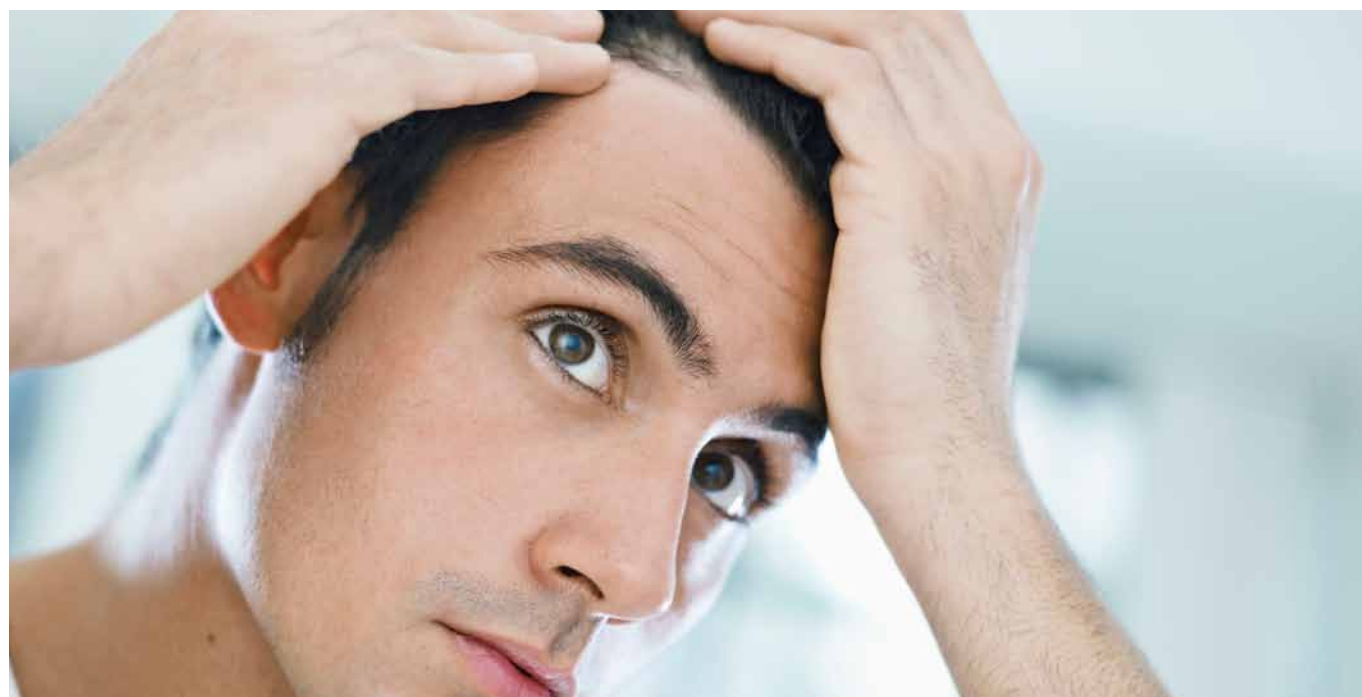
Je mogoče opredeliti dejavnike, ki vplivajo na izpadanje las?

Najpoudarim, da so različni zunanji dejavniki, ki delujejo na las, nepomembni pri izpadanju las in zaradi njih ne izgubljam las. Vse spremembe, ki od zunaj delujejo na dlake, npr. striženje in britje las, ne vpliva na hitrost rasti las in debelino. Le dejavniki, ki vplivajo na lasni mešiček, lahko privedejo do spremembe v sestavi in hitrosti rasti ali izpadanju las. Dlačni

mešiček ima namreč sposobnost tvorbe las. Lasni mešiček ali folikel je del, ki je v koži in ni viden. Iz njega zraste roževinasti »stebriček« roževinastih celic, kar imenujemo las (če se nahaja na lasišču) ali dlaka (če se nahaja na telesu). Na uravnavanje lasnega ciklusa vplivajo različni hormoni – delovanje številnih žlez z notranjim izločanjem, številni citokini, rastni dejavniki in številni receptorji.

Dejavniki, ki vplivajo na proizvajalca las oziroma lasni mešiček, lahko povzročajo, da pride do izpadanja las in plešavosti. Vedeti moramo, da se lasje nenehno obnavljajo. Življenjski cikel lasu je sestavljen iz treh obdobj. V prvem obdobju lasje rastejo in se krepijo, nato preidejo v dobo mirovanja, las ostane na glavi, a ne raste. Sledi tretja doba, ko las izpade in omogoči lasnim mešičkom, da proizvede nov las.

Prvi vzrok za plešavost je zmanjšanje rasti las – povečano izpadanje las ter pretvorba terminalnih lasnih mešičkov v velusne. Lasne mešičke delimo na velusne in terminalne. Velusni mešički proizvajajo s prostim oče-



som nevidne velusne dlačice, medtem ko terminalni mešički proizvajajo rast dlake oz. lasu, ki je viden. Sprememba in sam prehod lasnega mešička iz terminalne v velusno dobo povzroča zmanjševanje števila vidnih las. Tudi lomljenje las lahko povzroči navidezno plešo, ki ni standardna in ji pravimo nepravna pleša.

Poznamo več vrst plešavosti in izpadanja las. Jih je mogoče razdeliti po lastnostih?

Naj omenim funkcionalno ali nebrzogotinsko plešavost. Dlačni mešiček ni poškodovan, vendar las ne raste. Tak mešiček je treba spodbuditi z zdravljenjem, kar omogoča nadaljnjo rast lasu. Poznamo tudi brazgotinske oblike plešavosti, ki so za zdravljenje zelo težavne. Če opredelimo samo obliko pleše, so te lahko difuzne – povzročajo jih bolezni in različne spremembe v telesu, lokalizirane, totalne, univerzalne, reverzibilne, kar pomeni, da se lahko popravijo z zdravljenjem, ter nepopravljive, kar pomeni, da človek ostane trajno brez las.

Nekaj besed o brazgotinskih in nebrzogotinskih oblikah plešavosti

Različne bolezni lahko prizadenejo dlačni mešiček, da ta odmre in na tem mestu nastane brazgotina. Takim vrstam pleše pravimo brazgotinska plešavost. Ko se pojavi, jo zelo težko pozdravimo, zato je izrednega pomena, da jo čim prej diagnosticiramo in ustrezno zdravimo. Brazgotinska plešavost je resna bolezen, saj se pri tem uniči dlačni mešiček, torej samo mesto, iz katerega las raste. Pri nebrzogotinski plešavosti pa sama bolezen, ki se dogaja v telesu, moti delovanje lasnega mešička. Rast lasa je upočasnjena in zaustavljena. Naj omenim, da poznamo več vrst brazgotinske plešavosti (moška plešavost, talogeni efluvium ...). Terapija brazgotinske plešavosti je različna in odvisna od mehanizma bolezni. Pogosto je treba narediti biopsijo. Pomembno je, da bolezen čim prej odkrijemo, jo pravilno diagnosticiramo in čim prej začnemo z zdravljenjem. Pri nebrzogotinski plešavosti pa je nekoliko več možnosti za zdravljenje. Tudi če začnemo s terapijo nekoliko kasneje, je uspeh zdravljenja lahko pozitiven.

Katere oblike plešavosti se najpogosteje pojavljajo med ljudmi?

Omenil bi androgenetično alopecijo, ki je najbolj pogosta oblika moške plešavosti. Za njo zboleva 80 % moških po 70. letu in 40 % žensk po 60. letu. Seveda se pogosto pojavi že veliko prej – načeloma od pubertete dalje. Vpliv na pojav te vrste tako imenovane moške plešavosti, čeprav se ta pojavi tudi pri ženskah, ima genetski vzrok, in sicer moški spolni hormon – testosteron, ki je najpomembnejši spolni hormon. Androgeni hormoni delujejo na lasne mešičke tako, da jih destimulirajo (opomba: stimulirajo dlačne mešičke po telesu in zavirajo lasne mešičke na lasišču). Zaradi različnih vzrokov pa lahko androgeni hormoni delujejo zaviralno na že razvite lasne mešičke. Posledica tega je, da se hitrost rasti las upočasni. Le-ti postanejo bolj tanki in kratki, izgubijo pigmentacijo. Tak proces nekaj časa teče in če je ta čas dovolj dolg, lahko pride do plešavosti. Tudi ženske

lahko zbolijo za to obliko moške plešavosti. Pri njih se za zdravljenje uporablja nadomestke, ki delujejo proti moškim hormonom.

Drugi pogost vzrok za nujni obisk dermatologa je tudi plešavost, ki se imenuje telogeni efluvium. Pri tem gre za prekomerno izpadanje las. Bolniki šokirano opazajo, da jim v nekem obdobju lasje izpadajo v velikih količinah, kar ni normalno. Vzrok so različni dejavniki, ki vplivajo na cikel rasti las. Vemo, da veliko dejavnikov iz naše notranjosti in tudi okolice vpliva na naše telo in osebnost. Stresni dejavniki lahko spremenijo razmerje lasnih mešičkov in povzročijo, da večje število dlačnih mešičkov preide iz dobe rasti v dobo mirovanja. Dejavniki so številni. Pri telogenem efluviumu je težko ugotoviti vzrok bolezni. Pojavlja se lahko pri novorojenčkih, pri ženskah po porodu. Po prebolelih vročinskih stanjih, okužbah, angini, pri hudih kroničnih obolenjih, aidsu. Tudi hud psihični stres lahko sproži izpadanje las (smrt v družini, izguba službe ...). Močan psihični stres moti delovanje lasnega mešička, le-tega zavira, kar povzroči, da se rast lasu ustavi. Ko pa se telo umiri in ni več v stresu, se stanje izboljša in tudi lasje začnejo normalno spet rasti.

Alopecija areata je tudi pogost vzrok plešavosti. Gre za krožno izpadanje las. To je avtoimunska bolezen in je lahko povezana z drugimi avtoimunskimi boleznimi. V večini primerov običajno tak človek opazi eno ali dve žarišči krožnega izpadanja las. Vendar pa ta oblika lahko prizadene tudi celo lasišče. V hujših primerih ljudje, ki zbolijo za alopecijo areato, lahko izgubijo vse lase, celo dlake in trepalnice. Prizadene več kot 2 % populacije. Diagnostika je težavna in tudi prognozo bolezni je težko predvideti. Uspeh zdravljenja je odvisen tudi od tega, kdaj se je bolezen pojavila. Če se pojavi pri mlajših ljudeh, je prognoza slabša. Tako obliko plešavosti običajno zdravimo s stimulacijsko terapijo.

Verjetno je pri tako različnih oblikah plešavosti, ki so odvisne od mnogih vzrokov, težko ustrezno diagnosticirati bolezen in jo zdraviti? Kako obravnavate bolnika?

Res je, diagnostika je težavna in dolgotrajna. Za takega bolnika si je treba vzeti veliko časa. Potreben je natančen pogovor, anamneza,

iskanje vzrokov, opredeliti čas trajanja težave. Opravimo tudi klinični pregled, laboratorijske teste, endokrinološke parametre. Opravimo tako invazivne kot tudi neinvazivne postopke, dermatoskopijo, trihoskopijo, trihogram, biopsijo – ko je treba odvzeti del kože z lasišča in ugotoviti bolezen. Klinična slika kot je izpadanje las, je lahko pri več ljudeh enaka, vendar bo lahko vsak človek imel drugo diagnozo.

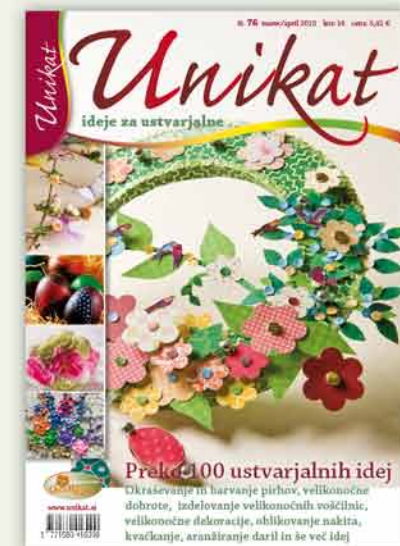
Na voljo je terapija z zdravljenjem, tako da skušamo drobne laske spodbuditi, da bi pospešili rast. Pri določenih diagnozah je potrebno zdravljenje z lasnimi celicami. Odvzamemo kri in pripravek plazme s koncentratom trombocitov vbrizgamo v lasišče. Na ta način skušamo spodbuditi lasne mešičke, možna je tudi nadomestna terapija.

Jasno je, da je določena terapija učinkovita pri določenih vrsti plešavosti, pri drugih pa mogoče ne bo, zato je pomembna prava diagnostika. Določiti je treba tip plešavosti pri vsakem primeru in postaviti pravo diagnozo! Saj ne obstaja univerzalno zdravilo za vse vrste plešavosti. Zdravljenje je dolgotrajno, prvi učinki se običajno pokažejo pozno, in sicer šele po 9–12 mesecih. Las raste po milimetrih počasi, zato ne moremo prehitevati naravne rasti las.

Za konec še nasvet, kdaj in kako si lahko sami pomagamo, če opazimo pretirano izpadanje las?

Svetujem, da ko opazite, da izgublimate lase, poskusite ugotoviti, ali gre le za normalen fiziološki proces. Izpadanje las, ki je naravno, saj izgubimo na dan običajno 150–200 las. Opazujemo se in ugotovimo, ali morda ob izgubi las postajamo tudi plešasti. Ali je poleg tega prizadeto tudi lasišče? Nasrbi? Peče? Se mogoče gnoji? V teh primerih je treba obiskati zdravnika dermatologa, saj gre lahko za brazgotinsko plešavost. Tudi če nam lasje krožno izpadajo, je treba do zdravnika. Če opazimo, da nam lasje pospešeno izpadajo le v določenem obdobju, ko smo npr. pod hujšim psihičnim stresom, si v prvem obdobju lahko pomagamo sami z različnimi pripravki, ki so na voljo v lekarnah. Tudi sprostitvev in izogibanje stresu bo pripomoglo k hitrejšemu okrevanju lasišča. Če po treh mesecih samozdravljenja ne rešimo težave, se obrnimo po nasvet k strokovnjaku.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Kaj o preprečevanju stresa pravijo moški ...

Ko se sprostim, še le prav zaživim

Stres, ki ga pogosto doživljamo, je do neke mere pozitiven, saj nas spodbudi, da gremo aktivno v akcijo in reševanje težav. Če pa se le-ta nalaga in postane naš vsakodnevni spremljevalec, pušča negativne posledice tako na telesu kot tudi duševnosti. Kje je tista prava meja med sprostitvijo in stresom, je odvisno od vsakega posameznika in njegovih psihofizičnih sposobnosti. Ko začutimo, da imamo vsega preveč, da nam zadeve polzijo iz rok, da smo razdraženi in utrujeni, je prav, da se ustavimo in si vzamemo čas za sproščanje nakopičene negativne energije. Kako se posamezniki spopadajo s stresom in kako za svoje dobro počutje poskrbijo sami s preprostimi ukrepi, smo tokrat povprašali moški del populacije.

David P., Postojna

Kadar me vsakodnevne obveznosti preveč obremenijo, potrebujem le odmik od vsega hrupa. Pomaga mi aktivna prostočasna dejavnost. Sem športni tip in se rekreativno ukvarjam z motokrosom. To, da z motorjem oddrvinam na prostrane širjave, mi v veliki meri pomaga, da se rešim stresa. Ker vožnja zahteva zbranost, moram opustiti in preusmeriti vse negativne misli in skrbi, ki me težijo. Moja pozornost mora biti v celoti posvečena vožnji in krmiljenju po gozdnih poteh. Kilometri prafarne ceste in adrenalinska vožnja pušča za seboj vso napetost, nelagodje in slabo voljo. Takrat resnično pozabim na vse. Na službo, težave, skrbi, ... Pozabim na vse omejitve, ki me dnevno utesnjujejo in šele takrat prav zaživim. Sem sam s seboj in to me osvobaja. S take vožnje se vedno vrnem prerojen in napolnjen s svežo energijo in z novimi močmi za nadaljnje delo.



Aleš M., Koseze

Dan začnem z jutranjo telovadbo, da prebudim tudi telo. V pol ure razgibam celotno telo, nato pa obvezno na tešče popijem pripravek iz alg. Za dobro fizično pripravljenost poskrbim s

sproščujočim dolgim sprehodom ob morju vsaj enkrat tedensko. Hoja traja približno 4 ure, tako da resnično spodbudim krvni sistem in oskrbim telo s kisikom. Name blagodejno vpliva tudi morski jod, ki ga vdihavam med sprehodom. Za sprostitev duševnosti preberem vsak teden eno knjigo z duhovno vsebino. Redno sem v stiku z najboljšim prijateljem, kar mi pomaga, da ostajam v pozitivnem razmišljanju. Zavestno se tudi izogibam družbi, ki name negativno vpliva. Moje načelo je, da poskušam v vsakem dogodku, ki se mi zgodi, videti pozitivno sporočilo in hkrati razmišljati čim bolj spodbudno.

Marjan Š., Ljubljana

Ko opazim, da postajam od preobilice obveznosti utrujen in nerazpoložen, si obvezno vzamem nekaj časa za sprostitev v dobri družbi. Običajno se to zgodi, ker težko postavim mejo med opravili, ki me čakajo v službi, in prostim časom. Preveč časa in energije porabim za delo. Kar nekaj časa sem potreboval, da sem v svoj delovni teden vnesel tudi čas za oddih. Ta čas običajno vključuje druženje s prijatelji, ogled nogometne ali katere druge tekme. Moška debata ob vrčku piva vedno blagodejno deluje name. Prav tako pogovor in razumevanje partnerice odvzame veliko teže mojim bremenom.

Marko Š., Postojna

Za ugodno počutje moram najprej poskrbeti z uravnoteženo prehrano. Že več let imam namreč sladkorno bolezen in povišano vrednost holesterola v krvi. Poslabšanje bolezni vpliva na moje slabo počutje. Pazim, da zjutraj, ko telo potrebuje veliko energije, uživam energijsko bolj bogato hrano. Izbiram naravne ogljikove hidrate namesto umetnih ter se izogibam maščobam in preveč soljeni hrani. Zvečer, ko se telo obnavlja, potrebujem predvsem kakovostne beljakovine. V popoldanskem času in zvečer uživam več zelenjave. Pazim tudi, da je hrana, ki jo uživam, kakovostna, zato obvezno preberem etikete o vsebnosti snovi na živilih. Trudim se, da redno uživam

obroke. Za dobro telesno počutje je pomembno tudi, da pijem dovolj vode. Znano je, da na slabo počutje vpliva tudi stres, ki slabi imunski sistem, zato se trudim nakopičeni stres, ki se nabira, pravočasno pregnati iz telesa.

Peter K., Ljubljana

Slabo počutje me pogosto zajame v zimskih mesecih. Manj sonca in krajši dnevi me spravijo v depresivno razpoloženje. Kaj mi pomaga do boljšega počutja? Na prvem mestu je lastna aktivnost in načrtovanje družabnih dogodkov, ogled razstave, obisk muzeja. Pri meni deluje tudi, da pozimi nosim bolj živahne barve, ki me nekako osvežijo. V dobro voljo se poskušam spraviti tudi z zavestnim pozitivnim razmišljanjem in optimističnim gledanjem na svet. V poletnem času pa s slabo voljo nimam posebnih težav. Sonce in dolgi dnevi me kar vabijo v različne aktivnosti, v katerih uživam in se imam lepo.



Tomaž Furlan, Postojna

Slabo počutje in utrujenost si poskušam izboljšati tako, da sledim svojemu lastnemu bioritmu. Ker imam včasih težave s spanjem, se poskušam izogniti uporabi računalnika in uporabi različnih zaslonov (televizijskih ali računalniških) pred počitkom, saj imam občutek, da me sevanje iz teh naprav razdraži in škodljivo deluje na moje telo. Tudi v prostem času se poskušam izogniti uporabi elektronskih naprav ter si raje večkrat privoščim daljši sprehod ali tek po naravi. Ko slednje ni izvedljivo, mi pride prav tudi sobno kolo.



Mihael Turin, Ljubljana

Pred nezgodo, ki sem jo pred kratkih doživel, sem običajno med tednom vstajal ob 4.40, tako da sem lahko ob 5.00 že tek. Tek je trajal 30–40 minut, potem pa sem izvedel še nekaj serij trebušnjakov in sklec. Sledil je tuš s hladno vodo. Če me

je zjutraj preganjal čas in tega obreda nisem utegnil opraviti, sem to nadoknadil popoldan. Ko sem prišel iz službe, sem kolesaril od Brnika do pod Kravca. Nato sem izvedel še tek do vasi Štefanja gora in nazaj, kar je okoli 6–7 kilometrov. Tudi ob vikendih sem počel isto, le da sem navadno vstajal uro kasneje. Za dobro telesno pripravljenost sem se že kot študent navadil, da nikoli nisem uporabljal dvigala.

Boštjan Kirn, II. Bistrica

Za dobro fizično počutje poskrbim predvsem tako, da sem vedno dobro telesno pripravljen, saj že samo delovno mesto, ki ga trenutno imam, zahteva od mene ustrezno fizično kondicijo. Če vreme dopušča, si kondicijo nabiram v naravi, v zimskih dneh, ko to ni mogoče, pa se redno rekreiram na trenažerju, ki ga imam doma. Obvezno imam na urniku tudi rekreacijo s prijatelji v telovadnici, ki se je udeležim ob koncih tedna. Ljubiteljsko se ukvarjam z igranjem harmonike, kar me psihično

sprošča. V dobro voljo pa me vedno spravi tudi poslušanje kakovostne glasbe, ob kateri počnem, kar me tisti trenutek pač veseli.

Žiga P., Koper

Preventivno odpravljam stres s fizično aktivnostjo. Poskušam obvladati svoje misli in čustva, da ostajam vedno optimistično naravn. Izvajam jogo, kar mi omogoča, da imam v telesu uravnano energijo, kar prepreči mnoge bolezni. Če sem bolj izpostavljen stresu, si pomagam z uživanjem koloidnega srebra. Dvakrat na leto pa izvedem razstrupljevalno kuro s pitjem prečiščene gline, ki omogoča, da iz telesa izločim vse strupe, ki se nalagajo v organizmu. Pozimi obvezno izvajam tudi savnanje v finski savni, kar močno okrepi imunski sistem.

»Preventivno odpravljam stres s fizično aktivnostjo. Poskušam obvladati svoje misli in čustva, da ostajam vedno optimistično naravn.«



Končno bo prišla pomlad.

Marca se v naravi začne proces prebujanja iz zimskega spanja. Dnevi postajajo daljši, sončni žarki močnejši. V prehodnem času med zimo in poletjem ima telo nalogo, da opravi "spomladansko čiščenje". Zato je pomlad odlična priložnost, da se znebite slabih navad. Odlično, a kaj, ko smo kar naprej utrujeni?! Namesto, da bi bili polni energije in dobre volje, smo zaspani ter povsem brez življenjske energije. »Spomladanska utrujenost me daje,« je najpogostejše izrečen stavek. V resnici ne gre zgolj za izgovor, temveč dejansko stanje, ko se zaradi toplejšega vremena žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, telo pa porablja več energije in to pripelje do hitrejša utrujenosti. Pri nekaterih se pojavlja tudi večja občutljivost na vremenske spremembe, omotičnost, razdražljivost, glavoboli in včasih celo bolečine v sklepih.

Vzroki spomladanske utrujenosti

Čeprav vzroki te »bolezni« še niso povsem znani, so si strokovnjaki enotni, da jo povzročajo slabe zimske razvade, hormonsko neravnovesje ter nihanje temperatur. Ker so pomladi dnevi daljši, naše telo izloča manj melatonina, spalnega hormona. Tako spimo manj, podnevi pa smo zato hitreje izčrpani. Spomladi se poveča tvorba endorfinov, estrogenov in testosterona, kar močno obremeni telo, posledica pa je povečana utrujenost. Spomladanske utrujenosti ne občutijo vsi. Največkrat prizadene vremensko občutljive, tiste s premalo kondicije in šibkim imunskim sistemom, pogostejša je pri ženskah, zlasti mladih in zaposlenih materah.

Premagajte spomladansko utrujenost!

Vendar pa spomladanski utrujenosti z gotovostjo ne more ubežati nihče. Začetek pomladi pogosto oslabi naš imunski sistem. Da bi se lažje izognili nadležnemu nahodu, kašlju, nervozi, razdraženosti in brezvoljnosti, upoštevajte nasvete, ki bodo premagali simptome spomladanske utrujenosti, vaše telo pa uspešno otresli lenobe in sivine zimskih dni.

Čas za vitamine, minerale in eliksir življenja

Pomlad je letni čas, ko imunski sistem potrebuje dodatno podporo. Jejite uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami. Ne pozabite na surovo sadje in zelenjavo, zjutraj ne preskočite zajtrka, nato pa imejte še vsaj tri do štiri manjše obroke. Izogibajte se težko prebavljivim živilom. V prehrano vključite živila, bogata z vitamini skupine B, katerih pomanjkanje je lahko vzrok za slabo delovanje ščitnice, ki se kaže v cikličnem upadu energije. Za dobro presnovo so zelo pomembni vitamin C, magnezij, cink, železo, matični mleček in med, ki odlično krepita telo, ter koencim Q10, znan kot »eliksir življenja«.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Avtor:
Alja Gogala



Marija Merljak, univ. dipl. ing. živ. tehnologije

Pomlad naj se začne z razstrupljanjem

Vsak izmed nas se je verjetno že lotil razstrupljanja organizma, pri tem pa verjetno storil kar nekaj napak. Pravilno razstrupljanje namreč ne pomeni stradanja, ampak zahteva premišljen pristop in skrbno izbiro hrane, ki nam bo pomagala do boljšega fizičnega in psihičnega počutja. Razstrupljanje je danes nujno, ker živimo v stresnem okolju, uživamo predelano hrano, se predajamo razvadam, različni prazniki pa nas premamijo z obilico dobrot. O pomenu razstrupljanja in pozitivnih učinkih smo se pogovarjali s prehransko strokovnjakinjo **Marijo Merljak, univ. dipl. ing. živ. tehnologije**.

Zakaj je priporočljivo razstrupljati svoje telo?

Naše telo ima ustrezne varovalne, razstrupljevalne mehanizme. Proces zastrupljanja in razstrupljanja telesa v zmernem življenju

potekata sočasno. Če varovalni mehanizmi delujejo normalno, ne občutimo težav. Pri pretiravanju pa se toksini v telesu kopičijo hitreje, kot jih je telo sposobno izločiti. V zimskem obdobju se strupi seveda hitreje nabirajo, kot jih uspemo odvajati. Manj časa preživimo v naravi, ker je dan krajši in je vreme slabše, hkrati pa je v tem obdobju tudi več praznikov. S hrano ustvarjamo več energije, s tem pa tudi več odpadnih snovi.

Kaj so danes najpogostejši vzroki, da je naš organizem preobremenjen in potrebuje razstrupljanje?

Tudi če bi živeli v povsem čistem okolju, brez strupov iz okolja, bi se postopno zastrupljevali, saj odpadne snovi nastajajo v procesu presnove hrane. »Zastruplja« nas tudi povsem zdrava hrana, če je uživamo preveč, če je enolična in z njo ne dobimo vseh snovi za pravilno delovanje telesa. Tu so še pesticidi v hrani, aditivi, alkohol, ocvrta hrana, klorirana voda, nekatera zdravila, mamila in tudi stres.

Kakšni so znaki zastrupljenega telesa, ki potrebuje očiščenje?

Tudi brez zdravnika in analize urina lahko sami opazimo znamenja zastrupljanja telesa, kot so glavobol, omedlevica, alergije, prebavne težave, kolcanje, izpuščaji, solzne ali srbeče oči, lepljive veke, nespečnost, zamašen nos, zvonjenje v ušesih, napadi kašljanja in obilno nastajanje sluzi. Lahko se tudi prekomerno znojimo, imamo nepravilen srčni ritem, okorele ude, težave pri sprejemanju odločitev, jecljamo in se zatikamo pri govorjenju. Lahko se soočamo tudi z nihanjem razpoloženja in napadalnostjo. Vse to so sicer znamenja tudi drugih, lahko celo hudih bolezni, kar zdravijo zdravniki. Toda če uporabimo »zdravo pamet«, zlahka razumemo, da smo za slabo počutje krivi sami, še posebej, če pretirano uživamo alkohol in kadimo. Po pitju imamo sicer »mačka«, ker se alkohol spreminja v toksin in nas zastruplja. Vendar »maček« kmalu mine, ker v telesu poteka tudi proces razstrupljanja.

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Kaj dosežemo z razstrupljanjem organizma?

Namen čiščenja telesa je razstrupljanje posameznih organov in telesa kot celote. Želimo pomagati prebavnim organom, želodcu in vranici ter drugim izločilom, jetrom, ledvicam, pljučem in koži. Hkrati se z razstrupljanjem okrepijo tudi drugi organi. Po razstrupljanju telesa boljše mislimo, več vzdržimo in se lažje gibamo, boljše spimo, imamo tudi lepšo kožo, bolj živahen krvni obtok in več volje.

»Post ni stradanje.«

Kaj so napačna prepričanja, ki so povezana z razstrupljanjem organizma oziroma napake, ki jih storimo, ko se odločamo za post?

Postno čiščenje poznajo vse kulture, tudi najstarejše. Vendar post ni stradanje in tudi med postenjem moramo skrbeti za uravnotežen vnos snovi v telo. Post lahko štejemo kot odrekanje odvečni mesni hrani za pravilno delovanje organov. Večkrat slišim, da ljudje od vsakodnevne prehrane »skočijo« neposredno v postenje, pri čemer uživajo presno zelenjavo in sadje ali pijejo samo sokove. Ker smo zaradi zime in strupov, ki so se nabrali, oslabiljeni, tako početje ni pametno, saj se bomo še slabše počutili in bomo brez volje do dela. Če se lotimo presne prehrane nepremišljeno, bomo takoj sprostili strupe iz jeter in jih poslali v izločevalne organe, v limfni sistem, črevesje in kožo. Ker ti organi niso pripravljeni, niso sposobni odstraniti tolikšne količine strupov. Telo takoj odgovori v obliki »krize«, ki večino prisili, da preneha s takšno obliko postenja.

Komu se priporoča razstrupljanje in komu odsvetuje?

Včasih strogi post ni bil težava, saj je bila hrana bolj bogata s hranilnimi snovmi, z vitamini, minerali, aminokislinami in

»Pravilno razstrupljanje namreč ne pomeni stradanja, ampak zahteva premišljen pristop in skrbno izbiro hrane, ki nam bo pomagala do boljšega fizičnega in psihičnega počutja.«



encimi, zato je bilo telo bolj pripravljeno na postenje. Današnja industrijsko predelana hrana je pomanjkljiva in neuravnotežena, bogata z nasičenimi maščobami, kar ob krhkem imunskem sistemu zaradi preobilice stresov in hitrega življenja oslabi delovanje razstrupljevalnih organov. Postenje je torej treba prilagoditi današnjemu času. Post pa seveda ni za vsakogar. Sposobnost izločanja strupov se od človeka do človeka razlikuje in je odvisna od starosti, prehranskih navad, dela, ki ga opravlja in številnih drugih dejavnikov. Normalno vsakodnevno razstrupljanje telesa je seveda nujno za vse in poteka kot del normalnega življenjskega procesa. Toda načrtno razstrupljanje, ki se ga običajno poslužujemo po praznikih in preobilni hrani, ni priporočljivo za bolnike, starejše, slabotne, nosečnice in otroke.

V kakšnih primerih je razstrupljanje še posebej priporočljivo?

Razstrupljanje je še zlasti priporočljivo ob preobremenitvah prebavnega trakta, kar se kaže kot prebavne težave. Tedaj nas telo že samo opozori, da je dobro narediti dan ali dva premora, se postiti, da razbremenimo telo. Vendar tak post ne sme biti skrajno omejevalen. Še vedno moramo uživati dovolj tekočine, zlasti vodo. Včasih je dobro

uživati lahke jedi, ki ne obremenjujejo telesa, juhe, prežganke in podobno. Razstrupljanje je priporočljivo po praznični preobilici, pa tudi spomladi.

Kako poteka učinkovit postopek razstrupljanja?

Učinkovito razstrupljanje poteka v treh stopnjah. Cilj prve stopnje je pomagati prebavilom, da čim bolj učinkovito vsrkajo hrano. Tu pomagamo želodcu in vranici ter nadziramo krvni sladkor. Cilj druge stopnje je izločiti strupe iz črevesja in obnoviti sluznico črevesja ter pospešiti prehod hrane skozi debelo črevo in čistiti limfni sistem, kri, želodec in črevesje. Cilj tretje stopnje je razstrupljanje v jetrih in ledvicah ter končno izločanje vseh strupenih snovi iz telesa. Na vsaki stopnji moramo vztrajati vsaj nekaj dni, tako da celoten proces razstrupljanja organizma zaključimo v približno enem tednu. Razstrupljevalna prehrana mora biti prilagojena posamezniku, njegovi teži, poklicu, starosti, stanju telesa in navadam.

Hujšanje in pomladansko razstrupljanje

V skrbi za lastno zdravje in primerno telesno težo, ni pomembna samo skrb za zdravo uravnoteženo prehrano in gibanje, temveč moramo biti še posebej pozorni na vnos primernih in zadostnih količin tekočine.

Naravna mineralna voda Donat Mg nam omogoča celostno čiščenje telesa in hkrati uravnava kislinsko bazno ravnotežje. Izjemna sestava z veliko sulfatov, hidrogenkarbonata, magnezija, kalcija ter drugih spojin in mineralov mu omogoča, da med čiščenjem organizma intenzivno spodbuja celično aktivnost in obenem razstruplja organizem. Hitro in učinkovito čisti črevesje, ne da bi pri tem izpiral črevesno mikrofloro, kar je velikega pomena med procesom hujšanja. Pospešuje izločanje balasta in tekočine iz organizma ter ugodno deluje na prebavo. Zaradi harmonične sestave in bogastva mikro- in makroelementov je odlični sopotnik vsake diete in pomladanskega razstrupljanja.

Donat Mg vsebuje več kot 1000 mg magnezija v enem litru. Magnezij varuje naše celice pred poškodbami, zato je nepogrešljiv za njihovo normalno delovanje. Je nujno potreben element za proizvodnjo energije, uravnava celoten mišični in živčni sistem in krepi telesno odpornost. Brez njega ne more potekati presnova maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, skrbi tudi za ravnotežje elektrolitov. Pomanjkanje tega minerala lahko povzroči mišične krče.

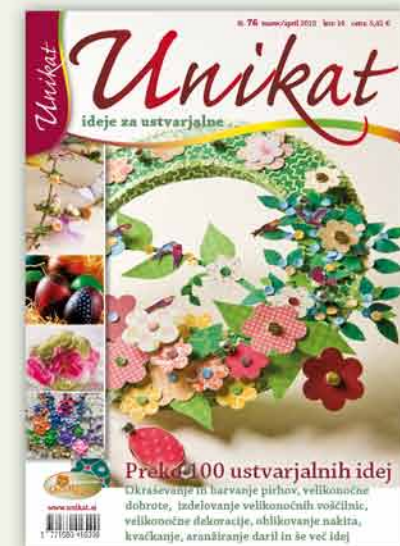
Vzrokov za preobremenitev telesa z odpadnimi produkti je veliko, od ekoloških, preko vode, hrane zdravil in sodobnega stresnega načina življenja. Velikokrat se jim ni moč izogniti. Lahko pa storimo nekaj za svoje telo že danes.

Samo pol litra Donata Mg na dan bo pripomoglo, da bo vaša dieta uspešnejša in vaše telo bolj v ravnovesju.

Donat Mg. ZA ZDRAVJE!

Oglašeno sporočilo

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Avtor:
Andreja Hergula

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Otroci s podeželja imajo manj alergij

»Moj malček ima alergijo na mlečne izdelke.« »Evica pa dobi izpuščaj, če je arašide.« Mladi starši, saj poznate takšne izpovedi »sotrpinov«, kajne? Lahko se potolažite, da določene alergije na hrano z leti izginejo in da se lahko izpuščajem, rdečici, prebavnim motnjam izognete z neuživanjem določene vrste hrane. **Asist. mag. Mihaela Zidarn**, dr. med., spec., ki dela na Kliniki Golnik, vam lahko razjasni še kakšno vprašanje več na področju alergij na hrano. K branju prispevka ste vabljeni tudi tisti odrasli, ki imate podobne težave ali sumite, da jih imate.

Živali v hlevu – manj alergij

Po nekaterih podatkih naj bi imelo alergijo na hrano 6 odstotkov otrok do 3. leta. Iz pogovorov z mladimi starši imamo večkrat občutek, da je alergij še več. Dejstvo je, da je pojavnost alergij v zadnjih desetletjih naraščala. Je morda vzrok v onesnaženosti okolja? Po mnenju mag. Mihaele Zidarn preverjenih podatkov o tem, da bi onesnaženost okolja vplivala na porast alergij, ni. Lahko bi vplivala predvsem na alergene v vdihanem zraku. Na boljšem so otroci s podeželja. Otroci, ki živijo v pristnem naravnem okolju in so v vsakodnevem stiku z živalmi v hlevu, bistveno redkeje zbolijo za katero od alergijskih bolezni.

Nekatere prerasteš

Alergija je neprijetna, lahko se pojavijo krči, driska, bruhanje, rdečica, otekanje, kihanje, oteženo dihanje, ... Verjetno se zato sprašujete, ali lahko alergija iz otroštva preprosto izgine. Strokovno mnenje mag. Zidarn je, da precej alergijskih bolezni otroške dobe otroci prerastejo (npr. alergijo na mleko), nekatere pa vztrajajo celo življenje (npr. alergija na oreščke in arašide).

V Španiji alergični na breskve

Alergijo na hrano lahko dobimo tudi v odrasli dobi, čeprav o njej prej ni bilo ne duha ne sluha. Pojav alergije za hrano pri odraslem je raz-



»Preobčutljivost na hrano pomeni, da dobi oseba po zaužitju določene hrane ponovljive težave, ki so objektivne.«



meroma redek, a možen. Najpogostejši sprožilci alergij na hrano so oreški in jajca. Kljub temu mag. Zidarn pravi, da podatkov za Slovenijo ni, obstajajo pa za Evropo, vendar so med državami precejšnje razlike. V Španiji je na primer pogosta alergija na breskve, v Švici pa na zeleno. Najpogostejši alergeni v evropskih državah so mleko, jajca, moka, arašidi, oreški, sadje in zelenjava.

Preobčutljivi ali alergični?

Ločimo več različnih izrazov. *Preobčutljivost na hrano* pomeni, da dobi oseba po zaužitju določene hrane ponovljive težave, ki so objektivne. Ko je vzrok te občutljivosti v pretiranem odzivu imunskega sistema, govorimo o *alergiji*. To delimo na takojšnjo in kasno. Takojšnja se zgodi kmalu po zaužitju hrane. Pojavi se oralni alergijski sindrom. Bolniki imajo težave v ustih po uživanju surovega pečkatega in koščičastega sadja in zelenjave. Redkejša, potencialno smrtno nevarna je anafilaksija, ki nastane zelo hitro po zaužitju alergena v hrani. Osebe, ki so že kdaj doživele anafilaktično reakcijo, morajo zaradi zapletov imeti vedno pri sebi torbico za prvo pomoč. Najpogostejše jo povzročajo arašidi, oreški, ribe, morski sadeži pa tudi jajca, moka in mleko. Pri kasni preobčutljivosti gre za boleznijo prebavil, ki so pogostejše v otro-

ški dobi. Kažejo se s prebavnimi motnjami, lahko pa tudi huje, npr. z zaostankom v rasti.

Intoleranca je nekaj drugega

Nekateri se soočajo tudi z intoleranco na hrano. Tukaj ni vključen imunski sistem, ampak gre za pomanjkanje encimov, ki sodelujejo v prebavi. Gotovo ste že slišali za laktozno intoleranco. Tu je manj aktiven encim za razgradnjo mlečnega sladkorja. Težave, ki se ob tem pojavijo, so napihnjenost, bolečine v trebuhu in druge prebavne motnje. Intolerance so večinoma trajne, minejo le v primerih hujšega vnetja črevesja.

Brez konzervansov bo bolje

Ste že slišali, da se lahko alergija pojavi tudi na barvila, konzervanse in druge dodatke k prehrani? Žal je temu tako. Tej vrsti alergije rečemo psevdalergija. Poteka podobno kot pri navadni alergiji, le imunski sistem nima nič pri tem oz. ni odgovoren za nastanek težav. Pri bolnikih s koprivnico ali z astmo se stanje bolezni lahko izboljša, če bolniki uživajo hrano brez dodatkov, torej brez barvil in konzervansov.

Alkohol – velik NE

Verjetno menite, da bodo zdravniki takoj ugotovili, na kaj ste alergični. A vendar ni čisto tako. Po besedah mag. Mihaele Zidarn bolniki pogo-

sto sami ugotovijo povezavo med uživanjem določene hrane in alergijsko reakcijo. Včasih pa se zgodi, da zdravniki kljub obsežnim in zahtevnim testiranjem ne uspejo ugotoviti, katera hrana povzroča težave. Reakcija se včasih sproži v kombinaciji z naporom, uživanjem alkohola, zdravili proti bolečinam ... Diagnozo alergije na hrano je treba zaradi lažno pozitivnih ali lažno negativnih testov potrditi s t. i. provokacijskimi testi. To pomeni, da bolnik zaužije osumljeno hranilo v nadzorovanih pogojih. Tovrstni testi so potencialno nevarni in časovno zelo zahtevni.

Ste vedeli, da ...

... lahko alergijo povzroči skoraj vsako hranilo, ki vsebuje beljakovine?

... je pri celiakiji prisotna preobčutljivost za gluten, prisoten v žitih? A odziv imunskega sistema je bolj zapleten kot pri običajnih alergijskih boleznih in ima precej elementov avtoimunskega odziva.

... po podatkih novjših epidemioloških raziskav naj bi bil na gluten občutljiv vsak dvestopetdeseti, morda celo vsak stoti Evropejec. Celiakija je najpogostejša na Irskem, Škotskem in v skandinavskih državah, med Indijanci in Afričani pa je redka. V Sloveniji naj bi se celiakija pojavljala na vsakega 1.000. do 1.500. živorojenega otroka, a je po vsej verjetnosti še pogostejša. Zdravniki bolezen namreč diagnosticirajo pri ljudeh, ki kažejo značilne znake obolenja, velika večina pa ima tako imenovano latentno obliko celiakije oziroma kaže malo ali celo nič kliničnih znakov.

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

DIAGNOSTIKA LAKTOZNE INTOLERANCE

Diagnostika alergije na hrano, intolerance na hrano



Dihalni test



Krvni test

Klinika Pacient

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

Gastromedica

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

Diagnostični center Klanmedic

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

Naročite se na posvet z zdravnikom in preizkus laktozne intolerance

DIAGNOSTIČNI CENTER BLEĐ

Ambulanti za prehransko preobčutljivost:

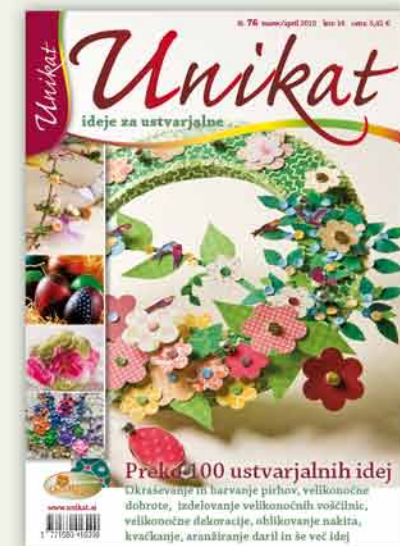
1. Bled, Pod Skalo 4, Bled, tel.: 04/579 81 00
2. Ljubljana, Barvarska steza 4, Ljubljana, tel.: 01/280 46 60

Dihalni testi za laktozno intoleranco, testi za celiakijo, alergijo v prebavilih ...

**Šola zdravega
hujšanja**

www.solanadaljavo.si

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Da se bomo bolje in lepše videli

Avtor:
Ines Trebec

Za bolj jasen pogled

Lahko rečemo, da so oči okno v svet. Z njimi zaznavamo kar 90 % informacij in kar samoumevno se nam zdi, da so oči, ki so glavni organ vida, vedno zdrave. Običajno jim niti ne posvečamo preveč pozornosti, saj razumemo gledanje kot samoumevno funkcijo telesa. Pa je res tako običajno, da nam ta organ vedno brezpogojno služi?

Vedno več ljudi namreč toži o slabšem vidu, bolečinah v očeh, solzenju. Ob napornih delovnikih, ko večino časa preživimo v pisar-

nah ob računalniku, prav gotovo trpijo tudi naše oči. Vnetje oči je pogosta bolezen, ki prizadene vse več prebivalcev. O tej težavi sem se pogovarjala z dr. **Alenko Šket Konestabile**, spec. oftalmologije.

Kakšni so simptomi, ki kažejo na vnetje oči?
Kadar gre za vnetje vek in veznice, opazimo prekomerno solzenje, dražeč občutek oz. občutek tujka v očesu, oko lahko boli, veke in očesne veznice so pordele, lahko je prisoten gnojni izcedek. Že zaradi tega je lahko zmanjšana vidna ostrina, kadar pa je priso-

tno vnetje roženice ali globljih delov očesa, je vidna ostrina še bolj okrnjena. Pri bakterijskem, virusnem ali glivičnem vnetju roženice ali globljih delov očesa so simptomi in znaki hujši, oko zelo boli, se solzi, svetloba je moteča, prisoten je izcedek, oko je zelo rdeče, vid je slab.

S katerimi vnetji se pogosto srečujete pri svojih pacientih?

Najpogostejše vnetje, ki ga srečujemo v ordinaciji, je kronično vnetje vek in se izraža s pordelimi robovi vek, izcedkom na vekah, ki



Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Da bi se izognili vnetju po dolgotrajnem delu, redno mežikajte, očem privoščite počitek med delom in uporabljajte umetne solze.«



je zjutraj zasušeno na trepalnicah in moteč, veke so težke, prisoten je občutek utrujenih oči. Ob tem zaradi slabe kakovosti solz oči pečejo, srbijo, bolniki tožijo zaradi občutka peska v očeh in prekomernega solzenja. Pogostejše je pri starejših, vsekakor pa mladi niso izvezeti. Pogoste so tudi težave s suhim očesom po dolgotrajnem delu (npr. z računalnikom), ob katerem pozabimo mežikati, očesna površina se izsuši in lahko povzroči vnetje. Takrat je na mestu uporaba umetnih solz, pogostejše mežikanje in odmori med delom. Obdobno opažamo porast virusnih obolenj.

Kdaj je vnetje tako hudo, da moramo k zdravniku?

Vsekakor ob gnojnem izcedku in zmanjšani vidni ostrini. Kadar oko zelo boli, nas moti svetloba, opažamo slabši vid, gnojni izcedek ali je oko zelo rdeče, je to lahko znak vnetja roženice ali globljih delov očesa, zato je obisk zdravnika obvezen. Če pa so veke ali očesna veznica le nekoliko pordele in je prisoten občutek peska v očeh, lahko poskusimo s pogosto uporabo umetnih solz ter izvajamo ustrezno higieno vek. Če težave ne minejo, se stopnjujejo ali ponavljajo, je zagotovo potreben obisk pri zdravniku, da predpiše ustrezna zdravila in izključi morebitno sistemsko obolenje, ki povzroča sindrom suhega očesa. Posebno pozorni pa morajo biti uporabniki kontaktnih leč. Le-ti morajo ob vsakem znaku vnetja prekiniti z uporabo kontaktnih leč, obiskati zdravnika in se držati navodil, ki so jih prejeli v ambulantni ob upoštevanju v uporabo kontaktnih leč.

Kateri so možni zapleti ob vnetju?

Bojimo se dolgoročnega zmanjšanja vidne ostrine, ki pa je na srečo redka, prisotna le ob hujšem vnetju roženice ali globljih delov očesa.

Kako pa se težave pri vnetju oči kažejo pri otrocih?

Kar se tiče simptomov, so pri otrocih enaki kot pri odraslih. Pozorni moramo biti na higieno, ker se pri otrocih npr. virusna vnetja toliko hitreje prenašajo. Pri otrocih do enega leta starosti so pogostejša tudi vnetja zaradi slabše prehodnih solzevodov, kar pa zdravimo z dnevno higieno in masažo solzevodov ter po potrebi z antibiotikom.

Kaj priporočate vsem, ki imajo vnetje oči? Kako poteka zdravljenje?

Zdravimo seveda glede na vzrok vnetja. Kot sem že omenila, si pri blagih kroničnih vnetjih vek v začetku lahko pomagamo sami s toaletno robrov vek, kar pomeni, da si veke zmasiramo in očistimo rob vek z zložencem ali vatirano palčko, namočeno v blago milnico oz. fiziološko raztopino. Na trgu pa so na voljo tudi že pripravljene raztopine. Bolniku v ambulantni postopek natančno pokažemo in razložimo, izvaja pa ga dnevno doma. K uspešnejšemu čiščenju pripomorejo suhi topli obkladki 1- do 2-krat dnevno po 5 minut. Priporočamo tudi redno uživanje omega-3 maščobnih kislin, ki delujejo protivnetno. Zaradi slabše kakovosti solz je ob tem vnetju treba dodajati umetne solze, ki jih izberemo glede na potrebe posameznika. Pri nekaterih prevladuje slaba kakovost solz, pri drugih pa premajhna količina solz. Če omenjeni ukrep ne zadostuje, dodamo antibiotična, protivnetna (kortikosteroidi, ciklosporin A) zdravila. Ob hujših vnetjih, vnetjih roženice ali globljih delov predpišemo ustrezno lokalno oz. sistemsko antibiotično, antivirusno, protivnetno terapijo in dodamo cikloplegik. Za določena virusna obolenja so na tej stopnji razvoja obetajoče vakcine. V zadnjem času so za bolnika na voljo prijaznejša antibiotična zdravila, ki jih ni treba vnašati tako pogosto, seveda se o vsem odločimo glede na vzrok obolenja.

Za konec morda še nasvet, kako lahko sami poskrbimo za preventivo pred vnetji?

Če ponovim na kratko: pri kroničnih vnetjih vek svetujemo redno toaletno robrov vek, suho gretje, uporabo umetnih solz in uživanje omega-3 maščobnih kislin. Da bi se izognili vnetju po dolgotrajnem delu, redno mežikajte, očem privoščite počitek med delom in uporabljajte umetne solze. Uporabniki kontaktnih leč naj bodo zelo pozorni na čistočo in naj leč ne nosijo ponoči in dlje, kot so namenjene. Tudi za preprečevanje drugih vnetij oči je najpomembnejša čistoča in dobra splošna telesna odpornost.



**REMOGEN[®]
OMEGA**

Že dosegljiv v lekarnah!

Prva mikroemulzija z
Omega-3
maščobnimi kislinami
in vlažilnimi polimeri



Namen uporabe:

- pri suhih očeh
- pri vnetju vek
- po očesnih operacijah
- pri draženju v očesu
- pri nošenju kontaktnih leč

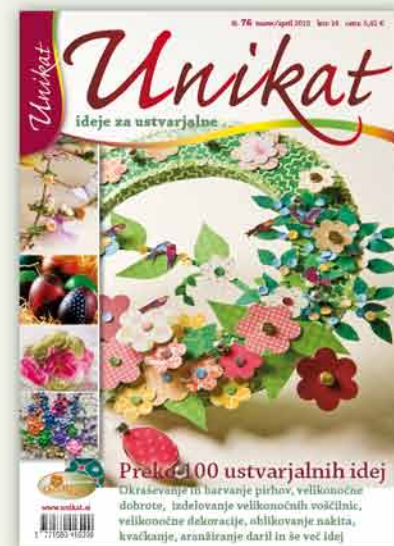
TRB CHEMEDICA
OPHTHALMIC LINE

TRB Chemedica International s.a.
Geneve-Switzerland
www.trbchemedica.com

Optimed

Optimed d.o.o.
Ljubljana-Slovenija
www.optimed.si

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Uravnavanje sladkorne bolezni

Avtor:

Andreja Hergula



Karin Kanc Hanžel

»Mi smo nekako narejeni za 30, 35 let ...«

Karin Kanc Hanžel, internistka in diabetologinja, ki končuje tudi študij integrativne psihoterapije, trdi, da je treba sladkorno bolezen (SB) uravnavati dosledno. Vsaka oseba s sladkorno boleznijo ne sme biti zaznamovana le s svojo zdravstveno težavo, temveč je treba nanjo gledati tudi drugače – kot na osebo z mnogimi talenti in hobiji. Za namen osveščanja in izobraževanja na področju ravnanja s sladkorno boleznijo ima v svoji ordinaciji tudi »sladkolo«, ki je prvo tovrstno kolo na svetu. »Sladkolo«, sladkorna bolezen in življenje z njo – vse to v naslednjih vrsticah.

V Sloveniji je 125.000 sladkornih bolnikov. Kaj je vaša prva asociacija na to številko?

To je zelo velika številka, gre za veliko množico ljudi, ki mora priti do prave oskrbe. Bojimo se, da jih je še več. Glede na izkušnje lahko rečem, da na enega odkritega človeka hodita okrog kar dva človeka, ki sploh ne veda, da imata sladkorno bolezen. Sladkorna bolezen je zahrbtna bolezen, ki se počasi prikrađa v telo. Znaki so lahko zelo prikriti. Če je glukoza v krvi le malo povišana, človek ne čuti pretirane žeje, ne hodi pogosto na stranišče, bolezen se kar prikrađa.

No, na krvnem testu se verjetno lažje odkrije ...

Odkrije se, a pomembno je, da ljudje sploh pridejo do zdravnika. V času izobilja je življenjski slog slabši, kot je bil, ljudje se samo peljejo, nihče več ne hodi peš in to je problematično, debelosti je več. Dobro bi bilo, če bi si ljudje samoiniciativno izmerili krvni sladkor. Upamo, da bomo lahko vsak mesec eno soboto dopoldne v naši ambulanti uspeli organizirati uro odprtih vrat, ko bomo dve uri in pol vabili mimoidoče s ceste oz. kogarkoli, ki želi priti, da si izmeri sladkor. Svetovali bomo tudi o zdravi hrani. Vsakemu bomo dali možnost, da vozi



Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»sladkolo«. Enega imamo v Hiši eksperimentov (v centru Ljubljane), enega tukaj v ambulanti. Nanj smo zelo ponosni, ker je to edino »sladkolo« na svetu, popolnoma naša iznajdba.

Kdaj, pri katerih znakih bolniki torej običajno odkrijejo, da imajo sladkorno bolezen?

V 90 % gre za slučajno najdbo pri sistematičnem pregledu. Sladkorno bolezen odkrijejo tudi, če so zelo žejni in jih močno sili na vodo, imajo pogoste uroinfekte ali druge okužbe (tudi po koži). Pri sladkorni bolezni tipa 1 je slika izredno dramatična, saj je prisotna huda žeja. Pediatri se srečujejo z obilico takšnih primerov. Dogaja se, da otroci začnejo ponovno močiti posteljo, včasih pa boleznijo ne odkrijemo oziroma jo ugotovimo šele po nekaj tednih.

Večno vprašanje: je res, da dobimo sladkorno, ker smo v otroštvu pojedli preveč sladkarij?

Stroka pravi, da ne. Pri nastanku sladkorne bolezni je pomembna genetika, pri sladkorni bolezni tipa 2 še posebej. Pri tipu 1 genetika ne igra takšne vloge. Sladke stvari lahko jemo, če jih sproti porabimo s športom. Huje je, ko človek sedi za računalnikom, je visokokalorično hrano, se tega niti ne zaveda. To se pozna na kilogramih in prek debelosti se lahko sladkorna bolezen tipa 2 razvije zelo hitro. Opažamo, da se tip 2 danes pojavlja že pri mlajših ljudeh. Včasih je bilo to pri 50. letih in navzgor, danes pa pri 30. in 40. letih, tudi pri mladini. Pediatri svari, da sladkorno bolezen tipa 2 opažajo že pri zelo mladih. Včasih pri otrocih tega tipa sladkorne bolezni ni bilo. Svarimo pred pitjem sladkih pijač. Naravni sokovi so povsem nepotrebna hrana, veliko bolj zdravo je zaužiti cel sadež, npr. jabolko, pomarančo, saj ima iztisnjen sok zelo veliko sladkorja. Tudi če ga ne dodamo, izredno hitro dvigne sladkor v krvi. Trebušna slinavka se zelo namuči, da ta sladkor zniža.

Kako pravilno brati deklaracije na izdelkih, da izberemo izdelke z nizkim glikemičnim indeksom in dobrimi ogljikovimi hidrati?

Običajno je žal tako, da so te deklaracije majhne, prepleljene s prevodi, ki včasih niso enaki izvirniku. Našli smo primere, ko količine sestavin niso bile pravilno zapisane, treba bi bilo le prepisati številke. Osebe s sladkorno boleznijo spodbujamo, da berejo izvirnike, učimo jih, kako se imenujejo sestavine, npr. ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe v angleščini. Svetujemo jim, da gredo v trgovino z lupo ali zelo dobrimi očali. V nekaterih trgovinah imajo lupe že ob policah, to je pomembno predvsem za starejše. Pomembno je, da ima živilo deklaracijo. Tisto živilo, ki je nima, pa naj ga še tako hvalijo, ni vredno, da ga zaužijemo. Če se proizvajalec ni potrudil, da bi natančno deklariral, koliko česa je notri, potem hrana ni vredna, da bi jo jedli. V pogovorih o hrani se veliko posvečamo glikemičnemu indeksu (GI), ki je bil včasih zanemaren, danes pa je spet postal zelo popularen. GI zelo niha od človeka do človeka. Mi imamo zapisane okvirne vrednosti, ki naj bi veljale za ljudi, a kot opažam pri svojih bolnikih, gredo lahko

»Če se proizvajalec ni potrudil, da bi natančno deklariral, koliko česa je notri, potem hrana ni vredna, da bi jo jedli.«



prebavljivi ogljikovi hidrati pri enem človeku še hitreje v kri kot pri drugem. Enaka hrana ima zelo drugačen glikemični indeks. Naj ilustriram: če na primer v nekem obroku na začetku tipičnega nedeljskega kosila zaužijete ...

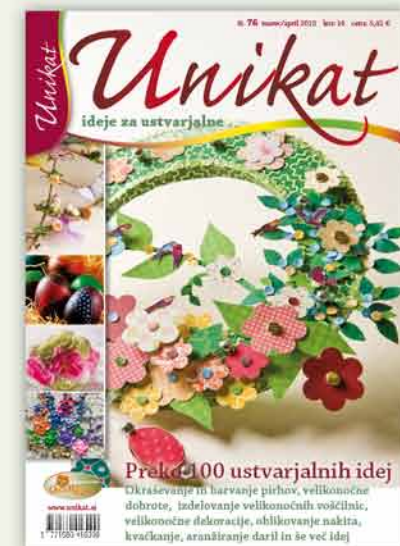
Govejo juho ...

... govejo juho z rezanci, je zelo drugače, če so rezanci prekuhani ali če je juha zelo topla oz. vroča. GI je nižji, če so rezanci manj kuhani ali je juha malo bolj hladna. Telo jo mora najprej segreti na svojo temperaturo in potem naprej. Če je le možno, naj bo prvi del obroka solata ali zelenjava. Nekateri narodi to poznajo, pri nas to ni običaj. Preden začnete z juho, pojejte veliko skledo solate, ki bo dobra osnova v želodcu, saj bo notri dovolj vlaknin. Vse, kar bomo kasneje pojedli, bo šlo v kri veliko bolj počasi. Glikemični indeks ne pomeni nič drugega kot to, kako hitro gre hrana v kri, ali je ferrari ali fičko. Nekateri stvari iz Montignacove metode je treba vzeti z rezervo, a načelo je pravo. Dobro je čim več živil uporabljati v izvirni obliki. Torej raje celo sadje, ne soka. V Skandinaviji sem se naučila, da jedo koščke brokolija, cvetače, peso kar surove. Pri njih je to običajno. Pri nas pa je večina teh živil zelo prekuhana, po možnosti v vodi in ne v parilniku. Tako da v tisti hrani ničesar ne ostane.

Kako spreminjati miselnost o nezdravi prehrani v Sloveniji, glede na to, da so na primer na Štajerskem in drugod popularne koline, na veselicah klobase ...? Gre za globoko vkoreninjen način življenja, druženja ...

Imate prav. Zelo tesno sodelujem s sestro, ki je specialistka za prehrano. Pri nas delamo tako, da ljudje sami najdejo neko pot in začnejo z minimalnimi spremembami. Če jim bomo mi zapovedali, naj povsem nehajo s kolinami, se to ne bo zgodilo. Recimo raje: »Naj vam bo to le ena izmed idej, ne vem, če jo boste osvojili, lahko najdete tudi svojo idejo.« Res pa je, da če kombinirate koline z obilico zelenjave, ste naredili vse. V kolinah (če to niso ravno krvavice) ni ogljikovih hidratov. Načeloma koline ne dvignejo sladkorja. So pa slabe zato, ker imajo ogromno maščob. Večinoma imajo ljudje pri sladkorni bolezni maščobe, ki niso v redu in je treba jemati zdravila. Zato je bolje, da ne jedo nadvse mastnih zadev. Če pa me vprašate, ali je bolje, da jeste kruh z maslom ali samo kruh, bi glede sladkorne rekla, da je bolje jesti kruh z maslom. ▶

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Ogljikovi hidrati v kruhu bodo šli v kri počasneje, če so zmešani z maščobo ali rezino sira kot tisti iz kruha brez vsega.«

Zanimivo ...

Glikemični indeks kruha z maslom bo nižji kot pa brez masla. Ne smemo si seveda mazati masla v centimetrskih plasteh, ampak zmerno. Ogljikovi hidrati v kruhu bodo šli v kri počasneje, če so zmešani z maščobo ali rezino sira kot tisti iz kruha brez vsega.

Na kaj morajo biti pozorni sladkorni bolniki, preden sedijo za volan?

Včasih je veljalo, da nekdo na inzulinski terapiji sploh ni mogel biti profesionalni voznik. Če imamo pred seboj nekoga na inzulinski terapiji, vemo, da ima zelo malo možnosti za hiperglikemijo in jih obenem zelo dobro občuti, tukaj ni težav. Takemu lahko mirno izdamo zdravniško spričevalo, da sme voziti kot profesionallec. Osebe, ki se zdravijo s tabletami, imajo manj hipoglikemije kot tisti, ki imajo inzulinsko terapijo, a bolniki morajo biti pri morebitni hipoglikemiji pozorni.

Je sladkorna bolezen dejansko bolezen sodobnega časa? So jo nekaj stoletij nazaj sploh poznali?

Sladkorne bolezni tipa 2 je bilo veliko manj. Takrat so jedli zelo enostavne stvari, npr. kislo zelje, fižol. To so celovita živila, še posebej fižol, ki ima v sebi vlaknine, beljakovine in obenem tudi škrob. Pomembno je tudi to, da so se ti ljudje ogromno gibali. Ko pa danes jemo na način, kot so na kmetih nekoč, obenem pa samo sedimo za zapečkom, vse pa naredijo stroji, se to vesele neha. Osebe s sladkorno boleznijo tipa

1, ki potrebujejo inzulin od prve minute, so bile včasih obsojene na smrt. To se je dogajalo pred iznajdbo inzulina v 20. letih prejšnjega stoletja.

Beremo, da se lahko pri sladkorni bolezni pojavi celo slepota. Zakaj?

Slepota se pojavi, če je sladkorna bolezen slabo urejena in če ima bolnik posebno smolo. Včasih opazimo, da ima nekdo slabo urejeno sladkorno bolezen in mu nič ni, včasih pa ima nekdo dobro urejeno bolezen, pa se hitro pojavijo zapleti na očeh. Tu še ne vemo vsega o tem. Zdaj zelo natančno preiskujemo oči in zato je manj zapletov z očmi. Preventivno jih pregledujemo vsako leto. Če nekdo opazi, da slabo vidi zaradi sladkorne (seveda ne zaradi dioptrije, to je nekaj drugega), smo že veliko zamudili. Sladkorna bolezen je zahrbtna, mi moramo delovati preventivno in biti korak pred njo.

Lahko sladkorna bolezen mine?

Otroška sladkorna bolezen nikoli ne mine, tudi sladkorna bolezen tipa 2 pri odraslih ne. Bolezen lahko dobro uravnavamo, se izboljša, če človek bistveno shujša, ampak načeloma tudi sladkorna bolezen tipa 2 ne mine. Res pa je, da so po nekaterih študijah, ko so ljudje drastično shujšali za 20 oz. 30 kilogramov, ugotovili, da so bili rezultati pri testu s sladko vodo normalni. Teža oz. debelost zelo slabša organizem, ki je zaradi tega slabše dovzeten za inzulin.

Na kaj se morajo pripraviti svojci, ko izvedo, da ima njihov bližnji sladkorno bolezen?

Svojci so večinoma zavezniki, ni pa nujno. Z njimi je treba delati posebej. Ko pri nas vozijo sladkolo, ki deluje na virtualni osnovi, so svojci včasih zelo pametni in rečejo bližnjemu s sladkorno boleznijo, »zakaj se nisi prav doziral«. Pri »sladkolesu« hitro opazimo družinsko dinamiko. Ko morajo svojci sami odpeljati »sladkolesno« turo, ki traja samo tri minute in pol, so povsem nemočni, ker vidijo, kako težko je. Naporno je biti v vsakem trenutku popolnoma samostojen za vodenje svoje sladkorne bolezni in upoštevati ogromno dejavnikov: od tega, če se te loteva prehlad, do tega, kdaj si nazadnje jedel, koliko si hodil, ali si bil v psihičnem stresu. Teh dejavnikov je veliko. Vsakega človeka, ki dobro shaja s svojo sladkorno boleznijo, lahko samo občudujem.

Nam za konec pogovora podate še nekaj navodil za sladkorne bolnike, po katerih naj živijo, da bo njihovo življenje čim lepše?

Zelo pomembno je, da razumejo, da z boleznijo ni konec življenja. S sladkorno boleznijo se da zelo dobro živeti. Izogibam se temu, da bi kadarkoli komu rekla, da je sladkorni bolnik. To pomeni, da ima sladkorno bolezen in nič drugega. To je človek, ki ima tudi sladkorno bolezen. Mogoče je na prvi pogled majhna razlika, če rečemo sladkorni bolnik ali človek s sladkorno boleznijo eno in isto, ampak ne. To je človek, ki ima vnuke, ki je uspešen v svojem poklicu, ki ima črne lase ... Ima polno drugih lastnosti, ne samo to, da ima sladkorno bolezen. Mi smo nekako narejeni za 30, 35 let, za vse drugo se je treba potruditi. Ljudje tega ne razumejo, zato zelo težko sprejmejo prvo tableto za sladkor. Mi jim povemo, pogledjte, saj je pravi čudež, da smo še živi. Imamo tako dobre pogoje, da preživimo. V prazgodovini so umrli najkasneje do 30. leta. Po 30., 35. letu si je treba malo pomagati, potrebno je bolj intenzivno gibanje, ki je tako blagodejno, treba je gle-

Vsak dan se srečujemo s prekomernim vnosom sladkorja v telo, zaradi hitrega življenjskega sloga in premajhne fizične aktivnosti prihaja do prebavnih težav in zvišanega holesterola.

Tudi diabetes je težava, ki pesti vsak dan več ljudi različnih starosti.
Bodite odgovorni do sebe in svojih najbližjih ter izbirajte med različnimi izdelki **Misura**, ki skrbijo za uravnoteženo prebavo in so primerni tudi za diabetike.

Celotna družina Misura izdelkov vam prinaša brezskrbno zadovoljstvo ob hrustljanju okusnih piškotov, krekerjev, kosmičev ali prepečencev.

MISURA

Poiščite jih pri svojem prodajalcu in poskrbite za svoje zdravje.

www.orbico.si

»Radi spodbujamo ljudi, da si najdejo svoj način življenja s sladkorno boleznijo.«



dati, kaj jemo, ter paziti nase, saj zdravje ne pride samo od sebe. V mladosti pride, kasneje ne. Redki so tisti, ki po 30., 40. letu nimajo nobenega zdravila. Nimajo ga tisti, ki ne gredo k zdravniku oziroma tisti, ki izredno zdravo živijo, na primer asketi. Delati si iluzijo, da celo življenje ne bomo jemali nobenih tablet, ni smiselno. Radi spodbujamo ljudi, da si najdejo svoj način življenja s sladkorno boleznijo. Pomembno je, da se ljudje sami zavzamejo za to. Mi jih sicer veliko motiviramo, ampak nekaj spodbude mora priti tudi z njihove strani. Lahko govorim o tem, katera hrana je zdrava in da se je treba gibati, a če človek veliko časa presedi pred televizijo in se še ni odločil, da bo s svojim življenjem nekaj naredil, potem mu niti najboljši zdravnik ne more pomagati. Včasih mi je hudo, ko ljudje iščejo lahke poti in hodijo k zdravilcem, pri njih puščajo ogromno denarja, po drugi strani pa se ne odločijo, da bi kupili merilnik sladkorja. Računajo

na to, da bo z nekim čaranjem, magičnim sredstvom prišlo njihovo zdravje nazaj. Te magične palčke pač nimamo. Včasih znajo zdravilci motivirati in takrat lahko delamo z roko v roki, a ljudje so včasih takšni, da si želijo lažjih rešitev. Zelo težko jim je zjutraj pol ure prej vstati in telovaditi. Veliko lažje je pogoltniti tabletko ali oditi na seanso, kjer ležiš, kot pa se začeti aktivno ukvarjati s sabo. Različni smo. Tistemu, ki je vrojeno, da se rad giblje, je veliko lažje. Tudi narodi smo si med seboj zelo različni. V Sloveniji že kar nekaj let živimo v velikem blagostanju in zdaj, ko je prva kriza tu, se pojavlja kriza na vseh področjih. Nismo več navajeni potrpeti. To je zelo slabo. Npr. imela sem priložnost od blizu videti Izraelce, oni marsikaj potrpijo. Nenehno se bojujejo in gredo skozi zahtevno urjenje. Pri njih sicer ni manj sladkorne bolezni, ampak so bolj pripravljeni stisniti zobe in potrpeti. Pri nas tega ni več in to se kaže na vseh področjih.

Sladkorna bolezen tipa 1 se pojavi v otroštvu in mladosti oz. do 30. leta starosti, razlogi so genetski, bolniki se morajo zdraviti z inzulinom od pojava bolezni.

Sladkorna bolezen tipa 2 je pogostejša (pri 90 % bolnikov), pojavi se odpor proti delovanju inzulina, za zdravljenje zadostuje dieta in tablete, sočasno pa se zdravi še druge težave.

Inzulin je hormon trebušne slinavke, ki povzroča padec koncentracije glukoze v krvi in njeno pretvorbo v glikogen (uskladiščeno glukozo v celicah) v jetrih.

Hipoglikemija je padec glukoze v krvi. Znaki so omotičnost, pospešeno utripanje srca, slabost, bruhanje, zmedenost, utrujenost, zaspanost, potenje, lakota, razdražljivost, ...

Hiperglikemija je zvišanje ravni glukoze v krvi. Znaki so pogosto uriniranje, utrujenost, povečana žeja, suha usta, nejasna izguba telesne teže, ...

Montignacova metoda je metoda prehranjevanja, ki temelji na kombinaciji živil z nizkim glikemičnim indeksom. Namenjena je predvsem zmanjševanju telesne teže.

Trojna formula delovanja:

probiotiki,
prebiotiki in
prebavni encimi



Najpomembnejša je
kakovost seva...
nato pa število
probiotičnih bakterij.

Izbor najučinkovitejših in najbolj kakovostnih probiotičnih sevov;
Lactobacillus Acidophilus DDS-I

Z več kot 80 študijami in
objavljenimi članki.

več na:
www.vidastudio.si

Brez mleka in glutena.
Vegansko.



VI-DA Studio d.o.o. • Celovška 280 • Ljubljana
tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si

Revija Unikat



Velikonočna
številka
že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Probiotiki in prebiotiki

Avtor:
Andreja Košir

Ali obstajajo zdravstvene koristi?

Mikroorganizmi, ki živijo v našem telesu, igrajo še posebej pomembno vlogo v naših prebavilih, kar potrjujejo tudi številni znanstveni dokazi. Probiotiki in prebiotiki dokazano preprečujejo in zdravijo določene bolezni, a o njih tako med strokovnjaki kot tudi nestrokovnjaki obstaja veliko dvomov in nezaupanja.

Eden od razlogov je zagotovo v veliki komercialnosti izdelkov, ki vsebujejo probiotične in prebiotične kulture. Na trgu se namreč niso

pojavi le izdelki, ki bi temeljili na resnih raziskavah, ampak tudi takšni, ki so brez resnih raziskav prinašali le dobiček.

Na Inštitutu za probiotike in funkcionalno hrano se strinjajo s tem, da kljub veliki razširjenosti in lahki dostopnosti probiotikov in prebiotikov ljudje še vedno ne poznajo dovolj dobro osnovnih zakonitosti in praktične uporabe izdelkov, ki vsebujejo te kulture. Zato so se odločili, da bodo začeli slovensko javnost ozaveščati in izobraževati o dejanskih in znanstveno potrjenih dognanjih stroke o probiotičnih in prebiotičnih sredstvih. Pred kratkim je v ta

namen na Pediatrični kliniki v Ljubljani potekal tudi simpozij Probiotiki in prebiotiki v praksi.

Kaj sploh so probiotiki in prebiotiki in kako delujejo?

Probiotiki so specifični živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje, prebiotiki pa so snovi, ki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naših prebavilih, tistih, ki se tam že nahajajo, ali pa teh, ki jih kot probiotiki vnesemo v organizem. Probiotiki in prebiotiki skrbijo za uravnoteženo črevesno mikrobioto in tako ohranjajo



Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

prebavni trakt v optimalnem stanju. Ravno-
vesje v njem se lahko poruši zaradi okužbe,
vnetja, terapije z zdravili ali stresa. V tem pri-
meru probiotiki in prebiotiki pomagajo pri
ponovni vzpostavitvi zdrave mikrobiote.

Prof. dr. Irena Rogelj, dipl. ing. živ. tehnolo-
gije, predstojnica Inštituta za mlekarstvo in
probiotike na Biotehniški fakulteti Univerze v
Ljubljani, je opozorila na specifičnost in raz-
ličnost probiotičnih bakterij. »Nekateri imajo
odličen posluh, drugi so izvrstni športniki. Med
športniki so nekateri sposobnejši za skok v
višino, drugi pa za met kladiva. Podobno velja
tudi za probiotične bakterije. Lahko bi rekli, da
so nekatere naredile šolo preventive, druge
pa so izurjeni terapevti. Nekatere so uspe-
šnejše pri borbi proti škodljivim bakterijam,
druge pri spodbujanju delovanja črevesnih
celic, tretje pa pri spodbujanju ali uravna-
nju imunskega sistema,« pojasnjuje dr. Rogelj.

Dokazana učinkovitost

Prof. dr. Rok Orel, dr. med., predstojnik Kli-
ničnega oddelka za gastroenterologijo, hepa-
tologijo in nutricionistiko na Pediatrični kli-
niki UKC Ljubljana, pravi, da imajo probiotiki
in prebiotiki številne koristne učinke, a žal
lahko o njihovi utemeljeni učinkovitosti govo-
rimo le na tistih področjih, kjer je ta dokazana
z vrsto kakovostnih kliničnih raziskav. Kot še
dodaja dr. Orel, imamo pri nekaterih stanjih
tako trdne dokaze o učinkovitosti, da so pro-
biotiki zapisani celo v doktrine zdravljenja.

Mednarodno priznana strokovnjakinja za
probiotično mikrobiologijo, **dr. Mary Ellen
Sanders**, je predstavila področja, za katera
obstajajo najbolj prepričljivi dokazi za koristi
probiotikov.

Probiotiki tako dokazano:

- skrajšujejo trajanje infekcijske driske (zlasti
pri otrocih),
- preprečujejo driske, povezane z jemanjem
antibiotikov,
- preprečujejo driske, povezane z bakterijo
Clostridium difficile,
- preprečujejo atopijski dermatitis pri
dojenčkih,
- vzdržujejo remisije pri ulceroznem
kolitisu,
- preprečujejo in vzdržujejo remisije pri vne-
tju vrečke (»pouchitis«),
- zdravijo funkcionalne simptome črevesja,
- zmanjšujejo pogostnost okužb (npr. pre-
hlada, blagih trebušnih viroz) ter
- izboljšujejo imunost.

Prof. dr. Orel pa dodaja, da o učinkovitosti pro-
biotikov za zdravljenje kroničnih vnetnih čre-
vesnih bolezni in preprečevanje driske na poto-
vanju obstaja še premalo trdnih dokazov.

Ni vsak probiotik primeren za vse zdravstvene težave

Prof. dr. Rok Orel posebej opozarja, da moramo
pri jemanju probiotikov in prebiotikov upo-
števati, kateri probiotik ali prebiotik dokazano
učinkuje pri posamezni težavi. »Samo posa-

mezne specifične bakterijske podvrste doka-
zano skrajšajo drisko ali zvečajo odpornost. In
na svetu ni niti enega seva, pri katerem bi
dokazali vse koristne učinke probiotikov. Neka-
teri sevi so učinkoviti pri driski, popolnoma
drugi pa pri zaprtju,« je razložil prof. dr. Orel.
Sogovornik je izpostavil dolžnost strokovnja-
kov (zdravnikov, farmacevtov, dietetikov), da
bolnikom svetujejo, po katerem probiotiku
naj posežejo ob določeni zdravstveni težavi.

Uporaba zdravstvenih trditev za probiotike ni dovoljena

Evropska agencija za varno hrano (EFSA) še
ni dovolila, da bi izdelki s probiotiki oziroma
prebiotiki vsebovali katero od zdravstvenih
trditev. To povsem upravičeno vzbuja dvom
v njihovo učinkovitost – tako pri strokovni
kot tudi laični javnosti.

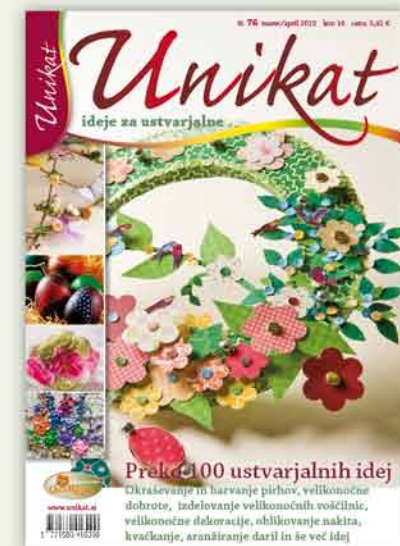
Dr. Mary Ellen Sander meni, da je do tega
prišlo zaradi nepopolne dokumentacije, ki
so jo podjetja prilagala v začetnem valu pro-
šenj za odobritev trditev pri Evropski agen-
ciji za varno hrano. Šlo je za neustrezno ozna-
čenost, neprimerne trditve, dokazi so temeljili
na nereprezentativnem vzorcu. Več probio-
tičnih trditev pa je bilo zavrnjenih zaradi pre-
malo trdnih dokazov o njihovi učinkovitosti
in dr. Sanders se strinja z zakonskimi omeji-
tvami, ki preprečujejo navedbe neutemelje-
nih trditev. A pri probiotikih vendarle obsta-
jajo tudi zdravstvene koristi, ki so trdno
podprte z znanstvenimi dokazi, žal pa ne
dosegajo zahtev Evropske agencije za varno
hrano. Po mnenju dr. Sanders bi morala Agen-
cija v takih primerih pristopati drugače.

Dr. Mary Ellen Sanders se strinja, da tako
zelo dosledne zahteve niti najmanj ne kori-
stijo potrošnikom. »Potrošnikom namreč
razumevanje razlik med različnimi izdelki na
tržišču pomaga pri njihovih odločitvah. Tre-
nutno niso nič bolj sposobni razlikovati med
posameznimi probiotičnimi izdelki kot pred
uvredbo zahtev EFSA, saj noben probiotični
izdelek – tudi tisti, podkrepjen z znanstve-
nimi dokazi – ne sme biti označen z zdravstve-
nimi trditvami,« pojasnjuje dr. Sanders. Kljub
vsemu ostaja optimistična in upa, da bodo
zdravstvene trditve na izdelkih s probiotiki
in prebiotiki sčasoma odobrene.

Tudi prof. dr. Rok Orel optimistično gleda v
prihodnost in upa, da bo z ozaveščanjem stro-
kovne in nestrokovne javnosti ta začela več, a
tudi bolj smiselno uporabljati kakovostne
izdelke s probiotiki in prebiotiki. Verjame, da se
bo sčasoma spremenila tako evropska kot tudi
slovenska zakonodaja na tem področju. »Želimo
tako zakonodajo, ki bo jasno definirala zahteve
za posamezne vrste preparatov, naj gre za funk-
cionalna živila, prehranske dodatke ali zdravila
brez recepta. Želimo tako zakonodajo, ki ne bo
vsebovala nesmislov, kot je prepoved navaja-
nja sicer jasno dokazanih zdravstvenih trditev.
Taka zakonodaja lahko naredi več škode kot
odsotnost vsakršne zakonodaje,« je kritičen stro-
kovnjak. Prav tako je še enkrat poudaril, kako
pomembno je, da za specifične zdravstvene
težave uporabimo primeren probiotik.

*»Probiotiki so specifični
živi mikroorganizmi, ki
imajo pozitiven učinek
na zdravje, prebiotiki pa
so snovi, ki pospešujejo
rast, razmnoževanje in
aktivnost probiotikov v
naših prebavilih ...«*

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Kdaj k ortodontu?

Kdaj peljati otroka k ortodontu, de ne bo prepozno, da ne bi česa zamudili, je pogosto vprašanje staršev. Odgovor nanj smo poiskali pri ortodontinji **Barbari Hrovatin, dr. dent. med.**

Redno na preglede

Če otrok redno obiskuje zobozdravnika, je zobozdravnik tisti, ki ob pregledu zobovja poleg kontrole higiene ter zdravja trdih in mehkih tkiv ustne votline pregleda tudi otrokov ugriz, nepravilnosti v položaju in številu zob, prisotnost tesnega stanja, funkcije orofacialnega področja, kamor spadajo morda še prisotne sesalne razvade, drža odprtih ust, motnje govora, nepravilna funkcija jezika med požiranjem ... Če zobozdravnik ob pregledu ugotovi ortodontsko nepravilnost, vas o tem obvesti, otroka pa napoti k specialistu ortodontu.

Naj počakamo na stalne zobe?

Še vedno je občasno slišati mnenja, da je za začetek ortodontskega zdravljenja treba počakati, da otroku izrastejo vsi stalni zobje. A je to mnenje napačno, saj je idealni čas za začetek ortodontskega zdravljenja odvisen od vrste ortodontske nepravilnosti. Ortodont pa se glede na vrsto nepravilnosti in starost otroka, v kateri se začne ortodontsko zdravljenje, odloči, ali bo terapija potekala s snemnim, fiksnim, kombiniranim ortodontskim aparatom ali se bo poslužil vaj in pripomočkov za odpravo motenih funkcij orofacialnega področja.

Mlečni zobje

Nekatere ortodontske nepravilnosti začnemo obravnavati že v mlečnem zobovju. Med te nepravilnosti spadajo prirojene kraniofacialne nepravilnosti in vse vrste shiz. Zdravljenje le-teh se prične zelo zgodaj in poteka interdisciplinarno z medsebojnim sodelovanjem različnih specialistov.

Sicer pa lahko že v mlečnem zobovju, npr. pri petih ali šestih letih začnemo z zdravljenjem **prognatije** spodnje čeljustnice – to je takrat, ko otrok ugrizne tako, da so njegovi spodnji zobje pred zgornjimi.

Tako zgodaj lahko zdravimo tudi nepravilnost ugriza, ko so otrokovi zgornji zobje mnogo bolj naprej od spodnjih, kot je to običajno, če se ugotovi, da otrok ugrizne tako, da je med zgor-

njimi in spodnjimi zobmi prostor, kar imenujemo **odprti ugriz**, če je pri otroku prisoten enostranski funkcionalni križni ugriz. Te vrste nepravilnosti so pogosto povezane z nepravilnimi funkcijami orofacialnega področja, ki so lahko posledica podaljšanih sesalnih razvad – npr. sesanje dudu, uporaba stekleničke, sesanje prsta, pogostih prehladnih obolenj, alergij.

V tem obdobju se s terapijo trudimo odpraviti nepravilne funkcije s pomočjo vaj in pripomočkov za miofunkcionalne vaje, nepravilnosti zob in čeljustnic pa največkrat zdravimo s snemnimi ortodontskimi aparati.

Zavedati pa se moramo, da so predpogoji za začetek ortodontskega zdravljenja zdravi zobje, odlična ustna higiena in seveda pripravljenost otroka za sodelovanje.

Stalni zobje

Ko otroku izrastejo prvi stalni zobje, vstopi v obdobje menjalnega zobovja, ki traja vse do izpada vseh mlečnih zob in izrasti vseh stalnih zob. V tem obdobju ortodontsko obravnavajo vse že prej naštetje nepravilnosti, poleg tega pa tudi obsežna tesna stanja zob, če se ugotovi, da ima otrok nadštevilčni zob, manjkajoči zob, neizrasle zobe.

V obdobju izrasti vseh stalnih zob vse naštetje ortodontske nepravilnosti ter zdravljenje aplazij – to je, ko pri pacientu ne pride do razvoja enega ali več zob in je potrebno ortodontsko zdravljenje z namenom zapiranja prostora na mestu manjkajočega zoba ali pripravo prostora na tem mestu tako, da se prostor premesti s protetično rehabilitacijo.

Kaj pa odrasli pacienti?

Znanja in vrste aparatov, ki so danes na razpolago, omogočajo uspešno zdravljenje ortodontskih nepravilnosti tudi pri odraslih pacientih, ki iz estetskega ali funkcionalnega razloga niso zadovoljni z videzom svojih zob ali pa je ortodontsko zdravljenje predpriprava za protetično oskrbo pacienta. Tudi pri odraslih pacientih velja, da je za začetek ortodontskega zdravljenja potrebna dobra ustna higiena in sanirano zobovje ter zdrava obzobna tkiva.

Razumevanje ter sodelovanje

Vrsta aparata (snemni, fiksni ali kombinirani aparat ali kombinacija več aparatov) je presoja specialista ortodonta, ki predhodno naredi vse

potrebne diagnostične postopke, pripravi načrt ortodontskega zdravljenja in ga predstavi pacientu (in staršem), se z otrokom na primeren način glede na njegovo starost pogovori, zakaj potrebuje aparat, kakšen aparat bo dobil, kako naj ga nosi in ga seveda seznani tudi z njegovimi obveznostmi v času ortodontskega zdravljenja. Za uspeh ortodontskega zdravljenja je najpomembnejši motiviran pacient, dobro razumevanje in zaupanje med pacientom in terapevtom, saj običajno pacient obiskuje ortodonta vsaj nekaj let.

Fluoridi – da ali ne?

Odgovor na to vprašanje, povezano z zdravjem zob pri otrocih, smo poiskali pri **Nataši Žepič, dr. dent. med.**

Poleg dobrega čiščenja zob in izogibanja sladkorjem lahko k zdravim zobem prispevamo tudi s fluoridi. Vendar previdno! Fluoridi res ščitijo zobe pred zobno gnilobo, vendar predoziranje lahko povzroči kredasto bele madeže na stalnih zobeh. Temu se lahko izognemo s pravilno izbiro zobne paste, ki mora biti primerna starosti otroka. Z umivanjem zob je treba začeti takoj, ko v usta pokuka prvi mlečni zobek – enkrat dnevno in pasta ne sme vsebovati več kot 500 ppm fluoridov. Po drugem letu starosti pa naj starši dvakrat dnevno otroku ščetkajo zobe. Ko otrok dopolni 6 let, lahko začne uporabljati običajne zobne paste (1.000–1.500 ppm fluorida ali fluoridov). Če pri otroku opazimo povečano nagnjenost k zobni gnilobi, je priporočljivo poleg tega enkrat tedensko uporabiti še koncentrirani fluoridni gel oz. ustno vodo ali pa naj vsaj dvakrat letno zobozdravnik premaže otroku zobe z visokokoncentriranim fluoridnim lakom.

Otroka tudi čim prej navadite na uporabo zobne nitke in redne preglede pri zobozdravniku.

Učinkovito in v harmoniji z ustno sluznico

Splošno znano dejstvo je, da lahko z natančnim čiščenjem zob in medzobnih prostorov z zobno ščetko, medzobnimi ščetkami in zobno nitko, res učinkovito poskrbimo za zdravje svojih zob in obzobnih tkiv. V situacijah, ko je mehansko obvladovanje zobnih oblog oteženo ali celo nemogoče (pri obolenjih mehkih obzobnih tkiv, vnetju dlesni, po operacijah ali pri uporabnikih ortodontskih aparatov, kjer zaradi mehanskega draženja sluznice večkrat prihaja do površinskih vnetnih procesov), so v pomoč pripravki s klorheksidinom – na primer ustna voda Curasept ADS.

Ni vse zlato, kar se sveti ... ali pa vendarle?

Klorheksidin je v zobozdravstvu že vrsto let znan kot 'zlato standard' za učinkovito zaviranje in obvladovanje nastanka zobnih oblog, vendar lahko hkrati z učinkovitim delovanjem povzroča tudi neželena rjavkasta zabarvanja na zobeh in obzobnih tkivih. Z namenom preprečevanja teh pojavov, so v podjetju Curaden

razvili poseben sistem ADS (Anti Discoloration System), ki dokazano zavira pojav neželenega zabarvanja. Sistem ADS preprečuje tudi spremembe v zaznavanju okusa, ki bi jih lahko povzročil klorheksidin. Tako bo imela kava ali pomarančni sok, ki bi ga spili po uporabi ustne vode Curasept ADS, še vedno pravi okus. Kljub dodanemu sistemu ADS, klorheksidin v ustnih vodah in pastah Curasept ADS dokazano ohrani svojo učinkovitost v nalogi zaviranja nastanka zobnih oblog in enako učinkovito deluje celo več ur po neposredni uporabi.

Da bo uspeh zagotovljen in vam bo sluznica hvaležna

Potem, ko vemo, da klorheksidin deluje res učinkovito in da njegove neželene stranske učinke uspešno obvladujemo z dodanim sistemom ADS, je treba pozornost nameniti še možnim oviram na poti k uspehu tega uspešnega para spojin. Delovanje klorheksidina namreč zavirajo nekatere snovi, ki so prisotne v zobnih pastah in drugih pripravkih za ustno



nego. Med temi je pogost natrijev lavrilsulfat - SLS, aktivno peneče se čistilno sredstvo, ki draži ustno sluznico in ga vsebujejo čistila za dom, šamponi in geli za tuširanje. Sicer ne izniči protimikrobnega učinka klorheksidina v celoti, vendar precej skrajša čas njegove učinkovitosti. Sočasno s klorheksidinom je tako smiselna uporaba pripravkov (npr. zobnih past), ki ne vsebujejo njegovih zaviralcev. Ena takšnih je zobna pasta Curaprox Enzycal, ki je brez SLS-a in je zato nežna do ustne sluznice.

CURAPROX

**brez
SLS-a**



Ustne vode Curasept in zobno pasto Enzycal lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. www.flegis.si

Učinkovito in varno brez neželenih učinkov

Nastajanje zobnih oblog učinkovito preprečimo z ustno vodo Curasept ADS, saj vsebuje klorheksidin. Patentirana formula ADS pri tem poskrbi, da klorheksidin ne povzroča neželenih učinkov.

Zobna pasta Curaprox Enzycal ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS – Sodium Lauryl Sulphate), zato odlično podpira učinkovitost klorheksidina.

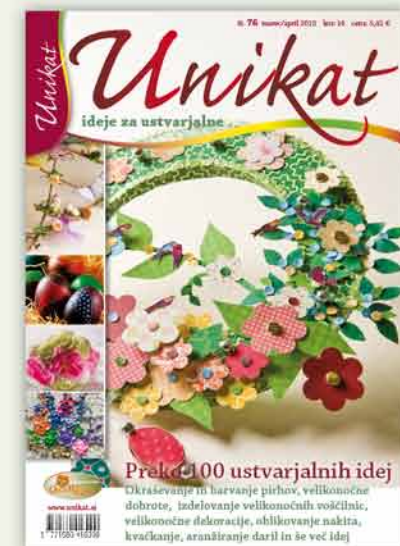
Ker je brez SLS, je zobna pasta Enzycal tudi nežna do ustne sluznice, encimi, ki jih vsebuje, pa dodatno podpirajo naravno zaščitno funkcijo slin.



Ustne vode Curasept ADS so na voljo v treh različnih koncentracijah klorheksidina.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Avtor:
Anja Kuhar

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Mala enciklopedija

Večina ljudi je verjetno že slišala in uporabljala spodaj razložene izraze, pa naj bo to zloglasni holesterol, opevani glikemični indeks ali tehnike holistične medicine. Našteti izrazi so postali že tako 'pop', da se je njihova vsebina porazgubila. Da jih ljudje ne bi uporabljali v prazno, smo pripravili kratke razlage, s katerimi lahko naslednjič komu posolite pamet tudi sami.

Hranilna vrednost živila

Besedna zveza, ki jo pogosto najdemo na različnih živilih in jo imenujemo tudi hranilna gostota, je oznaka na embalaži, ki pomeni razmerje med energijsko vrednostjo živila in količino sestavin na gram ali mililiter njihove teže. Pri tem energijska vrednost živila izraža, koliko je dejansko hranila v določeni energiji, količina

sestavin pa je količina energije na enoto. Označevanje hranilne vrednosti živil na embalaži zaenkrat še ni zahtevano po črki zakona, če pa jo proizvajalci navedejo, si sestavine sledijo v vrstnem redu: količina beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob (lahko tudi nasičenih/nenasičenih) ter tudi vlaknin in natrija.

Glikemični indeks

Glikemični indeks, novodobna sveta zapoved vseh sledilcev diet, je izraz, ki opisuje stopnjo hitrosti vplivanja posamezne zaužite hrane na raven krvnega sladkorja. Izraz je leta 1981 uvedel zdravnik David Jenkins, da bi pomagal sladkornim bolnikom nadzorovati raven sladkorja v krvi, prepoznavnost pa mu je prinesel tudi Michel Montignac s svojo slavno dieto.

Glikemični indeks posamezne hrane je odvisen od sestave ogljikovih hidratov, ki se ob zaužitju pretvorijo v enostavne sladkorje,

absorbirajo v krvni obtok in povečajo raven krvnega sladkorja, na kar telo reagira s proizvodnjo hormona inzulina v trebušni slinavki, da to raven zopet uravnovesi.

Stopnja GI se označuje na lestvici od 0–100 in višji glikemični indeks kot ga ima živilo, hitreje poveča raven sladkorja v krvi. Bolj nepredelano kot je živilo, več ima kompleksnih OH, počasnije se dviga krvni sladkor, ker telo potrebuje več časa za presnavljanje zaužite hrane. GI pa seveda ni odvisen le od označene vrednosti posameznega živila, pač pa tudi od količine zaužite hrane, načina priprave (kuhane testenine imajo višji GI kot al dente) in skladiščenja, zrelosti sadja in zelenjave, vsebnosti vlaknin (sadje je bogato z vlakninami, zato ima sok iz istega sadja višji GI kot sadež, ki ga zaužijemo celega).

Za orientacijo: visok GI imajo živila iz bele moke, krompir, koruzni kosmiči itd.; srednje visok GI najdemo v polnozrnatih



testeninah in nebrušenem rižu; nizkega pa v stročnicah in žitu ter zelju, cvetači, česnjah itd.

Bioaktivna učinkovina oz. snovi

Na vprašanje, kaj bioaktivne učinkovine oz. snovi sploh so, odgovarja Edith Jošar, mag. farm., spec. iz Lekarn Ljubljana: »Če se osredotočimo na bioaktivne snovi iz naše prehrane, najpovsem, da bioaktivne snovi ne spadajo med hranila in nimajo energijske vrednosti niti ne sodelujejo v izgradnji telesu lastnih snovi. V prehrano vnesejo barvo, aromo in okus ter so aktivne v presnovi. Za človeka tudi niso esencialne, torej nujno potrebne, kot vitamini in minerali. Predstavljajo pa določeno prednost za zdravje človeka. Med bioaktivne snovi spadajo: balastne snovi, sekundarne rastlinske spojine, fitoestrogeni, fitosterini, polifenoli, sulfidi, saponini, terpeni itd.«

Edith Jošar opozarja še, da izraza ne smemo zamenjevati z izrazom 'učinkovina', ki se uporablja pri zdravilih in predstavlja »farmakološko učinkovito snov v zdravilu oz. aktivno sestavino nekega zdravila, ki je odgovorna za terapevtski oz. zdravilni učinek zdravila«.

Ekološki certifikat

Ekološki certifikat je uradni dokument, ki potrjuje, da je bil izdelek, ki se hvali z oznako 'ekološki', proizveden v skladu z veljavnimi predpisi; ti se navezujejo na ekološkost izdelka in določajo, kako mora biti izdelek pridelan, predelan, pakiran, skladiščen in transportiran. Certifikat izda akreditirana kontrolna organizacija, te pa so v Sloveniji tri, in sicer Bureau Veritas, Inštitut za kontrolo in certifikacijo v kmetijstvu in gozdarstvu ter Inštitut za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru. Da izdelek štejejo za ekološkega, se mora ta ponašati z oznako certifikata na vidnem mestu, hkrati s šifro domačega ali tujega organa, ki ga izdaja. Izdelki, ki so potrjeni s certifikatom, so še pred njegovo pridobitvijo podvrženi strogemu preverjanju ustreznosti in kasneje stalni kontroli, ki zagotavlja, da je izdelek (ekološko sadje, zelenjava, meso, kozmetika itd.) resnično v skladu s predpisi.

Hladno stiskano olje

Pogosto slišimo, da je treba biti pri izbiri olivnega olja pozoren na to, da je hladno stiskano. Kaj to pomeni? Sara Turk, lastnica blagovne znamke ekstra deviškega oljčnega olja, razlaga: »Hladno stiskano olje je pridobljeno pri temperaturi pod 27 °C s precejanjem ali centrifugiranjem oljne drozge. To je toplota, ki se ustvari zaradi mehanskega stiskanja. Tako pridelano olje lahko ohrani vse biološko aktivne snovi, ki povečajo obstojnost olja in pozitivno vplivajo na organizem. Oznaka 'hladno stiskanje' se lahko pojavi samo na ekstra deviškem ali deviškem oljčnem olju (ko govorimo o oljčnih oljih).«

Na tem mestu še prida, kaj deviško oljčno olje sploh je: »Pridobljeno je iz sadeža (oljke) z izključno mehanskimi postopki. Na ta način pridobljeno olje je deviško, ker ni ne kemijsko in ne toplotno obdelano in ne vsebuje nobenih dodatkov. Na osnovi kemijske in senzorične analize razvrščamo deviško oljčno olje v tri kakovostne razrede – 1. ekstra deviško, 2. deviško, 3. lampante (neprimerno za prehrano). V najvišji kakovostni razred se razvršča ekstra deviško oljčno olje.«

Holistična medicina

Izraz, ki ga vse pogosteje zasledimo tudi v konvencionalni medicini, se uporablja za označevanje zdravljenja, ki na človeka gleda celotno. To pomeni, da v obzir vzame vse njegove vidike – telesnega, razumskega, čustvenega in duhovnega, temelji pa na analizi vseh dejavnikov, ki človeka definirajo – fizičnega, socialnega, čustvenega, prehranskega, okoljskega in sistema vrednot. Bolezen je tako po doktrini holistične medicine izraz neravnovesja človekovih vidikov, zato pod drobnogled jemlje človeka kot celoto. Ena izmed njenih glavnih značilnosti je tudi to, da se bolj kot z boleznimi simptomi ukvarja z vzrokom bolezni, torej s tem, kje in zakaj je do neravnovesja prišlo; zagovarja pa tudi filozofijo, da je odsotnost bolezni sama po sebi lahko svetlobna leta daleč od optimalnega zdravja, h kateremu naj bi ljudje stremeli prav z ravnovesjem pod skupnim imenom celostnega gledanja na človeka.

Zdravilne prakse holistične medicine vključujejo široko paleto tehnik, od zdravil konvencionalne medicine preko psihoterapije pa vse do tako popularne meditacije, homeopatije, bioenergije, akupunkture, reiki, zdravljenja s kristali, theta zdravljenja itd.

Holesterol

Zloglasni holesterol ima že sam po sebi negativen prizvok, pa vendar je stvar bolj zapletena. Gre za telesu naravno snov, vosku podobno maščobo, ki jo telo samo delno tvori v jetrih, delno pa jo vnašamo s hrano. Za telo je izrednega pomena, saj je sestavni del celičnih membran, pomaga pri tvorbi določenih hormonov in žolčnih kislin ter vitamina D.

Holesterol se po telesu prenaša vezan na lipoproteine, med katerimi sta najbolj znana HDL (lipoprotein visoke gostote) in LDL (lipoprotein nizke gostote). Prvi je 'dobri' holesterol, ki žile varuje in prenaša 'slabi' holesterol v jetra, od koder se izloči iz telesa; drugi pa je 'slabi', ki se kopiči v žilah, poškoduje njihove stene ter povzroča poapnenje žil. Ko govorimo o previsokem holesterolu, govorimo načeloma o tistem, ki je na slabem glasu, na katerega lahko vplivajo dednost, nezdrava hrana, prekomerna telesna teža, kajenje itd.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

**Vabljeni
v EKO KOTIČEK!**



- **živila** (semena, moka, začimbe, olja, namazi, čaji, prigrizki, posladki, naravni sokovi ...)
- **strojčki in pripomočki** (mlini za moko, kosmičniki, aparati za pripravo sojinoga, mandljevega ali lešnikovskega mleka ...)
- **brezglutenska hrana**
- **otroška hrana Holle**
- **naravna kozmetika** (dr. Hauschka, Logona, Sante ...)
- **higienski izdelki za ženske iz naravnih materialov**
- **eko čistila**

**Na voljo so izdelki
s priznanimi certifikati,
ki zagotavljajo visoko
kakovost in varnost.**

**Za vse, ki skrbite
za zdravje in okolje!**

Prodajalne z večjimi »eko kottički«:

• **Prenovljena v Cityparku, Ljubljana**
Šmartinska 152 g, tel.: 01 521 12 88

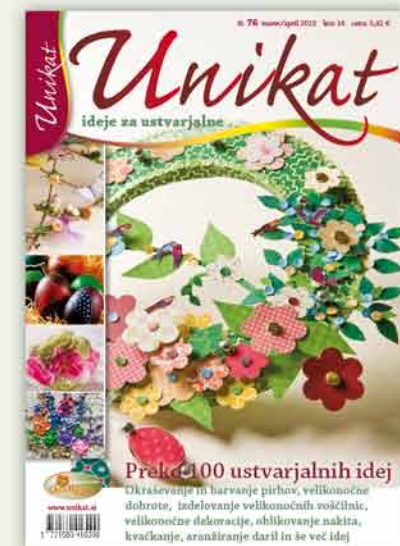
• **Ljubljana center** (za sodiščem)
Cigaletova 9, tel.: 01 439 79 80

• **Qlandia Kamnik**
Qlandia center, Domžalska 3
tel.: 01 831 18 63

• **Qlandia Novo mesto**
Qlandia center, Otoška 5
tel.: 07 488 07 84

www.sanolabor.si

Revija Unikat



**Velikonočna
številka
že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

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

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

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

Zdravstveni centri

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

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped,
Tel.: 01/56 84 091,
www.centerzdravja.net, vershinin.andrej@gmail.com

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

Tel.: 05/640 02 31, www.maksimed.si

HBO2T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

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

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

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

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med., fiziater in revmatolog
Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

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

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

Alergološke in pulmološke ambulate

PEDIATRIČNA ALERGOLOŠKA IN PULMOLOŠKA AMB. LJUBICA DEISINGER dr. med., spec. pediater V naši amb. izvajamo kožne vbojne teste, spirometrijo, meritev e-No, metaholinski test.

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

Psihoterapije in psihiatrične ambulate

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

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

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

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

PSIHIATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB. DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.

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

Ginekologija

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

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

Medicinski pripomočki

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

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

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

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

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

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

Optiki**OPTIKA IN ORDINACIJA ZAKOVŠEK**

Majorja Lavriča 12, Ljubljana
www.optika-zakovsek.si

Tel.: 01/519 88 72

Optika Šergo Adrijan s. p.

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

Tel.: 05/64 18 111

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška c. 17, Logatec

Tel.: 01/754 33 88

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje
www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLEVA 3, 2250 PTUJ
www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.

Ormoška 3, 9240 Ljutomer

Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: 05/640 05 00

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

Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

Alternativna medicina**BIORESONANCA IZVIR**

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

Lepota in zdravje**AVE – LEPTNO ZDRAVSTVENI SALON**

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

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

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

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

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

Terme, zdravilišča**Medicinsko termalni center Fontana,**

Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulantna, psihoterapevtsko svetovanje.**
Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko, Trznica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana

Tel.: 02/82 21 191

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

Tel.: 03/57 15 691

KALČEK, Naravno z okusom, ekološke trgovine z najbolj celovito izbiro ekoloških izdelkov v Sloveniji, od eko sadja in zelenjave do eko kozmetike. Ljubljana: BTC Grška Ulica, Celovška 268, Trubarjeva 28.

Tel.: 01/52 33 562, www.kalcek.si, info@kalcek.si

Prebrali smo

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

REŠITEV ZA MIGRENO

**Vse o diagnosticiranju, zdravljenju
in obvladovanju bolečine**

232 str., Cena: 22,70 evr



Kako glavobol prepoznamo kot migreno?

Kaj povzroča migreno in ali jo lahko pozdravimo?

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

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

Kako obvladujemo migreno med napornim dnevom?

V knjigi boste našli:

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

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

Velikonočna številka je že v prodaji!

www.unikat.si

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

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Varno jemanje zdravil

Ali poznate podatke o zdravilu, ki ga jemljete?

- Kako se imenuje zdravilo in čemu je namenjeno?
- Kako, kdaj in kako dolgo ga moram jemati?
- Ali se moram med jemanjem tega zdravila izogibati:
 - določeni hrani ali prehrabnim dodatkom;
 - kavi, alkoholu ali drugi pijači;
 - določenim aktivnostim (npr. vožnji vozil ali kajenju)?
- Ali bo jemanje tega zdravila varno ob hkratni uporabi zdravil (z ali brez zdravniškega recepta), ki jih že jemljem?
- Ali obstajajo stranski učinki in kaj naj storim, če se pojavijo?
- Kaj naj storim, če pozabim vzeti en odmerek zdravila?
- Kje lahko dobim dodatne informacije o zdravilu, če obstajajo in so potrebne za varno uporabo?

Če ne dobite zadostnih informacij, se poznanimajte o zdravilu pri izbranem zdravniku, farmacevtu ali drugih za to usposobljenih strokovnjakih.

Za varno in učinkovito uporabo svetujemo še dodatna splošna navodila:

- Naredite spisek vseh zdravil, ki jih trenutno uporabljate, vključno z njihovimi imeni in načinom uporabe (način in čas uporabe,

druga navodila za jemanje). Zapišite vse morebitne težave, ki jih imate zaradi uporabe zdravila, da se lahko o njih pogovorite z izbranim zdravnikom.

- Natančno preberite navodila za uporabo zdravila!
- Povprašajte zdravnika ali farmacevta, če lahko določeno zdravilo razpolovite ali zdrobite, preden ga zaužijete – nekatera zdravila je treba pogoltniti cela.
- Kontaktirajte svojega zdravnika ali farmacevta, če se pojavijo novi, nepričakovani simptomi ali težave.
- Nikdar ne prenehajte jemati zdravila, ki ga morate porabiti do konca, samo zato, ker so izginili simptomi bolezni.
- Zahtevajte obdobje zdravniške preglede pri dolgotrajnem zdravljenju.
- Izločite zdravila, katerim je pretekel rok uporabe.
- Shranjujte zdravila v originalnem pakiranju, ki ima čitljivo oznako o imenu zdravila in navodilo za uporabo.
- Ne shranjujte zdravil v kopalnici! Če vam zdravnik ne da drugačnih napotkov, ne shranjujte zdravil na vročini, močni svetlobi ali v vlažnih prostorih.
- Ne shranjujte zdravil v bližini nevarnih snovi, ki jih pomotoma lahko zamenjate za zdravila!
- Nikdar ne vzemite zdravila, ki je bilo predpisano drugi osebi!
- Vsakokrat, ko vam zdravnik predpiše novo zdravilo, mu povejte, če:
 - ste noseči ali dojite;

- ste alergični na določeno zdravilo ali hrano;
- imate sladkorno bolezen, bolezni z ledvicami ali jetri;
- redno jemljete druga zdravila;
- sledite posebni dieti ali uporabljate prehranske dodatke;
- pijete alkohol ali kadite.

- Shranjujte zdravilo zunaj dosega otrok!
- Nikdar samostojno ne spreminjajte odmerkov (npr. iz jedilnih v čajne žličke), ampak se predhodno vedno posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
- Nikoli ne dajte zdravila otroku, razen če vam to priporoči zdravnik ali je tako označeno na navodilu za uporabo.

Nikoli ne uporabljajte zdravil za druge namene, kot je označeno v navodilu za uporabo, razen kadar vam zdravnik tako predpiše.

Posvetujte se z zdravnikom, preden otrok vzame aspirin ali njemu podobne izdelke. Nikoli ne dajte takih zdravil otroku ali mladostniku, ki se zdravi ali je prebolel norice, ima simptome angine (slabost, bruhanje ali vročina) ali angino, ampak se obrnite na zdravniško pomoč.

Preberite navodilo za uporabo glede pokvarljivosti zdravila. Nikoli ne vzemite zdravila, ki kaže znake pokvarjenosti (razbarvanost, motna tekočina, odprta ali poškodovana ovojina zdravila, čuden vonj itd.). Sumljivo zdravilo vrnite farmacevtu ali lekarnarju

ABC mozaik

Med pospešuje celjenje ran

Zdravljenje ran s sterilnim medicinskim medom spada med najsodobnejše načine celjenja ran. Vivamel, sterilni 100% naravno pridelan kostanjev med v tubi, lahko ob jubilejni 90 letnici Tosame, dobite v akciji 1+1 gratis. Pohitite v lekarno, saj je količina omejena.



Preženite utrujenost z dragoceno kombinacijo matičnega mlečka, koencima Q10 in vitaminov B6, B12 in folata, ki prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. **Gelée royale vital** združuje skrbno izbrane sestavine, raztopljene v agavinem sirupu iz ekološke pridelave. Gelée royale vital iz Medexa najdete v lekarni, drogeriji, bolje založeni trgovini ali v trgovini Medex v Ljubljani.



KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

Pustite se razvajati!

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

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

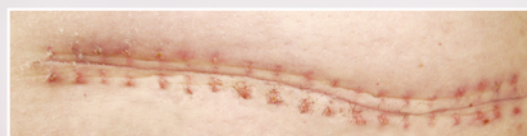




KREARNA • FOTO SHUTTERSTOCK

DR+DERM®

Popolna oskrba brazgotin



dva tedna po odstranitvi šivov



po treh mesecih uporabe Contrakel kreme

contrakel®

Poskrbite za pravilno oskrbo brazgotin.

- Contrakel krema** • za oskrbo brazgotin nastalih pri poškodbah, po kirurških posegih, opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken • zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje obnovo kože • izboljša videz kože
- blaži srbečico • omogoči dodatno vlaženje kože • pripomore k pravilnemu delovanju kožnih celic
 - preprečuje prekomerno poroženevanje kože • krema omogoča pravilno masažo

Dokaz je v kremi Contrakel, ker vsebuje: alantoin, ureo, vitamin A, holesterol in oljčno olje

Contrakel krema je registrirana kot medicinski pripomoček.

krema, 30 ml - 12,90 €*



Izdeluje:
Pharmadab d.o.o.

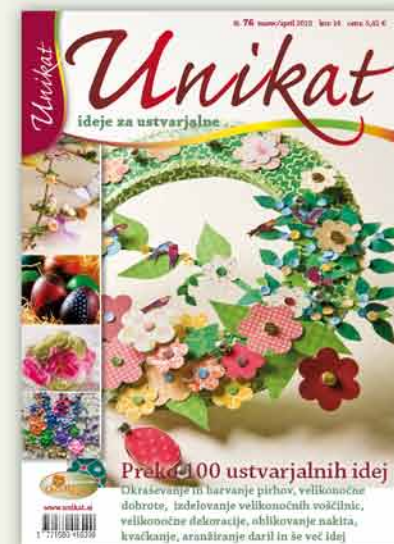
Cesta na Brdo 100, SI-1000 Ljubljana,
tel: +386 1 423 23 59, www.pharmadab.si



*Vir: Lekarna Ljubljana, 24. 10. 2012

 **pharmadab**

Revija Unikat



**Velikonočna
števila
že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad prihaja!



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

www.radenska.si



LEPOTA
IZVIRA
IZ GLOBIN



NARAVNA MINERALNA VODA RADENSKA NATURELLE
JE NASTALA V PRADAVNINI V ČASU NEOKRNFENE
NARAVE, ZATO JO IMENUJEMO "PRAVODA".

VODA IMA EDINSTVENO SESTAVO IN SKRBI ZA
NOTRANJO IN ZUNANJO LEPOTO VAŠEGA TELESÄ.

*Voda prispeva k ohranjanju normalnih telesnih funkcij. Priporoča se, da dnevno iz vseh
virov zaužije vsaj 2 litra vode. Pomembna je tudi raznolika in uravnotežena prehrana ter
zdrav način življenja.

Radenska
♥♥♥
NATURELLE