

ABCzdravja

Marec 2015

Leto 10
Številka 3

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

**Možganska
kap** – hitro
ukrepajmo!

Ko trga v
nogah

Dializa, ki jo
lahko izvajamo
doma

Porodi vse
manj boleči

Obsedenost
z zdravo
prehrano

Čistite kljuke?



Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430



Doživite edinstveno zgodbo
Škofjeloškega pasijona
od 21. marca do 12. aprila 2015

www.pasijon.si

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

www.unikat.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Poskrbite za svoj vrt.

Sprememba bo očitna.



Debelo črevo - edinstven vrt, na katerem raste na milijarde koristnih ter škodljivih bakterij.

Če želimo cveteti in žareti, morajo biti mikrobi v ustreznem ravnesju. **Probiotični kompleks s prebiotiki Terranova** je posevek s tremi milijardami koristnih *Lactobacillus* probiotičnih bakterij ter dodanimi prebiotiki, ki služijo kot njihovo gnojilo. Učinkovito podpira **črevesno floro**, zmanjšuje **prebavne težave**, **krepi črevesno steno** ter **prispeva k zdravemu prebavnemu sistemu** ali pa ga pomaga ohranjati*. Zacvetite!

MAGNIFOOD
IZBOLJŠANA PREHRANA

phytoFRESH

TERRA
NOVA

* EFSA: ID 780 IN 902. Primerno za vegetarijance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Inkontinenca in kako o njej spregovoriti?
- 8 Možganska kap – hitro ukrepajmo!
- 11 Sam svoj zdravnik: kako oskrbim rano
- 14 Vadba za krepitev možganov
- 16 Zaspano skozi življenje?
- 18 Ko trga v nogah
- 20 Trni na petnici
- 22 Aids v Sloveniji
- 24 Zakaj je dihanje skozi nos pomembno?
- 26 Čistite kljuke?
- 28 Dializa, ki jo lahko izvajamo doma
- 31 Porodi vse manj boleči
- 34 Obsedenost z zdravo prehrano
- 36 Pametni jedo že zjutraj
- 38 Ne jezimo se, če otrok moči posteljo
- 40 Dve zobni ščetki sta dobra ideja
- 42 Gibanje – treba je samo začeti ...
- 44 Zelene strani
- 46 Neurejeno področje alternativnih zdravljenj



Kolofon

Letnik 10, številka 3, marec 2015

Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

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

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

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

Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 17,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

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

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Zdravljenje gastroezofagealne refluksne bolezni

Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) je odobrila prvo generično zdravilo nexium

(esomeprazol) za zdravljenje gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB) pri otrocih, ki so dopolnili 1 leto ali starejših. Esomeprazol je zdravilo, ki zavira protonsko črpalko v želodčni sluznici in s tem zmanjšuje sproščanje želodčne kisline, ki povzroča pekoče simptome v žlički. Zdravilo obstaja v dveh odmerkih, kot 20- ali 40-miligramske kapsule. Esomeprazol je sicer zdravilo, ki je dolgo na tržišču. Do zdaj se je uporabljalo predvsem pri odraslih z GERB, pri ljudeh, ki se zdravijo zaradi bolečine z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili, za preprečevanje nastanka želodčnega ulkusa ter pri ljudeh, ki se zdravijo zaradi okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori*. Esomeprazol je varno zdravilo, vseeno pa so kot najpogostejše stranske učinke zaznali glavobol, drisko, slabost, napihnjenost, bolečine v trebuhu, zaspanost, zaprtje in občutek suhih ust.



Izbruh ošpic v Združenih državah Amerike

Ameriški epidemiologi poročajo o izbruhu ošpic. Ošpice so zelo nalezljiva bolezen, ki je lahko tudi

usodna. Kaže se z značilnim izpuščajem, povišano telesno temperaturo ter splošno oslabelostjo. Večji delež zbolelih živi v Kaliforniji. Zboleli so večinoma otroci in odrasli, ki bodisi niso bili cepljeni ali se ne spomnijo, da so bili. V ZDA 1 od 12 otrok ni prejel prve doze kombiniranega cepiva OMR (ošpice, mumps, rdečke).



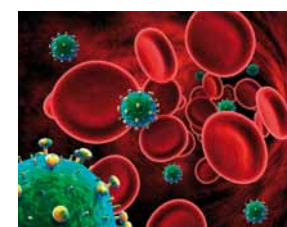
Debelost in prenašanje

Ameriška agencija za prehrano in zdravila je razširila uporabo zdravila vyvanase (lisdeksamfetamin dimesilat) za zdravljenje obsesivno-

kompulzivne motnje prehranjevanja pri odraslih. Bolniki s to vrsto motnje prehranjevanja bolehalo za ponavljajočimi epizodami kompulzivnega prenašanja, ko zaužijejo večje količine hrane kot običajno, ob tem pa imajo občutek, da nimajo nadzora. Bolniki s to boleznijo jedo, tudi ko niso lačni, in pogosto pojedjo ogromne količine hrane, da imajo občutek neprijetne sitosti. Bolniki se sramujejo svojega dejanja, kar lahko privede do socialne izolacije. Motnja lahko povzroči porast telesne mase in zdravstvene težave, povezane z debelostjo.

24. marec, svetovni dan tuberkuloze

128 let je od tedaj, ko je Robert Koch, nemški zdravnik in mikrobiolog odkril bacil tuberkuloze, ki ga imenujemo tudi kochov bacil. Tuberkuloza, jetika ali sušica je lahko smrtna bolezen, ki jo povzročajo bakterije *Mycobacterium*, najpogostejše *Mycobacterium tuberculosis*. Okužba se prenaša kapljično, preko izločkov kašlja bolnikov z aktivno obliko okužbe. Večinoma so okužbe skrite in brez simptomov. Približno eden od desetih primerov latentne okužbe se sčasoma razvije v aktivno bolezen. Simptomatska okužba pa najpogostejše prizadene pljuča. V letu 2009 je bilo v Sloveniji registriranih 188 bolnikov s tuberkulozo. Zgodnje odkrivanje in ustrezno zdravljenje bolnikov s tuberkulozo je temelj vsakega programa za obvladovanje epidemije tuberkuloze. V Sloveniji se z obravnavo bolnikov s tuberkulozo ukvarja okoli 60 ambulant in 7 bolnišnic. Kot ukrep primarnega preprečevanja se je v Sloveniji do leta 2005 izvajalo neselektivno cepljenje novorojenčkov s cepivom BCG. Slovenija je že leta 2000 izpolnila vse zahteve, ki jih priporoča SZO za nadomestitev masovnega neselektivnega cepljenja. V letu 2005 so začeli s selektivnim cepljenjem le v ogroženih skupinah. Cepijo le otroke staršev, priseljenih iz držav z visoko pojavnostjo tuberkuloze.



Odkritje novega virusa

V Ameriški zvezni državi Kansas je lansko poletje mlad moški zbolel za visoko telesno temperaturo, simptomi, podobnimi gripi, ter patološkimi jetrnimi testi. Zdravniki so predvidevali, da gre za okužbo z erliho in mu predpisali antibiotik. Ker okrevanje po antibiotični terapiji ni bilo vidno, so poslali vzorce krvi v analizo. Izolirali so nov virus, ki do zdaj ni povzročal okužb pri ljudeh. Gre za virus, ki so ga poimenovali burbonski virus (po pokrajini Bourbon v državi Kansas). Trenutno potekajo raziskave, predvidevajo pa, da gre za virus, ki ga prenašajo klopi ali komarji.



Odobreno novo zdravilo

Hipoparatiroidizem je stanje, ko telesu primanjkuje parathormona. Nastane bodisi zaradi nezadostne produkcije bodisi zaradi odstranitve

paratiroidnih žlez (žlez, ki se nahajajo nad ščitnico). Parathormon je pomemben za uravnavanje kalcija in fosfata v telesu. Pri hipoparatiroidizmu pride do pomanjkanja kalcija in posledično do mišičnih krčev ali celo odpovedi srca. Ameriška agencija za prehrano in zdravila FDA je odobrila natparo (paratiroidni hormon) za zdravljenje hipokalcemije (nizke vrednosti kalcija v krvi) pri ljudeh s hipoparatiroidizmom, pri katerih z nadomeščanjem kalcija in aktivne oblike vitamina D ne dosežemo normalnih vrednosti krvnega kalcija.

ABC

A Obstaja več vrst inkontinence: stresna, urgentna, "overflow" in refleksna.

B Le 40 odstotkov oseb z inkontinenco poišče pomoč zdravnika.

C Inkontinenca pogosto vpliva na posameznikovo samopodobo, slabi njegovo samospoštovanje in skupaj z drugimi tegobami, ki jih prinaša staranje, jemlje prizadeti osebi moč in voljo.

Inkontinenca in kako o njej spregovoriti?



Intervju: doc. dr. Zlatka Rakovec-Felser

sti z inkontinenco, o njej spregovoriti in jo zdraviti, smo govorili z **doc. dr. Zlatko Rakovec-Felser**, klinično psihologinjo in avtorico knjige *Psihologija telesnega bolnika*.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Urinska inkontinenca je povezana z nenadno močno potrebo po izločanju urina, ki je ni mogoče preprečiti in je lahko povezana z okvaro osrednjega živčnega sistema (možganska kap, tumorji, poškodbe), obolenji (multipla skleroza, parkinsonova bolezen) ali z vnetji sečnega mehurja in rotil, ipd.

Ja, pogosto pa je povezana tudi s procesom človekovega staranja, kar postane očitno pri ženskah po pojavu menopavze, pri moških pa s pojavom povečane prostate.

Nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca (UI) je pogosta in neprijetna nadloga, ki se pojavlja v vseh starostnih obdobjih in pri obeh spolih.

No, pri mlajših ženskah in moških, če ni ravno odraz bolezni, je redka. Na sploh velja, da narašča s starostjo pri obeh spolih, a v

starostnem obdobju med 70 in 80 let je med ženskami vseeno skoraj dvakrat pogostejša kot pri moških. Do te starosti je razširjenost urinske inkontinence za ženske od 3 do 17 odstotkov, za moške pa 3 do 11 odstotkov.

Katere duševne stiske lahko spremljajo pojav težav z uhajanjem urina?

Podatki iz številnih raziskav po svetu dokazujejo, da je pojav katere koli bolezni ali le bolezenskih tegob za posameznika vselej stresen. Vsaj v začetni fazi, ko se z njo šele sooča, je tako. Ne samo da o njej posameznik tedaj še nič ne ve – kaj bolezen povzroča, kako poteka, kako se zdravi –, pač pa tudi ne ve, kaj to pomeni za kvaliteto njegovega življenja v prihodnje. Običajno tedaj ne ve in ne zmore ustrezno razmišljati o tem, čemu se bo moral od zdaj zato odreči, čemu prilagoditi, kaj spremeniti. Sploh pa tedaj še ne ve, kaj lahko sam stori zase. Zato je toliko bolj anksiozen, čemur se lahko polagoma pridruži tudi depresija. Tudi pri pojavu urinske inkontinence je tako. Kot druge telesne težave je pojav povezan z

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

»Glede športnih aktivnosti so priporočljive raztezne vaje za krepitev medeničnega dna, hoja in gibanje. Odsvetujejo dvigovanje bremen.«



* ALFAESTETICA, DOMŽALE *

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag
Poseg opravlja **Alenka Bindas, dr.med., spec. gin in porodništva**

raznoliko čustveno stisko, še zlasti ker pogosto zadeva partnerske odnose in vpliva zlasti na spolno življenje, posega v telesne in zlasti v rekreativne navade, vpliva pa tudi na družabno življenje prizadete osebe. Zaradi izgubljene kontrole je pojav povezan ne le s strahovi, negotovostjo in skrbmi (»Kaj če ne bom mogel/mogla zadržati vode?«), pač pa tudi s sramom, zaradi česar težave skriva in o njih ne spregovori. Pogosto motnja vpliva na posameznikovo samopodobo, dodatno slabi njegovo samospoštovanje in skupaj z drugimi tegobami, ki jih prinaša staranje, jemlje prizadeti osebi moč in voljo.

Kako naša osebna prepričanja vplivajo na sprejemanje telesne bolezni?

Tu velja poudariti, kar sta ugotovila o stresu, tako pogosto povezanim s pojavom bolezni, že Lazarus in Folkmanova. Ne stresni dejavniki sami po sebi, pač pa naše gledanje nanje vpliva na to, koliko bodo za nas obremenjujoči. Prvič ima svoj vpliv že način, kako vidimo nastalo stresno situacijo, in drugič, kako v tej situaciji vidimo sami sebe in svoje zmožnosti. Če ravno nismo obsedeni s potrebo po večni mladosti in sprejemamo proces staranja kot naraven, fiziološki pojav, bo tudi pojav nehotnega uhajanja urina, sicer boleče soočenje z izgubo kontrole nad odvajanjem, lažje sprejeti. Še posebno če smo se že dotlej naučili, da tudi v taki situaciji sprejmemo nase levji delež odgovorno-

sti in poiščemo načine, kako se v novih razmerah organizirati, da čim manj izgubimo v svojem osebnem, poklicnem rekreativnem in socialnem življenju.

Najbrž se je prav tem osebam vsaj na začetku težko odločiti za obisk zdravnika.

Ja, glede na tisto, kar sva prej omenili, gotovo. Občutja sramu na eni strani in na drugi strani nezaupanja, da boš v zdravniku našel pravega sogovornika zase, sta že taki oviri. Glede tega so med ljudmi pač velike razlike. Medtem ko je še vedno veliko takih, ki jim ni težko poiskati zdravnika, sedeti pred njegovo ordinacijo ure in ure, poslušati tujega tarnanja in vdano prenašati nevljudnosti pomožnega osebja, so na drugi strani osebe, ki se položaja, ko bi bili od koga odvisni in bi jim bilo omejeno človeško dostojanstvo, bojijo kot »hudič križa«. So taki, ki v svoji naglo sproženi vznemirjenosti takoj oddrvijo k zdravniku. In taki, ki kasneje z njim sploh niso zadovoljni, ker jim pač ni zapisal kupa napotnic in receptov. In na drugi strani so tudi taki, ki si, če stvar ni ravno prehuda, poskušajo pomagati sami. Dve skrajnosti, nobena ni prava. Če gre za nehoteno urinsko uhajanje, pa tuji podatki kažejo, da le okrog 40 odstotkov prizadetih oseb poišče pomoč zdravnika! Vsaj na začetku je pač stvari treba razčistiti in je potrebna kakšna preiskava, tudi posvet. Kasneje pa je veliko odvisno od nas. Koliko upoštevamo priporočila zdravnika in koliko se sami dodatno informiramo preko svojega socialnega omrežja, koliko poznamo sebe in koliko temu prilagodimo vse, kar lahko koristi našemu zdravju in počutju. Tudi s samodisciplino.

Se ženske in moški drugače odzivajo in soočamo z bolezenskimi težavami? Kakšna je razlika?

Precejšnja. Pred leti sem o tej problematiki prebiral raziskavo prof. Wimmer-Puchingerjeve z Dunaja. Ženske hitreje poiščejo pomoč, ne le zdravnikovo, tudi vse druge oblike pomoči, ki so kje na razpolago. Pogosto je ženska tudi tista prva oseba, ki najavi obisk svojega moškega partnerja.

Tudi moški o težavi neradi govorijo

Moški se o težavah z uriniranjem težko pogovarjajo. Prostata nekaterim povzroča težave podnevi ali ponoči, s starostjo pa se te težave povečujejo. Raziskave so pokazale, da ima vsak drugi moški po petdesetem letu težave s prostato. Značilne težave so pogosto uriniranje podnevi ali ponoči (čez dan je normalo do 6 ali 8 uriniranj), občutek nepopolno izpraznjenega mehurja, težak začetek uriniranja, šibek curek, prekinjajoč curek ...

Čeprav povečana prostata sama po sebi ne ogroža življenja, pa so njeni simptomi lahko zelo neprijetni. Ko se žleza prostate povečuje, s tem pritiska na dno mehurja (pojavijo se znaki draženja) in obenem tako stiska sečnico, da vpliva na uriniranje. To je vzrok, da povečana prostata lahko povzroči težave tako pri uriniranju kot pri nadzoru izločanja urina iz mehurja.

Če imate znake povečane prostate ali mislite, da je povečana, pojdite najprej k svojemu zdravniku, da vam bo diagnozo potrdil. Morda bo potreben pregled, pri katerem bo zdravnik otipal vašo prostato. Naj vam pri tem ne bo nerodno, kajti tak pregled je nujen, da se lahko izključi morebitno resno stanje, kot je rak na prostati.

»Kot druge telesne težave je inkontinenca povezana z raznoliko čustveno stisko, še zlasti ker pogosto zadeva partnerske odnose in vpliva na spolno življenje, posega v telesne in zlasti v rekreativne navade, vpliva pa tudi na družabno življenje prizadete osebe.«

Kako inkontinenca vpliva na intimne odnose s partnerjem? Pojavlja se močenje postelje, smrad, človek nekako izgubi svojo privlačnost ... Kako vzpostaviti zaupnost in se pogovarjati o tem?

Pa vendar so to predsodki, povečini v svetu že lep čas obvladani. Oseba, ki je sprejela nase odgovornost zase, upošteva nasvete strokovnjakov. Glede hrane velja omejitev vnosa kislin ali pretirano začinjenih jedi, kave, alkohola, cigaret, tudi omejitev telesne teže. Le pitja vode ne kaže omejevat, saj to po opažanjih strokovnjakov še poveča problem inkontinence. Glede športnih aktivnosti so priporočljive raztezne vaje za krepitev medeničnega dna, hoja in gibanje. Odsvetujejo dvigovanje bremen. Sploh pa ob sredstvih, ki so na razpolago in osvojenih higienskih navadah ni potrebno opuščati družabnih srečanj, kulturnih prireditev, ne potovanja in celo ne spolnih odnosov. Sploh slednji so bolj stvar medsebojnega ujemanja in čustvene povezanosti med partnerjema, ki se znata o problemih odkrito pogovarjati.

Kako naj ravnajo z bolnikom, ki se sooča z inkontinenco, njegovi svojci in prijatelji?

Če so se med njimi že prej vzpostavili odkriti in prisrčni stiki in gre za zrele ljudi, ki so razen sebe sposobni videti tudi druge, ni težav. Bojim se, da je večji problem najti ljudi, ki so še zmožni odprtih in pristnih stikov, ko ne bi šlo zgolj za lastne interese.

Najbrž je potrebno razmisliti, ali so se duševne težave, če so izražene, začele že pred inkontinenco ali res šele z njo in zaradi nje?

Točno tako. Kot tudi lepotne operacije ne morejo rešiti globokih motenj v telesni samopodobi in se vsak poseg prej ali slej sprevrže v novo zahtevo po spremembi, tako je tudi s to rečjo. Telesne tegobe so sploh lahko paravan, za katerim se skriva vrsta nerazrešenih duševnih konfliktov. Kot sem že uvodoma omenila, vse je stvar gledanja. Na telesne težave lahko projiciramo vse črno tega sveta, lahko pa stvari pogledamo tudi z bolj optimistične plati. A se niso mlada dekleta tega naučila z ohranjanjem kvalitete življenja v času menstruacije? V čem pa je tu velika razlika? Tegobe so del našega življenja in ni nepomembno, kako nanje gledamo, sploh pa ne, kako se z njimi spopadamo.

Marijina zgodba

»To je tiho izločanje samega sebe. Začneš se umikati iz družbe in postajaš vedno bolj obremenjen.«

»S temi težavami sem se srečala pred nekaj leti, ko sem bila blizu petdesetih. Začelo se mi je dogajati, da mi je pri večjem naporu, med kihanjem ali kašljanjem uhajal urin. Takrat sem na ginekološkem pregledu o teh težavah povedala svoji ginekologinji in še isti dan so mi naredili pregled; popila sem nekaj tekočine, hodila po stopnicah, pokašljevala, bila aktivna, medtem ko sem imela poln mehur. Sestra, ki me je pregledala, je komentirala, da sem »primer za operacijo«. Dobila sem datum za operacijo, pri kateri naj bi mi dvignili oziroma nekako podložili mehur. Ker sem zaradi bolezni morala operacijo odpovedati, pa tudi ustrašila sem se je, na operacijo nisem šla. Težave so se začele stopnjevati, ampak so bile še obvladljive. Ni me strašno motilo, se je pa poslabševalo. Tako sem živela kar nekaj let, potem pa se je stanje zelo poslabšalo, večkrat mi je voda konkretno ušla. Ko sem šla na vodo, nisem več mogla izprazniti mehurja in postalo je zelo moteče. Bilo je kot tiho izločanje samega sebe, postajala sem obupana. Marsikatera stvar, ki bi jo rada počela, mi je bila onemogočena. Komaj sem čakala, da grem spet na stranišče, da bi se izognila neprijetnostim. Bala sem se operacije in se ji izogibala. V takšnem stanju sem prišla v zdravilišče Dobrna, kjer sva začeli reševati ta problem s fizioterapevtko Patricijo. Ginekologinja mi je sicer rekla, naj delam keglove vaje, ampak sama se tega nisem znala lotiti. Fizioterapevтка pa je naredila celosten pregled, ugotovila trenutno stanje medeničnega dna in mi vse lepo razložila. Povedala mi je, da gre za stresno inkontinenco in predstavila, kaj lahko narediva z elektrostimulacijo in kaj z vajami mišic. Potem sem hodila k njej na program, vaje pa sem izvajala tudi doma. Prvi uspeh je bil opazen že v dobrem tednu. Pomembno je bilo, da sem začutila tiste prave mišice, s katerimi se morala delati, in jih začela uporabljati. Spodbujala me je, naj ne obupam in pogumno nadaljujem z vajami krepitev mišic. Po 14-ih dneh sva spet merili napredek mišic medeničnega dna in spet ugotovili napredek. Po nekaj tednih lahko samostojno izvajam vaje tudi med opravljanjem težjih opravil in uspešno kontrolirati vodo. Nisem še čisto dobra, ampak opažam veliko izboljšanje in bom z vajami nadaljevala. Končni učinek naj bi bil viden šele po šestih mesecih. Vsaki ženski, ki ima težave z inkontinenco, bi priporočala fizioterapijo, ker zdravniki običajno nimajo časa tako natančno razložiti, kako pravilno izvajati vaje in te spremljati v tem procesu okrevanja.«

Fontana

Medicinsko termalni center

NOVO-MAGNETO STYM



Magneto STYM – zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem.

Pulzno magnetno polje, ki ga naprava proizvaja, povzroča krčenje mišic medeničnega dna, brez neprijetnega vstavljanja elektrod.

Terapija je primerna za vse urinske in fekalne inkontinence. Uporablja se za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih na urogenitalnem področju, po porodu in tudi pri nekaterih spolnih motnjah ter kroničnih bolečinah v medenici in križu.

T: 02 23 44 102 | E: zdravstvo@termemb.si | www.fontana.si

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Od nastopa možganske kapi pa do začetka zdravljenja lahko minejo največ štiri ure in pol, zato je potrebno hitro ukrepanje.

B Pomembno je pravočasno in dobro prepoznavanje možganske kapi – s pomočjo kratice GROM (glava, roka, obraz, minuta).

C Z zdravim življenjskim slogom in ustreznim zdravljenjem lahko posledice možganske kapi preprečimo.

Možganska kap – hitro ukrepajmo!



Intervju: Jožef Magdič, dr. med., spec. nevrologije

Kolikor so kompleksni, so tudi ranljivi. Možgani so sestavljeni iz več milijard živčnih celic, ki potrebujejo veliko energije in so odvisne od delovanja celotnega organizma. Če srce še lahko okreva po nekaj urah, pa to žal ne velja za možgane, ki so brez prekravitve lahko le nekaj minut. Že v eni sami minuti za vedno ugasne več milijonov živčnih celic in povezav med njimi.

Možganska kap je tretji najpogostejši razlog za smrt v sodobnem svetu, pogostejše so le še srčno-žilne bolezni in rak. Na nevrološki oddelk Univerzitetnega kliničnega centra Maribor na leto sprejmejo okoli 800 bolnikov z možgansko kapjo, po vsej Sloveniji je ta številka petkrat višja. Po bese-

dah **Jožefa Magdiča, dr. med., spec. nevrologije** z Oddelka za nevrološke bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, zdravniki za velik napredek štejejo dosežek zadnjih desetih let, ko se je bistveno zmanjšala smrtnost zaradi kapi, ki je v zgodnjem obdobju zdravljenja pod 20 odstotki.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kaj je možganska kap

Možganska kap je okvara možganov zaradi motene prekravitve. V večini primerov (okoli 80 odstotkih) gre za ishemično kap, ki jo povzroči zaprtje oz. zamašitev žile, ki prehranjuje določen del možganov. Ta del odmre oz. izgubi funkcijo. Zamašitev žile lahko povzroči krvni strdek, ki pripotuje do možganov iz srca in drugih velikih arterij, ali pa nastane na razpočeni aterosklerotični maščobni oblogi. Druga, težja oblika kapi pa je možganska krvavitev, do katere pride zaradi razpoka žile, pri čemer se kri razlije v možgane ali med možgane in lobanjo.

Možganska kap lahko doleti vsakogar

Možganska kap lahko doleti vsakogar od nas, različna pa je verjetnost zanjo. Pri mlajših od 50 let je razmeroma redka, kljub temu

pa v mariborski klinični center sprejmejo v povprečju vsaj dva takšna bolnika na mesec. Jožef Magdič pojasnjuje, da je za možgansko kap v zgodnejšem obdobju v veliki meri kriva dedna nagnjenost, in sicer zaradi motnje v strjevanju krvi, zaradi srčne napake, ko se po rojstvu ne zapre ovalno okence (pri- sotno pri 20 odstotkov odraslih) ali zaradi poškodbe žil. Lahko so nagnjeni tudi k povišanemu krvnemu tlaku in k povišanim maščobam, kar (pre)zgodaj povzroči zaplete ateroskleroze, ki so sicer značilni za ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Pri slednjih prav aterosklerotične bolezni srca in ožilja, kot so bolezni srčnih zaklopk, umetne zaklopke in atrijska fibrilacija (neredni srčni utrip), privedejo do kapi. Za hujšo obliko kapi, možgansko krvavitev, pa je v največji meri kriv povišan krvni tlak, ki skozi daljše obdobje oslabi prožnost žilne stene in privede do njenega razpoka.

Ali nas telesni znaki vnaprej opozorijo na kap?

Žal ne, saj ta zmeraj pride kot strela z jasnega. Jožef Magdič pojasnjuje, da sicer obstajajo rizični bolniki, to so tisti z dolgoletno sladkorno boleznijo, povišanimi maščobami, z visokim krvnim tlakom, kadilci. Pri takšnih se tveganje za možgansko kap odkriva z iskanjem tako imenovane

prizadetosti tarčnih organov. To pomeni preiskavo vratnih žil in iskanje strukturnih okvar srca z ultrazvokom. Resno opozorilo in napoved za možgansko kap predstavljajo edino simptomi, podobni možganski kapi, kot so prehodna motnja govora, prehodna oslabelelost roke, izguba vida na eno oko, odrevenelost obraza.

GROM

Kaj naj stori laik, če pri nekom posumi na kap? Ker pride kot strela z jasnega, se je uveljavila preprosta kratica **GROM**, s katero zanesljivo preverimo, ali gre za kap: **G – govor** (preveriti, ali oseba lahko govori), **R – roka** (ali lahko dvigne roko in jo tam zadrži), **O – obraz** (ali je prisotna odrevenelost, povešen ustni kot) in **M – minuta** (saj čas teče od tistega trenutka naprej, zaradi česar se je v zvezi s kapjo prijel rek: ČAS SO MOŽGANI.).

Med znaki možganske kapi zaradi strdka so še mravljinčenje po eni strani telesa, včasih tudi motnje ravnotežja in dvojni vid. Bolniki praviloma niso nezavestni, kar pa je veliko pogostejše pri možganski krvavitvi v možgane, ki jo običajno spremljata tudi močan glavobol in bruhanje.

Po klicu na telefonsko številko 112, na kateri vam bo dispečer z vprašanji pomagal ugotoviti, ali gre za možgansko kap, se bo sprožila nujna reševalna pot. Po prihodu v ustrezno zdravstveno ustanovo najprej sledijo pregled in preiskave, saj je treba izključiti druga nevrološka stanja in potrditi, da gre za možgansko kap. Skupaj s transportom lahko proces traja tudi več kot uro, odvisno od oddaljenosti od bolnišnice, kjer je med drugim potrebno opraviti CT glave in krvne preiskave. Če ni zadržkov, lahko nato čim prej, vendar najkasneje znotraj štirih ur in pol, poskušajo odpreti žilo z zdravilom, ki raztaplja krvne strdke. Takšen način zdravljenja se imenuje tromboliza. Prej kot jo bolnik prejme, večja je verjetnost za razgradnjo strdka in manjša bo prizadetost možganov.

»Kratica **GROM**, s katero zanesljivo preverimo, ali gre za kap: **G – govor**, **R – roka**, **O – obraz**, **M – minuta**.«

Zahtevnejše je zdravljenje možganske krvavitve, saj se kri iz možganov lahko odstrani le z nevrokirurško operacijo, pa še to le pri določenih bolnikih s težjo prizadetostjo.

Pri ishemični kapi obstaja tudi možnost zdravljenja z mehansko metodo, pri kateri se zaprto žilo lahko odpre s skozi dimlje vstavljeno dolgo žico in posebnimi nastavki. Takšno zdravljenje je zelo učinkovito, a zanj je potrebnega več časa in širša ekipa strokovnjakov, zato še ni del rutinskega zdravljenja.

Posledice

Te so odvisne od obsega in predela kapi ter od hitrosti ukrepanja. Možgani imajo namreč sposobnosti, da si opomorejo, kar pomeni, da lahko zdravi del postopoma prevzame funkcijo okvarjenega dela. Le redki so bolniki, ki po možganski kapi nimajo posledic, pri kar 40–50 odstotkih pa so te po trombolizi minimalne. Pri ostalih gre za zmerno ali težjo invalidnost.

Najpogostejše med njimi so telesna prizadetost, motnje govora, motnje kognitivnih oz. višjih živčnih funkcij (mišljenje, pisanje, računanje), težje kontroliranje odvajanja blata in urina, motnje hoje in ravnotežja.



Povišan krvni tlak in atrijska fibrilacija sta največja dejavnika tveganja za MOŽGANSKO KAP!



DOBRA NOVICA ZA VAŠE SRCE

Microlife BP A6 AFIB, merilnik krvnega tlaka, ki lahko zaznava atrijsko fibrilacijo.

Dobavljiv v lekarnah in specializiranih trgovinah.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

microlife
Skrbite za svoje zdravje!

Uvoznik in zastopnik:
VPD, Bled, d.o.o.
Pot na Liscie 4, 4260 Bled
info@vpd.si / www.vpd.si

BP A6 AFIB

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

»Za hujšo obliko kapi, možgansko krvavitev, pa je v največji meri kriv povišan krvni tlak, ki skozi daljše obdobje oslabi prožnost žilne stene in privede do njenega razpoka.«



Zmeraj obstaja tudi tveganje za ponovno kap, največje je pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo, z motnjami na srčnih zaklopkah ali pri tistih z zoženimi vratnimi arterijami.

Sistem TELEKAP

Zdravljenje bolnikov z možgansko kapjo je na voljo 24 ur vse dni v letu. V osrednjih bolnišnicah v Ljubljani, Mariboru in Celju jo izvajajo nevrologi, v nekaterih drugih lahko ob odsotnosti nevrologa posreduje tudi internist. Lani je bil uveden sistem TELEKAP – za optimalno oskrbo tudi tam, kjer nevrolog ni stalno prisoten. Gre za telekonferenco med nevrologom Nevrološke klinike v Ljubljani in zdravnikom v kateri koli drugi bolnišnici, ki se konzultirata o postopkih in načinih zdravljenja konkretnega bolnika. Sistem naj bi povečal dostopnost in učinkovitost trombolitičnega zdravljenja.

Okrevanje

Po trombolizi so lahko bolniki odpuščeni iz bolnišnice že po nekaj dneh in okrevanje nadaljujejo doma, medtem ko je povprečna ležalna doba sicer tri tedne. V tem času je pacientom na voljo zgodnja rehabilitacija, pri kateri so prisotni nevrolog, fizioterapevt, delovni terapevt, logoped, po potrebi tudi psiholog ali psihiater. Temu sledi podaljšana rehabilitacija za največ tri tedne v zdravilišču, za določene pa tudi rehabilitacija v Univerzitetnem rehabilitacijskem Inštitutu Slovenije Soča. Prednost imajo tudi tisti, ki bi se po rehabilitaciji še lahko vrnili v službo. Veliko bolnikov bi potrebovalo še daljšo rehabilitacijo, ki lahko traja več mesecev, lahko tudi na domu ali ambulantno.

Kako jo preprečiti

Jožef Magdič poudarja, da nikoli ne more biti dovolj »zljajnanega« opozarjanja na opustitev škodljivih navad, kot so kajenje, preveč alkohola, premalo gibanja in stres. Z

zdravim življenjskim slogom bomo preprečili ne le številne srčno-žilne bolezni, pač pa tudi številne druge »tihe bolezni«, ki jih lahko ob neupoštevanju zdravniških nasvetov razvijemo mnogo prezgodaj. Redno moramo hoditi na preventivne preglede, kontrolirati krvni sladkor, krvni tlak in holesterol. In ne čakati, da nas bo nekega dne čudežno odredila tabletkita.

BORIS HOJNIK,
predsednik Društva bolnikov po
možganski kapi Podravja
Maribor, ki ima 100 članov.



Prvič me je možganska kap doletela pred petnajstimi leti, star sem bil 47 let, drugič pa leta 2008 pri starosti 56 let. Obakrat je bila krvavitev, počila mi je žilica

v možganih. Prvič sem bil v bolnišnici polna dva meseca. Nisem se niti prav zavedal, kaj se mi je zgodilo in kje sem. Desna stran telesa je bila prizadeta, po mesecu dni sem se postavil na noge, delal prve korake. Drugič sem v bolnišnici ostal mesec dni. Zgodilo se je na poti v Ljubljano, zmanjkalo mi je govora, nerazumljivo sem govoril, sledil je močan epileptični napad. Govor se mi je k sreči povrnil, le deloma pa voh in okus. Posledice kapi se poznajo še pri hoji, težje sem gibljiv z desno nogo in roko, bolečine imam v desnem ramenu, težave imam s spominom, z desnim očesom ne vidim kota. Zaradi stanja mojega ožila me niso poslali na rehabilitacijo v zdravilišče, imel pa sem precej obravnav pri logopedu in kliničnem psihologu. Kap je pri meni pustila večje posledice na duševni kot na gibalni strani. V začetku, po prihodu iz bolnišnice, so me morali doma skoraj na novo spominjati na nekatera čisto preprosta opravila, kot so pomoč pri oblačenju, hranjenju, jemanju zdravil. Po dogodku se nisem vrnil v službo, invalidsko so me upokojili, saj za delo, ki sem ga opravljal, nisem bil več sposoben. Če se spominjam nazaj, se mi je življenje zelo spremenilo. Pa sam nisem veliko pripomogel k temu. Kap ga je. Tako kot sem rad hodil v službo, zdaj rad hodim na srečanja in druženja s sebi enakimi.

ABC

A Za samooskrbo so primerne le manjše površinske rane, kot so praske, odrgnine, ureznine in povrhnje opekline.

B Žulja ne prediramo, če ni preveč boleč in nas ne ovira.

C Opeklinsko rano hladimo pod tekočo vodo in jo sterilno prekrijemo.

Sam svoj zdravnik: kako oskrbim rano

Ljudje se v vsakdanjem življenju s poškodbami srečujemo tako pogosto, da je poškodba eden od najpogostejših razlogov za obisk ambulate družinskega zdravnika. V zimskem času, ko so tla pogosto poledela in spolzka, se število poškodb še poveča. Kanček nepredvidnosti in potreben je obisk zdravnika. Pa vendar nam osnovno laično znanje o poškodbah in prvi pomoči lahko prihrani obisk pri zdravniku ter hkrati vpliva tudi na izid zdravljenja. V prispevku bomo govorili o ranah in njihovi oskrbi ter prepoznavanju, kdaj je res potrebna zdravniška pomoč.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Rana (lat. *vulnus*) je vsaka prekinitev integritete kože in podkožnih struktur, ki nastane kot posledica fizikalne, mehanske ali termične poškodbe, lahko pa je tudi posledica določene

nega zdravstvenega stanja. S prekinitev pride do izpada obrambne funkcije kože, nevarnosti kontaminacije in posledično razvoja okužbe.

Rane glede na čas celjenja delimo na akutne in kronične. Pri akutni rani, ki nastane zaradi delovanja zunanjega dejavnika, je celjenje ob pravilni oskrbi predvidljivo. Sem spadajo praske, odrgnine, ureznine, vbodnine, vsekane, raztrganine, piki in ugrizne rane, opekline, kirurške in iatrogene rane.

Prebivalstvo se stara, vse več ljudi pa zaradi sodobnega načina življenja boleha za sladkorno boleznijo in boleznimi ožilja, ta stanja pa nemalokrat vodijo v nastanek kroničnih ran, ki se zelo slabo in nepredvidljivo celijo. Sem spadajo razjeda zaradi pritiska, razjeda zaradi okvare arterijske ali venske prekrvitve, razjeda zaradi malignega obolenja ter razjeda na diabetičnem stopalu. Akutne in kronične rane prištevamo k odprtim ranam. Pri topi poškodbi pa povrhnja plast kože ni

prekinjena, temveč so prekinjene nižje plasti kože. Takrat govorimo o zaprti rani (npr. udarnina).

Prva pomoč in samooskrba pri manjših ranah

V prvi fazi je pomembno prepoznavanje resnosti poškodbe. Za samooskrbo so primerne le manjše površinske rane, s katerimi se srečujemo zelo pogosto. To so praske, odrgnine in ureznine, ki zajemajo zgornje plasti kože, ne krvavijo veliko ter so brez znakov okužbe. Osnovni princip oskrbe rane je pri vseh manjših površinskih ranah enak. Prvi korak je zaustavitev krvavitve s pritiskom na rano s sterilno kompresom ali čisto tkanino. Rano nato dobro speremo s fiziološko raztopino. V primeru, da je nimamo, bo dobra tudi tekoča voda iz pipe. Izogibajmo se uporabi mila in antiseptičnih raztopin, predvsem pri globljih ranah. Tujke, ki so ostali v rani po spiranju, odstranimo s sterilno iglo ali predho-

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

»Pri udarcih v glavo moramo biti pozorni na naslednje simptome in znake: močan in naraščajoč glavobol po udarcu, ki ne mine po analgetični terapiji, slabost in bruhanje ter kratkotrajna nezavest tik po udarcu.«



dno razkuženo pinceto. Vendar le pod pogojem, da tkivu ne povzročamo dodatne škode. Sledi sterilno prekritje s kompreso oziroma obližem z blazinico iz netkanega materiala. Uporaba sterilne komprese spada v **klasično oskrbo rane**. Njena funkcija je zaustavljanje krvavitve in ustvarjanje primernega okolja za uspešno celjenje. Ker ima kompresa omejeno vpojnost in v primerjavi s sodobnimi medicinskimi oblogami predstavlja slabo pregrado pred vdorom mikroorganizmov, je cilj klasične oskrbe rane čimprejšnja formacija kraste, ki prestavlja zaporo pred vdorom nečistoč in mikroorganizmov. Pri umazanih ranah

pa se moramo vedno spomniti na cepljenje proti tetanusu, ki bo znova potrebno, če ste bili nazadnje cepljeni pred več kot 10 leti.

Samooskrba opeklin

Opekline rane delimo v več stopenj in za samooskrbo so primerne le opekline prve stopnje. Pri njih je prizadeta le vrhnja plast kože, in še to na zelo majhni površini. Prepoznamo jih po rožnati barvi, zmerni bolečini, občutek na opečenem delu je prisoten. Opekline hladimo pod mrzlo tekočo vodo. Ledu ne uporabljamo! Nato lahko na opekline nanesemo pripravek, ki vsebuje lokalni anestetik, da ublaži bolečino, in tudi učinkovine, ki vlažijo rano in spodbujajo celjenje. Po potrebi pokrijemo z netkano oblogo.

Samooskrba žuljev

Žulja ne prediramo, če ni preveč boleč in nas ne ovira! V primeru, da nas močno boli in nas ovira pri vsakodnevnih aktivnostih, ga lahko predremo, vendar se postopka lotimo sistematično: uporabimo sterilno iglo, pri čemer iglo držimo vzporedno s kožo in ne pravokotno. Prozorno tekočino, ki izteče iz žulja, popivnemo s sterilno kompreso. Sledi prekritje z obližem. Kožo, ki prekriva žulj, odstranimo šele čez nekaj dni, saj le ta ščiti pred okužbo. Odstranimo jo s škarjicami, ki smo jih predhodno razkužili.

Prontosan®

Najboljša izbira pri ranah in opeklinah!



Prontosan® je sterilna vodna raztopina, namenjena čiščenju, vlaženju in dekontaminaciji akutnih in kroničnih ran:

- rane pri poškodbah
- pooperacijske rane
- kronične kožne razjede (venske, diabetične, razjede zaradi pritiska, Ulcus cruris – golenska razjeda)
- opekline I.–IV. stopnje
- rane okrog stome
- rane, nastale po obsevanju
- vstopna mesta katetrov

B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

MEDIS
www.medis.si

Askina® Calgitrol®

Hitro delujoča in širokospektralna antibakteriološko učinkovita obloga s srebrovimi ioni

NOVO



Obloga s srebrovimi ioni v treh oblikah – izredno uspešna v boju proti *S. aureus*, *E. coli* in *C. albicans* že v dveh urah po nanosu.

Izjemno učinkovita pri zdravljenju okuženih ali kritično koloniziranih ran, kot so:

- razjede zaradi pritiska I.–IV. stopnje
- diabetično stopalo
- travmatske poškodbe
- venske in arterijske razjede
- opekline II. stopnje
- donorska mesta

B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

MEDIS
www.medis.si

»Če se rana ne celi, kljub temu da smo k oskrbi pristopili pravilno in se v okolici rane oz. v rani kažejo znaki okužbe, kot so rdečina, oteklina in pojav gnoja ter spremljajoča povišana temperatura, moramo nujno poiskati zdravniško pomoč.«

Kdaj moramo nujno k zdravniku?

Vse večje in globlje rane zahtevajo zdravniški pregled in oskrbo. Na to nas opozarja tudi izguba določene funkcije, npr. ne moremo premikati prstov, zatem ko smo se s kuhinjskim nožem urezali v prst, ali pa ne moremo stopiti na nogo, potem ko smo padli in se udarili v kolk ali koleno. V ozadju gre lahko za hujšo poškodbo, čeprav na koži ni videti posebnosti.

Pri udarcih v glavo moramo biti pozorni na naslednje simptome in znake: močan in naraščajoč glavobol po udarcu, ki ne mine po analgetični terapiji, slabost in bruhanje ter kratkotrajna nezavest tik po udarcu. Takrat moramo nujno poiskati zdravniško pomoč.

Udarci v prsni koš lahko vodijo v zlom reber, ključnice oz. prsnice, udarnino srca ali v hujših primerih pnevmotoraks, ki je lahko smrtno nevaren. Opozorilni znaki resnejšega stanja sta prisotnost občutka težkega dihanja in občutek nerednega bitja srca.

Zdravnika obiščemo vedno, kadar nas ugrizne žival ali človek, saj so v slini številne bakterije, ki lahko povzročijo okužbo rane in bo potrebna uvedba antibiotične terapije. Preden se odpravimo k zdravniku, rano spiramo pod tekočo vodo in jo sterilno prekrijemo. V primeru živalskega ugriza je potrebna tudi prijava v antirabični ambulantni ter nekajdnevno posvečanje pozornosti prepoznavanju znakov okužbe s steklino.

Prav tako se zglasimo pri zdravniku, če iz rane močno krvavimo, saj bo verjetno potreben kakšen šiv, da se krvavitev umiri.

Obisk zdravnika pri opeklini rani je nujno potreben, če je opekline višje stopnje (prepoznamo jo po barvi – bela, črna –, pojavu mehurjev ter hudi bolečini ali zmanjšani občutljivosti opečenega predela), če ni izboljšanja oz. zacelitve po enem tednu, pri otrocih, mlajših od 2 let ter če gre za opekline večjega obsega ali opekline na obrazu, dimljah, rokah, nogah in velikih sklepih.

Če se rana ne celi, kljub temu da smo k oskrbi pristopili pravilno in se v okolici rane oz. v rani kažejo znaki okužbe, kot so rdečina, oteklina in pojav gnoja ter spremlja-

joča povišana temperatura, moramo nujno poiskati zdravniško pomoč. Posebej pozorni morajo biti sladkorni bolniki, saj zaradi okvare živčevja pogosto niti ne čutijo, da so se poškodovali. Ker je njihovo ožilje prizadeto, pa je celjenje ran pri njih zato zahtevnejše in dolgotrajnejše. Pretesna obutev je lahko dovolj za nastanek rane, ki se bo dolgotrajno celila.

Oskrba kroničnih ran

Zdravljenje kroničnih ran je nemalokrat trd oreh. Problem je, ker kronične rane nastanejo pri bolnikih z okvarjenim ožiljem, pri katerih je celjenje rane upočasnjeno, poleg tega pa je pri njih tudi verjetnost okužbe večja. Pri kroničnih ranah se uporablja poseben pristop, t. i. **vlažno celjenje ran**, ki pomeni uporabo sodobnih medicinskih oblog. Tovrstno zdravljenje poteka pod zdravniškim nadzorom. Na ta način se vzdržuje naravno ravnovesje izločka v rani ter se s tem zagotavlja optimalno okolje za celjenje rane in preprečuje vdor mikroorganizmov. Obloga se z rano ne sprime, zato je bolečina pri prevezah zelo zmanjšana ali celo ničelna. Vlažno celjenje rane poenostavi pomeni celjenje iz globine, brez nastanka kraste. Sodobne obloge pravzaprav predstavljajo nadomestek manjkajočega tkiva. Ključna aktivnost pri zdravljenju kronične rane pa je **odstranjevanje odmrlega tkiva**, saj njegova prisotnost sproža vnetni odgovor in preprečuje prehod v fazo celjenja.

Bionect®

natrijeva sol hialuronske kisline

Za hitro celjenje ran
in bolj estetski videz
zaceljenega področja.



Izdelki **Bionect®** ugodno vplivajo na regeneracijo kože zaradi vsebnosti **hialuronske kisline**, zato ga priporočamo pri celjenju:

- odrgnin in prask, ki nastanejo pri športnih aktivnostih,
- opeklin I. in 2. stopnje ter zaradi izpostavljenosti soncu,
- pooperativnih ran,
- manjših ureznin.

NA VOLJO V LEKARNAH
IN SPECIALIZIRANIH
TRGOVINAH.



CSC Pharma d.o.o.
Jana Husa 1a,
1000 Ljubljana

www.bionect.si

Revija Unikat



**Velikonočna
številka
izide
10. marca!**

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430



Vadba za krepitev možganov

Spomin je naš sopotnik že od rane mladosti. Če naši možgani ne bi imeli spomina, bi se v vsaki situaciji počutili, kakor da to delamo prvič. Vse, kar imamo shranjeno v spominu, smo prejeli preko naših čutil.

Avtorica: **Petra Čelik**

Dober primer je dojenček: zanj je vse novo, vsega se mora še naučiti. Vse predmete daje v usta, da jih okuša. Vse prime, da dobi občutek in spozna predmet (tako ugotovi, ali je igračka mehka, trda, lesena, plastična, gladka, hrapava ...). Dojenček je zelo zvedav, vse pozorno opazuje, vonja. Prav vonj je eden najstarejših shranjenih informacij v naših možganih.

Zanimivi so podatki, da si zapomnimo 10 odstotkov tistega, kar beremo, 20 odstotkov, kar slišimo, 30 odstotkov, kar vidimo, 50 odstotkov, kar slišimo in vidimo, 70 odstotkov, kar vidimo, slišimo ali sami rečemo, in kar 90 odstotkov, kar sami naredimo. Ne rečemo zaman, da se učimo na napakah.

Zakaj pa se vse informacije, ki smo jih prejeli, ne shranijo enako uspešno?

Poznamo tri vrste spomina:

- senzorni spomin: je tisti spomin, ki ima zelo omejeno trajanje (le nekaj delcev sekunde) in hitro razpade,
- kratkoročni spomin: ima kratek časovni obseg in zmogljivost (npr.: telefonsko številko si zapomnimo le za kratek čas; potem ko jo odtipkamo, jo pozabimo),
- dolgoročni spomin: ima neomejeno trajanje in zmogljivost. Če bi si želeli telefonsko številko zapomniti, bi jo ponavljali in bi se shranila v dolgoročni spomin. Prav tako je bilo z našo poštevanke: ko smo se jo učili, smo porabili veliko energije in pozornosti. Ker smo jo vsak dan ponavljali, se je shranila v dolgoročni spomin in jo znamo tudi ob polnoči.

Kaj pa potem pravzaprav povzroči izgubo spomina?

Če govorimo o izgubi spomina, nanj v starosti lahko vpliva več dejavnikov: alzheimerjeva bolezen, vaskularna demenca, depresija, stres,

poškodbe, zastrupitve ... Hipokampus, predel možganov, ki sodeluje pri oblikovanju in priklicu spominov, se s starostjo pogosto poslabša. S starostjo upadajo rastni dejavniki, hormoni in proteini, ki ščitijo ter obnovljajo možganske celice in nevronske poti. Absorpcija hranil v možgane je manj učinkovita. Pogosto se zmanjša prekrvavitev v možganih.

Da sploh lahko razmišljamo, morajo v prvi vrsti dobro funkcionirati naši možgani. Zato potrebujejo naslednje pogoje:

Kisik, ki ga dobimo z dovolj rekreacije v naravi. **Voda**, ki olajša transport kisika po telesu, odplavlja strupe in oskrbi možgane, da niso kakor suha goba. Če namreč ne pijemo dovolj, se ne morejo utrjevati nove miselne povezave, boli nas glava, smo utrujeni, vpliva na slabšo koncentracijo in spomin. **Počitek**, saj se takrat obnovljajo možganske celice. **Jejte čim več sveže zelenjave in sadja**, kajti hrana, ki zakisa, povzroči utrujenost in postanemo zaspani. **Smeš**, saj sprošča hormon sreče (serotonin), ki deluje antidepresivno. Stres pa vemo, da ima negativne učinke na možgane in lahko povzroči odmiranje živčnih celic.

Kaj pravzaprav lahko naredimo, da nam bo spomin še dolgo služil?

Eden od najboljših načinov je, da smo čim dlje aktivni – tako umsko in telesno. S pomočjo vaj za krepitev možganov lahko ustvarimo nove nevronske povezave (sinapse), poskrbimo, da se stanje ne poslabša oz. za kakšno leto prestavimo demenco, če nam je že namenjena. Naravno je, da s starostjo celice odmirajo in pri tem niso izjema niti naši možgani.

Naj podam primer: zamislite si mesto, polno ulic, semaforjev. Več kot je ulic, več je bližnjic do cilja, kamor želimo priti. A kaj se zgodi, če pridemo v ulico in piše obvoz, v križišču pa ne dela semafor? Naše telo občuti stres in mora se soočiti z rešitvijo. Do cilja imamo daljšo in bolj zapleteno pot. Podobno se dogaja z našimi povezavami v možganih, ko začnejo odmirati nevroni (živčne celice). Z leti potrebujemo več časa, da si določeno informacijo prikličemo iz spomina. Z iskanjem neke besede imamo lahko take težave, da moramo »po obvozih« do želene cilja.

Vaje za krepitev možganov lahko primerjamo tudi z vadbo športnika, ki si želi doseči rezultat na športnem tekmovanju. Potrebuje veliko vadbe, vztrajnosti in časa za doseg rezultata.

Kako pa skrbimo za naše možgane, da bodo čim dlje dobro delovali, da bodo prožni, mladostni?

Prav zagotovo slednje lahko dosežemo z aerobiko možganov oz. miselnimi vajami, ki spodbujajo različne centre možganov in vzpostavljajo nove nevronske povezave. Ne pozabite, da se možgani radi učijo in kar hrepenijo po novem znanju in informacijah. Vztrajajte in uspeh vam zagotovo ne uide.

Obstajajo telesne vaje, s pomočjo katerih povezujemo obe hemisferi (tj. možganski polovici). Če pogledamo možgane od blizu, so sestavljeni iz leve in desne hemisfere, vmes v notranjosti leži corpus callosum – tj. nekakšen most med obema hemisferama. Da možgani delujejo uravnoteženo, je treba krepiti tako desno kot levo možgansko hemisfero. Naj naštejemo nekaj predlogov za vaje: Čiščenje čevljev: desna roka se dotika leve noge in potem zamenjajte vlogi. Sinhrono gibanje stoje ali sede: izmenično dvigujte levo roko in levo nogo ter obratno. Križno gibanje: leva roka se dotika desnega kolena in nato desna roka levega kolena. Ritmično trkanje: eno roko premikajte levo in desno po mizi, drugo roko sočasno premikajte gor in dol oz. tapkajte po mizi.

Veliko je vaj, ki se izvajajo v paru. Tako lahko vključite partnerja, vnuko, prijatelje in miselna vadba postane igra. V mladih letih smo se zelo zabavali ob igri »ime in priimek«, a morebiti nihče ni pomislil, da smo tako urili svoje sive celice. Tej igri lahko dodate še druge pojme (jed, država, reka, pesem ...). Skratka, pustite domišljiji prosto pot.

»Eden od najboljših načinov je, da smo čim dlje aktivni – tako umsko in telesno. S pomočjo vaj za krepitev možganov lahko ustvarimo nove nevronske povezave (sinapse), poskrbimo, da se stanje ne poslabša oz. za kakšno leto prestavimo demenco, če nam je že namenjena.«

Zelo zanimiva igra je tudi »besedna klobasa«. Prva oseba si zamisli poljubno besedo, npr. sreda. Druga oseba tej besedi poišče novo besedo, ki se začne s končnico predhodne besede (tj. »da«). To vajo lahko delate tudi samostojno, tako da besede pišete na list. Ko berete časopis z večjim tiskom, štejte v besedilu samoglasnike ali posamezne črke. Pri tej nalogi bosta na preizkušnji vaš kratkoročni spomin in koncentracija. Svetujem vam, da si po opravljeni nalogi vzamete čas za počitek, si spočijete oči in se ponovno skoncentrirate. Oči najlažje razbremenite, če pogledate skozi okno v naravo ali pogledate kakšno pomirjujočo barvo.

Ko si pripravljate zajtrk, namažite marmelado na kruh z nedominantno roko, kozarec primite z drugo roko kot običajno (tj. z roko, ki jo manj uporabljate). Pojdite na sprehod po drugi poti in opazili boste, da postanete na stvari okrog sebe bolj pozorni. To namreč ni vaša vsakdanja pot, ki sicer lahko postane že rutina. Nakupujte za spremembo v drugi trgovini kot običajno, čeprav boste porabili več časa za nakup. Da si sprehod naredite še bolj pester, opazujte okrog sebe. Ugotovili boste, s čim nas narava preseneča, zaprite oči in prisluhnite okolici (mogoče boste slišali petje ptic, veter, listje, otroke, sprehajalce ...). Veliko je stvari in lepot okrog nas, na katere smo včasih premalo pozorni in jih ne vidimo. Tudi to, kar lepega vidijo naše oči, je lahko hrana za možgane.

Skratka, delajte čim več različnih stvari. Družite se s prijatelji in ohranjajte socialno mrežo. Udeležujte se izletov, različnih dogodkov, krožkov, spoznavajte nove kraje in ljudi. Tako lahko obudite stare spomine in pričarate nove. Naučite se česa novega in začnite delati tisto, kar ste že predavnimi leti, pa ste potem opustili (tuj jezik, delo z računalnikom). Društva upokojencev, univerze in medgeneracijski centri ponujajo veliko paleto krožkov.

Na življenje glejte pozitivno. Poskrbite, da vsak dan nasmejete koga od svojih najbližjih, tudi šale so lahko dobra vaja za vaš spomin. Ni težko prebrati ali poslušati smešne šale, ko

pa jo hočemo povedati naprej, pogosto nastanejo težave. Moj nasvet je, da si iz šale zapomnite oz. poiščete dve asociaciji, ki vas bosta spomnili na šalo. Poskrbite za svojo telesno aktivnost, privoščite si sprehod, izlet in vzemite si vsaj trikrat na teden čas za rekreacijo. Pravijo, kar je dobro za srce, je tudi za možgane. Ne pozabite na umsko kondicijo, rešujte miselne naloge, berite časopis ali pojdite v knjižnico po zanimivo čtivo. Rešujte čim več različnih nalog, da krepite različne centre možganov. Za konec si zapomnite, da nikoli ni prezgodaj, da ne bi začeli že danes.

www.krepim-spomin.eu

vaje za spomin
delavnice
mesečne vaje

041 556 514



Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Nizek krvni tlak človeku omogoči daljše življenje.

B Simptomi: zaspanost, vrtoglavica, utrujenost, motnje vida ...

C Težave omilimo z redno telovadbo, začinjeno hrano, več tekočine ...

Zaspano skozi življenje?



Intervju: prof. dr. Rok Accetto

Za ljudi je nevaren visok krvni tlak, saj lahko privede do srčno-žilnih bolezni, infarkta. Pri nizkem krvnem tlaku ali hipotenziji pa nas tovrstne težave s srcem najverjetneje ne bodo obremenjevale. Nizek krvni tlak (če je človek sicer zdrav) v nasprotju z visokim namreč omogoča človeku dolgo, a povedano po resnici, malce manj prijetno življenje. Zakaj je tako in kako počutje izboljšati, nam bo pomagal pojasniti **prof. dr. Rok Accetto** z oddelka za kardiologijo Kliničnega oddelka za hipertenzijo v Bolnišnici dr. Petra Držaja.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Nekaj anatomije

Najprej nekaj anatomije: naše srce črpa kri skozi krvne žile z namenom, da vsako celico oskrbi s kisikom iz pljuč in hranljivimi snovmi.

Z vsakim utripom se srce skrči, nato potisne kri v arterije in jo prenese po celotnem telesu. Kri se vrne v srce po venah. Stene arterij so zelo gibljive, saj se z utripom srca rahlo razširijo. Tako sprejmejo dotok krvi.

Srce v eni uri načrpa kar 260 litrov krvi

Krvni tlak uravnavajo možgani in ledvice. Zanimata nas dve vrsti tlaka, to sta sistolični in diastolični tlak. Prvi je tlak, ko srce potisne kri po žili, drugi pa tlak, ko srce počiva. Naše srce lahko v mirujočem stanju utripne 4320-krat na uro, v tem času pa načrpa kar 260 litrov krvi.

Pri vsakem drugačen

O normalnem krvnem tlaku ne moremo govoriti v konkretnih številkah, saj vsak organizem tlak doživlja drugače. Tlak torej lahko variira znotraj širokih meja. Pri vsakem posamezniku se tlak čez dan povsem naravno dviga in spušča, glede na to, kako obremenjeno je srce.

Pri drobnih ženskah nizek tlak pogost

Glavni krivec za nizek tlak leži v konstituciji človeka, ki pa je seveda gensko pogojena. Za nizkim krvnim tlakom trpijo predvsem mladi ljudje in ženske (predvsem tiste z drobnejšo postavo), vsakodnevno pa se morajo soočiti s simptomi, ki niso med najprijetnejšimi, muči jih vrtoglavica, kolobarji pod očmi, utrujenost, slabša zmožnost koncentracije, omotica, motnje vida, tesnoba, znojenje, včasih pa lahko pride tudi do omedlevice.

Naj ne vstaja

Če se boste znašli ob človeku, ki pred vami omedli, veste, kako mu pomagati? Vsekakor mu ne dovolite, da vstane na noge, ko se zave. Postavite ga v vodoraven položaj, mu dvignite vznožje, ugotovite, ali obstaja krvavitev ali poškodba glave, če bolnik ne diha, začnimo postopek oživljanja ter pokličimo nujno medicinsko pomoč.

Glasba ga zniža

V splošnem velja, da se krvni tlak zniža ponoči, med spanjem, ko poslušamo mirno glasbo, v sproščenem stanju. Obratno pa se poveča čez dan, pri kajenju, med telesnimi naporji, ko smo nemirni, pod stresom ali živčni in kadar je hladno.

Srce deluje pri športu tudi do petkrat intenzivneje

Stanje nizkega krvnega tlaka (nizek tlak namreč ni bolezen) lahko izboljšamo. Tabletko, ki obstajajo na voljo za zviševanje krvnega tlaka, na dolgoročno zdravje ne vplivajo pozitivno, zato nanje pozabimo. Zateči se moramo k nefarmakološkim načinom pomoči. Dr. Accetto zdravorazumsko svetuje, da je najboljši zdrav življenjski slog s poudarkom na redni športni aktivnosti. Jutranja telovadba ob odprtem oknu ali pa izmenično tuširanje z vročo in mrzlo vodo nista potrebni, če je le prisotna redna športna aktivnost ne glede na zvrst. Če vam povemo, da pri telesni aktivnosti naše srce deluje petkrat intenzivneje, je podatek še toliko bolj motivacijski, kajne?

Soliti ali ne soliti

Čeprav se moramo preslani hrani v preveliki meri izogibati, je dejstvo, da se z malce več soli v prehrani zviša nizek krvni tlak. Sol namreč poveča volumen krvi. Tudi kakšna kavica bo pomagala (brez pretiravanja, seveda). Včasih je koristno popiti nekaj tekočine in simptomi nizkega tlaka bodo izžveneli. Prekomerno pitje tekočine ni dovoljeno le pri določenih bolezenskih stanjih. Vsekakor pa se izogibajmo dolgotrajnemu ležanju, iz postelje vstajajmo počasi, med spanjem si vzglavnik malce dvignimo.

S starostjo se tlak dvigne

Včasih slišimo o tem, da naj bi ljudje, ki v mladosti trpijo za nizkim krvnim tlakom, v starosti doživeli preobrat v smislu povišanega krvnega tlaka. Po besedah dr. Accetta so te domneve neutemeljene, dejstvo pa je, da se s starostjo krvni tlak rahlo poviša pri vsej populaciji.

Hribolazci, raje na nižje hribe

Kljub temu da nizek tlak ni bolezen, se mora oseba s temi simptomi zavedati določene omejenosti v smislu opravljanja določenih dejavnosti ali poklicev. Človek s hipotenzijo naj se vsekakor izogiba delu na višini. Enako velja tudi za osebo, ki trpi za previsokim krvnim tlakom, saj tako kot hipotonik tudi hipertonični lahko trpi za vrtoglavicami. Poleg tega naj omenimo tudi dejstvo, da lahko osebe, ki trpijo za nizkim krvnim tlakom in rade hodijo

v hribe, na višini 1500 do 1800 metrov rade dobijo napad omotice in kratkotrajne nezvesti. V takih primerih je potrebna previdnost ali pa izogibanje visokim goram.

Večina nosečnic ga ima

Večina nosečnic se spopada z nižjim krvnim tlakom. Ne gre za bolezen, gre le za stanje, ki ni nevarno. Hormoni namreč zmehčajo tkiva, popusti tudi napetost v venah. Do 24. tedna nosečnosti krvni tlak rahlo pade, tik pred porodom pa se vrne na začetno vrednost.

Kot rečeno, stanje ni nevarno. Bolj nevarno je stanje, ko nosečnica trpi za visokim krvnim tlakom, preeklampsijo, za katero so značilni izpad vidnega polja, zamegljen vid, močan glavobol, spremenjeno čustveno stanje, občutek kronične bolečine v zgornjem delu trebuha ali žilčki in okvare notranjih organov.

Hipotenzija pa je lahko tudi simptom bolezni

Do zdaj smo govorili o hipotenziji, ki ni nevarna in je prisotna pri zdravem človeku. Treba pa se je zavedati, da obstajajo hipotenzije, ki so posledica nevarnih stanj. Nekatere so npr. akutnega značaja in so izraz notranjih ali zunanjih krvavitev ali dehidracije. Znižan krvni tlak se lahko pojavi kot posledica jemanja določenih zdravil, npr. zdravil proti visokemu krvnemu tlaku, zdravil za odvajanje vode, pomirjeval itn. Tudi pri motenem delovanju srca, npr. pri miokardnem infarktu ali

sepsi, boleznih živčevja, infekcijskih boleznih in celo pri sladkorni bolezni se lahko krvni tlak občutno zniža.

Bolj kot nizek nas mora skrbeti visok tlak

Sicer pa zdravnik dr. Accetto opozarja na dejstvo, da nas nizek krvni tlak, ki ni pogojen z omenjenimi bolezenskimi in drugimi stanji, ne sme preveč obremenjevati. Za delovanje srca je koristen in ne povzroča drugih bolezenskih stanj. V nasprotju s tem pa bralce opozarja na obraten problem, previsok krvni tlak, ki se danes pojavlja že pri otrocih! Bodisi da trpite za nizkim bodisi za visokim krvnim tlakom, redno se gibajte, za to navdušite tudi svoje malčke, omejite prehranjevanje v verigah s hitro prehrano, pitje sladkih pijač in se s pomočjo avtogenega treninga ali na kak drug način zoperstavite vsakdanjemu stresu.

Ste vedeli, da ...

... pred merjenjem krvnega tlaka ne pijemo čaja, kave ali pijač, ki vsebujejo kofein? Najmanj eno uro pred merjenjem krvnega tlaka ne smemo kaditi ali uživati sredstev, ki vsebujejo nikotin. Medtem ko nam zdravnik meri krvni tlak, se potrudimo sprostiti roko ter dihati enakomerno.



OMRON M2






Avtomatski merilnik krvnega tlaka z manšeto, ki je primeren za osebe s srednjim obsegom nadlakti (22-32 cm). Z napredno Intellisense® tehnologijo se krvni tlak meri že med napihovanjem manšete, zato je meritev hitra, udobna ter natančna. Merilnik zazna in na zaslonu z znakom opozori na nepravilni srčni utrip, na nepravilno namestitve manšete ter grafično prikaže višino krvnega tlaka. V spomin lahko shranimo 30 meritev. Merilnik je energijsko varčen, z enim setom baterij lahko opravimo do 1000 meritev. Možen je tudi priklop na električno omrežje. Natančnost merilnika je klinično preverjena. Garancija je 3 leta.

15 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M2.

*Ugodnost velja do 31. 3. 2015.

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

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

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

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

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

Revija Unikat

Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ko trga v nogah

Največ ljudi na svetu umre zaradi bolezni srca in ožilja. Na zelo nevarno aterosklerozo nas lahko opozarja tudi bolečina v nogah. Noge nas sicer lahko bolijo iz različnih vzrokov. Tokrat obravnavamo revmatsko bolečino in bolečino zaradi težav z ožiljem. Pogovarjali smo se z **doc. dr. Iztokom Holcem, dr. med.**, predstojnikom Oddelka za revmatologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, in s **prof. dr. Vojkom Flisem, dr. med.**, predstojnikom Oddelka za žilno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtorica: **Petra Bauman**

Pri bolezenskih spremembah ožilja ločimo bolezni arterij in bolezni ven. Bolezni arterij najpogostejše nastopijo pri ljudeh po petdesetem letu, pogosto s previsoko telesno težo in pridruženo sladkorno boleznijo, kažejo pa se kot poapnenje žil ali ateroskleroza. Pri mlajših pacientih pa bolečina v nogah najpogostejše naznanja bolezni lokomotornega sistema, ko so prizadeti okostje, sklepi in/ali mišičje.

Kdaj je bolečino v nogah treba vzeti resno?

Takrat, ko se pojavi med telesno aktivnostjo v nogah (lahko že med »navadno« hojo), in ki preneha takoj, ko se ustavimo. Takšna bolečina, ki poteka v intervalih, je znanilka poapnenja arterij, ko je oslavljen pretok krvi skozi žilo zaradi nalaganja kalcijevih in maščobnih pre-

snovkov. Mišice ne dobijo dovolj hrane, zato zahtevajo vedno več energije, posledično nastopi v nogah težka utrujenost. Pojavi se t. i. ishemična bolečina (bolečina zaradi pomanjkanja kisika). Poznajo jo tudi srčni bolniki, kaže se kot angina pectoris. Ko s telesno aktivnostjo prenehamo, bolečina preneha, saj mišice ne zahtevajo dodatnega kisika.

Pri bolezni ven pa so bolečine drugačne, saj gre za krčne žile, ki povzročajo občutek težkih nemirnih nog, pojavljajo se mišični krči. Krčne žile ima po besedah dr. Vojka Flisa polovica prebivalcev v visoko industrializiranih državah. V glavnem so bolj estetskega pomena, saj se kažejo kot mrežasti vzorci majhnih žilic na nogah (varice), kasneje pa zaradi venskega popuščanja nastanejo mehaste izbočene spremembe navzven. Najhujša posledica venskega popuščanja je lahko odprta rana.

Zakaj se bolezen arterij in ven osredotoči na noge?

Zaradi narave delovanja srca kot črpalke, saj hodimo po dveh nogah, in srce v prsnem košu je »obremenjeno« z našo višino. Dr. Vojko Flis se pošali, da »smo se prehitro postavili na dve nogi« in naš organizem še ni docela prilagojen bipedalni hoji.

Do težav z venami pa pride zaradi oslajljene venske stene, zaradi česar popuščajo tudi zaklopke v žilah, ki se ne morejo več upirati pritisku krvi, zato se razpustijo in kri ne zmore več normalno odtekati k srcu. Do bolečine pride zaradi zastoja krvi v nogah.

Nagnjenost vpliva, a ne tako kot lenoba

Dedna nagnjenost za razvoj žilnih bolezni v nogah je vsekakor pomemben dejavnik pri razvoju bolezni, saj proces staranja nadzorujejo naši geni, vendar dr. Flis opozarja, da to še ne pomeni nič, saj po njegovem ni hujšega »faktorja« kakor telesna neaktivnost. Poudarek je na rednosti in ne toliko na intenzivnosti vadbe. Gibanje lahko skupaj z uravnoteženo prehrano (ena od priporočljivih diet je na primer t. i. sredozemska dieta) zavre spremembe na arterijah tudi za deset let. Dedni faktor je sicer bolj na delu pri boleznih ven, vendar lahko tudi tukaj ob ustrezni telesni aktivnosti in prehrani sami veliko naredimo zase. Med dejavniki tveganja so še dolgotrajno stanje ali sedenje, hormonske motnje med nosečnostjo ali menopavzo, izpostavljanje visokim temperaturam, dvigovanje težkih bremen in seveda kajenje.

Zdravljenje

Zdravnik bo najprej potipal utrip arterij na stopalih. Če ga zazna, lahko sklepa, da težave (še) niso hude. Obratno pa posumi na aterosklerozo, torej zapiranje arterij. Sledila bo preiskava z ultrazvokom, po kateri bo zdravnik presodil, ali pacient potrebuje kirurški poseg v telo ali pa bo zadoščalo konservativno zdravljenje, torej tablete skupaj z navodili za zdrav življenjski slog. Ob posegu v telo se predhodno opravi še računalniška tomografija in/ali magnetna resonanca.

Pri kroničnem venskem popuščanju, ki je napredujoča bolezen, pa bo zdravnik svetoval nošenje kompresijskih nogavic, ki bodo stisnile vene, na voljo pa so tudi nekatera venoaktivna zdravila. Zdravnik lahko bolniku predlaga tudi bolj invazivno zdravljenje, ko v žilo vbrizga učinkovino za zaprtje vene, ali se odloči za kirurški poseg, s katerim bo žilo zaprl ali jo odstranil.

Kozarček rdečega na dan?

Enako je s kavo, meni dr. Vojko Flis. Če z njo ne pretiravamo in če nismo srčni bolniki, lahko govorimo o pozitivnih učinkih. Pacienti pa radi priredijo zdravniški nasvet o kozarčku na dan v »zdravnik mi je rekel, da lahko pijem«. Da s tem sebi delamo medvedjo uslugo, ni treba posebej poudarjati.

Revma

Pri revmatoloških bolečinah v nogah ločujemo med degenerativnimi in vnetnimi spremembami na sklepih. Revmatologi se v večini primerov posvečajo slednjim. Vzrok za bolečine v nogah je lahko tudi prizadetost mišic in živcev v sklopu sistemskih veznotkivnih bolezni.

Vneti sklep prepoznamo po petih značilnostih: bolečina, oteklina, rdečina, toplota nad sklepom in zmanjšana funkcija.

Najpogostejša bolezen vnetih sklepov je revmatoidni artritis, ki praviloma prizadene male sklepe na rokah, vendar tudi na nogah – sprva v stopalih, kasneje v gležnjih in nato v kolenih. Druga skupina bolezni so spondiloartritisi, ki pogosto zajamejo male in velike sklepe spodnjih okončin, torej nog. Gre za kolenske sklepe in male sklepe na nogah, vnetni procesi pa potekajo, v nasprotju z revmatoidnim artritisom, asimetrično na obeh okončinah.

Pravilna diagnoza je ključnega pomena

Revmatologi po besedah dr. Iztoka Holca sestavljajo mozaik. Po natančni anamnezi – pogovoru z bolnikom in natančno opravljenem pregledu – so najprej na vrsti krvne preiskave, s katerimi določijo vnetne parametre in zasledu-

»Kdaj je bolečino v nogah treba vzeti resno? Takrat, ko se pojavi med telesno aktivnostjo v nogah (lahko že med »navadno« hojo), in ki preneha takoj, ko se ustavimo.«

jejo morebitno kronično anemijo, biokemijske preiskave, s katerimi preverijo morebitne pridružene bolezni, preiskave urina zaradi morebitne okužbe (ki povzroči reaktivni artritis, urin pa je spremenjen tudi pri sistemskih boleznih veziva), neizogibni so imunološki testi.

Bolnika se povpraša o splošnem zdravstvenem stanju (morebitna diareja, vnetje oči, luskavica, ugriz klopa, izcedki iz sečil, prehrabene navade in razvade ...). V diagnostičnem postopku je še zmeraj zlati standard rentgensko slikanje. Vse bolj pa se uvajajo tudi druge metode, kot sta ultrazvok in magnetna resonanca, ki pokažeta že zgodnje spremembe, opazujejo lahko vnetje, ocenijo njegovo intenziteto, opazujejo gibanje sklepa.

Zelo boli

Dr. Iztok Holc pojasnjuje, da gre za izjemno hude bolečine, ena najznačilnejših je určni artritis, katerega najhujša oblika je podagra, prizadetost bazalnega sklepa palca na nogi. V večini prizadene moške nad 50 let s prekomerno telesno težo. Bolnik je lahko zaradi bolečine nepokreten.

Na spodnjih okončinah lahko bolečine nastanejo tudi zaradi septičnega artritisa, ki nastane zaradi okužbe, ko bolnik potrebuje ne le revmatološkega in antibiotičnega zdravljenja, pač pa tudi ortopeda.

Zelo velik je pomen zgodnjega zdravljenja, saj le tako lahko preprečimo trajne spremembe na kosteh oz. akutne zagone artritisa. Zdravljenje je sicer trajno in dosmrtno. Če bolnik ostane v remisiji (stanje mirovanja bolezni), je revmatolog zadovoljen. V nasprotnem primeru je cilj čim manjša aktivnost bolezni.

Zdravljenje

Pri bolečinah zaradi degenerativnih bolezni je dovolj zdravljenje z analgetiki, da so stranski učinki čim manjši. Pri bolečinah zaradi vnetih revmatoloških bolezni pa pacient prejme nesteroidna protivnetna zdravila, sintetična imunomodulatorna zdravila ter biološka imunomodulatorna zdravila. Ves čas zdravljenja v primeru poslabšanja lahko posežemo po kortikosteroidih. Ob tem uporabljamo tudi zdravila za zmanjšanje neželenih učinkov zdravljenja (zaščito za želodec in proti osteoporozi). Bolniki izvajajo tudi redno fizikalno terapijo.

Zdravniki pa se pri svojem delu držijo zlatega starega pravila: *Sedare dolorem divinum opus est*, kar pomeni, da je omiliti bolečino božansko delo.

DOBRODEJNA KREMA
LAHKONOG

MODROST NARAVE
WISDOM OF NATURE

DIVJI KOSTANJ
ARNIKA
MENTOL
KAFRA
OGNJIČ

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

www.lekovita.si

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Trn na petnici je najdba, ki se kaže kot kalcinacija ali kot razrast nove kostnine na spodnji ali zadnji strani petnice.

B Nastanek trna je posledica patološkega dogajanja v predelu petnice.

C Pri lažšanju težav petnega trna pomagajo ultrazvočno obsevalno zdravljenje, krioterapija, elektroterapija, vaje za golenske mišice, silikonski petni vložki, zdravljenje z zdravili in drugo.

Trni na petnici



Intervju: Jurij Štalc, dr. med., spec. ortoped

Se vam dogaja, da vas zjutraj, ko vstanete iz postelje in naredite prvih nekaj korakov, močno boli peta? Bolečina čez dan malce poneha, ob večerni utrujenosti pa se vrne? Morda vam neprijetno ostro pekočo bolečino, včasih pa tudi mravljinčenje povzroča »trn v peti«? Seveda ne gre za pravi trn, ampak za trn na petnici, za katerega zdravniki uporabljajo izraz plantarni fasciitis. Običajno je razlog za te težave prevelika telesna teža, dolgotrajno stanje oziroma stoječe delo, lahko pa tudi intenzivna športna vadba ali kaj drugega. Več o tej temi nam je povedal **Jurij Štalc, dr. med., spec. ortoped**, kirurgije, iz Ortopedske bolnišnice Valodoltra.

Avtorica: Vesna Vilčnik

Kaj je petni trn oziroma kalcinacija?

Trn na petnici je najdba, ki jo ugotovimo na stranskem rentgenskem posnetku petnice in se kaže bodisi kot kalcinacija bodisi kot razrast nove kostnine na dveh značilnih mestih. Trn je lahko prisoten na spodnji strani petnice (*spina calcanei inferior*) ali na zadnji strani petnice (*spina calcanei superior*). Trn na zadnji strani se naredi v predelu, kjer se na petnico narašča kita ahilove tetive, to je tetiva najmočnejše golenske mišice, trn na spodnji strani pa v predelu, kjer se na petnico narašča plantarna aponevroza. To je močna neelastična vezivna plošča, ki iz petnice sega proti prstom in katere namen je prenos sile pri odzivu, sodeluje pa tudi pri oblikovanju vzdolžnega stopalnega loka. Kadar bolniki govorijo o trnu petnice, imajo običajno v mislih slednjega. Zdravniki neradi uporabljamo izraz trn kot diagnozo, saj sam po sebi opisuje zgolj najdbo na kosti, ničesar pa ne pove o bolnikovih težavah. Jasno viden trn na peti, včasih celo zgrajen iz kosti, ima približno petnajst odstotkov ljudi, vendar mnogi nikdar ne občutijo težav. Po drugi strani trna na posnetku ni videti kar pri četrtini bolnikov. Stroka je zato mnenja, da je nastanek trna posledica patološkega dogajanja v predelu petnice in ne obratno, da je prisotnost trna vzrok za bolečine. Za opis bolezni zato veliko raje uporabljamo izraz *plantarni fasciitis*.

Kako prepoznati, da gre za plantarni fasciitis in ne kaj drugega?

Bolniki s to boleznijo navajajo bolečino v peti. Bolečine v peti povzročajo številna bolezenska stanja, vendar je klinična slika plantarnega fasciitisa oziroma petnega trna vseeno zelo značilna. Bolniki opisujejo poststatično diskinezijo, kar pomeni, da jih peta najbolj boli prvih nekaj korakov po obdobju počitka. Bolečine so po navadi najhujše zjutraj, ob vstajanju iz postelje, se nato omilijo, pogosto povsem izzvenijo, nato se spet pojavijo bodisi po počitku bodisi proti večeru, ko pete postanejo utrujene. Bolečina je lahko ostro, včasih pekoča, marsikdo opisuje mravljinčenje. Le redko je bolečina stalna.

Se bolečine pojavijo v obeh petah ali tudi samo v eni?

Najpogosteje se bolečine pojavljajo samo na eni peti. Če pri bolnikih, ki imajo značilne bolečine v eni peti, napravimo rentgenski posnetek, trn najdemo na neboleči strani v približno dveh tretjinah primerov. Nekateri bolniki povedo, da jih je sosednja peta bolela v preteklosti, mnogi se bolečin ne spominjajo ali pa jih druga peta nikdar ni bolela.

Kaj vpliva na pojav bolečin v peti oziroma petnega trna?

Dejavnik tveganja za nastanek tovrstnih težav sta zagotovo prevelika telesna teža in stoječe delo oziroma čas, v katerem čez dan stojimo. Na ta pojav vpliva tudi intenzivna športna aktivnost z veliko hitrega zaustavljanja in neizvajanje razteznih vaj po koncu vadbe. Na pojav plantarnega fasciitisa vpli-

vajo tudi nekatere biomehanske značilnosti stopala. Najpogostejša je prikrajšava mišice gastrocnemius, vpliva tudi prekomerno obokano ali plosko stopalo. Na verjetnost, da pri osebi najdemo trn na petnici vpliva tudi starost bolnika.

Omenili ste, da se težave pojavijo tudi pri ljudeh s preveliko telesno težo. Ali izguba teže pomaga pri odpravi problema?

Osebe s preveliko telesno težo imajo večkrat težave s petnim trnom, pri njih pa tudi manj učinkuje program fizikalnega zdravljenja oziroma fizioterapije, saj zaradi debelosti v takem programu težko sodelujejo. Bolečina v peti obratno vpliva tudi na sposobnost zmanjšanja telesne teže z vadbo, saj omejuje intenzivnost gibanja. Sodobne raziskave kažejo, da lahko program vadbe, ki obravnava hkrati oba problema, ugodno reši tako bolečino v peti kot debelost.

Kako še lahko lajšamo težave petnega trna?

Ukrepi za lajšanje težav z bolečino v peti so zelo številni. Zanje je značilno, da ne pomagajo pri vseh osebah enaki ukrepi v enaki meri. Značilno je tudi, da s sočasno uporabo številnih vrst ukrepov povečamo verjetnost ozdravitve. Ukrepe delimo na več skupin. Zajemajo fizikalno zdravljenje (ultrazvočno obsevalno zdravljenje, krioterapijo, udarne valove, elektroterapijo), kinezioterapevtske ukrepe (vaje za golenske mišice), zdravljenje z zdravili (sistemska ali lokalno protivnetno zdravljenje, ultrasonoforeza antirevmatikov) in uporabo medicinsko-tehničnih pripomočkov (nočne ortoze, mehki silikonski petni vložki). Seveda so ukrepi tudi kirurški. Vedno se priporoča multimodalno zdravljenje, od manj proti bolj invazivnemu.

Omenili ste ortopedske vložke. Kdaj jih uporabiti in kako?

Ortopedski vložki so lahko zelo uporabno sredstvo za lajšanje težav. V primeru, ko je deformacija stopala dejavnik za nastanek bolečine v peti, lahko s korekcijo deformacije omilimo težave s peto. Vložki so zelo uporabni tudi pri tem, da zmanjšamo lokalni pritisk in s tem bolečine. Osebnost se skušam izogibati rabi vložkov za dvig pete; nekoliko višja peta namreč bolnikom zmanjša težave, vendar vodi v še dodatno prikrajšavo zadnje golenske mišičnine. Uporaba vložkov naj bo le eden od ukrepov za lajšanje težav.

Kaj pa masaže? Ali res pomagajo predvsem masaže z ledom?

Krioterapija, kar masaža z ledom vsekakor je, deluje na več načinov. Deluje lokalno protivnetno in protivnetno. Ker gre za zelo preprost in dostopen ukrep, jo priporočamo od samega začetka zdravljenja. Potrebno je paziti, da ne pride do omrzlin, seveda se ne sme izvajati pri bolnikih, ki imajo okvaro čutenja v koži stopala, na primer pri bolnikih z nevropatijo. Bolečino v peti lahko povzroča tudi utesnitev tibialnega živca v tarzalnem prehodu, takrat je lahko omrtvičena notranja stran pete. V tem primeru masaža z ledom ni smiselna in lahko celo škodi.

»Jasno viden trn na peti, včasih celo zgrajen iz kosti, ima približno petnajst odstotkov ljudi, vendar mnogi nikdar ne občutijo težav.«



Kdaj je potreben obisk pri zdravniku? Naj obiščemo osebnega zdravnika, fizioterapevta ali ortopeda?

Bolečina v peti je zelo pogost problem, izkušenj z zdravljenjem je veliko. Zagotovo je najprimernejši prvi ukrep obisk osebnega zdravnika, ki v veliki večini primerov tudi odredi učinkovit program zdravljenja in bolečine izzvenijo. V ta program je pogosto vključen tudi fizioterapevt na lokalni ravni. Napotitev k ortopedu se največkrat izvede v primerih, ko gre za trdovratnejše težave ali pa jasen spremljajoč dejavnik.

Lahko težave z bolečimi petami dolgoročno odpravimo? V katerih primerih je potrebna operacija?

Skoraj vse težave s petami so dolgoročno rešljive oziroma sčasoma izzvenijo. Operativno zdravljenje je indicirano v izjemno malo številnih primerih, takrat, ko bolečine ne minejo z drugimi ukrepi. Največkrat se zanj odločamo, kadar navkljub intenzivnemu programu fizioterapije v smislu raztezanja zadajšnje golenske mišičnine ostaja le-ta prekratka, takrat to mišico podaljšamo z operacijo. Operativno zdravimo tudi primere, ko so bolečine posledica utesnitve drobnega živca, ki oživčuje mišico za gib petega prsta. Trnov na petnici praviloma ne odstranjujemo, posegi so večinoma na mehkih tkivih.

Morda še nekaj besed o preventivi; kaj lahko naredimo, da do teh težav sploh ne pride?

Treba se je osredotočiti na zgoraj naštetе dejavnike tveganja in vzročne dejavnike ter jih odstraniti v čim večji meri. V največji meri je treba poskrbeti, da ne pride do prikrajšave zadnje golenske mišičnine, saj je to najpogostejši pridruženi dejavnik. Izogibajmo se sedečemu delu v visokih petah in izvajajmo raztezne vaje po vadbi, skrbimo za primerno telesno težo in pri stoječem delu uporabljajmo obutev, ki je dovolj mehka v predelu pete.

✱ ORTOPEDIJA KRULJAC D.O.O. ✱

Belveder 8, 6000 Koper
Tel: 040 979079

Ortopedski pregledi, izvidi, mnenja
dr. sci. Neven Kruljac, specialist ortoped

**Naročite se na
revijo ABC zdravja
za samo 17,90 €.**

**Pokličite:
080 12 80**

Revija Unikat



**Velikonočna
številka
izide
10. marca!**

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Vsako leto se na novo okuži med 40 in 50 oseb.

B Opravi se med 2000 do 3600 testov letno.

C Ostajajo številne neodkrite okužene osebe, ki so »gonilna sila« epidemije pri nas.

Aids v Sloveniji



Intervju: prof. dr. Janez Tomažič, dr. med.

V Sloveniji trenutno poznamo 500 oseb, okuženih z virusom HIV, izpostavlja **prof. dr. Janez Tomažič, dr. med.**, ki se z namenom preprečevanja novih okužb vedno znova trudi za promocijo odgovornejšega vedenja in pogostejšega testiranja. Pojasnil nam je nekaj dejstev o tej bolezni pri nas.

Avtorica: **Katja Štucin**

Aids se kljub vedno večji ozaveščenosti v Sloveniji še vedno širi. Večina ljudi se z virusom HIV okuži s krvjo ali spermo, seveda pa se virus lahko prenese tudi preko drugih telesnih tekočin, med njimi z nožničnim izcedkom, predsemensko tekočino in materinim mlekom. Katere so najbolj ogrožene skupine?

V Sloveniji trenutno živi okrog 500 oseb, okuženih z virusom HIV, predvidevamo pa, da je še nekaj sto oseb, ki za okužbo ne vedo. Večina novih diagnoz je v skupini moških, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM).

Ali število okuženih v Sloveniji z leti pada?

Glede na podatke Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo v Sloveniji od leta 1986 do konca leta 2014 prijavljenih 675 oseb, okuženih z virusom HIV. Za aidsom je zbolelo 227 oseb, kar je približno tretjina vseh okuženih. Zaradi okužbe s HIV ali že razvite bolezni aids je v tem obdobju umrlo 95 oseb. Letna incidenca na novo okuženih je bila med letoma 1986 in 2003 okrog 15 bolnikov, leta 2004 je

poskočila na 24 oseb, bistveno pa se je naša epidemija začela povečevati leta 2005, ko je incidenca zrasla na 38 in se nato povečevala do leta 2011, ko je bilo 55 na novo odkritih bolnikov z virusom HIV. Zadnja leta se na novo okuži med 40 in 50 oseb. Slovenija ostaja država z majhno prevalenco okužbe z virusom HIV.

Pomembno je, da se okužba odkrije v zgodnjem obdobju. Kakšni so pravzaprav simptomi virusa HIV? Kako lahko vemo, da smo okuženi?

To je infekcijska bolezen, ki poteka v več razvojnih stopnjah. Po dveh do šestih tednih se pri polovici okuženih razvije t. i. akutni HIV sindrom, ki se kaže z infekcijski mononukleozni podobnimi težavami, to je vročino, utrujenostjo, povečanimi bezgavkami, bolečinami v žrelu, izpuščaji ter bolečinami v mišicah in sklepih. Bolezen traja v poprečju dva tedna. Sledi mirno obdobje, ko okuženi nimajo težav, po več letih pa virus oslabi imunski sistem do te mere, da se začnejo pojavljati različne težave (npr. oralna kandidoza, pasovec, vročina, utru-

»Okužba z virusom HIV je postala nadzorovana bolezen, vendar mora bolnik izpolnjevati dva temeljna pogoja: da pravočasno pride do ustreznega zdravnika – strokovnjaka za to področje, ko okužba še ni v terminalnem obdobju bolezni, in da, ko je to potrebno, uživa protiretrovirusna zdravila redno in dosmrtno.«



jenost), pozneje pa bolezni, ki opredeljujejo aids: oportunistične okužbe (npr. intersticijska pljučnica, povzročena s *Pneumocystis jirovecii*, kandidoza požiralnika, ponavljajoče se pljučnice, tuberkuloza itd.), določena rakava obolenja (npr. limfomi) in bolezni, ki jih povzroči sam HIV (sindrom hujšanja, razvijajoča se demenca).

Najbrž veliko okuženih ne ve, da imajo virus, zato se za zdravljenje ne odločajo. Tako nezavedno širijo bolezen, zato so tako pomembna pogostejša testiranja. Komu jih svetujete?

V Sloveniji se ljudje redko odločajo za testiranje za HIV, zato je potrebna večja aktivnost celotne družbe. V zadnjem desetletju opravimo med 1 in 1,8 testa na 1000 prebivalcev, število testiranih je do leta 2011 naraščalo, zadnje dve leti pa beležimo manjši trend upada. Evropsko povprečje testiranja je približno 7 testov na 1000 prebivalcev. Na tem področju je potrebna večja aktivnost vseh slovenskih zdravnikov. Vendar tudi to ne bo dovolj, kajti še vedno velja miselnost, »da se meni to ne more zgoditi«. V zahodnem svetu se že pogosteje odločajo za vsesplošno testiranje, testiranje vsakega, ki potrka na vrata zdravnika, in podobno bomo morali ukrepati tudi mi. Smo žal tudi ena redkih evropskih držav, ki – kljub predlogom klinikov – presejalno ne testira nosečnic.

Kakšno je v Sloveniji razmerje glede na spol in kako je s starostjo okuženih?

Predvidevamo, da poznamo približno 70 odstotkov okuženih v Sloveniji. Žensk je manj kot 10 odstotkov, uporabnikov prepovedanih drog manj kot 3 odstotke, otrok je manj kot 1 odstotek; večina okužb je med moškimi, najpogosteje med MSM. Poprečna starost naših bolnikov je 43 let (4 do 80 let). Zastopani so vsi poklici, od klošarja do politika. Večina nam ne zna povedati, kje, kdaj, od koga so se okužili, tako da epidemiološke verige ni.

Kako poteka zdravljenje posameznika, ki je okužen z virusom HIV?

Okužba z virusom HIV je postala nadzorovana bolezen, vendar mora bolnik izpolnjevati dva temeljna pogoja: da pravočasno pride do ustreznega zdravnika – strokovnjaka za to področje, ko okužba še ni v terminalnem obdobju bolezni, in da, ko je to potrebno, uživa protiretrovirusna zdravila redno in dosmrtno. Temelj uspešnega zdravljenja je bolnikova predanost zdravljenju. Na izbiro zdravljenja vplivajo specifične značilnosti bolnika (npr. hkratne okužbe s HCV in/ali HBV, depresija, tuberkuloza; uživanje metadona, heroina; huda srčno-žilna ogroženost itd.), predvsem pa izvidi testiranja odpornosti virusa proti različnim zdravilom.

Dandanašnja zdravila, ki delujejo proti virusu HIV, bolniki ne pozdravijo, bolniku pa lahko omogočijo bolezen obvladati, seveda če redno obiskuje zdravnika specialista, pravilno jemlje zdravila, skrbi za svoje zdravje in goji zdrave navade. Okuženi lahko torej živijo kakovostno življenje še daljše obdobje.

Bolezen je mogoče obvladati. Pri veliki večini bolnikov je zdravljenje učinkovito. Z zdravili, ki so na voljo, je ob doslednem upoštevanju vseh navodil zdravljenja pričakovana življenjska doba podobna pričakovani življenjski dobi v splošni populaciji.

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

- A** Dihanje nam omogoča življenje.
- B** V mirovanju je pravilno dihanje skozi nos.
- C** Dihanje skozi usta na kratek rok ni nevarno, če pa dihamo skozi usta daljše obdobje, lahko to privede do raznih bolezni.

Zakaj je dihanje skozi nos pomembno?



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

Le malokrat razmišljamo o dihanju, ker ga opravljamo samoumevno. Zagotovo pa je ta človeška aktivnost še kako pomembna za človekov obstoj. Pa sploh znamo pravilno dihati? O tem, kako se lahko naučimo in zakaj je to tako pomembno, smo med drugim govorili s **prim. mag. Igorjem Korenom, dr. med.**, specialistom interne medicine in pulmologije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek preprosto izpostavimo, zakaj dihamo.

Pri dihanju gre za izmenjavo plinov. Pri vdihu se iz zraka, ki vstopi v pljuča, uporabi kisik, odgovoren za presnovo oz. za življenje. Pri izdihu pa se znebimo ogljikovega dioksida, ki je razpadli produkt presnove. Brez dihanja zraka torej ni življenja.

Kaj se dogaja z zrakom pri dihanju skozi nos?

Običajno dihamo skozi nos. Vdihani zrak potuje po nosnih hodnikih mimo žrela, grla, sapnice in bronhijev vse do mešičkov, ki kot satovje sestavljajo pljuča. To so mali mehurčki, obdani z gosto mrežo žilic, t. i. kapilar. Med mešički in kapilarami se izmenjujejo plini; kisik pronica iz vdihanega zraka v kri, ogljikov dioksid pa ravno obratno, iz krvi v izdihani zrak. Nos je začetek dihalne poti, usta pa so začetek prebavne poti. Nosna hodnika in ustna votlina se na srečo združita v skupni kanal, ki se imenuje žrelo. To je pomembno v primeru neprehodnega nosu, ko si lahko pomagamo tudi z dihanjem skozi usta. Vsak pozna občutek suhega grla, ko nahod zapre nosni prehod.

Kakšna je vloga nosu pri dihanju?

Nos zrak segreje, navlaži in ga očisti. Tako pripravljen zrak vstopi v občutljiva pljuča. Usta so pri tem manj učinkovita, zato lahko dolgotrajno dihanje skozi usta privede do pljučnih bolezni. Nos je kot filter za gorivo pri avtomobilskem motorju. Če je filter za gorivo zamašen, nam ne pomagata še tako zmogljiv motor niti uporaba čistega goriva.

Kdaj lahko govorimo o pravilnem dihanju?

Dihanje je aktiven proces, ki je posledica naše telesne obremenitve oz. presnove. Višji kot je metabolizem, hitreje in/ali globlje moramo dihati. Vsak od nas pozna razliko, kako mirno in neopazno dihamo pri sedenju in kako sopihamo pri teku. V mirovanju dihamo skozi nos, razmerje med vdihom in izdihom je 1 : 2. Običajno vdahnemo od 8 do 12 ml zraka na kilogram telesne teže, 12-krat na minuto. S temi številkami se ni smiselno obremenjevati. V praksi nam ne povedo nič. Vsak zdrav človek diha pravilno in ustrezno.

Zakaj nam pri zahtevnejših športnih aktivnostih ne zadostuje dihanje skozi nos?

Pri dihanju skozi usta je pot zraka do grla krajša kot tista skozi nos. Ustna votlina ima tudi večji presek kot nosni votlini. Zaradi krajše poti in večjega preseka ustnega kanala je upor pri dihanju manjši, zato uporabimo za dihanje manj energije in dosežemo večji pretok zraka.

Kako se lahko naučimo resnično pravilno dihati? Obstajajo vaje, ki jih lahko opravimo doma?

Če nas ne pestijo obolenja dihal, je prirojen način dihanja ustrezen. Lahko pa z dihalnimi vajami in s tehniko dosežemo boljši izkoristek dihanja. Gre za razmerje med vloženim delom pri dihanju (energijo) in količino uporabljenega kisika. To je zelo pomembno za vrhunske športnike, npr. za potapljače na vdih ali alpiniste v visokogorju. Gre za tehniko, ki se je lahko naučimo tudi doma. Velja splošno načelo globokega vdiha skozi nos, kratkega postanka na koncu vdiha in počasnega izdiha proti uporju skozi napol priprta usta.

Obstaja kakšen test, ki nam lahko pove, kako kakovostno znamo dihati in v kakšni dihalni kondiciji je naše telo?

Dober test za oceno kondicije in porabe kisika v tkivih je spiroergometrija. To je preiskava, kjer kandidata obremenimo na sobnem kolesu (CEM), s tem da mu preko maske merimo minutni volumen dihanja, porabo kisika in oddajanje ogljikovega dioksida. Višjo porabo kisika na kilogram telesne teže v minuti, ki jo ima preiskovanec, v boljši kondiciji je.

Nepravilno dihanje lahko povzroči marsikatero težavo, predvsem v povezavi s pljuči. Katere so tiste bolezni, ki nas lahko doletijo, če ne bomo pravilno dihal?

Posledice kroničnega dihanja skozi usta lahko pustijo posledice na spodnjih dihalnih poteh. Taki ljudje so pogostejše hripavi, imajo pogostejše okužbe, kot so bronhitis in pljučnice, lahko pa se jim razvije astma ali kronična obstruktivna pljučna bolezen. Kronično vnetje nosne sluznice, mehkega neba in žrela lahko privede do smrčanja, apnej med spanjem, neučinkovitega spanja in dnevne

»Posledice kroničnega dihanja skozi usta lahko pustijo posledice na spodnjih dihalnih poteh.«

zaspanosti. Taki ljudje imajo t. i. sindrom obstruktivne apneje v spanju. Ta sindrom povzroča tudi zvišani krvni tlak, obolenja srca in ožilja, motnje srčnega ritma, možgansko kap ali njej podobna stanja, sladkorno bolezen tipa 2 in demenco.

Vemo, da je navada železna srajca. V kolikšnem času lahko po odpravljeni napaki osvojimo pravo tehniko dihanja?

Spontano začnemo dihati skozi nos kmalu po odpravi napake ali bolezni. Če je npr. šlo za deviacijo nosnega pretina, po septoplastiki dihamo ustrezno že po kakšnem tednu, pri alergijskem rinitisu navadno po večmesečni terapiji z zdravili, itd.

Pravilno dihanje nas lahko tudi sprošča, z njim lahko celo umirimo suh kašelj. Če se za konec vrneva k začetnemu vprašanju, zakaj je torej dihanje skozi nos res pomembno?

Nos z obnosnimi votlinami (sinusi) zrak segreje, navlaži in očisti ter ga tako pripravljenega ponudi občutljivim pljučem oz. nežni bronhialni sluznici. Če že od nekdaj ne morete dihati skozi nos, povejte to osebnemu zdravniku. Ta vas bo pregledal in po potrebi poslal na pregled k specialistu ORL ali pulmologu-alergologu.

CELOVITA DIAGNOSTIKA SMRČANJA IN MOTENJ SPANJA

Smrčite? Težko dihate skozi nos ponoči? Spite neučinkovito? Ste podnevi prekomerno zaspani?

Prim.mag Igor Koren dr med

Pulmološka ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu, www.pulmolog.com, www.apneja.si, www.pnevmolog.si

Kozarec zdravja vsak dan.



Resetiraj se!

KO SMO ŽEJNI, PIJEMO VODO, KO PA SMO ŽEJNI ZDRAVJA, PIJEMO DONAT Mg – TEGA PREPROSTEGA PRAVILA BI SE MORALI DRŽATI VSI. DONAT Mg JE NEPOGREŠLJIV SPODBUJEVALEC METABOLIZMA, BLAGODEJNO PA DELUJE TUDI NA ZDRAVE LJUDI, KI IMAJO DOVOLJ MAGNEZIJA IN NISO BOLNI. TO PRAVZAPRAV POMENI, DA DONAT Mg ZAGOTAVLJA BOLJŠE POČUTJE, HKRATI PA OHRANJA NAŠE ZDRAVJE.

Za več informacij obiščite www.detoxmg.eu in se resetirajte!

Če želimo izboljšati zdravje in čim dlje ohraniti splošno ravnovesje organizma, moramo vsake toliko telo očistiti nečistoč, ob tem pa si lahko privoščimo tudi nekaj kozarcev **Donata Mg**.

Razstrupljanje z **Donatom Mg** je proces, s katerim boste svoje telo očistili v samo 21 dneh, če boste redno pili **Donat Mg** in se držali načrtovanega jedilnika, s katerim boste okrepili svoj metabolizem. **Donat Mg** bo pomagal razbremeniti vaš prebavni sistem in izločiti nepotrebne snovi, ki jih v telo vnašate s hrano pa tudi s hitrim in stresnim načinom življenja.

Kozarec zdravja vsak dan z **Donatom Mg** je najmanj, kar lahko storite, da bi izboljšali svoje počutje. Seveda velja, da več kozarcev ko boste spili, bolje se boste počutili.

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Pri umivanju zajemimo vse površine na roki, tudi nohte, palec in prostor med prsti.

B Doma uporabljajmo tekoče milo in ne razkužil ter mil v kosu.

C Večkrat očistimo tudi mobilne telefone, tipkovnice, kljuke na vratih, stikala, pipe.



Čistite kljuke?



Intervju: Tatjana Mrvič, dr. med., pediatrija

Pravite, da si pogosto in temeljito umivate roke? Pohvalno. Pravite, da redno čistite svoje stanovanje, da se blešči v vsej svoji lepoti? Lepo. Vendarle pa se je treba zavedati skritih površin, ki jih mnogokrat pozabimo očistiti, saj se na njih nabira umazanija, morda bakterije, virusi. V tokratni številki o sicer dostikrat omenjeni temi, higieni rok, ki pa jo je treba pogosto privleči na plan, saj se zmeraj najde kaj, za kar nismo vedeli. Naj nam tokrat pri temi pomaga **Tatjana Mrvič, dr. med.**, pediatrija na Infekcijski kliniki v Ljubljani ter svetovalka na Službi za preprečevanje bolnišničnih okužb.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Dr. Mrvičeva, za začetek razjasniva mit o tem, da mora otrok »pojesti nekaj kilogramov umazanije, da bi bil zdrav«. Je tako? Današnja družbena klima je takšna, da še posebej dojenčke nekateri starši držijo v sterilnem okolju. Dejstvo je, da se morajo otroci

med svojim razvojem srečati z določenim številom mikroorganizmov, tudi z določeno količino umazanije, da se njihov imunski sistem razvije normalno.

Kakšna pa je zdrava mera umazanije, ki bi jo bilo dobro izpostaviti?

Če primerjamo naše otroke, ki so izpostavljeni sterilnemu okolju, z otroki, ki živijo v deželah v razvoju, imajo slednji manj alergij, težav s kožo, težav, povezanih s hrano. Naši otroci so izpostavljeni določenim količinam razkužil, praškov in vse to pripomore, da se pri njih razvijejo alergije.

Kaj pa menite o starših, ki gredo v drugo skrajnost in otroke namerno izpostavljajo umazaniam površinam, da bi se »prekužili«?

Treba je uporabljati zdravo pamet. To, da otroka izpostavljaš umazaniji, ga postaviš v blato ali zapreš v hlev, da bo prišel v stik z iztrebki, to ne gre. Živeti moraš normalno življenje, hoditi z otrokom ven, se zavedati, da se bo tam usedel za mizo, mimogrede pobral umazanijo ... Če bo sam od sebe začel plaziti po tleh, naj to pač naredi, a ne smemo ga dajati tja namerno. Uporabljajmo svoje možgane.

Koliko bakterij in virusov se lahko sploh prenese z rokami?

V določeni meri se lahko preko rok prenese vse. Imamo pa viruse in bakterije, ki se bolj prenašajo kot druge. Od virusov se lahko prenašajo npr. črevesni virusi, ki povzročajo drisko, rotavirusi, adenovirusi, enterovirusi, norovirusi. Preko rok se lahko prenašata bakteriji salmonela in kampilobakter, čeprav je primarni vzrok okužbe pri teh dveh bakterijah res hrana. A z uporabo stranišča in uporabo higiene rok zatem z rokami prenesemo bakterijo naprej. Preko rok se lahko

širijo tudi respiratorni virusi, gripa (če na primer kašljamo v roko), RSV, odporne bakterije, kot so MRSA, ESBL ...

Kdaj si je torej potrebno umivati roke?

Higienska načela so znana, po uporabi stranišča je umivanje rok obvezno, prav tako pred jedjo in vedno, ko prideš domov, ne glede na to, ali si bil v trgovini, na avtobusu, v gostilni.

Če tudi ven neseš le smeti, kajne ...

Seveda, ko prideš skozi vhodna vrata domačega doma, si je treba roke umiti. Če pa gledamo bolnišnično okolje, si moramo, ko pridemo v delovno okolje, umiti roke. Tu je higiena drugačna, saj uporabljamo razkuževanje. Doma pa razkuževanje ni potrebno.

Doma razkužujemo le, če je človek imunsko oslabil, torej rakav bolnik ali bolnik, ki dobiva huda zdravila za slabljenje imunskega statusa, morda človek po transplantaciji. Tam so higienski ukrepi drugačni. A pri zdravi populaciji doma, tudi če tam živi dojenček, umivamo roke s tekočim milom. Milo v kosu ni primerno, saj tam mikrobi preživijo.

Kako natančno naj bi bilo umivanje rok?

Zajeti moraš vse predele rok, kako boš to naredil, pa je tvoja stvar. Velika težava je prostor med prsti pa tudi palec večkrat izpade. Voda je lahko vroča, lahko pa tudi topla, včasih zadošča tudi mrzla. Pomembno je, da pred umivanjem odstranimo prstane, ure, saj so to površine, pod katerimi se zadržujejo mikrobi. Dejstvo je, da če si umijemo roke, pod prstan milo ne bo prišlo in tam ne bomo mogli podrgniti. Težava so tudi dolgi nohti, kjer ostane umazanija.

Koliko pa pri odstranjevanju umazanije pomagajo osvežilni robčki?

Odvisno od sestave. Če so antiseptiki, ki vsebujejo razkužilo, so primerni. Pomembno je torej, da je na robčkih deklarirano, ali vsebuje razkužilo, alkoholno ali kakšno drugo. Navadni osvežilni robčki so primerni le za čiščenje, ne vsebujejo razkužila. Bolj kot robčke priporočamo raztopine, ki jih lahko razpršimo na roke in jih temeljito podrgnemo, da zadeva učinkuje. Primerne so za takrat, ko gremo nekam, kjer ne bo vode in gremo zatem še kaj pojest.

Pomembno pa je tudi dosledno menjava brisač za roke. Kolikokrat bi jih morali zamenjati?

Higiensko pravilo je, da jih moramo zamenjati vsak dan. Če se le da, naj ima vsak svojo. Na površinah oz. predmetih so mikrobi in tudi ko si umijemo roke, roke niso sterilne. Zato je pomembno tudi pranje brisač, ne smemo uporabiti mrzlega pranja, kljub temu da zdaj propagirajo praške, ki naj bi pri 20 ali 30 stopinjah oprali vse, a to ne drži. Za uničenje bakterije je potrebna temperatura nad 60 oz. 65 stopinj Celzija.

Bi morda lahko opozorili na skrajnosti, ko ljudje pretirano skrbijo za higieno rok? Glavna skrajnost je, da si nekateri nenormalno razkužujejo roke. Moramo ločevati bolnišnično in domače okolje. To sta popolnoma dve različni zgodbi. Pretirana uporaba razkužil ali za roke ali za površine dejansko ne prinese k uspehu. Dokazano je namreč, da lahko z osnovnimi ukrepi oz. z navadno higieno, kjer

vzamemo krpo iz mikrovlaken, jo zmočimo s toplo vodo in dobro podrgnemo, ravno tako odstranimo umazanijo v domačem okolju. Ambulante in domačega doma ne smemo mešati.

Se vam zdi higiena v bolnišnicah optimalna?

Optimalna še ni. Tu je prisoten človeški faktor, saj vsi prihajamo iz različnih okolij. Zaposleni imamo svoj režim, ki se ga držimo, vsak obiskovalec pa ima svojo vzgojo. Povemo jim sicer, naj si umivajo, razkužujejo roke, a pri osemdesetih letih človek ne bo začel z novimi navadami. Pohvalno pa je, da je vzgoja na temo higiene v vrtcih in šolah zelo dobra, saj opazimo, da bolni otroci prihajajo že navajeni na higieno, starši jih dobro navajajo na to.

Dodala bi še, da je na higieno rok in čiščenje površin treba gledati v paketu. Dokazano pa je, da se okrog 20 odstotkov okužb znotraj bolnišnice prenese zaradi neustrezno čiščenih določenih površin. Poudarjam, tu smo si enaki pa naj gre za Ameriko, Slovenijo, Anglijo. Težave so po celem svetu. Če imaš že od majhnega pravilno vzgojo, kasneje ni nobenih težav.

Kateri so tisti ključni predeli stanovanja, ki jih običajno pozabimo očistiti pa bi jih morali?

Ključke, stikala za luči, pipe. Ko si umivamo roke, z umazano roko primemo pipo in ko si roko umijemo, z isto roko zapremo pipo,

in s tem nismo ničesar naredili. Večinoma zdaj obstajajo mešalne enoročne pipe, lahko jih zapiramo s komolci, važna je tehnika.

Je res, da so tipkovnice bolj umazane kot straniščne školjke?

Bolj umazani so telefoni, ker jih nikoli ne razkužujemo in jih nosimo povsod s seboj. Tu in tam ga je treba razkužiti. Če ima tipke, jih pobrišemo z navadnimi alkoholnimi robčki, pri zaslonu pa alkohola ne smemo uporabljati, zato je treba najti drugo razkužilo ali čistilo, ki je primerno. Enako je s tipkovnicami.

Nekaterim ljudem je težko dopovedati, da si morajo umivati roke ... Kako v teh primerih?

Lahko jim razložimo, če zbolijo in morda takrat začne verjeti. Drugače pa se strinjam, da je to zelo težko.

Kaj pa nakupovalna središča, vir bakterij, virusov, kje je potrebna previdnost?

Treba se je zavedati, da nakupovalnih vozikov ne čistijo. Morda le tu in tam, ne gre za vsakodnevno čiščenje. Bodimo pozorni na otroke, ki se dotikajo držal vozčkov, da si umazanije ne dajejo v usta. Opozorila bi še na denar, ki je prenašalec nekaterih okužb, na ta način se lahko prenaša tudi gripa.

Za krepitev odpornosti!

Vitamini, minerali, dietetski proizvodi in prehranska dopolnila so namenjeni lažšanju bolezenskih težav ter krepitevi imunskega sistema, srca in ožilja, zgornjih dihal, ustne votline, prebavil, kosti, vezivnega tkiva, kože, las in nohtov.

Čaj že od nekdaj velja za napitek, ki nas krepi in si ga pripravimo ob mnogih priložnostih, zlasti takrat ko nas pestijo različne težave. Pomagali vam bomo pri izbiri primerne čaja ali čajne mešanice.

Naravni sokovi iz 100 % sadnega oz. zelenjavnega deleža so primerni za krepitev odpornosti, nadomeščanje pomanjkanja vitaminov in mineralov, lažšanje nekaterih bolezenskih težav in za boljše počutje.

Superhrana so naravna, večinoma neprocesirana živila, ki vsebujejo veliko antioksidantov, vitaminov, mineralov ter koristnih fitonutrientov. Redno uživanje superhrane zagotavlja zdravje, vitalnost in močan imunski sistem.

Med in izdelki iz medu našemu telesu dajejo dodatno življenjsko moč, bistrijo duha in blažijo tegobe sodobnega stresnega življenja. Ugodno vplivajo na dihalo, prebavila, kožo, lajšajo težave ob prehladih, utrujenosti ter povečanih psihičnih in fizičnih naporih.

Upokojencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu. Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

**VABLJENI V NAŠO
SPLETNO TRGOVINO!**

**NAKUPOJTE KADARKOLI,
7 DNI V TEDNU
24 UR NA DAN**

WWW.SANOLABOR.SI

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 26 prodajal po Sloveniji.

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Peritonealna dializa poteka preko trebušne mrene, ki obkroža trebušno steno in trebušne organe.

B Med njene največje prednosti štejemo prijaznost do bolnika, saj jo lahko izvaja v domačem okolju.

C Slabo zastopanost peritonealne dialize gre pripisati predvsem neustrezni informiranosti strokovne javnosti in bolnikov.

Dializa, ki jo lahko izvajamo doma

V Sloveniji letos obeležujemo 30. obletnico peritonealne dialize, metode zdravljenja končne ledvične odpovedi, do katere lahko privede kronična ledvična bolezen.

Avtorica: **Anja Kuhar**

V Sloveniji je peritonealna dializa žal še vedno v senci starejše sestre, hemodializnega zdravljenja, pri čemer se je njena zastopanost v zadnjih desetih letih celo prepolovila, kljub mnogim prednostim pred hemodializnim zdravljenjem. Če gre namreč pri hemodializi za čiščenje krvi preko zunanje umetne ledvice, opravlja pri peritonealni dializi vlogo ledvice trebušna (peritonealna) membrana v trebušni votlini lastnega telesa, zaradi česar zdravljenje lahko poteka v udobju lastnega doma. Peritonealna dializa je bolniku s končno odpo-

vedjo ledvic prijazna alternativa, ki je v številnih državah zastopana v veliko večji meri kakor v Sloveniji.

Poglaviti vzrok za tako nizko zastopanost peritonealne dialize pri nas gre verjetno pripisati slabemu poznavanju strokovne javnosti ter nezadostnemu informiranju bolnikov samih v obdobju predializnega izobraževanja. Ključnega pomena je, da imata tako bolnik kot tudi njegov zdravnik zadostne informacije o obeh načinih zdravljenja, da se skupaj odločita za ustrežnejšega in prijaznejšega.

Peritonealna dializa je ...

Najprej se za trenutek ustavimo pri 'klasičnem' hemodializnem zdravljenju, v katerega je vključena večina bolnikov s končno odpovedjo ledvic. Poteka trikrat tedensko po 4–6 ur v dializnih centrih, pri čemer gre za način zdravljenja s čiščenjem krvi v zunanji umetni ledvici.

Če se pri hemodializnem zdravljenju kri čisti preko zunanje ledvice, se pri *peritonealni* za čiščenje uporablja trebušna votlina lastnega telesa. Trebušno votlino in trebušne organe namreč obdaja peritonealna membrana, ki je polprepustna ter deluje kot nekakšen filter za izmenjavo snovi in vode. Dializa poteka preko katetra, vstavljenega v trebušno votlino, po katerem se večkrat dnevno zamenja posebna dializna raztopina, v katero se iz telesa izločijo strupene snovi in voda. Menjava dializne raztopine traja 20 do 30 minut. Poznamo dve vrsti peritonealne dialize, in sicer: *kontinuirano ambulantno peritonealno dializo* (CAPD) ter *avtomatizirano peritonealno dializo* (APD). Pri prvi pacient izvaja menjava dializne raztopine ročno 3- do 4-krat dnevno, pri drugi pa se preko katetra priključi na aparat za menjava ob postelji, ki ponoči med bolnikovim spanjem sam avtomatsko izvede več menjav dializne raztopine.

Kronična ledvična bolezen

Kronična ledvična bolezen navadno poteka tako tiho, da jo opazimo šele, ko je ledvično delovanje že zelo oslabiljeno. Nase opozarja s simptomi, kot so visok krvni tlak, penjenje seča, pogosto nočno odvajanje seča itd., zatrdno pa jo lahko potrdimo le z laboratorijskimi testi. Pogostejše prizadene ljudi s sladkorno boleznijo, zvišanim krvnim tlakom ali z boleznimi srca in ožilja. Poleg kronične poznamo tudi akutno ledvično bolezen, ki se pojavi nenadoma in ji botrujejo vnetja ledvic, zapora toka seča, hudo bruhanje in driska, srčno popuščanje ipd.

S kronično ledvično boleznijo se na naših tleh sooča vsaj 10 odstotkov populacije, kar ni zanemarljiv odstotek, sploh zato, ker bolezen lahko privede do končne ledvične odpovedi. Zaradi slednje se v Sloveniji zdravi približno dva tisoč bolnikov, ki sta jim na voljo *hemodializno zdravljenje* in zdravljenje s *peritonealno dializo*, več kot 700 bolnikov pa že ima presajeno ledvico.

Doc. dr. Jelka Lindič, dr. med., svetnica, spec. interne medicine in nefrologije, s Kliničnega oddelka za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana opozarja: »Kronična ledvična bolezen je žal nepovratna in je ne moremo pozdraviti. Za upočasnitev njenega poteka je najpomembnejše, da uredimo krvni tlak bolnika in s pomočjo zdravil zmanjšamo količino beljakovin v seču. Pri ljudeh s sladkorno boleznijo je zelo pomembno urediti krvni sladkor, pri vseh pa znižati morebitno zvišan holesterol v krvi. Ljudje s kronično ledvično boleznijo so dosti bolj ogroženi tudi za nastanek srčno-žilne bolezni in zaplete, zato je izjemno pomemben zdrav način življenja, ki vključuje redno gibanje, zdravo in čim manj slano nemastno prehrano mediteranskega tipa in vzdrževanje normalne telesne teže.«

»Če se pri hemodializnem zdravljenju kri čisti preko zunanje ledvice, se pri peritonealni za čiščenje uporablja trebušna votlina lastnega telesa.«

Prednosti peritonealne dialize

Največja prednost peritonealne dialize je zagotovo ta, da omogoča zdravljenje v zavetju lastnega doma. Med druge prednosti peritonealne dialize prištevamo še daljšo ohranitev preostalega ledvičnega delovanja z ohranjenim izločanjem seča, boljše urejenost krvnega tlaka, manjše tveganje za prenos virusnih okužb, večjo kakovost življenja ob dializnem zdravljenju v domačem okolju itd.

težave lahko preprečujejo samostojno zdravljenje. Asistenca je lahko delna ali pa popolna, pri prvi se v menjavo vključijo svojci, pri drugi pa patronažna sestra ali medicinsko osebje doma starejših.

Asistirana peritonealna dializa bo kot pilotni program kmalu na voljo tudi v Sloveniji, za zdaj na območju Ljubljane, Maribora in Nove Gorice, po enem letu pa predvidoma v vseh regijah.

Prednosti peritonealne dialize **doc. dr. Bojan Knap, dr. med., spec. interne medicine**, vodja Centra za peritonealno dializo s Kliničnega oddelka za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana opisuje: »Peritonealna dializa predvsem ohranja samostojnost in neodvisnost bolnika, bolje ohranja preostalo ledvično delovanje ter manj obremenjuje srce in ožilje. Idealna je za mlade in samostojne bolnike, da počakajo na presaditev, primerna pa je tudi za starostnike, ki težko prenašajo prevoz na hemodializo. Zanje se ravno zdaj uvaja asistiran peritonealna dializa, pri kateri bodo menjave raztopin na domu pomagale izvajati patronažne sestre. Hemodializa pomeni večjo odvisnost od osebja in relativno kakovost življenja, če se ljudje sprijaznijo, da bodo določeno število ur, to je vsak drugi dan, preživeli v dializnih centrih.«

Ker se peritonealna dializa lahko izvaja doma, je še posebno primerna za starejše in slabo pokretne ljudi, ki jim dostop do hemodializnega zdravljenja predstavlja oviro. Pri slabo pokretnih je mogoča uvedba asistence pri izvajanju peritonealne dialize v domačem okolju ali v domu starejših, saj jim zdravstvene

Kako razširiti glas o peritonealni dializi med ljudi

V Sloveniji se s pomočjo peritonealne dialize trenutno zdravijo le 4 odstotki dializnih bolnikov (v praksi to pomeni zgolj 35 bolnikov na milijon prebivalcev), v zadnjih 10 letih pa se je žal njihovo število še razpolovilo (leta 2004 je prevalenca zdravljenja znašala 63 bolnikov na milijon prebivalcev). Glede uporabe peritonealne dialize je Slovenija precej pod



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

»Peritonealna dializa predvsem ohranja samostojnost in neodvisnost bolnika, bolje ohranja preostalo ledvično delovanje ter manj obremenjuje srce in ožilje.«



evropskim in svetovnim povprečjem. V nekaterih državah z visoko razvitem, uporabniku prijaznim zdravstvenim sistemom, kjer je zdravstvena »klima« usmerjena k metodam zdravljenja v domačem okolju, je odstotek bolnikov, zdravljenih s peritonealno dializo, bistveno višji, na primer v Novi Zelandiji 36 odstotkov in v skandinavskih državah 22 do 24 odstotkov.

V Sloveniji je žal ta metoda nadomestnega zdravljenja končne ledvične odpovedi neupravičeno podcenjena, saj slovenski bolniki večinoma nimajo ustreznega predializnega izobraževanja o možnostih zdravljenja, ko nastopi končna ledvična odpoved. Enega od glavnih razlogov za podcenjenost in ne nazadnje za zmanjšanje števila bolnikov, ki se zdravijo s to metodo, gre gotovo pripisati krčenju sredstev za zdravstveno dejavnost, ki vodi v pomanjkanje medicinskega osebja in s tem povezano preobremenitvijo ter posledično pomanjkljivo ozaveščenost bolnikov v predializnem obdobju, prav za bolnika pa so te informacije ključnega pomena. Glede na to, kako zelo lahko zdravljenje s peritonealno dializo vpliva na kvaliteto življenja, bi bilo škoda, če ne bi izkoristili njenih prednosti in omogočili bolnikom zdravljenja tudi s to metodo.

Prof. dr. Damjan Kovač, dr. med., svetnik, spec. nefrologije in interne medicine, s Kliničnega oddelka za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana, predsednik Slovenskega nefrološkega društva, polaga na srce: »Peritonealna dializa je v Sloveniji neupravičeno podcenjena metoda nadomestnega zdravljenja končne ledvične odpovedi. Med glavne ukrepe, s katerimi lahko zvečamo zastopanost te metode zdravljenja, sodi izboljšanje poznavanja peritonealne dialize s strani strokovne javnosti, pri čemer imajo odločilno vlogo univerzitetne klinične institucije, kjer poteka izobraževanje, intenzivirano, predvsem pravočasna individualno predializno izobraževanje bolnikov z napredovalo kronično ledvično boleznijo, asistirana peritonealna dializa starejših bolnikov s pomočjo na domu ali v domovih za starejše, zdravljenje bolnikov po odpovedi presajene ledvice s peritonealno dializo in izboljšanje preživetja metode pri posamezniku z uporabo biokompatibilnih dializnih raztopin.«

nova dializna raztopina



točena dializna raztopina



CAPD – ročna menjava raztopine (iztok stare dializne raztopine in vtok nove) traja 20 do 30 minut.



APD – aparat ponoči, ko bolnik spi, sam opravlja menjave dializne raztopine.



ABC

A Povprečna dolžina prvega poroda je šest ur.

B Z vsakim popadkom smo bližje veliki nagradi, ki smo jo čakali devet mesecev.

C Najmanj zapletov se zgodi pri drugem porodu.

Porodi vse manj boleči

V kranjski porodnišnici letno na svet pri-
joka od 1600 do 1700 novorojenčkov. Po
besedah **mag. Irene Virant, dr. med., spec.
za ginek. in porodništvo**, niti en porod ni
enak drugemu, pogovarjali pa smo se tudi
o sredstvih za lajšanje porodnih bolečin,
časovnem poteku in o vlogi partnerja pri
porodu.

Avtorica: **Nika Arsovski**

**V medijih mnogokrat zasledimo objave,
ki spodbujajo obiskovanje predporodnih šol.
So te namenjene zgolj ženskam ob prvem
porodu ali je priporočljiv obisk tudi v nasle-
dnjih nosečnostih? Česa se ženska v predpo-
rodni šoli nauči in kako koristne so?**

Na predporodnih tečajih povedo nekaj osnov
o poteku nosečnosti, skrbi za nosečnico ter
poteku poroda. Namenjeni so pripravi bodo-
čih staršev na nosečnost in porod. Na tečajih
pridobijo napotke, ki jim olajšajo prve dneve z
novorojenčkom ob prihodu domov in jih sezna-
nijo z osnovami nege novorojenčka. Tečaje pri-
poročamo vsem, ki pričakujejo prvega otroka.
Se pa strinjam, da z vsakim letom prihajajo

novosti v povezavi s porodom in nosečnostjo.
Primer je recimo lajšanje porodne bolečine. Tej
temi včasih tečaji niso posvečali velike pozor-
nosti, danes pa je določen čas namenjen zgolj
anesteziologom, ki natančno opišejo načine
lajšanja porodne bolečine ter prednosti in sla-
bosti le-te. Par se po obisku tečajev najlažje
odloči za način lajšanja porodne bolečine, ki
mu ustreza. Tečaji torej niso obvezni, vendar
pa jih nosečnicam priporočamo.

**Porod razdelimo na tri porodne dobe.
Kdaj se popadki pojavijo in v kakšnih inter-
valih potekajo?**

Prva porodna doba se začne z začetkom
poroda (redni in boleči popadki na 5 minut,
ob tem lahko tudi odteka plodovnica) in traja
do popolnoma odprtega materničnega ustja.
Razdelimo jo na dve fazi. V prvi latentni fazi
maternično ustje pod vplivom popadkov, ki
pritiskajo vodilni plodov del navzdol, zori (se
krajša, mehča in tanjša). V drugi aktivni fazi
pa se maternično ustje odpira. Druga poro-
dna doba se začne s popolnoma odprtim
materničnim ustjem in se konča s porodom
otroka. Tretja porodna doba se začne z roj-
stvom otroka in se zaključí s porodom poste-
ljiice in ovojev. Sledi poporodno obdobje, ki

traja 6 tednov. Prve tri ure po porodu ženska
z novorojenčkom ostane v porodni sobi pod
stalnim nadzorom babic, saj se velik del zple-
tov po porodu pokaže v prvih urah.

Popadek je krč mišičja maternice, ki priti-
ska plod navzdol. Pravi popadki so redni (na
2 do 3 minute) in trajajo od 30 do 45 sekund.

**S čim lahko ublažimo bolečino, ki spre-
mlja popadke?**

Živimo v času, ko se bolečini, če se le, da
želimo izogniti. Vedeti moramo, da je poro-
dna bolečina ena najhujših bolečin, vendar
pa je njeno doživljanje zelo individualno.
Porodnica, ki se veseli otroka in ni obreme-
njena s strahom, da bo kaj narobe, rojeva v
znanem okolju in ob babici, ki ji zaupa, bo
doživljala porodno bolečino drugače kot
čustveno labilna porodnica, ki je dovzetna
za strašljiva pripovedovanja in ob sebi nima
osebe, ki bi ji zaupala. Popadki so boleči in to
tem bolj, čim bolj so močni, dolgotrajni in
čim bolj so nepravilni. Popadki so bolj boleči,
če je maternično ustje napeto, prav tako, če
je otrok zelo velik.

Danes poznamo veliko metod za lajša-
nje porodne bolečine. Nefarmakološke
metode: TENS, relaksacijske tehnike, preu-

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

»V prihodnosti se bomo vsi strokovni delavci trudili, da bi porod čim bolj približali domačemu okolju. Morda bo najboljša odločitev babiški porod v porodnih hišah, ki so del bolnišnice, saj bo le tako porodništvo tudi varno. Vsi si namreč želimo in trudimo, da bi se zdravi materi rodil zdrav otrok in da bi porod vsem ostal v lepem spominu.«

smerjanje pozornosti, masaža, hipnoza, akupunktura, aromaterapija ... in farmakološke metode: inhalacijski analgetiki, sistemski analgetiki ter regionalna analgezija, kot sta epiduralna in spinalna analgezija. Epiduralna porodna analgezija (EDK) je najučinkovitejša metoda lajšanja porodne bolečine. V razvitem svetu se izvaja že vrsto let. V nekaterih porodnišnicah je uporabljena pri več kot 85 % porodnic. EDK je postopek lajšanja porodne bolečine s pomočjo epiduralnega katetra, ki ga uvedemo v ledveni del hrbteničnega kanala zunaj trde hrbtenjačne ovojnice, v kateri je hrbtenjača. Po katetru nato v epiduralni prostor dovajamo protibolečinsko mešanico zdravil, ki začasno omrtviči živčne korenine v tem prostoru ter prekine prevažanje bolečinskih dražljajev iz področja maternice, porodnega kanala in presredka. V porodnišnici Kranj približno 40 % porodnic rojeva z EDK. Najverjetneje bo ta odstotek še višji, saj je EDK od septembra 2014 storitev, za katero ni treba doplačati.

Na kakšen način lahko postopek odpiranja materničnega ustja pospešimo?

Maternično ustje se odpira zaradi pritiskanja in spuščanja vodilnega plodovega dela ob krčenju maternice. Če porodnica ni sproščena, je napeto tudi mišičje materničnega ustja, zato bo bolečina ob popadkih še močnejša. V takem primeru porodnici svetujemo najprimernejši način lajšanja porodne bolečine.

Kakšen je postopek v primeru, da pri nosečnici kljub predvidenemu datumu poroda ne pride do začetka poroda?

Porod se začne, ko je plod zrel, najpogosteje okrog predvidenega datuma poroda. Kadar se porod do tega datuma ne začne, je potrebno pogostejše spremljanje stanja otroka. Porod sprožimo v primeru slabšanja funkcije posteljice, saj bi oslABLJENO delovanje posteljice lahko ogrozilo otroka. Porod naj bi se začel, ko je stanje ploda še dobro in mu stres med porodom ne bo škodoval.

V zadnjih letih lahko v spletnih trgovinah zasledimo pripravek v obliki gela kot pomoč pri porodu. Kako učinkovita je ta metoda in v katerih primerih se je poslužujete?

Pred nekaj leti je na tržišče prišel porodni gel, ki se ga uporablja kot nadomestek normalne sluzi, ki se ob porodu izloča iz materničnega vratu in olajša drsenje ploda po porodnem kanalu. V primeru prezgodnjega razpoka plodovih ovojev plodovnica izpere sluz, zato je porodni kanal manj viskozen. Babica ob vaginalnem pregledu nožnico namaže s poro-dnim gelom in tako olajša drsenje ploda in nekoliko zmanjša možnost poškodbe porodne poti. Porodni gel nima nobenega vpliva na bolečino, je ne zmanjšuje. Danes je na voljo na policah trgovin v tujini. V primeru, da nosečnica s seboj prinese gel, njeni želji seveda ustrezemo.

V katerih primerih se odločite za carski rez?

Za carski rez se odločamo, kadar bi lahko vaginalni porod zaradi bolezni matere ali slabe kondicije ploda ogrozil zdravje otroka in ali porodnice. Slaba petina porodov se zaključi s carskim rezom. Število v zadnjem času narašča zaradi različnih dejavnikov. Porodnice so starejše, zato imajo pogostejše kakšno od kroničnih bolezni in s tem tudi več zapletov v nosečnosti ali ob porodu.

Kakšna je z vidika staršev razlika med porodom s carskim rezom v primerjavi z vaginalnim porodom?

Tudi porod s carskim rezom je lahko lep dogodek, pri katerem sta prisotna oba starša. Večino carskih rezov naredimo v regionalni anesteziji (EDK, spinalni blok), ob tem je porodnica zbujena in ob njej je partner. Otroka pokažemo staršem takoj, saj je prvi stik otroka z mamico zelo pomemben.

Nosečnice imajo različne izkušnje z dolžino trajanja poroda. Kaj vpliva na dolžino in kakšna je povprečna dolžina poroda?

Dolžina poroda se glede na nosečnico razlikuje. Če se porod začne pri nezrelem ustju, bo porod trajal dlje časa. Pri pacientkah, ki v

porodnišnico pridejo že z odprtim materničnim ustjem, pa bo porod praviloma krajši. Prvi porod v povprečju traja 6 ur, kar je običajno nekoliko dlje kot naslednji porodi.

Kaj sporočate vsem predstavnikom močnejšega spola, ki se znajdejo v porodni sobi?

Partner mora biti seveda pripravljen na porod, zato moškim svetujemo, naj se na porod vnaprej pripravijo. Pomembno je, da stojijo ženski ob strani in ji nudijo duševno podporo. Običajno partner prereže popkovo nico po rojstvu otroka in ga tudi pestuje. Osebe porodnišnice se po najboljših močeh trudi, da staršema porod ostane v lepem spominu.

Marsikje velja prepričanje, da je prvi porod najtežji, vsak naslednji pa je precej lažji. V kolikšni meri velja ta trditev?

Ob prvem porodu se medenica in porodna pot prvič razširita, vendar pa je lahko drugi otrok za kilogram težji od prvega in to porod oteži. Trditev torej drži v velikem številu primerov, vendar ne vedno. Statistično gledano do najmanjšega števila zapletov pride pri drugem porodu. Vendar je vsak porod edinstven, se razlikuje od drugega in jih je zato nesmiselno primerjati med seboj.

Pri porodu kljub sodobnim metodam lahko pride do zapletov.

Ob porodu lahko pride tudi do zapletov, ki jih zdravniki ne moremo predvideti. Porod doma je sicer lahko lep in varen, če ob tem ne pride do nobenega zapleta. V Sloveniji imamo 14 porodnih oddelkov, kjer je zagotovljena strokovna oskrba v primeru zapletov.

Kaj za konec svetujete nosečnicam?

Zelo pomembno je, da porodnica zaupa osebo v porodni sobi, saj se bo tako počutila varno. Če je možno, naj porodnico ob porodu spremlja partner ali druga bližnja oseba. Osebe v porodnem bloku, predvsem pa babica, ki skrbi za porodnico, ji bo v času poroda svetovala in pomagala.

Oglasno sporočilo

Nosečnost in vitamin D

Vitamin D3 ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, ohranjanju močnih kosti in poteku nosečnosti. V nosečnosti je zaradi pomanjkanja vitamina D3 večja verjetnost nastanka gestacijske sladkorne bolezni, nevarne preeklampsije, visokega krvnega tlaka in možnost prezgodnjega poroda; možnost zapletov z vsemi naštetimi težavami je povečana. Nosečnice z dovolj vitamina D3 rodijo otroke z boljšo pljučno funkcijo, čvrstjšimi kostmi, močnejšimi mišicami in imajo boljšo sposobnost govora. Kapljice zelo pogosto napenjajo in povzročajo črevesne krče, zato mamice zase in za otroke vse pogostejše uporabljajo vitamin D3 v sprejih DLux.

Zdravje v sprejih!

Z ustnimi razpršili je zagotovljena odlična absorpcija.

Spreji priznanega britanskega podjetja BetterYou na inovativen način telesu zagotavljajo ključna hranila, ki nam primanjkujejo zaradi sodobnega načina življenja in prehrane. Izdelki so večkrat nagrajeni, saj zagotavljajo visoko kakovost in učinkovitost.

MultiVit

14 vitaminov in mineralov,
ki skrbijo za vaš imunski sistem.

Vsebuje celoten spekter vitaminov B, vitamine A, C, D, K in ključna minerala. K učinkoviti absorpciji pripomorejo mikro emulgirane sestavine, ki so v biološko najprimernejši obliki za vaše telo. To zagotavlja hitrejši in zanesljivejši dopolnjevanje vaše prehrane. Izjemno praktičen z okusom kiselnokatega grozdja.



Boost – Vitamin B12

Vitamin B12 prispeva k sproščanju energije ter deluje zoper utrujenost in izčrpanost. Prispeva k dobremu delovanju živčnega in imunskega sistema ter ugodno vpliva na spomin in koncentracijo.

Vitamin B12 se izjemno slabo absorbira iz hrane, pomanjkanje pa lahko povzroči hude posledice. Zato se priporoča dodaten vnos B12 vsem, še posebej pa ljudem z aktivnim življenjskim slogom, športnikom, nosečnicam in doječim materam, starejšim ljudem in bolnikom.

Vsebuje biološko najučinkovitejšo obliko vitamina B12 - metilkobalamin. Z odličnim okusom marelice.



DLux – Vitamin D

Vitamin D3 je za zdrave kosti, dobro delovanje imunskega sistema, normalno absorpcijo kalcija in fosforja, delovanje mišic in ohranjanje zdravih zob.

Zaradi premajhne direktne izpostavljenosti soncu nam kronično primanjkuje vitamina D, ki ga v hrani praktično ni! Posebej v zimskem času je tvorjenje vitamina D v telesu zelo okrnjeno. Ogrožene niso le naše kosti, temveč celotno zdravje.

Različne koncentracije vitamina D3: DLux 400 za dojenčke in otroke, DLux 1000 za odrasle, DLux 3000 za osebe s povečanimi potrebami. DLux za nosečnice in doječe matere z dodanimi vitamini B1, B6 in folno kislino.



Magnezijevo olje

Magnezij prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delovanju živčnega sistema in mišic, normalnemu psihološkemu delovanju, ohranja zdrave kosti ter ima vlogo pri delitvi celic in sintezi beljakovin.

Magnezijevo olje v spreju nanašamo in vtremo v kožo ter tako zagotovimo odlično absorpcijo naravnega magnezijevega klorida. Dokazano dvigujejo raven magnezija v telesu brez odvajalnega učinka.

5 Magnezijevih olj:

- **Original:** najčistejše olje, primerno tudi za nosečnice
- **Sklepi:** obogateno z glukozaminom, mentolovim oljem in oljem zelenke
- **Šport:** z dodanimi eteričnimi olji zmanjšuje utrujenost in prispeva k hitrejši regeneraciji mišic
- **Lahko noč:** z dodanimi eteričnimi olji pomirja in skrbi za dobro počutje in mirnen, sproščujoč spanec
- **Sensitive:** za vse z občutljivo kožo.



Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

V Sanolaborjih, izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah.
Za več informacij in naročila pokličite na 02 / 421 33 33 ali obiščite **www.sitis.si**

SITIS

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



Obsedenost z zdravo prehrano

V današnjem času je zdravje ena od najvišje uvrščenih vrednot, najsi gre za novoletno voščilo ali rojstnodnevno željo, zdravje je pogosto na prvem mestu. Z zdravjem povežemo zmerno količino gibanja, pa tudi uravnoteženo zdravo prehrano. Prav slednja lahko vodi v novodobno motnjo hranjenja, imenovano ortoreksija. To je obsedenost, ko naše življenje postane omejeno z zdravo, biološko pridelano, neoporečno hrano.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Izraz *ortoreksija nervoza* je leta 1996 prvi uporabil zdravnik, ki prakticira alternativno zdravljenje, Steven Bratman, in označuje nezdravo obsesijo z zdravo prehrano. Z njim je v začetku apeliral predvsem na svoje paciente, ki so kazali obsedenost z dietami, sčasoma pa je to postala oznaka za obsesijo z zdravo hrano, ki lahko škoduje tako telesno kot duševno. Nekaj let pozneje je izdal tudi prvo knjigo z naslovom *Zdravi džankiji* (Healthfood junkies), kjer opisuje pojav ortoreksije nervoze v sodobnem svetu. Ta novodobna motnja hranjenja je značilna predvsem za zgodnje/srednje odraslo obdobje, podležejo ji predvsem ljudje s šibko samopodobo, ki potrebujejo nenehno dokazovanje.

Ko zdravo prehranjevanje postane nevarno

V današnjem času se vedno več ljudi odloča za zdrav način prehranjevanja, kar je izredno spodbudno. V večini gre za zavračanje hrane, hranjene s hormoni in antibiotiki, škropljene s škropili, z visoko vsebnostjo škodljivih snovi, s konzervansi ... Mnogi se za zdravo prehrano odločijo zaradi zdravstvenih težav, ki lahko izvirajo iz nezdravega načina življenja/prehranjevanja ali pa se pred tem želijo preventivno zaščititi. Ljudje iz prehrane povečini najprej odstranijo le nekatere vrste hrane, največkrat tiste, ki vsebujejo veliko količino sladkorja,

maščobe in soli. Kasneje pa izločijo celotne prehranske skupine. Vse več časa posvetijo prehrani, zdrava hrana pa pridobi vedno večjo vlogo v njihovem življenju. Ti ljudje svoj čas posvetijo zdravi prehrani, vnaprej si pripravljajo jedilnike in za to porabijo ogromno količino časa. Prav tako se začno izogibati večerjam v restavracijah, saj v njih ne uporabljajo zanje primerne hrane, izgubijo socialni stik z ljudmi, ki so jim bili včasih blizu, na njihovem krožniku pa se iz dneva v dan pojavlja manjše število živil. Osebe v velikih primerih začno svoj življenjski slog vsiljevati drugim, saj želijo družinske člane, prijatelje in znance »spreobrniti« v zanje primeren način prehranjevanja. S tem lahko povzročijo konflikte, če pa ne najdejo somišljenikov, se zatečejo v osamo. Začne se obdobje tesnobe, depresije, hrana postane 24-urna preokupacija. Ker pa je krožnik vedno bolj »očiščen« nevarnih prehranskih snovi, lahko to vodi v stradanje in posledično tudi v smrt.

Dolgotrajno zdravljenje ortoreksije

O zdravljenju ortoreksije smo se pogovarjali z **asist. dr. Karin Sernec, dr. med.**, vodjo Enote za zdravljenje motenj hranjenja na ljubljanski Psihiatrični kliniki. Ortoreksijo se zdravi na podoben način kot druge motnje hranjenja. Prvo stopnjo predstavlja ambulantna obravnava, ki traja vsaj šest mesecev. Če se v teh mesecih stanje izboljša, se zdravljenje nadaljuje ambulantno, v nasprotnem primeru pa zdravnik priporoča hospitalno psihoterapevtsko zdravljenje, ki traja od 3 do 5 mesecev. Pacienti so nato enkrat tedensko vključeni v psihoterapevtsko skupino, vsaj 2–3 leta. Zdravljenje torej ni kratkotrajno, skupno namreč traja od 4 do 6 let. V uporabi sta predvsem dve obliki psihoterapije, vedenjsko-kognitivna terapija, s katero se pacient nauči obvladovati predvsem simptome motnje hranjenja, in dinamsko-analitska psihoterapija, pri kateri raziskujejo vzroke za nastanek simptomov, jih za nazaj seveda ne moremo spreminjati,

lahko pa spremenimo emocionalni odziv nanje in posledično se zmanjšujejo tudi simptomi motnje hranjenja. Motnje hranjenja so stare kot človeštvo, ortoreksija je zgolj nova oblika. Jasnih podatkov o številu oseb, ki imajo ortoreksijo, zato še ni. Pri nas v zadnjih desetih letih število ljudi, ki iščejo pomoč, narašča, v ambulantno po besedah sogovornice letno sprejmejo približno deset ljudi, ki trpijo za poledicami ortoreksije.

Od medenih mesecev do socialne izolacije

Tako kot za vsako drugo motnjo hranjenja, sta tudi za ortoreksijo značilni dve fazi. Prva faza je tako imenovano obdobje »medenih mesecev«, ki lahko traja tudi nekaj let. V tej fazi je bolezenska korist večja od bolezenske škode. Ta faza pri osebah, ki imajo ortoreksijo, traja dlje kot pri ostalih motnjah hranjenja. V tem obdobju so osebe za terapevtsko zdravljenje nedostopne, saj ne želijo sodelovati. V drugi fazi, ki se imenuje faza dekompenzacije, je bolezenska škoda večja od koristi. V nasprotju z drugimi motnjami hranjenja pa se osebe, ki imajo ortoreksijo, ne vidijo debele, temveč vedo, da so podhranjene. Za to fazo je značilna socialna izolacija, depresija in posledična želja po spremembi in motiviranost za zdravljenje. Če opazimo simptome ortoreksije pri osebi, ki nam je blizu, se ji lahko počasi približamo s pogovorom. Najverjetneje nas bo oseba nekajkrat zavrnila, šele nato nam bo težavo priznala. Takrat se ji je treba posvetiti s pogovorom. Šele po določenem času lahko priporočimo pomoč strokovnjaka.

Ob koncu velja poudariti, da je razumen zdrav življenjski slog nadvse priporočljiv. Tudi Steven Bratman ob tem opozarja, da veganstvo, vegetarijanstvo oz. kateri koli drugi pristop k zdravi prehrani ni motnja hranjenja. Poleg tega pa avtor knjige *Zdravi džankiji* še dodaja, da je problem obsedenosti z nezdravo hitro prehrano veliko resnejši kot pa problem obsedenosti z zdravo prehrano.



Občutna sprememba zraka v prostoru



VL-100EU5-E je učinkovita naprava za lokalno prezračevanje prostorov z rekuperacijo toplote.

Vabimo vas na naš razstavni prostor v času sejma DOM v Ljubljani, od 10. - 15. marca 2015.

Najdete nas v hali B (marmorna dvorana), pri vratih za zunanje dvoriščne površine.



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

www.vitanest.si



brezplačna telefonska številka za uporabnike

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Slovenci imamo v povprečju nezdrave prehranjevalne navade.

B Osebe, ki ne zajtrkujejo, običajno tudi ne nadomestijo tega obroka z drugim.

C Pri otrocih in mladostnikih izpuščanje zajtrka hitreje vodi do utrujenosti ter vpliva na zbranost in učenje.



Pametni jedo že zjutraj

Zjutraj se zbudite, zaspano udarite po budilki ali mobilnem telefonu, nastavite na podaljšek za deset minut. Potem se omočite, skobacate iz postelje, se na hitro umijete, oblečete, morda na hitro spijete še kavo in na pol prisotni sedete za volan, ker se vam mudi v službo. Lahko pa je tudi drugače. Zbudite se naspani, naredite nekaj preprostih vaj, se umijete, oblečete v trenirko in se v gibanju podate v zgodnje jutro. Lahko si mislite, da k temu drugemu življenjskemu slogu sodi tudi krepčilen zajtrk. Strokovnjaki se strinjajo, da je zajtrk zelo pomemben, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

V sodobnem načinu življenja so dnevni obroki hrane vezani predvsem na zajtrk, kosilo in večerjo. Lahko so različno časovno razporejeni, spreminja pa se tudi količina

zaužitega dnevnega obroka. Znano je, da ženske pojedjo več obrokov kot moški. Osebe, ki ne zajtrkujejo, pa običajno tudi ne nadomestijo tega obroka hrane z drugim. Sposobnost ljudi se poveča, če je zajtrk polnovreden, podoben angleškemu: skodelica pravega čaja z mlekom, popečen kruh z maslom in marmelado, mlečni obrok, lahko pa tudi mesni, ribji ali jajčni, običajno pojedjo še posladek v obliki različnih vrst kompotov in sadja. Morda vas že samo misel na takšen obilen zajtrk spravlja v obup. Ne skrbite, mnogi pravijo, da zjutraj ne morejo jesti. **Izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje svetuje postopno uvajanje zajtrka. »Začnite na primer s kozarcem sveže iztisnjenega sadnega ali zelenjavnega soka. V šolo, na fakulteto ali v službo vzemite jogurt, sadje, zdrav sendvič ali solato iz testenin, riža, rib, zelenjave in manj mastnega mesa. Telo bo hvaležno; še toliko bolj pa, če se boste od doma odpravili peš, s kolesom ali z rollerji.« Seveda je zato treba

vstati malce prej. Pomembno je, da ne zajtrkujemo v naglici, ampak si za zajtrk vzamemo čas in v njem uživamo.

Če zajtrkujejo starši, bodo tudi otroci

Družina in okolje, v katerega so vključeni otroci in mladostniki, imajo izredno pomemben vpliv na oblikovanje njihovega življenjskega sloga. Tudi na prehranjevalne navade in specifično navado, da zajtrkujejo. »Bistveno je, da si že otrok, tudi mladostnik pridobi zdrave prehranjevalne navade in redno zajtrkuje, saj to pomembno vpliva na prehranjevanje v odraslem obdobju in s tem na zdravje,« pove izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič in doda, da pri otrocih in mladostnikih izpuščanje zajtrka hitreje vodi do utrujenosti ter vpliva na zbranost in učenje. Redno zajtrkovanje omogoča uspešno delo in dobro počutje skozi ves dan. »Tisti, ki zajtrk preskočijo, čez dan pojedjo več »prigrizkov«, ki so energijsko bogati in vsebujejo več maščob ter slad-

korja, po drugi strani pa so osiromašeni hrani, ki jih telo potrebuje. Zato je tudi več možnosti, da se redimo.«

Prisluhnimo svojemu telesu

Tudi glede zajtrkovanja obstajajo različna priporočila za različne vrste ljudi. Diabetik mora vedeti, kakšen je njegov jutranji krvni sladkor in temu primerno prilagoditi prvi jutranji obrok. Zajtrk je obvezen obrok za zelo aktivne športnike, ki morajo takoj, ko se zbudijo, poskrbeti za vnos energije, sicer telo nadaljuje s praznjenjem zalog iz prejšnjega dneva. Prav tako je zajtrk izjemno pomemben za tiste, ki so na dieti. Hrana, ki jo zaužijemo, namreč poveča stopnjo presnove, kar pomeni, da če jemo pogostejše po malem, tudi več porabimo. Pošten zajtrk tudi prepreči napade popoldanske ali večerne lakote. Najuspešneje hujšamo, če čez dan postopno manjšamo vnos hrane. Najbrž se sprašujete, kakšen je najboljši zajtrk. Dr. Hlastan Ribičeva svetuje zajtrk čim pestrejšega izbora živil: polnovredne ogljikohidratne izdelke (polnozrnatih kruh, misliji, kosmiči, itd.), mleko (priporočljivo je delno posneto) ali mlečne izdelke (priporočljivi so manj mastni sirni namazi, siri, skute), sadje in/ali zelenjava oziroma sok iz svežega sadja in/ali zelenjave. »Pred vsakim zajtrkom oziroma po jutranjem vstajanju pa je med svoje navade pametno uvesti še en preprost obred: pitje. S kozarcem čiste pitne vode iz telesa speremo številne metabolne preostanke in druge strupe ter zaženemo oziroma podmažemo vse dele našega telesa, da lahko le-to potem cel dan učinkoviteje deluje. Voda naj bo mlačna, morda z nekaj kapljicami limone, vsekakor pa brez kakršnih koli dodatkov umetnih snovi in sladkorjev,« svetuje **Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije**, ki nam je zaupal tudi preprost in zdrav recept za domač namaz iz sončničnih semen. Kološa, ki sicer poučuje ljudi o pomenu zdrave prehrane na delavnicah Matjaževe kuharije, meni, da je pri prehranjevanju, tudi pri zajtrkovanju, potrebno prisluhniti predvsem samemu sebi. »Upoštevajmo individualnost oziroma raznolikost, prisluhnimo svojemu telesu in ne pozabimo, da je lahko določeno živilo za nekoga zdravilo, za drugega pa morda celo strup. Najboljši prehranski režim si zato lahko sestavimo sami, seveda če znamo poslušati, slišati in razumeti svoje telo.«

Odrasli Slovenci še vedno uživamo preveč škodljivih maščob, soli in sladkorja. Zanimivo je, da v zadnjih letih narašča uporaba oljčnega olja, svinjske masti (zaseke) in masla kot namaza. Opažajo tudi trend zmanjševanja pogostosti uživanja aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač.

»Zajtrk je obvezen obrok za zelo aktivne športnike, ki morajo takoj, ko se zbudijo, poskrbeti za vnos energije, sicer telo nadaljuje s praznjenjem zalog iz prejšnjega dneva.«



Ste vedeli, da je bil značilni zajtrk slovenskega pastirja kos kruha, morda še kislo mleko ali skodelica mleka? Po različnih pokrajinah pa so prevladovali tudi različne vrste žgancev, polente ali močnika z mlekom ali z zeljem. Današnji tradicionalni slovenski zajtrk v osnovnih šolah je kruh, maslo, med, mleko in lokalno pridelano sadje.

Namaz iz sončničnih semen s komarčkom

(avtor recepta: Matjaž Kološa)

Potrebujemo:

- 150 g sončničnih semen
- 1 sladki komarček
- 1 seseklano čebulo
- 1 strok sesekljanega česna
- 1 dl hladno stisnjenega oljčnega olja
- sok ene limone
- ščepec kopra, drobnjaka, koriandra in listov komarčka
- sol

Priprava:

Sončnična semena preberemo, operemo in namakamo 12 ur. Na žlici maščobe prepražimo čebulo in česen. Posebej popečemo še komarček, ki smo ga sesekli na manjše koščke. Odcejena sončnična semena zmeljemo v dobrem mešalniku oz. gospodinjskem robotu, dodamo limonov sok, prepraženo čebulo in česen, popečen komarček in začimbe. Meljemo, dokler masa ne postane gladka. Namaz hranimo v hladilniku 2 do 3 dni.

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Do petega leta je normalno, če otrok tu in tam pomoči posteljo.

B Vzrok za otrokovo nočno močenje postelje je nezrelost otrokovega telesa.

C Nočno močenje postelje zdravimo z zdravili ali z nočnim alarmom za zbujanje.

Ne jezimo se, če otrok moči posteljo



Intervju: doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med.

Jeza? Ni nikdar primerno čustvo, kadar se otrok sooča s težavo, da moči posteljo. Z njo še povečamo občutek krivde pri otroku ter še dodatno skalimo otrokovo samopodobo. Zavedajmo se, da se zadeva lahko reši, vendar zahteva veliko potrpljenja staršev in sodelovanja otroka. O tem smo se pogovarjali s **specialistko pediatrijo, doc. dr. Anamarijo Meglič, dr. med.**

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kahlice ne za vsako ceno

Čeprav se tudi v zadnjih letih pojavljajo težnje, da moramo otroka čim prej dajati na kahlico, se moramo zavedati, da so otroci fiziološko zreli za samostojno lulanje in kontrolo mehurja šele med drugim in tretjim letom starosti. S tem ko jih silimo na kahlico, jim lahko porušimo naravni ritem in nad njimi dejansko izvajamo določene vrste agresije. Prav tako zdravniki odsvetujejo tudi skupinsko dajanje na kahlico v vrtcih, saj se pri tem ne upošteva otrokova potreba po intimi, ki že obstaja. A starši naj se, kljub temu da jim je morda slednje priročno, odvajanja od plenice lotijo sami. Kdaj? Ko otrok pokaže zanimanje, se zna ustaviti za deset minut, zna potegniti dol spodnje hlačke, vse to je treba početi v pozitivnem vzdušju.

Močenje postelje je otrokova intimna stvar

Po besedah doc. dr. Anamarije Meglič je popolnoma normalno, da se otrok do petega leta kdaj polula v posteljo, sploh v primeru, da zvečer veliko pije, trdno spi ter se ne uspe prebuditi in oditi na stranišče. Staršem polaga

na srce, naj se ob takih pripetljajih ne jezijo, saj se pri otroku ob tem še povečajo občutki krivde ter slabega počutja. Svetuje jim, naj otroka spodbujajo k večernemu odhodu na stranišče v miru, da razporejajo tekočino preko celega dne, otroci naj pijejo dovolj v dopoldanskem in zgodnjem popoldanskem času, morda lahko preprečijo, da bi se otroci s tekočino nalivali zvečer. Vmes lahko poskusno prekinemo s pleničkami in opazujemo situacijo. Pomembno je, da močenje postelje ostane družinska stvar in da o njem ne pripovedujejo naokrog. Po petem letu pa začnemo težavo reševati na druge načine.

Poleg nočnega mokrenja tudi druge težave

Pri nočnem močenju je treba ločiti dva pojma, primarno in sekundarno nočno močenje. Pri sekundarnem močenju gre za to, da je otrok že bil dlje časa (več kot pol leta) suh, nato pa je znova pričel močiti posteljo. Lahko gre za bolezen ledvic ali morda sladkorno bolezen. Otroku pomoči posteljo ponoči, hkrati pa ima pogosto pridružene težave tudi podnevi, na primer, da hodi pogosto na vodo ali mu urin

uhaja preko dneva. Ob prirojeni napaki sečil mu bo urin uhajal stalno, podnevi in ponoči. Te težave se izrazijo tedaj, ko otroka odvajamo od plenice. V primeru, da otroku urin stalno uhaja po kapljicah, naj starši z otrokom obiščejo pediatra takoj, ko to ugotovijo.

Nočno močenje, podnevi pa vse pod kontrolo

O primarnem močenju govorimo tedaj, ko otrok od nekdanj moči posteljo in še ni bil dlje časa skupaj popolnoma suh. Sicer je popolnoma zdrav. Dnevno lulanje je normalno, kar pomeni, da odide na stran petkrat do sedemkrat na dan, da mu lulanje ne uide, na vodo odide ob želenem kraju in času, urina pretirano ne zadržuje. Prav je, da takrat, ko otroka to začne zelo motiti, to je okrog petega do šestega leta, obišče svojega pediatra. Številni otroci od nekdanj ponoči močijo posteljo, ob tem pa jim tudi podnevi občasno uide urin, ko lulanje zadržujejo, ker se jim ne ljubi pravočasno na stranišče. Starši naj take otroke pozitivno spodbujajo k rednemu lulanju, tudi z lastnim zgledom.

Otrokovo telo še nezrelo

Za primarno nočno močenje lahko poiščemo odgovor v nezrelosti otrokovega telesa v smislu zadrževanja urina v mehurju. Vzroki so lahko trije: otroci lahko trdno spijo in občutka tiščanja ne čutijo, zato se ponoči polulajo, drugi razlog je v tem, da se ponoči nabere v mehurju veliko urina, saj se hormon vazopresin, ki bi se ponoči moral izločati v večjih količinah, podnevi in ponoči izloča enako, zato se jim v mehurju nabere veliko urina in se posledično polulajo, saj se ob tem ne zbudi zaradi trdnega spanca. Tretji vzrok je po volumnu majhen otrokov mehur, ki je prekomerno vzdražen, zato lahko pride do dražljajev že pri majhni količini, tudi ponoči. Težave lahko reši že pediater na osnovnem nivoju.

Tudi odrasli lahko močijo posteljo

Še številke: v starosti petih let je pri nas in po svetu okrog 10 odstotkov otrok, ki moči posteljo, pri desetih letih jih je 3 odstotke, lahko vztraja tudi v odraslo dobo. Dvanajstletnik, ki zaradi svoje težave ne želi oditi v šolo v naravi in trpi zaradi slabe samopodobe, je zelo oviran v psiho-socialnem razvoju. Četudi bo to kmalu izvenelo, naj se zadeva reši.

Ne le psiholog

Doc. dr. Anamarija Meglič opozarja na to, da so psihološki vzroki mnogokrat le pridruženi težavi močenja postelje. »Otrok je nesrečen in ima psihološke težave, ker moči posteljo, ne pa obratno, da bi zaradi psihološke težave znova začel močiti posteljo. Je pa psihološki dejavnik, kot je npr. ločitev staršev, lahko vzrok povečane otrokove stiske, ko se ti nezreli mehanizmi še bolj izrazijo. Zato je pomembno sodelovanje psihologov, ki rešujejo slabo samopodobo otroka, ter pediatrov,

»Predvsem pa je otroku težavo z mokrenjem treba opisati kot težavo, ne kot bolezen, ki se jo lahko reši in ki se bo z njegovim sodelovanjem izboljšala.«

ki rešujejo nočno močenje zaradi nezrelih mehanizmov. Narobe je, če otroka, ki moči posteljo, starši odpeljejo le k psihologu.«

Nalepke za večjo motivacijo

Zdravljenje poteka na dva načina. Prvi način je jemanje zdravila, ki deluje tako kot hormon vazopresin, ki se ga v teh primerih ponoči ne izloča dovolj. Zdravilo položijo otroci pod jezik, takoj se raztopi, vsrka v kri in deluje osem ur. Običajno ga jemljejo nekaj mesecev, z njim pa dosežemo, da v mehurju nastane manj urina, ki ga mehur tako lahko zadrži do jutra. Za večjo stimulacijo otroci lepijo nalepke v dnevnik, sami skrbijo za pitje, lulanje, zdravilo. Dnevnik prinesejo s seboj na zdravniški pregled. Plenice ob jemanju zdravila ne uporabljajo več. Pediatri, otroci in starši so zadovoljni takrat, ko se doseže stoddostna suhost in z zdravilom lahko prenehajo.

Alarm, ki otroka ponoči zbudi

Druga vrsta za ozdravitev težave nočnega mokrenja je alarm za nočno zburjanje. Prva možnost, ki je pri nas na voljo, je alarm v obliki hlačk, ki imajo pritrjene elektrode, drugi pa je sistem s ščipalko, ki se zapne za hlačke, ter škatico, ki se jo natakne na pižamo. Pri obeh gre za sistem, ki se začne oglašati, ko se otrok polula. Otrok se pri tem zbudi, odide na stranišče in ko to uporablja vsako noč, se začne zbujati vedno prej. Namen je dosežen, ko se otrok zbudi, tik preden se polula, že samo zaradi polnega mehurja. Pri tem je pomembno, da otroku alarm predstavimo na pravi način, kot zadolžitev, zaradi katere bo postal suh. Otrok naj sam izbere, ali bo izbral jemanje tablet ali uporabljal alarm. Predvsem pa je otroku težavo z mokrenjem treba opisati kot težavo, ne kot bolezen, ki se jo lahko reši in ki se bo z njegovim sodelovanjem izboljšala.

Šola lulanja rešuje paleto težav

Zanimiva stvar, ki za otroke s težavami pri lulanju deluje izredno motivacijsko, je Šola lulanja. Ta poteka v mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna in je namenjena otrokom, ki imajo ob nočnem močenju pridružen še neosvojen pravilni dnevni vzorec lulanja. Te

otroke v Šolo lulanja napotijo z namenom, da se naučijo lulati ob želenem času in kraju, dosežejo pravi položaj na stranišču, sproščeno opravijo potrebo, se naučijo pravilno razporejati pitje tekočine in iztrebljati. Po besedah doc. dr. Anamarije Meglič številni otroci zadržujejo urin, zato jim uide, nekateri lulajo prereditko, nekaterim pa se pogosto sproži lulanje v majhnih količinah. Če hočemo reševati nočno močenje, moramo najprej razrešiti dnevne težave.

Za otroke tudi veliko interesnih dejavnosti

O samem kadru na Šoli lulanja zdravnica pove: »Tu sodelujejo poleg zdravnika strokovnjaki s področja psihologije, specialni pedagog, delavni terapevt, športni pedagogi ter predvsem sestrski kader, ki se zelo dobrodušno in dobrovoljno ukvarja z otroki. Na programu je veliko interesnih dejavnosti (npr. plezalna stena, mini ZOO), šola pa poteka štirinajst dni. Vmes otroci preživijo preizkusni konec tedna doma, da staršem pokažejo, kaj so se naučili. Na šoli organizirajo tudi predavanje za starše. Na koncu pa se šola zaključi s podelitvijo diplom otrokom.«

Ste vedeli, da ...

... normalen mehur pri odraslem zdrži okoli 0,5 litra tekočine?

... je po nekaterih raziskavah nočno močenje postelje prisotno pri 0,5 do 1 odstotka odraslih, po nekaterih podatkih pa je številka še večja?

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Pri najmlajših morajo zobke umiti starši (dvakrat na dan), pri tem naj bodo vztrajni in inovativni.

B Ustna higiena mlečnih zob je pomembna tudi za zdravje stalnih zob.

C Starši naj vsaj do otrokovega dvanajstega leta preverjajo, kako si umiva zobe.

Dve zobni ščetki sta dobra ideja

Otroci si sami ne morejo zadovoljivo očistiti zob, zato morajo to delo prevzeti starši. Nekateri starši so zelo ozavešeni glede izvajanja ustne higiene pri njihovih otrocih, zato je stanje zob njihovih otrok dobro. Imamo pa tudi starše, ki zob svojim otrokom v prvih letih sploh še ne čistijo. Po besedah zobozdravnice **Jurke Korenini Kavšek, dr. dent. med., spec. otroškega in preventivnega zobozdravstva**, sicer vedo, kaj zobna ščetka je, uporabljajo pa je še ne. V zobozdravstveno ordinacijo tako pridejo dvoletniki, katerim starši še niso začeli čistiti zob.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Že nosečnice so poučene

Kaj storijo na tem področju? Zelo pomembna stvar pri promociji zdravja zob in ustne votline pri najmlajših so predavanja v šolah za bodoče starše. V sklopu šole za starše

bodočim staršem organizirajo predavanje o zobeh, kjer bodoči starši dobijo informacije o skrbi za ustno zdravje njihovega bodočega malčka. V prvem letu otrokove starosti pa pridejo starši z otrokom prvič k zobozdravniku, kjer jim ta znova poda potrebne informacije glede na stanje zob njihovega otroka.

Utrujeni, a vztrajni

Starši naj otrokom čistijo zobe dvakrat dnevno, po zajtrku in pred spanjem. Večerno čiščenje zob pri najmlajših otrocih pa zna biti utrudljivo, ker so starši po celodnevni aktivnosti utrujeni, otroci pa še bolj. Starši pogosto čakajo do zadnje minute pred otrokovim spanjem, preden najdejo čas za čiščenje otrokovih zob. Staršem svetujemo, da otroku očistijo zobe, ko še niso zelo zaspani. Čiščenja zob naj, kljub morebitnim otrokovim protestom, ne spuščajo. Če bodo popustili enkrat, dvakrat, bo to hitro prišlo v ustaljeno prakso in posledično do kariesa.

Pogosto želijo otroci pri treh letih že sami čistiti zobe, vendar zobno ščetko le grizejo ali pa se z njo igrajo, tako da starši tega ne morejo vzeti za umivanje in morajo po končani igri otroku sami temeljito očistiti zobe. Starši naj bodo inovativni, lahko ima eno ščetko otrok, drugo starš, pa bo opravilo morda lažje steklo.

Zobna miška navdušila

Kako še motivirati otroka za čiščenje zob? Otrok v tem obdobju še ne more dojeti, zakaj je opravilo pomembno. Lahko pa ga na igriv način uvedemo v vsakodnevno opravilo. Po besedah vzgojiteljice vrtca Sončni žarek iz Škofje Loke **Marilen Polajžer** je čiščenje zob izredno pomembno opravilo, saj otroke navajamo na rutino. Treba pa je začeti pravočasno, da dobijo veselje do tega. Kako so se tega lotili v njihovem vrtcu?

»Pri nas v vrtcu je čiščenje zob prijetno opravilo. Na začetku leta se ustni higieni posvetimo bolj intenzivno. Jeseni je k nam

prišla zobozdravnica, ki je s seboj prinesla zobno miško. Ta je vsem pogledala zobke in otroci so bili nad njenim obiskom navdušeni. Sicer pa imamo pri nas metodo, da ob čiščenju zob štejemo. Staršem svetujem, da si za večjo motivacijo pri čiščenju zob iz knjižnice izposodijo kakšno simpatično knjigo na temo zobne higiene in se o tem malo pogovarjajo. Če starši uspejo, naj čiščenje zob postane del večerne rutine, ki jo otroci potrebujejo. Naj otrok vidi starša pri čiščenju zob. Siljenje pa vsekakor ne zaleže.«

Zobna krema naj bo s fluoriidi

Sicer pa smo že v veliki večini poučeni o tem, da moramo otrokom zobke čistiti zjutraj in zvečer. S čiščenjem zob začnemo takoj po izrasti prvega mlečnega zoba v ustno votlino. Čistimo z zobno ščetko in zobno kremo. Pomembno je, da je velikost aktivnega dela zobne ščetke prilagojena otrokovi starosti. Zobna krema naj že od samega začetka vsebuje fluoreide, prilagojena naj bo otrokovi starosti. Svetujemo, da otroka motivirate za čiščenje zob tudi s tem, da mu dovolite sodelovanje pri izbiri zobne ščetke in najljubšega okusa zobne kreme.

Mlečne zobe popravljamo

Če pa se kljub trudu zgodi, da na mlečnem zobu nastane karies, se po besedah Korenini Kavškove, dr. dent. med., spec., zobozdravniki vedno trudijo, da kariozne mlečne zobe popravljajo. Kariozni zobje pomenijo stalen pojav mikrobov v ustni votlini. Zdravi mlečni zobje so pomembni tudi za pravičen govor, žvečenje in grizenje, za estetski videz obraza in tudi za razvoj pravičnih medčeljustnih odnosov.

Preverjajte do dvanajstega leta

Čeprav se nam zdi otrok zelo samostojen, pa morajo starši do njegovega dvanajstega leta vsekakor preverjati umivanje zob. »Ko gredo

»Svetujem, da tudi po dvanajstem letu starši občasno preverijo umivanje zob, saj otroci v tem obdobju postanejo zelo površni.«



otroci v šolo, naj starši pustijo otroku en dan na teden, da si sami čistijo zobe, kar pomeni, da stanje po otrokovem umivanju le preverijo, kasneje pa to stopnjujejo. Svetujem, da tudi po dvanajstem letu starši občasno preverijo umivanje zob, saj otroci v tem obdobju postanejo zelo površni. Dogaja se, da predvsem zvečer spuščajo kritična mesta na zobovju in zato se tam hitro pojavi karies,« razlaga zobozdravnica.

Ste vedeli, da ...

... ste otroku zgled pri ustni higieni? Tudi vi si zobe skrbno negujte. Umivajte si jih skupaj z otrokom, saj smo odrasli vzor življenjskih navad in tako postane umivanje zob trajna navada odraslih in otrok skozi celotno življenje.

... je možnost za nastanek kariesa manjša, če bo otrok po kosilu pojedel kakšno manjšo sladkarijo? Če pa se bo celo popoldne sprehajal z vrečko bombonov v rokah, redno pil sladke tekočine, tudi čaje z medom, pa bo karies zagotovo nastopil v nekaj mesecih. Sladkarije morajo biti zunaj dosega otrok, dozirajo pa naj jih starši.

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

elmex

elmex OTROŠKA ZOBNA KREMA

Optimalna zaščita za mlečne zobe z aminofluoridom



Uvoznik: Colgate Palmolive Adria, d.o.o., Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel.: +386 1 563 42 90

elmex Junior

Učinkovita zaščita pred kariesom za stalne zobe



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ABC

A Živeti aktivno pomeni vnašati v vsakdanjik čim več telesnih dejavnosti.

B Slaba drža je vzrok za več kot 80 odstotkov bolečin v hrbtu.

C Hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in druge podobne dejavnosti ohranjajo vzdržljivost srca, ožilja in pljuč.

Gibanje – treba je samo začeti ...

Med najpogostejšimi razlogi za to, da ne začnemo aktivneje živeti, so predvsem pomanjkanje volje in energije, prevelika utrujenost, pomanjkanje motivacije, premalo časa, napačno izbrana telesna dejavnost, pomanjkanje podpore med prijatelji ali v družini ter pomanjkanje denarja. Najzanimivejše pri teh težavah pa je, da z rednim gibanjem pravzaprav odpadejo. No, razen tistih z denarjem ...

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Podobno kot pri vseh drugih stvareh v življenju, ki bi jih radi spremenili, je tudi z gibanjem, tako da je najbolje začeti pri sebi. Če imate namreč partnerja, ki rad lenobno poležava pred televizijo, obstaja večja verjetnost, da se vam bo pridružil na sprehodu ali pri teku, če ga boste vi povabili, kot pa če mu vztrajno razlagate, da se premalo giblje in da bi bil že čas, da naredi nekaj zase. Smotno je, da smo mi tista sprememba, ki jo želimo v svetu. Ker navsezadnje, edino, kar (morda) lahko za kaneček spremenimo, smo mi sami. Seveda je težko začeti, ampak lažje, če začnemo z majhnimi koraki in postopoma. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča 30 minut

zmerne telesne dejavnosti petkrat na teden. S takšno vadbo boste naredili dovolj za svoje zdravje, če pa želite temeljiteje izboljšati telesno pripravljenost ali celo preoblikovati postavo, bo seveda potrebno nekoliko več. Ampak pojdimo tudi mi počasi. Za začetek povsem nedolžen sprehod. Najtežje je seveda reči, zdaj grem hodit, teči, kolesarit. Recite raje drugače. Zdaj grem v trgovino, s prijateljico na kavo ali po tisti izvijač, ki sem ga želel kupiti. Vendar tokrat ne vzemite avtomobilskih ključev, ampak pojdite preprosto peš. Veliko lažje je hoditi, če boste imeli cilj. Kava, izvijač ali novi uhani so lahko tudi nagrada za dosežen cilj. Veliko ljudi za vztrajnost potrebuje nagrado, če veste, da nagrada motivira tudi vas, si jo le privoščite. Vendar v obliki, ki vam ne škodi. Namesto da se ob koncu ali med sprehodom nagradite s sladoledom, se raje nagradite z limonado.

Prve vidnejše spremembe že v šestih tednih

Seveda, vsi živimo v občutku kroničnega pomanjkanja časa. Vendar si je bolje vzeti čas za vadbo kot pa čas za bolezen. Inštruktorica fitnesa in aerobike ter avtorica knjige *Aktivno življenje – zdravo življenje* **Manuela Pendl Žalek** svetuje, da si je na samem začetku smi-

selno izbrati eno ali še bolje več telesnih dejavnosti. »Izbrane dejavnosti ocenite; z izbirami pa morate biti zadovoljni, sicer jih raje zamenjajte. Ustvarite si krog prijateljev, s katerimi lahko delite izkušnje in se spodbujajte. Ko ste pripravljeni, spoznajte užitke telesne dejavnosti in koristite, ki vam jih prinašajo.« Ljudje smo nagnjeni k temu, da si želimo rezultatov, še preden smo sploh začeli. Razveseljiva novica je, da lahko nekatere koristne učinke redne telesne vadbe opazimo že takoj. »Počutili se boste bolj sveži in polni energije. Spanec bo boljši in v kratkem se boste začeli tudi bolj zdravo prehranjevati. Po približno šestih tednih boste lahko opazili večje in vidnejše spremembe na postavi, kar bo še posebej opazno, če ste redno telesno vadbo združili z zdravo prehrano. Mišice bodo bolj čvrste in napete, izgubili boste nekaj centimetrov in morda tudi kakšen kilogram,« zagotavlja Manuela Pendl Žalek.

Bolniki morajo vadbo prilagoditi svojim omejitvam

Ker želimo z vadbo izboljšati svoje počutje, moramo biti previdni pri izbiri športne aktivnosti. Najbolje se je posvetovati z osebnim zdravnikom, še posebno moški po štiridesetem in ženske po petdesetem, ki se do tokrat

še niso ukvarjali z redno telesno vadbo. Posebno pozorni morajo biti tudi ljudje, ki imajo težave s srcem oziroma taki, ki so že doživeli srčni napad. »Če boleehate za artritisom, je najbolje izbirati takšne telesne dejavnosti, pri katerih je telo podprto; recimo plavanje v ne preveč hladni vodi ali kolesarjenje. Tudi za ljudi, ki boleehajo za astmo, imajo težave z bronhiji in podobno, telesna dejavnost ni prepovedana, morajo pa biti osebe z omenjenimi težavami pri povečanih naporih previdne. Previdnost svetujemo tudi osebam s čezmerno telesno težo in nosečnicam,« opozarja Manuela Pendl Žalek. Tudi za vse druge, ki že redno vadijo, pa velja, da morajo z vadbo prekiniti, če med vadbo čutijo bolečino v prsnem košu, vratu, vrtoglavico, zaznajo motnje srčnega ritma, pretirano težko dihanje ali čutijo bolečine v sklepih.

Vsako jutro šest minut gimnastičnih vaj

Če vstanete samo šest minut prej kot običajno in ta čas izkoristite za nekaj gimnastičnih vaj, si boste naredili veliko uslugo. Jutranja telovadba namreč deluje kot energijska bomba, ki oskrbi telo s potrebno energijo za ves dan. Zaradi hormonov sreče, endorfinov, ki se bodo ob jutranji vadbi sproščali v vašem telesu, se boste počutili bolje. Bolj boste veseli, sproščeni, samozavestnejši. In ker ste telovadili že zjutraj, vam zvečer, ko boste utrujeni, ne bo več treba. Šest minut se morda res sliši malo, ampak učinek je neverjeten. Številne študije so pokazale, da je kratkotrajna, vendar intenzivna vadba, veliko bolj učinkovita kot pa počasen, dalj časa trajajoč trening. V šest minut vadbe boste seveda težko stlačili vse potrebne vaje za telo, zato se lahko odločite, da boste vsak dan naredili nekaj vaj za raztezanje, potem pa dvakrat tedensko vaje za utrjevanje telesa, dvakrat tedensko vaje za trebuh in dvakrat tedensko vaje za boke in stegna. Za gimnastične vaje je zelo pomembna pravilna drža. Velja pravilo, da morajo biti trebušne mišice vedno malce napete. Ali kot so včasih rekly naše babice: »Popek noter, prsi ven.« Na ta način boste vaje izvajali učinkoviteje, hkrati pa preprečili morebitne poškodbe. Pomembno je tudi pravilno dihanje. Pravilno dihanje je sestavljeno iz počasnega vdiha skozi nos in počasnega izdiha skozi usta. Pred vsakim treningom so seveda potrebne tudi vaje za ogrevanje, po njem pa vaje za ohlajanje.

Tečem, tečeš, tečemo ...

Ob reki, po mestu, v hrib in po njem navzdol, celo od mesta do mesta, iz Prekmurja na Obalo. Tek postaja v Sloveniji prav popularen. Ljudje so očitno prerasli mite o škodljivosti teka, izgubili nekaj predsodkov in nekaj strahu ter dojemali, da v današnjem stresnem tempu brez rednega gibanja, pa naj bo to tek ali kaj drugega, skoraj ne gre več. **Tekaški trener in prof. športne vzgoje Urban Praprotnik** se strinja, da je rekreativni tek v zadnjih dvajsetih letih dobil nov pospešek,

»Izbrane dejavnosti ocenite; z izbirami pa morate biti zadovoljni, sicer jih raje zamenjajte. Ustvarite si krog prijateljev, s katerimi lahko delite izkušnje in se spodbujajte. Ko ste pripravljeni, spoznajte užitke telesne dejavnosti in koristi, ki vam jih prinašajo.«

ki kar ne pojenja. Temu navkljub pa lahko na osnovi raziskave športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji iz leta 2008 posredno sklepamo, da danes redno teče, torej vsaj dvakrat tedensko, le 4 do 5 odstotkov Slovencev. »Zato še vedno ne moremo govoriti o splošni sprejetosti teka. Saj bi v resnici lahko velika večina ljudi, ki brez posebnih težav hodi, tudi tekla, pa tega ne počne. Pa seveda pri tem ne mislim, da bi se vsi morali udeleževati maratonov, saj to ne more biti glavni cilj rekreacije, pač pa zato, da v čim večji meri izkoristimo res številne koristi, ki jih tek prinaša na izjemno praktičen način,« je jasen Urban Praprotnik. K priljubljenosti tega gotovo pripomore tudi to, da se je treba bolj ali manj le primerno obleči, odpreti vrata in že lahko tečemo. Prednost teka je tudi v tem, da lahko že po 15 minutah začutimo dobrodejne učinke. »To pa zato, ker je tek za ljudi, poleg hoje, najnaravnejši način premikanja. Naše telo je zgrajeno tako, da lahko tečemo precej daleč. Tek preprosto potrebujemo, da dobimo tiste obremenitve, na katere smo bili kot vrsta skozi dolga tisočletja vsakodnevno vajeni. Prav zaradi sposobnosti vztrajnostnega teka so naši daljni predniki sploh lahko poskrbeli za svoje preživetje,« razloži Urban Praprotnik. Seveda pa je treba biti tudi pri teku, tako kot pri vseh drugih športih, ki se jih šele lotevamo, skrajno previden. »Prava

mera je zlato pravilo zdrave rekreacije. Žal pa jo začetniki prav zaradi skopih izkušenj hitro prekoračijo. Nekdo, ki že vrsto let ni tek, naj svoji hoji doda le ščepec teka. Nekajkrat po 10 do 15 sekund teka je za večino začetnikov ravno prav,« svetuje Urban Praprotnik, ki je kot tekaški trener tudi vodja Urbanih tekačev, skupine, ki šteje že 4000 privrženecv tega priljubljenega športa. Urban je prepričan, da družabni tek ponuja večjo varnost, več zabave, skupne cilje in omogoča večjo povezanost z različnimi ljudmi, s katerimi si lahko izmenjujemo izkušnje in želje.

Za moške po štiridesetem in ženske po petdesetem, ki se še niso ukvarjali z redno telesno vadbo, strokovnjaki pred začetkom rednejše vadbe priporočajo pregled pri osebnem zdravniku.

Redna dnevna hoja (od 11 do 20 minut) zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 12 odstotkov; 21 minut in več pa že za 24 odstotkov.

ŠPORTAJTE VARNOST Z

Mueller®

ŠPORTNOMEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

V lekarnah, trgovinah z medicinskimi pripomočki in v spletni trgovini

www.muellersportsmed.si



Medis-M
TRGOVINA IN POSREĐNIŠTVO d.o.o.
BRONASTI PARTNER OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE



Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

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

Kirurški center Toš

Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala...

Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450
www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

Nudimo celotno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.

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

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, GSM: 031/684 212
www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK

Celotna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov: splošno zobozdravstvo s protetiko,oralna kirurgija z implantologijo, parodontologija.

v Škofji Loki: Pod Plevno 93, tel:04/5131578
v Ljubljani: Tehnološki park 20, tel. 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Ginekologija in urologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celotna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.

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

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA

Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in nevromodulacijo IVES.

Tel. 01 72 44 300

Zdravstveni centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni hrbtnice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije

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

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.

Kočjeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195,
gastromedica.doo@siol.net

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.

Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

Ukmarjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si

Dermatovenerološka ambulanta

Lekarne

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

Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net

Tel.: 02/82 21 191

Specializirane in ekološke trgovine

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

Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA KLASJE

Pri nas dobite več kot 4000 izdelki in dobre nasvete!

Gradišče 12, Sežana (za pošto)
Tel.: 05/734 1007, 041/552 545
www.trgovinaklasje.si, info@trgovinaklasje.si

Bio prodajalna RŽ Novo brezplačna analiza telesa in vitaminsko mineralni test. Žita, stročnice in semena - tehtanje na tehtnico z ekološkim certifikatom in vsa ostala eko živila.

Celovška c. 79, Ljubljana, Tel.: 01/431 63 03, 051-335 173
www.prodajalnarz.si, trgovinarz@hotmail.com

Medigo specializirana trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15
www.medigo.si, gorica@medigo.si



Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €!**
Pokličite: **080 12 80**

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

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki
Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300, www.proloco-medico.si

Specializirana prodajalna Jesenice
Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 082055832, 082055833

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokoencem 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, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 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, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik - Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto - Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

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

Lepota in zdravje

SALON AVE – zdravju naproti
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si

Optiki

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

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

Optika Bistra in očesna ordinacija Domžale
Ulica Nikola Tesla 17, Domžale
www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com
Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.
Mariborska 54, 3000 Celje
www.optika-terzan.si
Tel.: 03 49 13 800

Optika PLANINŠEK LAH
Tržaška cesta 17, 1370 Logatec
Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net
Tel.: 05/640 05 00

MOJ OPTIK
Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo.
100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala.
Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si,
Tel.: 059 012 722

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

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana
Koroška c. 172, 2000 Maribor
Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.
Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

ABC mozaik

»Si želite prekrasno kolo A.Vogel z motivom škrlatne ehinaceje? Izpolnite vprašalnik, ki ga lahko najdete v izbranih lekarnah in spec. prodajalnah po Sloveniji (www.avogel.si/aktualno/kolo_nagrada_igra.php) in sodelujte v nagradni igri. 18. marca 2015 bomo izžrebali 23 srečnih dobitnikov kolesa A.Vogel.«



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t.: 051 385 430

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Neurejeno področje alternativnih zdravljenj

Težave, povezane z alternativnimi načini zdravljenja, smo v reviji ABC zdravja že izpostavljali. V Sloveniji namreč velja Zakon o zdravilstvu, Zdravilske zbornice pa še vedno nimamo. Na trgu je veliko ponudnikov alternativnega zdravljenja, ni pa povsem jasno, kdo opravlja nadzor nad njimi in na kakšen način poteka.

Avtorica: **Katja Štucin**

Človek se v stiski obrne po pomoč in izrabi vsa razpoložljiva sredstva, vendar pri tem včasih ni dovolj previden. Kako torej izbrati pravega zdravilca, ki nam bo pomagal odpraviti določene zdravstvene težave in nam ne bo samo izsušil denarnice? Za odgovore smo se obrnili na Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, katerega predstavnica za odnose z javnostmi **Urška Štorman** nam je pojasnila, da se je za podrobnejše informacije glede poteka nadzora na tem področju potrebno obrniti na Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije. Tako smo tudi storili, vendar nam je njihova predstavnica **Manca Uršič Rosas** sporočila, da je za tiste naloge, ki bi jih morala opravljati še ne ustanovljena Zdravilska zbornica kot javno pooblastilo, zadolženo Ministrstvo za zdravje.

Kdo torej izvaja nadzor?

Ker Zdravilska zbornica v naši državi kljub davno sprejeti zakonski podlagi še ne deluje, naj bi nadzor nad zdravilsko dejavnostjo po besedah Štormanove izvajal Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije. Kot pa nam je povedala Uršič Rosasova, v skladu z Zakonom o zdravilstvu podeljuje, podaljšuje in odvzema licence zdravilska zbornica, ki je odgovorna tudi za vzpostavitev, vzdrževanje in vodenje registra zdravilcev, izvajanje strokovnega nadzora nad zdravilci ter izdajanje in odzemanje dovoljenj za opravljanje zdravilske dejavnosti. »Ker zdravilska zbornica še ni bila ustanovljena, je za tiste naloge, ki bi jih morala zbornica opravljati kot javno poobla-

stilo, ki vključujejo podeljevanje licenc, dovoljenj, vodenje registra in strokovni nadzor, zadolženo Ministrstvo za zdravje, ki je v lanskem letu pristopilo k izdaji prvih zakonsko predpisanih licenc.« Kot je razvidno iz Poročila o delu zdravstvenega inšpektorata Republike Slovenije za leto 2013, dokument za lansko leto še ni dostopen na spletu, so predstavniki omenjenega inšpektorata opozarjali, da je to področje potrebno urediti: »Zatečeno stanje predstavlja velik problem za izvajanje ustreznega inšpekcijskega nadzora na tem področju, na kar inšpektorat opozarja pristojne na Ministrstvu za zdravje že več let. Podali smo več pobud za spremembe pravne ureditve tega področja, nadzor pa smo izvajali na podlagi prijav. Na podlagi ugotovitev nadzora je bilo izrečenih skupaj sedem ukrepov, od tega dve upravnici opozorili in pet prekrškovnih ukrepov (štiri odločbe o prekršku in eno opozorilo za storjen prekršek).«

Kdo so lahko zdravilci?

Alternativnih zdravljenj je veliko, v veljavni zakonodaji pa so kot zdravilski sistemi priznane tradicionalna kitajska medicina, ajurveda in homeopatija. »Druge zdravilske metode so opredeljene v prilogi Pravilnika o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznavanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod, ki se uvajajo v zdravilsko dejavnost,« pojasnjuje Štormanova. V prilogi so zapisane štiri skupine zdravilskih metod, ki se uporabljajo pri izvajanju zdravilske dejavnosti, in sicer »metode interakcije med umom in telesom«, »biološko osnovane metode«, »manipulativne in telesne metode« in »energijske metode«. V vse štiri skupine je skupaj nanizanih 35 metod. Uradnega regi-

stra in s tem uradnega podatka o številu zavezancev pa na tem področju ni. »Na podlagi razpoložljivih podatkov ocenjujemo, da je število zavezancev na tem področju okoli 400,« še pove Uršič Rosasova. Po omenjenem pravilniku bi sicer morala oseba, ki predlaga, da se določena metoda podrobneje opredeli kot zdravilski sistem ali zdravilska metoda, na Zdravilsko zbornico nasloviti vlogo, v kateri navede natančne podatke o metodi, v 5. členu pa piše celo, da potem Zdravilska zbornica pošlje takšno vlogo v obravnavo strokovnemu zdravilskemu odboru pri Zdravilski zbornici, ki mora v 30 dneh o njej dati obrazloženo mnenje. Na podlagi pridobljenega mnenja metodo uvrsti med zdravilske sisteme ali zdravilske metode ali pa ne in navede razloge za svojo odločitev.

Zgodili naj bi se premiki v pravo smer!

Državna sekretarka na Ministrstvu za zdravje **Nina Pirnat** je na decembrski skupščini Zdravniške zbornice Slovenije izjavila, da je zakon o zdravilstvu, ki ureja tudi nadzor in sankcije za homeopate, ta trenutek skoraj neizvedljiv, ker ni prišlo niti do ustanovitve Zdravilske zbornice, zato njene naloge zdaj opravlja Ministrstvo. »Neodvisno od odločitve Zdravniške zbornice Slovenije bo ministrstvo zdravilstvo uredilo na način, da bo primerljiv s praksami EU. V prvi vrsti bodo sledile spremembe izključitve mnogih zdravilskih metod, za katere že danes obstaja dvom o njihovi verodostojnosti,« povzema Štormanova in zaključuje, da so se predstavniki Zdravniške zbornice Slovenije sicer že odločili o tem, da ne bodo več odvezemali licenc zdravnikom, ki izvajajo homeopatsko dejavnost. Po besedah Pirnatove pa bo treba jasno definirati, kdaj lahko zdravnik preklopi z uradne medicine na homeopatske metode, kaj naj stori, če bolnik zahteva homeopatsko, sam pa meni, da je nujno uradno zdravljenje, in še kaj. Temu naj bi sledila sprememba zakonodaje. Kdaj se bo vse skupaj dejansko zgodilo, pa ni znano.

ARAČUN
SENIOR

Še več ugodnosti z osebnim računom za upokoјence.

Osebnі račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic«,
- višje obrestne mere za depozite,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

Novi uporabniki Aračuna senior lahko do 30. 6. 2015 poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od 40 poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

Revija Unikat



Velikonočna številka izide 10. marca!

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