

ABCzdravja

November 2014

Leto 9
Številka 10

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Ko opazimo
spremembe v
blatu

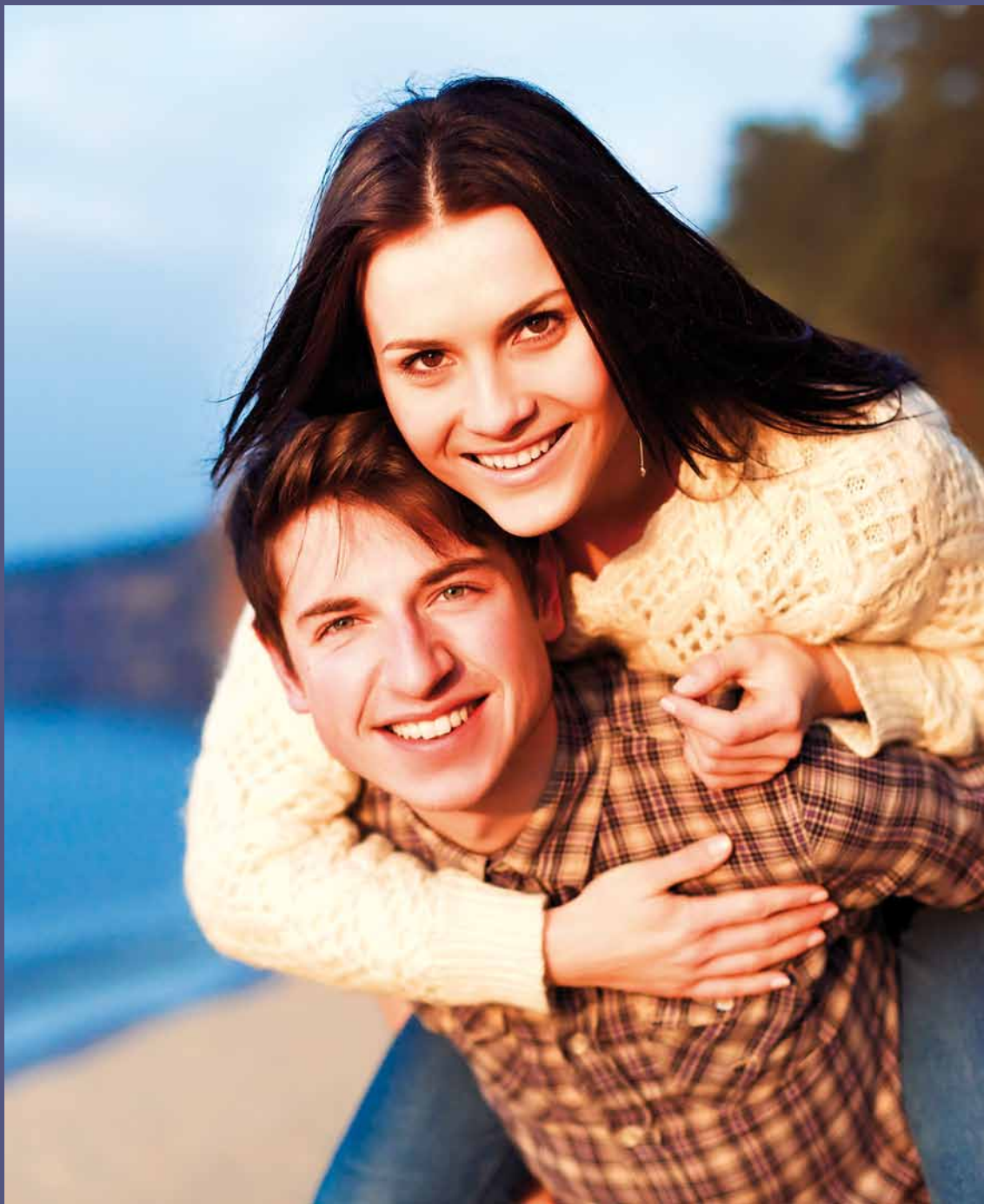
Težave z
uhajanjem
vode

Izbitje zoba
- ukrepajmo
hitro

Ne
pretiravajmo
s telesno
aktivnostjo

Ali toplotna
obdelava ubija
vitamine?

Olja in zdravje



Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

14. novembra!

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.: 04/ 51 55 880



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtna.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

pohodi sladkorno bolezen



MOŽNOST POGOVORA
S STROKOVNJAKI

POHOD NA
LJUBLJANSKI GRAD

BREZPLAČNE MERITVE
KRVNEGA
SLADKORJA

Želimo narediti SPREMEMBO. PRIDRUŽI SE NAM V BOJU PROTI SLADKORNI BOLEZNI!

Več informacij je na voljo pri: Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana,
T 01 585 19 00, E info@novonordisk.si

SI/CD/0914/0099

PREŠERNOV TRG, LJUBLJANA, 14. NOVEMBER 2014, Z ZAČETKOM OB 9. URI.



svetovni dan sladkorne bolezni
14 november



Prijava na pohod in kupon za obrok na Ljubljanskem gradu

Pohod se začne ob 14.00 na Prešernovem trgu. Prijavite se lahko na ajbi@novonordisk.com
ali na eni izmed stojnic na Prešernovem trgu, na dan dogodka.

ACCU-CHEK®





Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Slaba kri – anemija
- 8 Trdovratna bolezen sodobnega časa
- 11 Po robčke, pod odejo in počivat!
- 14 Ali veste, kaj pomeni redno odvajati blato?
- 16 Težave z uhanjem vode
- 20 Obolenje ščitnice tudi pri moških in otrocih
- 22 Izbitje zoba – ukrepajmo hitro
- 24 Razjeda dvanajstnika in želodca
- 28 Ne potiskajmo telesa preko njegovih meja
- 30 Diagnoza še ne pomeni neplodnosti
- 32 Se soočate z nespečnostjo?
- 34 Vas smrčanje ubija?
- 36 Ali toplotna obdelava uničuje vitamine?
- 38 Zastrto okno v svet
- 40 Veste, kaj je evstres?
- 42 Zelene strani
- 44 Olja in zdravje

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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



Kolofon

**Letnik 9, številka 10,
november 2014**

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 števil. 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
zdravilih, ki se izdajajo le na
zdravniški recept:**

»Ministrstvo za zdravje opozarja,
da besedilo obravnava zdravilo,
ki se sme izdajati le na zdravniški
recept. O primernosti zdravila za
uporabo pri posameznem bolniku
lahko presoja le pooblaščen 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.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারsi

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



V jeseni se je začela sezona cepljenja proti gripi

Virus influence, ki povzroča gripo, je že na pohodu. Strokovnjaki priporočajo cepljenje proti sezonski gripi vsem prebivalcem, zlasti bolj ogroženim skupinam, kot so starejši od 65 let, kronični bolniki, majhni otroci in njihovi družinski člani, nosečnice, zdravstveni delavci ter ljudje, ki čakajo na operativni poseg. Cepljenje je smiselno opraviti vsako leto še pred začetkom zime in obdobjem kroženja virusov. Cepite se lahko pri izbranih zdravnikih in v območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje.



Odobreno novo zdravilo za napredovalo obliko malignega melanoma

Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) je odobrila novo zdravilo za zdravljenje najhujše oblike kožnega raka (malignega melanoma). Bolniki z neozdravljivo obliko metastatskega melanoma ali bolniki, pri katerih je bolezen kljub predhodnji terapiji z ipilimumabom ponovno izbruhnila, so primerni za zdravljenje s pembrolizumabom. Pembrolizumab je biološko zdravilo, ki deluje na ravni imunskega sistema.



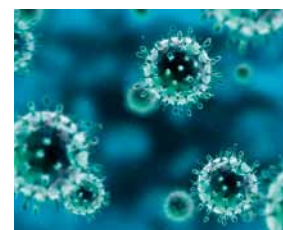
Cologuard, hišni test za odkrivanje raka debelega črevesa in danke

Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) je odobrila test za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke, ki ga lahko opravite doma. Rak debelega črevesa in danke je trenutno ena najpogostejših odkritih rakavih bolezni pri nas in po svetu. Cologuard je preprost test, ki ga lahko opravite kar doma. Zazna spremembe v DNK ter kri na blatu. Uporaben je za zgodnje odkrivanje in posledično učinkovitejše zdravljenje in izboljšanje preživetja pri bolnikih, zbolelih za rakom debelega črevesa in danke.



Prvi otrok, rojen v transplantični maternici

36-letna Švedinja, ki je leta 2013 prejela transplantično maternico pokojne 61-letne ženske, je rodila zdravega dečka. Transplantacija maternice se kot terapevtska možnost uporablja pri zdravljenju neplodnosti, bodisi zaradi prirojene odsotnosti maternice ali nefunkcionalne maternice. V svetu so doslej presadili 11 maternic in nobena ženska do sedaj še ni rodila živega otroka. Gospa je po transplantaciji doživela 3 blage zavrnitve presadka, eno celo med nosečnostjo. V skoraj dopolnjenem 32. tednu nosečnosti je rodila popolnoma zdravega otroka.



Zajezevanje okužb z ebolo

Smrtonosni virus hemoragične mrzlice ebola, ki že več mesecev pustoši v Afriki, je terjal več kot 3000 žrtev, najmanj 6500 ljudi pa je okuženih. Zdravstveni delavci nedavno odprte klinike Island Clinic v Monrovi v Liberiji postajajo vse bolj pozitivni glede okrevanja obolelih z virusom. V začetku oktobra so odpustili prve bolnike, ki so okrevali po okužbi. Več kot 600 strokovnjakov se bori z zajezevanjem širjenja okužbe ter zdravljenjem obolelih na liberijski kliniki.



14. november, svetovni dan sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen ali diabetes je v porastu. Zaskrbljujoči so podatki, da za diabetesom tipa 2, ki je bila nekoč bolezen starejših, zboleva vedno več otrok. Sladkorna bolezen je javnozdravstveni problem. Življenjska doba bolnikov s sladkorno boleznijo je krajša od povprečne življenjske dobe v populaciji. Zaradi zdravstvenih težav, ki jih povzroča nezadostno uravnana sladkorna bolezen, je tudi kvaliteta življenja sladkornega bolnika zmanjšana.

ABC

A Potrebe po železu so povečane predvsem pri otrocih v času rasti in pri nosečnicah.

B Pomanjkanje vitamina B12 najdemo predvsem pri veganih in alkoholikih.

C Folna kislina, ki je telo ne more samo proizvesti, se nahaja v surovi zelenjavi.

Slaba kri – anemija

Bolehnost so v preteklosti pogosto povezovali s slabo krvjo. Spomnimo se naših starih mam, ki so opozarjale: »Če ne boš jedel(a) dovolj, boš imel(a) slabo kri.« Kar pravzaprav niti ni tako nesmiselno, saj je izbirčnost v času izobilja paradokso postala lepa čednost in razvada oziroma bi ji lahko rekli kar navada. Slednja pa ni vedno najbolj zdrava navada, saj z neuravnoteženim prehranjevanjem lahko svojemu zdravju naredimo več škode kot koristi. Naslednji prispevek bo namenjen bolezni, ki ji strokovno pravimo anemija.

Avtorica: Maša Robič, dr. med.

Kaj je anemija?

Anemija je stanje, pri katerem najdemo znižano koncentracijo rdečih krvnih celic eritrocitov ali znižano koncentracijo hemoglobina

v vzorcu krvi. Rdeče krvne celice in hemoglobin so pomembni za prenos kisika do tkiv, kisik pa je pomemben za normalno delovanje celic v telesu. Normalne vrednosti krvnega hemoglobina se razlikujejo glede spol, treba pa je upoštevati, da se vrednosti krvnega hemoglobina spreminjajo tudi med nosečnostjo in pri starostnikih.

Normalna vrednost hemoglobina je pri odraslih ženskah 120–160 g/l in pri odraslih moških 140–180 g/l. V starosti so vrednosti nekoliko nižje. Pri otrocih pa so vrednosti hemoglobina odvisne od starosti.

Delovanje eritrocitov

Za razumevanje nastanka anemij moramo razumeti osnove delovanja in nastajanja eritrocitov in elementov, ki so potrebni za njihov razvoj. Eritrociti nastajajo v rdečem kostnem mozgu, ki se nahaja v ploščatih kosteh (medenica, prsnica, lobanja). Pod vplivom hormona eritropoetina, ki nastaja v led-

vicah, v kostnem mozgu začnejo nastajati krvne celice, ki se nato izločajo v kri. Glavno nalogo pri prenosu kisika v tkiva ima hemoglobin, ki je zasidran v eritrocitu. Na hemoglobinu pa se nahajajo molekule železa, ki vežejo kisik. Eritrociti nato s potovanjem krvi po žilah prenašajo kisik v druga tkiva po telesu. Premajhna koncentracija eritrocitov, hemoglobina in železa ter strukturne spremembe eritrocitov in hemoglobina zato vodijo v anemijo.

Zakaj so pomembni železo, vitamin B12 in folna kislina

Železo je mikroelement, ki sodeluje v številnih procesih v telesu, poleg tega pa je tudi gradnik celic. Kot smo že omenili, ima najpomembnejšo vlogo pri vezavi kisika. Telo železo shranjuje v obliki zalog, ki se porabljajo v primeru pomanjkanja. To se dogaja ob uživanju prehrane, revne z železom, ob povečani potrebi po železu, na primer v nosečno-

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Ustno pršilo **Boost** Vitamin B12

+ krom in
zeleni čaj

Najboljša oblika B12 -
metilkobalamin.

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.

B12 se iz hrane zelo slabo absorbira, 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.

Z naravnimi ustnimi spreji je
zagotovljena odlična absorpcija.

V spreju so na voljo tudi izdelki DLux z
vitaminom D3, MultiVit in Magnezijeva olja.



SITIS

V izbranih lekarnah, trgovinah Sanolabor ter
drugih specializiranih trgovinah.

Za več informacij in naročila pokličite na
02 / 421 33 33 ali obiščite www.sitis.si

»Anemija se kaže z različnimi simptomi. Pogosta je vrtoglavica, motnje koncentracije, zaspanost, utrujenost, hitra utrudljivost med telesno aktivnostjo, pospešen srčni utrip v mirovanju, glavoboli.«

sti, ali ob povečanih izgubah, kot se dogaja pri ženskah z menstruacijo. Ženska namreč z menstruacijo izgubi 30 do 40 ml krvi, kar je 15 do 20 mg železa. Dnevna potreba po železu pa je približno 18 mg.

Vitamin B12 je pomemben za sintezo dednega materiala (DNA). Njegovo pomanjkanje vodi v motnjo v sintezi eritrocitov in posledično v anemijo. Na pomanjkanje vitamina B12 morajo biti pozorni predvsem vegani, saj se vitamin B12 nahaja predvsem v prehrani živalskega izvora.

Folne kisline naš organizem ne more tvoriti sam, zato je nujno potreben njen vsakodnevni vnos s hrano. Najdemo jo v sveži zeleni zelenjavi, kravjem mleku, stročnicah, sončničnih semenih, rumenjaku ... Potrebe po folni kislini so močno povečane med nosečnostjo, njeno pomanjkanje med nosečnostjo pa lahko vodi v razvojne okvare otroka, zato vsem nosečnicam priporočajo dodatno uživanje folne kisline.

Simptomi in znaki anemije

Anemija se kaže z različnimi simptomi. Lahko kot blaga motnja, ki ne povzroča hujših težav, ali pa kot motnja, ki onemogoča človekovo normalno delovanje zaradi motene telesne zmogljivosti. Pogoste so vrtoglavica, motnje koncentracije, zaspanost, utrujenost, hitra utrudljivost med telesno aktivnostjo, pospešen srčni utrip v mirovanju, glavoboli. Opazimo lahko bledico kože, razpoke v ustnih kotih ter krhke lase in nohte. Slabokrvnost vodi tudi v manjšo odpornost proti okužbam.

Vrste anemij

Najpogostejša oblika anemije je **anemija zaradi pomanjkanja železa**, tako imenovana sideropenična anemija. Prizadene ljudi vseh starostnih skupin, različnega socialnega statusa in ekonomskega položaja. Pri mladih ženskah je anemija pogostejša zaradi izgube krvi ob dolgo trajajočih in obilnih menstruacijah. Pri moških srednjih let je najpogostejši vzrok za sideropenično anemijo krvavitev iz črevesa.

Neustrezna prehrana je sicer v vseh starostnih skupinah pomemben krivec za njen nastanek. Bogat vir železa so meso (jetra, vse vrste temnega mesa, perutnina in ribe), zelenjava (brokoli, špinača, beluši, buče, žito, paradižnikov sok, pšenični kalčki, gorčica, blitva, ohrovt, regrat in fižol), sadje (suho sadje – rozine, marelice, datlji, slive –, jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje).

Ob ustrezni prehrani pa lahko vseeno pride do anemije zaradi pomanjkanja železa, če je motena absorpcija železa v črevesni sluznici, bodisi zaradi spremenjene črevesne sluznice zaradi bolezni (npr. celiakija), bodisi zaradi zdravil, ki onemogočajo normalno absorpcijo železa. Otroci v dobi rasti in nosečnice potrebujejo več železa kot ostala populacija, zato moramo biti pri obeh posebej pozorni na ustrezno prehrano. Dnevna količina železa v hrani je odvisna od prehranjevalnih navad in življenjske ravni prebivalcev. V razvitih deželah zaužijemo s hrano povprečno 10–20 mg železa dnevno. Ženske pogosto uživajo manjšo količino hrane, ki je po sestavi neustrezna in vsebuje manj železa od priporočljive dnevne količine. Zaradi izgube železa z menstruacijo v rodni dobi ta količina ne zadostuje. Pri moških je anemija zaradi neustrezne prehrane izjemno redka.

Anemija, pri kateri pride do **pomanjkanja vitamina B12** zaradi motene absorpcije vitamina B12 iz črevesa, se imenuje perniciozna anemija. Gre za motnjo imunskega sistema. Prav tako pa lahko do nje pride tudi pri osebah, ki prekomerno uživajo alkohol. Bogat vir vitamina B12 so živila živalskega izvora, zato zanj zbolevali predvsem vegani.

Ljudi s kronično ledvično boleznijo je čedalje več. Pogosto nastane pri osebah s povišanim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo. Kronična ledvična bolezen, ki prizadene ledvično funkcijo zaradi **pomanjkanja nastajanja eritropoetina**, vodi v anemijo.

»Pazite na ustrezno prehrano. Dnevne potrebe po železu so 18 mg na dan. Najdete ga v rdečem mesu, ribah, špinaci, slivah, suhem sadju, rdeči pesi itd.«

Anemija se pogosto pojavi med nosečnostjo. Potrebe po železu se med nosečnostjo povečajo zaradi razvoja zarodka in hitre rasti ploda. Poleg tega se v nosečnici poveča tudi količina krvi, ne pa količina vseh sestavin krvne plazme, kar vodi do padca koncentracije hemoglobina. Za ustrezen razvoj zarodka sta izjemno pomembna tudi vitamin B12 in folna kislina, zato je med nosečnostjo treba paziti na zadosten vnos mikroelementov, kot so železo, vitamin B12 in folna kislina.

Druge vrste anemij so manj pogoste. Dedna oblika anemije, ki nastane zaradi spremenjene oblike **hemoglobina**, se imenuje **talasemija**, vendar je v Sloveniji izjemno redka. Sprememba oblike eritrocitov, ki so v obliki srpov, je značilna za **anemijo srpastih celic**. Ta je posledica nenormalnega hemoglobina. Zanimivo je dejstvo, da so osebe, ki imajo talasemijo ali anemijo srpastih celic, lahko odporne proti okužbi z malarijo.

Pri zdravniku

Če imate občasne vrtoglavice, ste utrujeni, brez energije, pogosto zaspani in imate slabo koncentracijo, je lahko vzrok za vaše težave anemija. Obisk pri zdravniku ne bo škodoval. Po pogovoru boste oddali vzorec krvi, ki bo pokazal morebitno slabokrvnost. Zdravljenje anemije je odvisno od vzroka. Pri anemiji zaradi pomanjkanja železa se nadomešča železo v obliki tablet ali sirupa. Paziti boste morali na prehrano. Pri pomanjkanju vitamina B12 ali folne kisline se prav tako nadomeščata pomanjkljivi snovi. Anemija je lahko posledica krvavitve iz črevesa zaradi različnih vzrokov, tudi raka. Zato je po 50. letu priporočljivo sodelovanje pri programu SVIT. To je državni program presajanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, pri katerem se v vzorcu blata išče sledove sveže krvi. Vključuje moške in ženske v starosti od 50 do 69 let, in sicer vsaki 2 leti. Ljudje, ki krvavijo iz črevesa, bodo poslani

na nadaljnjo obravnavo k specialistu, kjer bodo opravili najprej kolonoskopijo ter po potrebi še druge preiskave. V nekaterih primerih je za opredelitev anemije potrebna preiskava kostnega mozga.

Preventiva anemije

Pazite na ustrezno prehrano. Dnevne potrebe po železu so 18 mg na dan. Najdete ga v rdečem mesu, ribah, špinaci, slivah, suhem sadju, rdeči pesi itd. Pri vsrkanju železa iz črevesne sluznice v krvni sta zelo pomembna tudi vitamin C in baker. Vitamin B12 se nahaja predvsem v hrani živalskega izvora (v jetrih, ledvicah, mesu, jajcih, siru, mleku in ribah) ter v kvasu. Vegetarijanci, ki jedo mleko in mlečne izdelke ter jajca, bodo redko trpeli zaradi pomanjkanja vitamina B12. Pri strogi veganski prehrani pa skoraj gotovo pride do pomanjkanja vitamina B12, razen če ga nadomeščajo s preparati vitamina B12. Dnevne potrebe po vitaminu B12 niso velike, za odraslega človeka priporočajo vnos 2,4 mcg na dan. Glavni vir folne kisline je zelenjava. Vedite, da toplota lahko uniči folno kislino v zelenjavi, zato je za preprečevanje pomanjkanja folne kisline priporočljivo uživati svežo surovo zelenjavo.

STE KRONIČNO UTRUJENI? SLABOTNI?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga
utrujenim ženskam

New Iron® -
učinkovito železo brez
neželenih učinkov

- Vrhunska sestava z dodanimi vitamini za dobro kri
- odličen učinek zaradi visoke absorpcije
- nežen do želodca (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- varna uporaba v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- nemoteno hkratno uživanje drugih vitaminov in mineralov
- primerno za vegetarijance



* Raziskava: Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

panakea
izdelava in distribucija
Copyright Panakea d.o.o.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.pomanjkanjezeleza.si

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, **Sanolabor**
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Prvi zapisi o diabetesu so nastali že v času starih Egipčanov.

B Zaradi sodobnega načina življenja se število diabetikov iz leta v leto povečuje.

C Sladkorna bolezen se pojavi, kadar je trebušna slinavka preobremenjena s presnovo sladkorja in škroba ter pri prevelikem dnevnem vnosu hrane.

Trdovratna bolezen sodobnega časa



Intervju: Janez Burnik, dr. med.

Avtorica: **Nika Arsovski**

14. novembra, na dan rojstva enega od soodkriteljev inzulina, Fredericka Granta Bantinga, obeležujemo svetovni dan sladkorne bolezni. Odkritje inzulina je močno vplivalo na potek zdravljenja sladkorne bolezni, vendar pa prvi zapisi o njej segajo že stoletja pred našim štetjem. Starodavni egipčanski papirusi pričajo o sladkorni bolezni med takratnim prebivalstvom, zapisi starih Grkov govorijo o bolezenskem stanju, pri katerem je bolnik izločal velike količine urina. V 17. stoletju so zdravniki diabetes prepoznali po sladkem okusu urina ter ga imenovali »medeni diabetes«. Zgodovinski viri opisujejo izrazito sladke urin bolnikov, vendar pa so razlog za to odkrili šele v 18. stoletju. V takratnem času so tudi prvič povezali pojme sladkorna bolezen, trebušna

slinavka in krvni sladkor. Vzrok za nastanek sladkorne bolezni je postal znan šele v 19. stoletju, ko je Oscar Minkowski s poskusi na živalih dokazal, da odstranitev trebušne slinavke povzroči sladkorno bolezen.

Leta 1921 sta znanstvenika Banting in Best odkrila hormon inzulin in pridobila ekstrakt inzulina iz celic trebušne slinavke. Psički z diabetesom sta uravnila sladkor v krvi z ekstraktom živalske trebušne slinavke. Pred tem so paciente zdravili z različnimi metodami, ki se niso izkazale za učinkovite, med drugim tudi s stradanjem. Leto kasneje so inzulin prvič uporabili za zdravljenje sladkorne bolezni na 14-letnem dečku Leonardu. V 24 urah po injiciranju se je nevarno visok krvni sladkor pri dečku znižal na normalno raven. Pred uporabo inzulina so imeli otroci z diagnozo diabetesa pred seboj še približno eno leto življenja. Zdravljenje diabetesa je sprva potekalo z inzulinom, pridobljenim iz trebušnih slinavk svinj. Šele več desetletij za tem so v zdravstvu pričeli z uporabo humanih inzulinov, proizvedenih z genskim inženiringom. V zgodnjih letih zdravljenja z inzulinom so uporabljali predvsem grobe igle in steklene brizgalke, ki so jih v 60. letih nadomestile brizgalke za enkratno uporabo. Slednje so omogočile natančnejše odmerjanje inzulina. Leta 1969 so se pojavili prvi glukometri. Na začetku so bili veliki in težki dober kilogram, danes pa so po merah manjši od osebnih telefonov. Glukometri so omogočili vpogled v spreminjanje ravni krvnega sladkorja in s tem natančnejše prilagajanje odmerkov inzulina.

V 80. letih se je pričela uporaba sodobnih mehanskih injektorjev. Pred tem, v poznih 70. letih je prišlo do izuma sodobnih inzulinskih črpalk, ki so se uveljavile šele nekaj let kasneje in jih uporabljamo tudi danes. Razvoj zdravljenja sladkorne bolezni je še vedno v polnem teku, saj gre za bolezen, ki v sodobnem času dobiva strahovite razsežnosti. Po nekaterih podatkih za posledicami diabetesa boleha približno 8,3 % odrasle populacije (v ZDA celo do petine), število pa z leti še narašča. Po predvidevanjih naj bi se do leta 2035 število povzpelo do 592 milijonov bolnikov. Na udaru pa so tako moški kot ženske, mladostniki in starostniki. O zdravljenju sladkorne bolezni v preteklosti in življenju z njo smo se pogovarjali z **Janezom Burnikom, dr. med.**, ki velja za enega od diabetikov z najdaljšim stažem v Sloveniji.

Koliko let že delujete na področju diabetesa in zakaj ste se odločili za udejstvovanje v smeri zdravljenja sladkorne bolezni?

Za menoj je 65 let življenja s sladkorno boleznijo. Prvih 30 let sem skrbel večinoma le za svoj diabetes, med delovno dobo zdravnika internista sprva le kot občasni zdravnik v dispanzerju za diabetike, zadnjih 35 let je skrb za ostale diabetike v ospredju, skrb za lastni diabetes pa je vedno manjša, saj je prevladala rutina.

Število bolnikov s sladkorno boleznijo se iz dneva v dan povečuje. Se vam zdi, da je diabetes predvsem bolezen življenjskega stila sedanjega časa?

Ko danes govorimo o diabetesu, navadno

vedno mislimo na diabetes odrasle dobe (tip 2) in ne na mladostni diabetes (tip 1). Nastanka bolezni sta povsem različna in ne bi bilo smiselno, da na tem mestu govorim o mladostnem diabetesu. Res je, ljudi s sladkorno boleznijo je vsak dan več. Glavni krivci za to pa so predvsem današnji slog prehrane, telesne obremenitve z majhno porabo energije in kar se mi zdi bistveno – količinsko preobilna prehrana z ogljikovimi hidrati in zmanjšano količino zelenjave in sočivja.

Kako hiter način življenja vpliva na sladkorno bolezen?

Za nastanek in razvoj diabetesa je sedANJI način življenja po vsem svetu izredno škodljiv. Dnevni ritem prehrane je iztirjen ali ga sploh ni. Za presnovo pa je bistveno, da se človek hrani enakomerno in z manjšimi obroki pravilno izbrane hrane. Vse to je danes utonilo v pozabo in zato tudi izjemno hitro narašča število ljudi s sladkorno boleznijo. Ljudje se danes hranijo preveč, ves čas so pod vplivom stresa, ki dviguje obrambne snovi v telesu in skladišči višek hrane v maščobno tkivo.

Sami že vrsto let spremljate razvoj v metodah zdravljenja sladkorne bolezni, kako je potekalo zdravljenje v začetku vaše zdravniške kariere?

Ko se je leta 1949 začel moj diabetes, sta bila za zdravljenje sladkorne bolezni na voljo le stroga količinsko odmerjena prehrana in dve vrsti inzulina: hitro delujoči kristalni inzulin in počasni delujoči protamincink inzulin živalskega izvora. Krvni sladkor so celo v bolnišnicah merili le dvakrat teden po zapleteni metodi. Zdravil v tabletah še dolgo ni bilo, samokontrola še več kot 30 let neznana. Ko sem pred 35 leti prevzel vodstvo dispanzerja za diabetike, so že bile na voljo prehranske tabele za različne dnevne telesne obremenitve, na tržišču so bili tudi prvi dietni prehranski pripravki, namenjeni ljudem s sladkorno boleznijo. Razširila se je tudi uporaba zdravil v obliki tablet za zdravljenje diabetesa – spodbujevalcev izločanja inzulina in metformina, ki spreminja presnovo sladkorja v jetrih. Možnost delne samokontrole z dokazovanjem sladkorja v

»Za nastanek in razvoj diabetesa je sedANJI način življenja po vsem svetu izredno škodljiv. Dnevni ritem prehrane je iztirjen ali ga sploh ni. Za presnovo pa je bistveno, da se človek hrani enakomerno in z manjšimi obroki pravilno izbrane hrane.«

urinu se je pojavila šele okoli leta 1985 in prvi testi za določanje sladkorja v krvi šele okoli leta 1990. V velikih centrih so to lahko uvažali že prej, manjše bolnišnice in dispanzerji pa šele kasneje. Vzporedno s tem razvojem je potekal tudi razvoj inzulinov. Opuščali so se živalski inzulini, razvijali so se tisti brez dodatnih primesi. Nazadnje je na tržišče prišel inzulin, ki je nastal z genskim inženiringom. Ta je bil najprej identičen s človeškim, kasneje so nastajali še inzulinski analogi. Z majhnimi spremembami v molekuli inzulina so dosegli hitrejši učinek inzulina ali njegovo podaljšano delovanje. Najnovejša zdravila za ljudi z diabetesom so nastala predvsem za diabetike s preveliko telesno težo, ki skoraj vedno kažejo tudi povečano odpornost na inzulin.

Kakšen je bil odziv bolnikov v začetku, ko v javnosti ni bila na voljo tolikšna količina informacij kot v sedanjem času?

Na Goriškem sem oral ledino pri pouku ljudi z diabetesom in pri zdravnikih v splošnih ambulantah. Leta 1980 sem napisal nekaj biltenov »Diabetologia Goritensis« za zdravnike in kakšno leto kasneje zgibanko za prebivalstvo »Ali vam grozi sladkorna bolezen«, da bi ljudje in zdravniki načrtno iskali ogrožene z diabetesom. Tedaj sem vpregel tudi vse sile, da bi sodelavke in druge pritegnil v načrtno in usmerjeno zdravstveno vzgojo za življe-



Paratus in rekord brizgalka



Brizgalka za enkratno uporabo



Glukometer

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarski.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Zdravljenje diabetesa in življenjska doba diabetika nista odvisni le od urejenosti diabetesa in preprečevanja trajnih zapletov bolezni.«



nje z diabetesom. Napredek je bil počasen, vendar pa se je trud izplačal. Zavedanje o diabetesu se je med ljudmi prebudilo. Informacij v vsakdanjih časopisih in revijah ni bilo, vendar se je počasi začelo znanje o diabetesu pojavljati tudi na straneh splošnega tiska.

Danes se mi zdi večji problem, da so ljudje zasuti s strokovno neutemeljenimi trditvami o zdravljenju in učinkih nepreverjenih metod. Nobena hrana nima neposredno koristnega učinka na nastanek in razvoj sladkorne bolezni. Zdrav človek mora imeti količinsko in kakovostno odmerjeno mešano prehrano. Razni izmišljeni pripravki rastlinskega izvora nimajo učinka, da bi bolezen preprečili ali olajšali zdravljenje, če ni hkrati količinsko in kakovostno ustrezne prehrane.

Danes zdravljenje poteka na več različnih načinov, s tanjšimi iglicami, črpalkami itd., poleg tega pa inzulin lahko v priročni embalaži vzamemo tudi s sabo na pot. Se vam zdi, da razvoj metod zdravljenja diabetesa poteka počasi ali naglo hitro?

Z mojega stališča je bil razvoj pripomočkov za inzulinsko zdravljenje zelo dolgo počasen ali nikakršen. Kot mlad diabetik sem moral s seboj nositi posodo za prekuhanje brizgalk in igel, (tudi špiritni gorilnik, kadar ni bilo drugega vira za segrevanje), igle za podkožno vbizgavanje, ki so merile v dolžino 24 mm in imele debelino 1 mm, ter dve vrsti inzulina v stekleničkah. Zadnjih 35 let pa je bil razvoj pripomočkov hitrejši. Z razvojem se je spremenil ne le način injiciranja inzulina, temveč predvsem pripomočki za samokontrolo diabetesa. Včasih imam vtis, da je ponudba tega preobilna in gre bolj za tekmovanje med proizvajalci kot za korist diabetikov.

Katera od naštetih metod se vam zdi najprimernejša za uporabo pri otrocih, ki bolehalo za diabetesom?

Namenoma sem doslej govoril le o diabetesu odrasle dobe. Otroški in mladostni diabetes zahtevata od vsega začetka drugačno in mnogo temeljitejšo obravnavo, ki se je sreči že zgodaj začela razvijati na Pediatrični kliniki. Otrok in starši potrebujejo temeljito klinično zdravstveno vzgojo in najnoveše pripomočke za zdravljenje. Vedeti moramo, da danes ne moremo biti zadovoljni s tem,

da bo življenjska doba otroka z diabetesom le 20 let, kot so jo napovedovali meni. Zdravljenje diabetesa in življenjska doba diabetika nista odvisni le od urejenosti diabetesa in preprečevanja trajnih zapletov bolezni. Pogosto se pozablja, da so dedne lastnosti mladega bolnika tiste, ki odločajo o zgodnjem ali kasnejšem pojavu diabetičnih zapletov. Zase bi ocenil, da sta najboljši način zdravljenja temeljita zdravstvena vzgoja in prehranska disciplina ter inzulinsko zdravljenje s črpalko. Žal še nismo dovolj daleč, da bi črpalka dovajala inzulin po izmerjenih vrednostih krvnega sladkorja. Poskusi so že, v splošni rabi tega še ni.

Ena od metod zdravljenja je tudi injiciranje inzulina, ki pri nekaterih bolnikih povzroča psihološki strah. Kako ste se s tem spopadali v času udejstvovanja na področju diabetesa?

Iz svojih izkušenj vem, da je strah pred injicijami večji, čim starejši je človek. Pri mladostnih diabetikih so inzulinske injekcije edina možnost. Starejši pa se do kraja oklepajo možnosti, da bi z omejitvijo hrane in s tabletami še lahko vzdrževali svoje diabetično stanje. Zato čutijo odpor do samega zdravljenja z inzulinom. Toda tudi njim postane prej ali slej jasno, da morajo izbrati med udobnostjo in življenjem. Navadno se to zgodi, ko se sladkorna bolezen izostri zaradi kakšne druge bolezni (pljučnica, rak, gripa). Odpor do injicij je razumljiv, ljudje pa ga hitro prevzamejo kot zanesljivo možnost zdravljenja.

Že v rani mladosti so vam postavili diagnozo sladkorne bolezni in vam napovedali kratko življenjsko dobo. Kako se je spremenil vaš slog življenja, odkar je bila postavljena diagnoza?

Moj življenjski slog se je z začetkom bolezni seveda spremenil, vendar po dolgotrajnem premisleku za nazaj niti ne tako bistveno. Med vojno in takoj po vojni je bila prehrana skrajno omejena in smo bili vsi večkrat lačni kot siti. Spremembe so bile samo v pripravi jedi, ko je bilo treba delno omejiti maščobe v hrani in količino ogljikovih hidratov. Sicer pa bi rekel, da sem imel zdravo sodobno dnevno prehrano.

Kako ste se spoprijeli z novico o sladkorni bolezni in kakšno vlogo ima pri tem družina?

Ko so me leta 1949 sprejeli v bolnišnico z iztir-

jenim diabetesom, sem čutil samo hvaležnost, da zdravljenje obstaja in vnaprej nisem razmišljal. Malo zaradi svoje mladosti, malo zaradi popolnega nepoznavanja bolezni. Mater je moja bolezen bolj prizadela kot mene, ker smo v življenju že prej doživeli hude udarce (dolgoletna očetova bolezen in njegova smrt, vojni čas in revščina predmestne družine z enim zaslužkom). Sam sem se držal nasveta svojega prvega učitelja, zdravnika diabetologa, prof. dr. Merčuna: »Fant! Kolikor več boš vedel o diabetesu, toliko lažje ga boš uravnaval!« Tako sem začel tudi mamo učiti, kako naj pripravlja hrano, da bo prav. Vse to se mi je bogato obrestovalo, saj sem doslej že trikratno prekoračil življenjsko dobo, ki so mi jo napovedovali v začetku.

Katere metode se vam zdijo najbolj sprejemljive?

Zame je pomembna dnevno odmerjena prehrana ob fiksnem odmerku inzulinov in morebiti drugih zdravil. Dnevni obroki morajo biti razporejeni tako, kot učinkuje inzulin in ne po le po običajni razporeditvi dnevnih obrokov. Nikoli se ne bom strinjal z mislijo, da je treba dati več inzulina, kadar več poješ. To vodi samo v debelost in vedno znova v iztirjeno bolezen. Samokontrola krvnih sladkorjev je sicer koristna, številke pa diabetika pogosto prevarajo. Med dnevom se vrednosti krvnega sladkorja zelo spreminjajo in se ne smemo hraniti le po trenutnih vrednostih. To vodi v nestabilno urejeno diabetično stanje. Normalizacija trenutne vrednosti krvnega sladkorja še ne pomeni tudi urejenega diabetesa.

Kaj po vseh teh letih izkušenj z zdravljenjem svetujete bolnikom, pri katerih je prisotna sladkorna bolezen?

Morda bo bralec že iz zgornjih odgovorov povzel moje misli, da je treba preprečevati nastanek diabetičnega stanja. To se bo razvilo, če bo trebušna slinavka preobremenjena s presnovo škroba in sladkorja in če bo dnevni vnos hrane prevelik. Ko pri nekomu ugotovimo, da je diabetik, je zanj bistveno, da vedno misli na to, koliko hrane resnično potrebuje za dnevno aktivnost, kolikšna je njegova resnična energijska poraba in ne na to, kako ga delo utruja. Pri tem je seveda izjemno pomembno, pod kakšnim in kolikšnim stresom dela. Zdravljenje z zdravili pa je učinkovito, če je natančno odmerjeno in redno. Diabetik sme grešiti petkrat v letu, 360 dni v letu pa mora biti resen in vesten.

Z diabetesom je danes mogoče kakovostno in vsestransko živeti. Bolezen ni takšna, da bi onemogočala življenjske dejavnosti, in trajne zaplete sladkorne bolezni je treba od vsega začetka odvrčati z disciplino prehrane in zdravljenja.



ABC

A Preventiva pred okužbo virusa prehlada je umivanje rok, kihanje v robček, izogibanje množici ljudi v zaprtih prostorih.

B Pri gripi telesna temperatura hitro naraste čez 38,5 °C, močno bolijo mišice. Bolnika z gripo lahko trese mrzlica in se poti.

C Pri pljučnici je pogosto povišana temperatura, bolnik izkašljeuje gnojni izmeček, težje diha, lahko je prisotna bolečina v prsnem košu.

Po robčke, pod odejo in počivat!



Intervju: Janez Rifel, dr. med.

otrok, starostnik, nosečnica ali bolnik s kronično boleznijo. Še posebno nevarna je za starostnike gripa. Ko zaradi prehlada ali gripe pade odpornost, pa lahko dobimo tudi pljučnico. O vseh treh, prehladu, gripi in pljučnici, pa več v nadaljevanju ...

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Simptome prehlada poznamo: voden izcedek iz nosu, boleče žrelo in grlo, kihanje in kašljanje, solzenje oči, zamašen nos. Je ob prehladu potrebno obiskati zdravnika?

Navadni prehlad je virusna okužba zgornjih dihal, ki običajno mine v sedmih dneh, če jo zdravimo. Virusi prehlada so zelo nalezljivi in z obiskom pri zdravniku jih veselo prenesete naprej na paciente v čakalnici in zdravstveno osebje. Zaradi simptomov prehlada je zato smiselno obiskati zdravnika, če ti ne minejo v enem tednu ali desetih dneh. Prej kot v enem tednu pa je dobro poklicati zdravnika, če zboli majhen

našteti. Vedno pa se lahko z zdravnikom posvetujete tudi po telefonu glede smiselnosti pregleda v živo. Prej kot v enem tednu je dobro poklicati zdravnika, če zboli majhen otrok, starostnik, nosečnica ali bolnik s kronično boleznijo. Na žalost v Sloveniji velja, da se lahko bolniški stalež odpre le za tri dni nazaj, zato zaposleni ljudje s prehladom množično obiskujejo družinske zdravnike predvsem zaradi tega, da odprejo bolniški stalež, kar je s stališča prenašanja nalezljivih prehladov naravnost grozno.

Lahko posameznik sam prepozna, ali gre zgolj za prehlad ali je staknil gripo?

Čisto na začetku je gripa lahko videti enako kot prehlad: voden izcedek iz nosu, kihanje in boleče grlo. Ampak običajno se prehlad razvija počasi, gripa pa ponavadi udari hitro. Prehlad je neprijeten, pri gripi pa se bolniki počutijo zares zelo slabo. Pri gripi telesna temperatura hitro naraste čez 38,5 °C, močno bolijo mišice, predvsem hrbet, roke in noge. Bolnika z gripo lahko trese mrzlica in se poti. Pogost je hud glavobol, suh kašelj, utrujenost

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Glede cepljenja proti gripi imam zelo pozitivno mnenje in ga močno priporočam. Mislim, da bi morali biti zdravstveni delavci obvezno cepljeni.«

in splošna oslabeledost. Vendar pri mladih in zdravih ljudeh tudi gripa ni resna bolezen. Je sicer neprijetna, a telo jo premaga v enem tednu. Pri starostnikih in ljudeh s kroničnimi boleznimi pa je gripa lahko tudi smrtna bolezen.

Pogosto slišimo, da je najboljša obramba pred prehladnimi obolenji učinkovit imunski sistem. Kaj pa vi mislite?

Ne strinjam se; pomembnejša je preventiva pred samo okužbo: umivanje rok, kihanje v robček ali rokav, izogibanje množici ljudi v zaprtih prostorih. Različnih virusov prehlada je več kot dvesto, za nobenega ni razvito cepivo, kot je na primer pri gripi. Ko prebolimo prehlad, smo proti točno temu določenemu virusu odporni še nekaj časa. Še pomembnejša je odpornost ljudi v populaciji, ki so preboleli prehlad in so proti njemu odporni in se tako prehlad ne širi naprej. V nekaj letih, če ne še prej, pa ta odpornost izzveni, zato se je na primer proti gripi treba cepiti vsako leto. Virusi prehlada so zelo kužni in ko pride nosna sluznica v stik z virusi v kapljicah izdihanega ali izkašljanega zraka, potem v veliki večini primerov tudi zbolimo. Ko enkrat zbolimo, je pomembno, da imamo dobro imunost, da čim lažje prebrodimo težave zaradi prehlada. Imunski sistem krepiamo s splošnimi ukrepi zdravega življenja: gibanjem, prehrano z veliko zelenjave in sadja, z izogibanjem alkohola in kajenja, z rednim, dovolj dolgim spancem, izogibanjem stresu.

Obstajajo tudi razna prehranska dopolnila, čaji in drugi pripravki, ki krepijo imunski sistem, vendar ne morejo nadomestiti zgoraj naštetih ukrepov.

Kakšno je vaše mnenje o cepljenju proti gripi?

Glede cepljenja proti gripi imam zelo pozitivno mnenje in ga močno priporočam. Za zdravstvene delavce mislim, da bi morali biti obvezno cepljeni. S tem ko se jaz kot zdravnik cepim proti gripi, seveda poskrbim najprej za svoje zdravje, še bolj pa poskrbim, da gripe ne prenašam na svoje paciente v ambulantah. Podobno je v družini, kjer živi starostnik, zelo pomembno, da se cepijo vsi družinski člani in ne samo starostnik. Tako naredijo zaščitni ščit okrog starostnika, saj se starostniki najpogosteje nalezijo gripe od svojih vnukov in otrok. Pozimi je treba čim bolj omejiti obiske v domovih za starejše občane, ker en bolnik z gripo, ki pride na obisk v tak dom, lahko povzroči celo mini epidemijo gripe. Pri starostnikih je namreč cepljenje manj učinkovito kot pri zdravih odraslih v srednjih letih. Starostniki pogosteje zbolijo za gripo, čeprav se cepijo.

Tudi v službo ljudje pogosto prihajajo bolni; bojijo se odpušcanj ali da bi jih imeli za lene in neučinkovite (prezentizem). Kaj bi svetovali takšnemu posamezniku?

To je zelo kompleksna situacija. Posameznik, delavec v takem podjetju ne more kaj prida spremeniti. Če dela v takšnem okolju, kjer je normalno, da se dela kljub bolezni, ima le dve možnosti. Ali hodi na delo bolan ali pa poišče službo kje drugje. Odgovornost je tu na plečih delodajalca oziroma neposredno nadrejenih delavcev. Če opazijo, da je delavec bolan, bi ga morali poslati domov in spodbujati, da ne hodi bolan v službo. Kratkoročno sicer to prinese več stroškov in sitnosti za podjetje, srednjeročno in dolgoročno pa se investicija v zdrave in zadovoljne delavce podjetju bolj splača. Glede prezentizma delamo napake pogosto tudi zdravniki. Pri svojih pacientih hitro predlagamo bolniški stalež, medtem ko pri sebi na bolniški stalež ob enakih težavah niti ne pomislimo.



Endovital izdelki ponujajo harmonijo sožitja z naravo in so rešitev za vaše zdravje. Krepijo imunski sistem, lajšajo težave onkološkim bolnikom, krepijo odpornost nosečnic.



Sirup rdeče pese
Znižuje povišano telesno temperaturo, izboljšuje krvno sliko in obnavlja železo v krvi, poveča odpornost.



Med oplemeniten s cvetnim prahom
Priporočamo ga vsem, ki živijo polno življenje. Blaži napore pri umskem delu in telesnih aktivnostih.

Endovital Vesna Fabjan Bremec s.p., Dolinska cesta 3j, 6000 Koper, tel.: 05 9934 819, GSM: 041 254 987
E-mail: info@endovital.com, www.endovital.com. Izdelke Endovital dobite v lekarnah, trgovinah Sanolabor, trgovine z zdravo prehrano, v naših prostorih Ob železnici 16, Ljubljana vsak dan od 7.00 do 14.30.

V naglici vsakdanjika pogosto rečemo, da »nimamo časa« biti bolni. Kako pomemben je počitek, še posebno med okrevanjem?

Počitek med okrevanjem je zelo pomemben. Če se prehitro aktiviramo, se pogosto zgodi, da hitro spet zbolimo. V takem primeru je potem okrevanje še dolgotrajnejše kot ob prvi bolezni. Nikoli ne škodi, če počivamo en dan več, kot bi bilo treba, pogosto pa gremo za kakšen dan prekmalu v službo. V današnjem ponorelem svetu, ki drvi z naglim ritmom naprej, se preprosto ne znamo več ustaviti.

Tudi otroci, še posebno v vrtcih, in starostniki so poleg aktivne populacije zelo izpostavljeni prehladam, gripi, pljučnici. So zanje te bolezni nevarnejše?

Sam prehlad ni nevaren. Se pa začetnemu prehladu lahko pridruži okužba spodnjih dihal, lahko tudi bakterijske okužbe. Majhni otroci imajo manjše dihalne poti in če se pri odraslem človeku sluznica bronhija zadebeli za milimeter ali dva, potem to na prehodnost bronhija za zrak skoraj nima vpliva, pri majhnem otroku pa se tak bronhij bistveno zoži ali celo popolnoma zapre. Zato je pri majhnih otrocih več sprejemov v bolnišnico zaradi dihalne stiske. Starostniki so občutljivejši zaradi pridruženih kroničnih bolezni, ki jih imajo že od prej, in ko se pojavi še gripa, nimajo več rezerve in organski sistemi se začnejo sesuvati. Gripa je pri starostnikih smrtno nevarna bolezen.

Je lahko tudi pljučnica posledica nezdravljenih prehladov ali gripe?

Pljučnica pomeni infekcijsko vnetje pljučnega tkiva in je lahko posledica bakterijske, virusne, glivične ali parazitske okužbe. Značilna pljučnica je posledica okužbe s streptokokom pneumonie oziroma pnevmokokom. Proti okužbi s pnevmokokom obstaja cepljenje, ki se ga priporoča starostnikom in otrokom. Pri nekaterih ljudeh pnevmokoki čakajo na sluznicah in ko zaradi prehlada ali gripe pade odpornost, lahko pov-

»Počitek med okrevanjem je zelo pomemben. Če se prehitro aktiviramo, se pogosto zgodi, da hitro spet zbolimo. V takem primeru je potem okrevanje še dolgotrajnejše kot ob prvi bolezni.«

zročijo pljučnico. Pri pljučnici je pogosto povišana temperatura, bolnik izkašljuje gnojni izmeček, težje diha, prisotna je splošna oslabelost, utrujenost, lahko je prisotna bolečina v prsnem košu. Pri starostnikih so znaki lahko zelo neznačilni, starostnik lahko postane zmeden, izgubi apetit, hitro diha. Lahko ima obsežno pljučnico, pa sploh ne kašlja. Zato je pogosto možno diagnozo postaviti šele po dobrem pregledu, laboratoriju in rentgenski sliki pljuč.

Kakšne so lahko posledice nezdravljene pljučnice?

Ni še minilo sto let od odkritja penicilina, prvega antibiotika. Pred dobo antibiotikov so imeli ljudje, ki so preboleli bakterijsko pljučnico, veliko težav. Pljučno tkivo je ostalo spremenjeno. Tega je sedaj zaradi antibiotikov veliko manj, lahko pa še vedno ostanejo kakšne zarastline, izlivi. Pri virusnih pljučnicah je teh komplikacij še manj kot pri bakterijskih nezdravljenih pljučnicah.



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

VABLJENI V NAŠO SPLETNO TRGOVINO!



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

Obiščite **NOVO** prodajalno v Kočevju, Ljubljanska 19 (poleg pošte), tel.: 01 292 77 93.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Normalno blato je oblikovano v obliki klobase, lahko je trše ali mehkejše ter brez krvi in sluzi.

B O zaprtju govorimo takrat, kadar blato odvajamo redkeje kot enkrat na tri dni.

C Hemoroidi so najpogostejša težava zadnjika.

Ali veste, kaj pomeni redno odvajati blato?



Intervju: Tatjana Puc Kous, dr. med.

Blato je sestavljeno iz neprebavljivih ostankov hrane (vlaknin), poginulih bakterij, odmrlih celic, črevesnih izločkov, žolča iz jeter (ki blato obarva rjavo) in vode. Obstajajo določene smernice, kako pogosto je najbolj optimalno odvajati blato in kaj storiti, če v blatu opazimo različne spremembe. Vse to smo povprašali Tatjano Puc Kous, dr. med., spec. gastroenterologinjo.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kako pogosto je najbolj optimalno odvajati blato?

Po besedah dr. Tatjane Puc Kous je normalno odvajanje od trikrat na dan do enkrat na tri dni. »Če odvajamo večkrat na dan, bo blato slabo formirano, če bomo odvajali redko na tri dni, bo blato trdo temnorjavo in v bobkih. Težko govorimo o normalni obliki blata, ker

je to odvisno od zaužite hrane, zaužite tekočine, količine neprebavljivih vlaknin v prehrani, zaužitih maščob in tudi od zdravil, ki jih jemljemo. Normalno je blato oblikovano v obliki klobase, lahko je trše ali mehkejše ter brez krvi in sluzi. Če takrat, kadar je naš normalni ritem odvajanja blata do trikrat dnevno, uživamo več celuloze, vlaknin, maščob in več tekočine, bo naše blato slabše formirano, vendar bo še vedno v obliki 'klobase',« pojasnjuje sogovornica.

Kot še dodaja, so najpogostejše motnje, povezane z odvajanjem blata, zaprtje in hemoroidni vozlički ali na kratko kar hemoroidi (oziroma zlata žila, kot so jih nekoč imenovali, saj so se pojavljali le pri bogatem sloju prebivalstva). Veliko ljudi ima danes tudi težave z driskami.

Ko opazimo spremembe v blatu

Različne spremembe v blatu so lahko posledica nečesa popolnoma neškodljivega, lahko pa do njih pride tudi zaradi bolezni prebavil ali bolezni sorodnega organa, kot so na primer jetra. Kadar se soočamo s hudo ali zelo trdovratno nenormalnostjo blata, se moramo o tem nemudoma posvetovati s svojim zdravnikom, ki bo za začetek verjetno potreboval vzorec blata, naredil rektalni pregled ali pa nas napotil na druge specialistične preiskave. Dr. Tatjana Puc Kous je pojasnila, kaj je značilno za posamezne težave, povezane z odvajanjem blata.

Driska

Driske so najpogostejše posledica infekcij z enterotropnimi virusi, bakterijami in toksini v hrani, lahko pa tudi z zajedavci. Dr. Puc Kous opozori, da driska ne pomeni enkratnega

mehkejšega odvajanja blata, ki je navadno posledica hrane ali zdravil. »Ko govorimo o bolezenski driski, gre za odvajanje tekočega blata več kot trikrat na dan, težave pa trajajo vsaj tri dni. Drisko lahko spremljajo tudi povišana telesna temperatura in krči pred odvajanjem. Driska lahko traja največ teden do dva. Ne sme pa trajati več kot tri tedne,« dinamično poteka tovrstnih težav opiše dr. Puc Kous.

V času driske se izogibajmo uživanju sadja in zelenjave, pa tudi mleku. Strokovnjakinja predlaga uživanje probiotikov v kapsulah, ki morajo vsebovati dovolj probiotičnih bakterij. Kot pojasni strokovnjakinja, naj bo njihovo število vsak 10^{12} .

»Kadar driske trajajo več kot tri tedne ali pa se pojavi odvajanje, zaradi katerega se ponoči zbujamo, oziroma drisko spremljata tudi povišana temperatura ali kri na blatu, je treba blato najprej pregledati ter izključiti vzrok okužbe in hormonske motnje, nato pa s kolonoskopijo opraviti pregled celotnega črevesja. Po predhodnem čiščenju črevesja z gibljivim aparatom, ki ga vstavimo v danko, pregledamo celotno debelo črevo in končni del tankega črevesja. S preiskavo lahko dokažemo vnetje, razjede, polipe,« pojasni dr. Tatjana Puc Kous.

Ob tem je zelo pomembno zavedanje, da tudi prehranska dopolnila, zdravila, kot so antibiotiki, ter zdravila za urejanje sladkorja in maščob v krvi povzročajo slabše formirano blato ali celo driske.

Zaprtje

Sogovornica zaprtje opredeli kot funkcionalno motnjo, o kateri govorimo, kadar blato odvajamo redkeje kot enkrat na tri

dni. O hujši obliki zaprtja govorimo takrat, kadar je potrebna ročna pomoč ali odvajanje s pomočjo odvajal.

Po besedah dr. Tatjane Puc Kous na odvajanje vpliva veliko dejavnikov: »Sama mišična moč medeničnih mišic in mišic trebušne stene, okvara hrbtenice in motnje peristaltike črevesja (črevesnega normalnega gibanja) so najpogostejši vzrok zaprtja. Na slabše iztrebljanje še dodatno vplivata tudi slabša gibljivost in sedeče delo. Zaprtje povzročajo tudi zdravila za lajšanje bolečin, te težave pa povzroča tudi zmanjšano delovanje žleze ščitnice. S staranjem črevesja in zmanjšanjem elastičnosti stene črevesja se gibanje poslabšuje in zaprtje stopnjuje.«

Strokovnjakinja opozarja, kako zelo je pomembno, da sami ugotovimo, kakšen je naš normalni ritem odvajanja, pod drobnogled pa velja vzeti tudi prehranske navade, preveriti, koliko tekočine popijemo in ali se vsak dan dovolj gibamo.

Kaj pomaga?

Dr. Puc Kous se sicer strinja, da vlaknine pomagajo pri gibanju črevesja, vendar opozarja, da jih moramo uživati previdno, saj lahko v nasprotnem primeru pride do napenjanja. »Pri zaprtju zelo pomaga dieta s sadjem. Pri odvajanju je v veliko pomoč uživanje zelo zrelega kivija in veliko tekočine, najbolje Donat Mg. Priporočam, da tisti, ki ima težave z zaprtjem, popije vsaj liter preko celega dne ter da vsaj dva- do trikrat tedensko poskrbi za telesno dejavnost, ob kateri se bo dodobra spotil. Tako se namreč poveča prekrvavitev črevesja ter izboljša črevesna peristaltika,« priporoča strokovnjakinja. Po njenem mnenju ni potrebno, da blato odvajamo zjutraj, kar je sicer najugodnejše, saj imamo ljudje ne nazadnje različne biološke ure. Dodaja, da sta največja refleksa za odvajanje po zajtrku in popoldan okrog 17. ure. Dr. Puc Kous opozarja, da je zmotno iskati odvajalo, pri katerem bomo odvajali takoj, ko ga zaužijemo. Na ta način izgubimo refleks in posledica je še večje zaprtje.

Pilex

Učinkovita obravnava hemoroidov v obliki kapsul

Hemoroidi so sinusoidne žilne strukture v analnem kanalu, ki pomagajo pri nadzoru odvajanja blata. Boleče postanejo, kadar otečejo ali se vnamejo.



70%

Več kot 70% ljudi se v življenju sreča s težavami s hemoroidi.

50%

Okoli 50% ljudi po 30. letu občasno utrpí I. in II. stopnjo težav hemoroidov.

5%

5% ljudi ima resne težave s hemoroidi.

PILEX normalizira črevesno funkcijo in pomaga pri ohranjanju zdravih sten hemoroidov. Sestavine so povsem naravne. Zaužijte oralno.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Več informacij na brezplačni tel. št.: 080 7288 med 8.00 in 16.00 uro in www.pilex.si



Hemoroidi – najpogostejša težava zadnjika

Hemoroidalni vozlički ali zlata žila so najpogostejša težava zadnjika. Kot pojasnjuje dr. Tatjana Puc Kous, je zadnjična mišica čvrsta mišica, ki je dobro prekrvavljena: »Sluznične vene so v tem delu zelo dobro krvne in kapilare lahko zelo hitro popokajo zaradi napenjanja ali že samo zaradi napora ob dvigovanju bremen. Takrat je po brisanju na papirju ali po vrhu blata opaziti svetlo rdečo kri. Ta je lahko nakapljana tudi po školjki, kot če bi se porezali. Ob tem praviloma ni bolečin. V takih primerih priporočam, da se oseba nekaj dni umiva z mrzlo vodo in skrbi za mehko blato. V teh primerih gre namreč za sluznično poko ali za krvavitev iz razširjenih hemoroidalnih notranjih vozličev.«

Po besedah sogovornice sluznične vene danke z leti popustijo, zato začne v venah zastajati kri, še posebej pri ljudeh, ki imajo tudi krčne žile na nogah ter pri vseh ženskah med nosečnostjo. Takrat je namreč v mali medenici moten odtok iz ven ter tudi ven iz zadnjika. »Žile se napolnijo, zvijejo in izbočijo. Ob napenjanju zakrvavijo, ob zamašitvi lahko

tudi trombozirajo in se vnamejo. Takrat zelo močno bolijo. Potrebna so lokalna mazila, svečke in kapsule. Večkrat je treba opraviti tudi operativni poseg.«

Dr. Puc Kous še dodaja, da se zapleti, povezani z razširjenimi venami zadnjika ali hemoroidalnimi vozlički z vnetjem, krvavitvami in trombozami, precej pogosto ponavljajo, saj se vene z leti zvijugajo, njihova stena postaja ohlapna, kri začne vedno bolj zastajati. Strokovnjakinja opozarja, da je treba redno skrbeti za redno mehko odvajanje, za nego in mazila. Po potrebi se opravi tudi operativno podvezovanje. Zapomnite si, da hemoroidov ne moremo popolnoma preprečiti, saj dednost določa, kakšne bodo naše stene ožilja.

Kadar v blatu opazimo vidne krvavitve in so testi prikrite krvavitve blata pozitivni, to lahko kaže na črevesne polipe, rakave tvorbe danke, vnetja črevesja ali hemoroidne vozličke. Vsa ta obolenja lahko med seboj zanesljivo ločimo le s kolonoskopijo. Dr. Tatjana Puc Kous pravi, da je pri ponavljajočih se krvavitvah, ne glede na starost, kolonoskopija nujna.

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Vam
nagaja
prebava?

Odslej v
NOVI
PODOBI



Odpira

Sodoben način življenja je razlog, da ima vedno več ljudi težave s počasno prebavo in z zaprtjem. Neustrezna prehrana, premajhen vnos tekočine, uživanje alkohola in brezalkoholnih pijač, ki vsebujejo kofein, nezadostna telesna aktivnost, stres, nekatera zdravila in bolezni, nespečnost ter spremembe okolja (ob potovanju ali selitvi) povzročajo neurejeno prebavo in zaprtje.

NARAVNA MINERALNA VODA DONAT Mg JE BOGATA Z MINERALNIMI SOLMI. SULFATI V OBLIKI MAGNEZIJEVIH IN NATRIJEVIH SOLI UGODNO DELUJEJO NA PREBAVO IN POMAGAJO PRI ZAPRTJU.

Pomagajte si z raznoliko in uravnoteženo prehrano, na dan popijte vsaj 2 litra tekočine in bodite bolj telesno aktivni.

Več informacij in priporočila za pitje poiščite na www.donatmg.eu.

Narava zdravi
donatmg.eu

**Donat
Mg**

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Kajenje je velik dejavnik za nastanek stresne urinske inkontinence.

B Stresno urinsko inkontinenco lahko preprečimo z rednim izvajanjem Keglovih vaj.

C Poseg laserskega zdravljenja stresne urinske inkontinence je hiter, varen in neboleč.

Težave z uhanjem vode



Intervju: Ksenija Šelih Martinec, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Nenadzorovano in nehoteno uhanje urina je zelo neprijetna težava. Z urinsko inkontinenco se sicer srečujejo predvsem ženske, izvezti pa niso niti moški. Tokrat smo se osredotočili predvsem na možnosti zdravljenja stresne urinske inkontinence, pri

čemer smo še posebno pozornost namenili laserskemu zdravljenju inkontinence, popolnoma neinvazivni in v zadnjem času vedno bolj priljubljeni metodi za reševanje težav, povezanih z nehotenim uhanjem urina.

Kot poudarja **Ksenija Šelih Martinec, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, ima težave s stresno urinsko inkontinenco veliko žensk. Srečamo jo lahko tudi pri mladih ženskah, stanje pa se navadno poslabša po obdobju menopavze, torej po 50. letu.

Avtorica: **Andreja Košir**

Sogovornica pojasni, da je pri ženskah eden najbolj občutljivih delov telesa prav spodnji del trebuha oziroma mala medenica. Mišice medeničnega dna morajo (za)držati težo celotnega trebuha. »Vsako dvigovanje bremen, kašelj, zapr-

tje, vsak pritisk navzdol ... Vse to lahko pomeni poškodbo. Na nastanek oziroma poslabšanje stanja stresne urinske inkontinence seveda na prvem mestu vplivajo vaginalni porodi in nosečnost, velikemu tveganju pa so izpostavljene tudi ženske, ki opravljajo fizično zelo naporno delo,« dejavnike tveganja pojasni dr. Šelih Martinec. Strokovnjakinja doda, da na tovrstne težave v veliki meri vpliva tudi naš način življenja, torej navade. Velika dejavnika tveganja sta tako tudi čezmerna telesa masa in kajenje.

Neprijetno uhanje urina

Do stresne urinske inkontinence pride, ko se sečnica spusti prenizko. »Ko pritisk v trebuhu naraste zaradi določenega razloga, vsa teža pritiska navzdol. Ker je vezivno tkivo oslajeno, se sečnica znajde pod sramno kostjo in tako nam uide voda. Temu pravimo stresna urinska inkontinenca,« pojasnjuje

»Urinska inkontinenca močno vpliva na kakovost posameznikovega življenja. Številni ljudje se zaradi tega dobesečno izolirajo od drugih, ostajajo doma, ne upajo med ljudi ...«



dr. Ksenija Šelih Martinec. Dodaja še, da če želimo zadržati vodo, potrebujemo močno in kakovostno vezivno tkivo. Močne morajo biti tako mišice medeničnega dna kot tudi vezivo okrog sečnice in nožnice. Na kakovost in moč veziva vpliva predvsem raven beljakovine kolagen v nožnici. Raven kolagena v našem telesu s starostjo upada, sam proces pa postane še posebej intenziven prav po obdobju menopavze.

Inkontinenca je za številne ženske še vedno tabu

Sogovornica se strinja, da je o težavah z nenadzorovanim uhajanjem urina težko govoriti, vendar se po njenih opažanjih stanje vseeno premika v pozitivno smer, še posebej zahvaljujoč različnim neinvazivnim metodam: »Ker obstaja nova možnost terapije, se ljudje lažje odprejo in spregovorijo o svojih težavah.«

Urinska inkontinenca močno vpliva na kakovost posameznikovega življenja. Številni ljudje se zaradi tega dobesečno izolirajo od drugih, ostajajo doma, ne upajo med ljudi ...

Kako si lahko pomagamo

Kot poudari dr. Ksenija Šelih Martinec, na genetiko seveda ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na svoj način življenja. Strokovnjakinja svetuje, naj, če kadimo, opustimo to razvado. Prav tako se pred dogodki oziroma situacijami, za katere vemo, da dostop do stranišča ne bo vedno mogoč, izogibamo uživanju pijač, ki vsebujejo kofein (kava, čaji, različne gazirane pijače), saj slednji deluje kot diuretik.

Sogovornica meni, da je smiselno uživati vitamin C, ki deluje kot kofaktor pri tvorbi kolagena. Po njenem mnenju je zelo pomembna tudi skrb za redno prebavo in krepitev imunskega sistema, seveda pa tudi ohranjanje zdrave telesne mase.

Ženske lahko za preprečevanje urinske inkontinence veliko naredimo same. Poleg vsega zgoraj naštetega velja tudi redno izva-

jati Keglove vaje, da okrepimo mišico medeničnega dna. Po besedah sogovornice ženske na Keglove vaje pogosto kar nekako pozabijo, vendar gre še vedno za odlično metodo za preprečevanje oziroma lajšanje težav z urinsko inkontinenco.

Zdravljenje urinske inkontinence z laserjem

Kot pove dr. Šelih Martinec, imamo za zdravljenje stresne urinske inkontinence na eni strani na voljo operativne, na drugi pa neoperativne metode. »Od neoperativnih metod smo do nedavnega poznali samo trening mišic, zdaj pa imamo na voljo tudi laser in uporabo lastne plazme, bogate s trombociti. Ne glede na to, da gre za precej nove metode, so rezultati do zdaj zelo spodbudni,« pojasni sogovornica.

Za zdravljenje stresne urinske inkontinence uporabljamo dva tipa laserja, in sicer laserja Erbij in CO₂. Razlika med njima je v tem, da je laser CO₂ kar desetkrat močnejši od laserja Erbij, zaradi česar so rezultati boljši in predvsem trajnejši. Dr. Šelih Martinec je pri svojem delu preizkusila že obe vrsti prej omenjenih laserjev in pravi, da je razlika med njima očitna. Uporaba laserja ima v medicini že precej dolgo zgodovino in nedolgo tega so njegove učinke prenesli tudi na področje zdravljenja stresne urinske inkontinence.

»Ko dosežemo določeno temperaturo, stimuliramo celice v tkivu, da začnejo proizvajati kolagen. Z laserjem torej vplivamo prav na pospešeno tvorbo kolagena. Gre za proces, zato je treba na rezultate nekoliko počakati. Po približno treh tednih se začne tvorba kolagena v nožnici povečevati in nato raste tudi do šest mesecev,« delovanje laserja pojasni dr. Šelih Martinec.

Na vprašanje glede uspešnosti tega neoperativnega posega sogovornica odgovori, da smo ljudje različni in se zato tudi različno odzivamo, zaradi česar je zelo težko vnaprej napovedati rezultate. Po njenih izkušnjah pa so ti v večini primerov vendarle zelo spodbudni. Raven kolagena se

Uhajanje urina in ohlapna nožnica



ZDRAVLJENJE STRESNE,
URGENTNE IN MEŠANE
INKONTINENCE, TER
OHLAPNE NOŽNICE

z uporabo CO₂ laserja,
plazme, bogate s
trombociti in
IVES-nevromodulacije.

KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER

Slamnikarska cesta 3b
Domžale
T: 01 72 44 300
M: 040 454 171
info@kalliste.si
www.kalliste.si

Revija Unikat



Božično -
novoletna
številka
izide
14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Uporaba laserja ima v medicini že precej dolgo zgodovino in nedolgo tega so njegove učinke prenesli tudi na področje zdravljenja stresne urinske inkontinence.«



po posegu določeno obdobje strmo dviguje, nožnica postane bolj čvrsta in zato lažje pridriži mehur. Hkrati se nožnica tudi zoži, kar zagotavlja boljše občutenje med spolnimi odnosi.

Poseg je kratek in neboleč

Poseg traja vsega skupaj od pet do deset minut, treba pa je opraviti od dve do tri terapije. Strokovnjakinja opozori, da tudi tu ne gre za neko čudežno metodo, kateri rezultati bi kar trajali in trajali, saj sčasoma raven kolagena v nožnici začne spet upadati, ta pa postane ohlapna. Ker gre še za zelo mlado metodo, protokola, na koliko časa bi bilo treba poseg ponavljati, še ni. Dr. Šelih Martinec meni, da bo tovrsten protokol tudi zelo težko sestaviti in postaviti neke smernice, saj je vsaka ženska zgodba zase in se odziva na svoj način.

Poudariti velja, da gre za popolnoma varno in neinvazivno metodo. Dr. Ksenija Šelih Martinec našteje vse ključne prednosti laserskega zdravljenja stresne urinske inkontinence:

1. Poseg izvedemo ambulantno in je popolnoma neboleč. Ženski svetujemo le, da se dva dni po posegu izogiba težkim fizičnim naporom, teden dni pa naj tudi nima spolnih odnosov.
2. Če je terapija uspešna, učvrstimo celotno nožnico in če je ta čvrsta, bolje pridriži mehur. Tudi to je ena od prednosti laserske terapije pred operativnim posegom, pri katerem samo dvignemo sečnico.
3. Terapije je mogoče ponavljati.

Po njenih besedah je najbolj očitna slaba stran te metode ta, da je poseg za zdaj plačljiv, vendar upa, da se bo tudi tu v prihodnosti kaj premaknilo in bo metoda na voljo širšemu krogu ljudi.

Strokovnjakinja opozori, da je pred posegom treba ugotoviti, za kakšno vrsto inkontinence sploh gre. Urgentne urinske inkontinence namreč ne moremo zdraviti z laserjem. »Pri stresni urinski inkontinenci na splošno drži, da se mlajše ženske bolje odzovejo na poseg, vendar pa zna žensko telo pogosto tudi popolnoma presenetiti. Moja najstarejša pacientka, ki smo ji s to metodo pozdravili stresno urinsko inkontinenco, je bila stara kar 92 let. Do 70. leta naj bi bili sicer rezultati posega boljši, vendar pa je kljub tem smernicam vsak človek še vedno zgodba zase,« o svojih izkušnjah in rezultatih laserskega zdravljenja stresne urinske inkontinence pripoveduje dr. Ksenija Šelih Martinec.

Človeško telo je zares preveč zapleteno in kompleksno, da bi ga lahko kar povsod umeščali v neke kalupe. In to velja tudi pri metodi laserskega zdravljenja stresne urinske inkontinence. Nemogoče je vnaprej napovedati, kakšen bo rezultat. V večini primerov se pokažejo velika izboljšanja, zaradi česar bo tovrstno zdravljenje neprijetnih težav z nenadzorovanim uhajanjem urina zagotovo še dodatno utrdilo svoje mesto v medicinskem prostoru.

Fontana
Medicinsko termalni center



Poskrbite za vaše zdravje. Vse na enem mestu. Kratke čakalne dobe za samoplačnike.

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 hitrejše 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

PRIPOROČAMO QDR – kvantitativna kostna denzitometrija

Preventivno odkrivanje znakov osteoporoze omogoča uvedbo terapije in po potrebi tudi nadomestne hormonske terapije, predvsem pa prilagoditev rednih telesnih aktivnosti in prehrane.

Obravnava poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti (Ca, P, alkalna fosfaza) ter posvet pri zdravniku specialistu.

»Moja najstarejša pacientka, ki smo ji s to metodo pozdravili stresno urinsko inkontinenco, je bila stara kar 92 let.«



Živeti z urinsko inkontinenco

S pravimi pripomočki so težave znosnejše

Urinska inkontinenca je pogost zdravstveni problem, ki prizadene tako moške kot ženske vseh starosti. Več kot 25 odstotkov žensk v rodnem obdobju je že izkusilo težave z inkontinenco, okoli 10 odstotkov jih ima redne težave, odstotek pa s staranjem prebivalstva in z daljšanjem življenjske dobe še narašča. Glavni vzrok za inkontinenco pri ženskah je neutrujenost mišic medeničnega dna. Ta je posledica sprememb v nosečnosti in po porodu ali spremenjenega hormonskega stanja v postmenopavzi.

Življenje z inkontinenco ni lahko

Urinska inkontinenca v širši javnosti še zmeraj ostaja tabu, saj pri ljudeh povzroča zadrego in občutek sramu. Pogosto povzroči izolacijo, depresijo, fiziološke težave ter bistveno vpliva na družabno življenje in sposobnost normalnega opravljanja dela. Inkontinenca lahko predstavlja tudi veliko breme za družino, sorodnike in celotno družbo. Prizadeti ljudje si velikokrat ne priznajo, da so inkontinentni, o težavi težko spregovorijo, jo prikrivajo in običajno ne poiščejo pomoči. Številne študije so pokazale, da le vsaka tretja ženska, ki trpi za inkontinenco, poišče medicinsko pomoč.

Pripomočki za inkontinenco se razlikujejo od higienskih vložkov

Pripomočki za vpijanje nehotenega uhajanja urina so po svoji strukturi podobni higienskim vložkom in ščitnikom perila, a se po sestavi razlikujejo od tistih za vpijanje menstrualnih izločkov. Vložki za inkontinenco so predvsem bolj vpojni od higienskih vložkov, saj imajo sposobnost vpijanja večje količine tekočine v kratkem času. Pomembna razlika je v zgornjem prepustnem sloju vložka. Če je namenjen za uporabo pri inkontinenci, mora biti nevpojen, urin mora hitro prepustiti v jedro in preprečiti njegovo vrnitev na površino. Zato higienski vložki niso primerni za lajšanje težav z uhajanjem urina.

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

**Pokličite:
080 12 80**

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence
in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laser-
jem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja **Alenka Bindas, dr.med., spec.
gin in porodništva**

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Laser

Zdravilna moč svetlobe - »INCONTILASE«

UHAJANJE URINA LAHKO ZDRAVIMO Z LASERJEM

- Udobna rešitev za blago do zmerno stresno in mešano urinsko inkontinenco.
- Fototermično učvrščavanje sečnice in prve strani mehurja brez zarez.
- Zožitev nožnice.
- Minimalno invazivno.
- Ni potrebna anestezija.
- Neboleče.
- Ambulantni poseg: hitro in enostavno.
- Visok odstotek uspeha in zadovoljstva pacientk.

Prvih deset, ki se odločijo za zdravljenje, dobi brezplačno avtomatsko napravo za izvajanje vaj za medenično dno. Pohitite!

Avelana

10 let izkušenj z laserji
Več kot 4000 zadovoljnih pacientov

NAROČANJE:

Avelana d.o.o.
Dobrava 72, Otočec
Tel.: 031 727 888
nisemvecmokra@gmail.com

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Ščitnični hormoni vplivajo na presnovo, rast in razvoj.

B Pri bolezni ščitnice so prizadeti vsi organski sistemi, še posebno centralno živčevje in srčno-žilni sistem.

C Simptomi obolenja ščitnice so pri moških, ženskah in otrocih zelo podobni.

Obolenje ščitnice tudi pri moških in otrocih



Intervju: Bojan Pustovrh, dr. med.

Utrujenost, nemir, razdražljivost, razbijanje srca, slab spanec, suha koža, celo izpadanje las in pozabljenost so lahko tudi simptomi ščitničnega obolenja. Ob teh simptomih bo skoraj vsaka ženska pomislila tudi na možnost, da ima težave s ščitnico. Kaj pa moški in otroci? Simptomi so tudi pri njih zelo podobni. Preveč ali premalo delujoča ščitnica jo lahko zagode vsem. Še posebno tistim, ki jo poznajo že »iz družine«. Kar 80 odstotkov obolenj je namreč posledica genetskih dejavnikov. Več o težavah s ščitnico, kako jih prepoznati

in zdraviti, nam je v pogovoru povedal Bojan Pustovrh, dr. med., specialist interne medicine.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kakšna je funkcija ščitnice?

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem, ki proizvaja hormona tiroksin (FT4) in trijodironin (FT3). Uravnava širok spekter procesov, ki vključujejo rast, presnovo telesa in razvoj možganov. Ščitnični hormoni so pomembni pri razvoju možganov otroka že v času nosečnosti in po porodu. Ob pomanjkanju ščitničnih hormonov se možgani slabše razvijejo, opazuje se upad inteligenčnega kvocienta.

Hipertiroidizem, hipotiroidizem in golšavost so bolezni, povezane z nepravilnim delovanjem ščitnice. Lahko na kratko opišete vsako od njih?

Pri ugotavljanju ščitničnih obolenj določamo koncentracijo ščitničnih hormonov – govorimo o povečani koncentraciji ščitničnih hormonov ali hipertirozi, zmanjšani koncentraciji ščitničnih hormonov ali hipotirozi, normalnem hormonskem stanju ali eutirozi – ugotavljamo vzroke teh stanj in velikost in spremembe ščitnice.

Kako lahko poskrbimo, da bo imelo naše telo dovolj joda?

Zadostno količino joda dobimo z ustrezno prehrano. Ker živimo v krajih, kjer je pomanjkanje joda v okolju, je pomembno uživanje joda s hrano. Priporočam uporabo jodirane soli in uživanje morske hrane. Ni pa priporočljiva uporaba soli, ki ni jodirana, in uživanje presne hrane brez morske hrane. Pri morski prehrani zadoštuje že uživanje pripravkov iz morskih alg.

Kaj pa pomanjkanje joda v otroštvu? Je to lahko vzrok za kasnejše težave s ščitnico?

V otroštvu je po uvedbi jodiranja soli uživanje joda zadostno. Pri uporabi soli, ki ni jodirana ali če ne uživamo morske hrane, pa se zaradi pomanjkanja joda ščitnica prilagaja z rastjo in spreminjanjem zgradbe; tako nastaja golšavost.

Kakšni so lahko zapleti z razvojem ščitnice pri razvijajočem se plodu? Na kaj morajo biti pozorne nosečnice?

Pri pomanjkanju joda, pri hipotirozi ali hipertirozi je moten razvoj otroka, poveča se tveganje za splav in zgodnji porod. Menim, da je najpomembnejše ukrepanje že pri načrtovanju nosečnosti. Ker je nagnjenost k avtoimunim boleznim ščitnice pogosto dedna, se

je treba pozanimati, če ima bolezen kdo od ožjih ali širših družinskih članov. Če je tako, je potreben pregled pri tirologu.

Nekateri otroci se rodijo povsem brez ščitničnega tkiva. Je to pogosta bolezen?

Prirojena hipotiroza, ki je najpogostejša motnja delovanja ščitnice v obdobju novorojenčka, je le redko povezana z boleznijo materine ščitnice. Gre za redko bolezen, v Sloveniji je le nekaj takšnih pacientov na leto.

Kako poteka diagnoza motenj ščitnice?

Pri sumu na motnjo v delovanju ščitnice določimo nadzorni hormon tirotropin TSH, ki ga izloča hipofiza. Pri spremembi tega hormona dopolnimo preiskavo z določitvijo hormonov ščitnice. Ščitnico pregledamo z ultrazvokom, po potrebi opravimo še scintigrafijo ščitnice in ultrazvočno vodeno punkcijo.

Utrujenost, nemirnost, tesnoba, povečan apetit so znani simptomi motenega delovanja ščitnice. Kaj pa glavoboli?

Glavoboli sorazmerno redko spremljajo bolezni ščitnice. Prisotni so pri manj kot tretjini pacientov.

Najpogostejši vzrok hipertiroze pri otrocih in mladostnikih je avtoimuna hipertiroza. Zakaj avtoimuna, kaj to pomeni?

Med vsemi razlogi za hipertirozo je pri otrocih najpogostejša avtoimuna hipertiroza. Avtoimuna pomeni spremembo v imunskem sistemu; nastopi vnetje ščitnice in spreminjeno delovanje ščitnice. Zaradi napačnega imunskega delovanja ščitnica izdeluje in sprošča več hormonov. Oboleni bolezen običajno opazi z zamikom; njegovi bližnji opazijo golšo, sam pa zaznava hitrejšo bitje srca tudi zjutraj in v mirovanju, živčnost, tresenje prstov rok, opazi, da hujša ali ima povečan apetit, ne prenaša vročine. Starši lahko pri otrocih zaznajo spremenjeno obnašanje doma ali v šoli; otroci so hiperaktivni, nemirni, živčni, imajo svetel pogled, tresejo se. Hipertiroza se opazi včasih šele po odkritju golše, ob rednem pregledu v šolski ambulanti in določitvi hormonov. Pri tej bolezni zdravniki uvedemo terapijo z zdravili, ki zmanjšajo delovanje ščitnice. S spremljanjem hormonskega stanja prilagajamo terapijo, ki se postopoma zmanjšuje. Ob vztrajanju vnetja s hipertirozo predlagamo terapijo z radioaktivnim jodom.

Predlagate kakšne posebne ukrepe pri otrocih, katerih starši ali sorodniki imajo težave s ščitnico?

Genetska nagnjenost k boleznim ščitnice je pomembna. Predlagam določanje TSH na pet let pri bližnjih sorodnikih pacientov z avtoimuno boleznijo ščitnice. Po odkritju bolezni pri otroku predlagam obvezen pregled staršev pri tirologu, ki bo glede na trenutno stanje opredelil smiselnost kontrole hormonskega stanja ščitnice.

Bula ali oteklina na vratu je lahko tudi znak za raka ščitnice. Kako pogosta je ta bolezen in kako pogoste so operacije v tem primeru?

Rak ščitnice je v počasnem porastu. V letu 2010 je bilo v Sloveniji odkritih 148 rakov ščitnice, od tega 109 pri ženskah. Običajno je

razlog za pregled pri zdravniku oteklina na vratu v predelu ščitnice, ki je nepravilne oblike in ni premična. Sum na raka ščitnice postavimo po preiskavah: ultrazvok ščitnice in ultrazvočno vodeni punkciji sumljivega predela. Nato sledi operativna terapija. V primeru histološke potrditve raka ščitnice pacienti nadaljujejo zdravljenje na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, kjer določijo optimalno terapijo. Pogosto sledi še terapija z radioaktivnim jodom in redko še drugi ukrepi in zdravlila. Običajno je zdravljenje uspešno.

Bolj znana je zmanjšana funkcija ščitnice (hipotirozidem) pri ženskah, pojavlja pa se tudi pri moških. Kakšni so simptomi pri njih in drugih?

Tudi pri moških so simptomi in znaki hipotiroze utrujenost, upočasnenost, zaspanost, depresija, hripavost, suha koža, moški težko prenaša mraz ... Pri ženskah so pogoste spremembe menstruacije, lahko so tudi podaljšane. Ženske imajo občasno občutek napetih prsi, zmanjšana je zmožnost zanositve, večja je možnost splava.

Kaj običajno mislijo moški, da je z njimi narobe, preden pridejo k vam in odkrijejo, da imajo težave s ščitnico; da so depresivni?

Večino moških, ki so napoteni v tirološko ambulantno s sumom na hipotirozo, prepozna domači zdravnik. Le redko dobim v ambulantno paciente s polno razvito hipotirozo. Večina moških pride v zgodnji fazi kroničnega vnetja ščitnice, ko hormonsko stanje kaže na še normalne vrednosti ščitničnih hormonov in blago povišanje tirotopina oziroma TSH. V tej fazi najpogostejše tožijo zaradi depresivnosti in znakov nestabilnega vegetativnega živčevja, ki je prisotno pri številnih boleznih. Ti znaki pa so občutek obli-

vanja vročine, potenje, občasen nemir, razdražljivost in pomanjkanje energije. Potek razvoja hipotiroze je počasen. Pogosto traja mesece, lahko tudi leta in takrat je bolnik že vaju takšnega stanja. Tako sem že dostikrat slišal »jaz sem zdrav« pri pacientu, ki mu ščitnica že dolgo ni delala, pri pacientih z začetnim zmanjševanjem funkcije pa bogat opis težav.

Menite, da bi morali biti tudi delodajalci pozornejši na morebitne znake motenega delovanja ščitnice in svoje zaposlene napotiti k zdravniku?

Skrb za lastno zdravje je najpomembnejše, glede obolenj ščitnice pa ni posebnih navodil za delodajalce. Bolj zdravo delovno okolje in boljši odnosi na delu pa gotovo izboljšajo zdravje in doživljanje bolezni.

Starši lahko pri otrocih zaznajo spremembo obnašanja doma ali v šoli; otroci so hiperaktivni, nemirni, živčni, imajo svetel pogled, tresejo se. Hipertiroza se včasih opazi šele po odkritju golše, ob rednem pregledu v šolski ambulanti in določitvi hormonov.

Potek razvoja hipotiroze je počasen. Pogosto traja mesece, lahko tudi leta in takrat je bolnik že vaju takšnega stanja. Tako sem že dostikrat slišal »jaz sem zdrav« pri pacientu, ki mu ščitnica že dolgo ni delala, pri pacientih z začetnim zmanjševanjem funkcije pa bogat opis težav.

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Do poškodb zob najpogosteje pride v prometu, pri nasilnih dejanjih in pri športu.

B Izbiti zob moramo do prihoda k zobozdravniku hraniti v ustih ali mleku, da zob ne izgubi svojih naravnih lastnosti.

C Izbiti zob je treba vsaditi nazaj na pravo mesto, kakor hitro je le mogoče.

Izbitje zoba – ukrepajmo hitro



Intervju: Tina Fabjan, dr. dent. med.

Zobje so po svoji zgradbi podobni kostem. Vsajeni so v čeljusti in obdani s sklenino. Njihova primarna naloga je žvečenje, pripomorejo pa tudi k razločnejšemu govoru in sooblikujejo obraz. Lep nasmeš je zagotovo želja vseh ljudi. Vendar pa nikoli ne vemo, kdaj se nam pripeti kakšna nezgoda. Žal so pri različnih nezgodah zelo pogosto na udaru prav zobje in obzobna tkiva. Do poškodb zob sicer najpogosteje pride v obdobju otroštva in mladostništva, vendar pa nesreča ne počiva niti pri odraslih. Po odgovore na vprašanja, povezana z različnimi oblikami poškodb zob, smo se odpravili

k **Tini Fabjan, dr. dent. med.**, ki je podala veliko uporabnih nasvetov, kako ukrepati ob izbitju zoba, dotaknila pa se je tudi nekaterih drugih poškodb zob. Hitro in ustrezno ravnanje sta pri poškodbah zob ključnega pomena, saj lahko tako preprečimo marsikatero neprijetno posledico tovrstnih poškodb.

Avtorica: **Andreja Košir**

Tina Fabjan, dr. dent. med., pojasnjuje, da je zob najtrša struktura v človeškem organizmu. »Zob je zgrajen iz krone, to je del zoba, ki ga vidimo, vratu in ene ali več korenin, ki se nahaja(jo) v kosti. Zunanji del krone zoba pokriva sklenina, ki je podobna kosti in ni oživčena. Sestavljena je predvsem iz mineralov: kalcija in fosforja. Pod sklenino je zobovina (dentin), ki je po zgradbi mnogo mehkejša od sklenine. V sredini zoba je zobna votlina, napolnjena z rahlim tkivom, imenovanim pulpa, v katerem so krvne žilice in živci. Krvne žilice prehranjujejo zob in prinašajo v zobno tkivo kisik, živčni končiči pa so receptorji za bolečino. Zobna pulpa se proti korenu zoži in preide v koreninski kanal.«

Če pride do izbitja zoba

Mlečnih zob po besedah strokovnjakinje ne vstavljamo nazaj v ležišče, medtem ko je za stalne zobe zelo pomembno, da jih do prihoda k zobozdravniku hranimo v ustih ali mleku, saj tako zob ne izgubi svojih naravnih lastnosti. »Kadar pacient v ordinacijo pride z izbitim zobom, se z njim najprej natančno pogovorimo o vzroku poškodbe, nato obvezno pregledamo celotno ustno votlino, saj je treba izključiti morebitne dodatne poškodbe. Sledi oskrba same rane oziroma aveole – votlino najprej oskrbimo, jo očistimo s fiziološko raztopino, ravno tako tudi sam zob, ki ga nato vstavimo v pravilni položaj. Pacienta je treba tudi vsaj lokalno slikti, priporočamo pa tudi ortopan, da izključimo dodatne poškodbe okolnih trdnih tkiv, torej sosednjih zob in kostnine,« prakso oskrbe ob izbitju zoba oriše dr. Tina Fabjan.

Do izbitja zoba sicer navadno pride zaradi neposrednega udarca v zob ali sil, ki preko čeljusti delujejo na zob.

Veliko poškodb zob tudi med telesno aktivnostjo

Sogovornica pojasni, da se največ poškodb zob zgodi v prometu, pri nasilnih dejanjih in tudi pri športu. »Do poškodb zob pri športnih

aktivnostih najpogosteje pride zaradi različnih padcev, rizični športi pa so hokej, roket, nogomet, košarka in drugi športi, pri katerih prihaja do tesnih stikov med udeleženci, zaletavanja, padcev ali drugačnih stikov s trdimi površinami. Sicer med športi, pri katerih najpogosteje pride do poškodb zob, izstopajo roket, nogomet, hokej in košarka.

Kot zanimivost strokovnjakinja pove, da do največ poškodb mlečnega zobovja pride med prvim in četrtem letom starosti, ko malčki že shodijo ter so posledično vedno bolj samostojni in hitri pri gibanju, zaradi česar tudi pogosteje pride do različnih padcev.

Določen delež tovrstnih poškodb zob lahko preprečimo. V avtomobilu bodimo vedno pripeti z varnostnim pasom, pri športih, kot so kolesarjenje, rolanje in rokanje, uporabljajmo zaščitno čelado in ščitnike za zobe. Ščitnike za zobe bi morali pravzaprav uporabljati pri čisto vseh kontaktnih športih.

Ali pri izbitju mlečnega ali stalnega zoba ukrepamo enako?

Dr. Tina Fabjan pove, da pri izbitih mlečnih zobeh velja pravilo, da jih ne vsajamo nazaj, saj bi tako lahko dodatno poškodovali zamelek stalnega zoba, ki leži v predelu, kjer je bila korenina mlečnega predhodnika. »Kadar pride do izbitja mlečnega zoba, usta speremo s tekočo vodo, krvavitev pa zaustavimo tako, da na krvaveče mesto položimo gazo ali drugo primerno tkanino. Otrok seveda takoj odpeljemo k zobozdravniku,« dodaja dr. Fabjan.

Po njenih besedah pa je treba pri izbitju stalnega zoba upoštevati osnovno načelo, in sicer, da je treba izbiti zob kakor hitro je le mogoče vsaditi nazaj na pravo mesto. »Izbiti zob vedno primemo za krono in ne za korenino, saj bi v tem primeru lahko tkivu na površini korenine povzročili dodatno škodo. To tkivo je namreč pomembno za ustrezno priraslost zoba v ležišče. Če je zob umazan, ga na hitro speremo pod tekočo vodo, še bolje pa je, da ga speremo kar s sterilno fiziološko raztopino, če jo le imamo pri roki. Zob nato vstavimo na njegovo mesto. Če to iz kakršnega koli razloga ni mogoče, zob spravimo v kozarec mleka, saj tako tkivu na površini korenine omogočimo možnosti za preživetje. Prav tako priporočamo, da

»Izbiti zob je treba čim prej vsaditi nazaj na pravo mesto.«

poškodovanec izbiti zob drži v ustih med zobmi in licem ali pod jezikom, da ga obliva slina.«

Možnosti, da izbiti zob dejansko ohranimo, se ob hitrem in pravilnem ukrepanju zelo povečajo, zato je res ključnega pomena, da v primeru izbitja zoba ukrepamo nadvse hitro in v skladu s priporočili.

Druge poškodbe zob

Kadar pride le do razpoke, odkrušenja ali zloma zoba, je situacija po mnenju strokovnjakinje načeloma nekoliko lažja. Dr. Fabjan priporoča, da odlomljeni del zoba, če ga le najdemo, shranimo v fiziološki raztopini (tako bomo preprečili, da bi se odlomljeni kos zoba izsušil) in se odpravimo k zobozdravniku. Ta bo nato ocenil, kaj je mogoče z odlomljenim zobom narediti. V določenih primerih je odlomljeni del mogoče celo pritrditi. Če to ni mogoče, pa zobozdravnik manjkajoči zob nadomesti z določeno protetično nadgradnjo. Dr. Tina Fabjan pravi, da je najbolj kakovostna metoda polni porcelan z estetsko lusko.

Sogovornica pojasnjuje, da lahko poškodbe zobovja razdelimo na poškodbe zob in poškodbe obzobnih tkiv. »Med prve, poleg manj pomembnih razpok sklenine, uvrščamo predvsem zlome zobne krone, zlome zobne korenine in kronsko-koreninske zlome. Omajanje zoba, njegov premik in izbitje so primeri poškodb obzobnih tkiv. Tudi pretres zoba, pri katerem zob sicer ni premaknjen ali omajan, je pa občutljiv na dotik in pri ugrizu, uvrščamo med poškodbe obzobnih tkiv. Mogoče je, da se hkrati poškodujeta zob in obzobno tkivo. Lahko je poškodovan tudi zobiščni nastavek, to je del kosti, v katerem je usidran zob.«

* STOMATOLOŠKA PROTETIKA *

Usluge zobne protetike in svetovanje
starejšim, nepokretnim

NA DOMU

tel.: 041/842 471

Eko Data d.o.o., Kosdental, Ljubljana

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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



Celovite dentalne storitve in digitalni zobni rentgen

- * Brezplačen prvi pregled
- * Estetsko zobozdravstvo
- * Vrhunska implantologija
- * Zobna protetika
- * **NOVO!** Lasersko beljenje zob
- * 3D slikanje zob / CBCT
- * Lokalno slikanje zob
- * Bite-wing slikanje zob
- * Panoramsko slikanje zob / Ortopan

Tel: 031 382 836 www.BKDENTAL.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarinja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Higiena rok je nadvse pomembna za preprečevanje razjed.

B Čustveno negativne izkušnje povzročajo razdražljivost in preobčutljiva prebavila.

C Razjede se pozdravijo v več kot 90 %.

Razjeda dvanajstnika in želodca



Intervju: Tatjana Puc Kous, dr. med.

Ljudje med svojimi težavami velikokrat omenjajo rano na želodcu, ulkus ali celo čir na želodcu, ki je v vsakdanjem jeziku dostikrat uporabljena beseda, čeprav gre za tujko. Omenjene različice označujejo razjedo dvanajstnika in želodca. Strokovnjakinja, ki se natančno spozna na vsa vprašanja, povezana s to boleznijo in težavami, ki jih prinaša, je **Tatjana Puc Kous, dr. med., gastroenterologinja**.

Avtorica: Katja Štucin

Mnogokrat slišimo, ko posameznik zaradi stresa toži, da bo dobil čir na želodcu. Zakaj pravzaprav pride do razjed dvanajstnika in želodca? Kakšni so možni vzroki za njihov nastanek?

Želodčna sluznica ima veliko obrambno sposobnost, kajti v želodec zanesemo s hrano in z rokami bakterije, viruse, druge toksične in telesu tuje snovi. Ne samo da mora želodec zmleti hrano, da predstavlja rezervoar hrane in se v njem začne tudi presnavljanje sestavljenih sladkorjev in beljakovin iz hrane, njegova pomembna vloga je tudi v regulaciji apetita in najpomembnejša obrambna vloga. Bakterije, virusi in zajedavci ne preživijo v kislem okolju, zato imamo v steni želodca parietalne celice, ki izločajo solno kislino. Celice želodčne sluznice so obdane s sluzjo, da jim solna kislina ne škodi. Celice povrhnjega sloja želodčne sluznice izločajo zaščitno sluz in prostaglandine za dodatno zaščito ter se hitro obnavljajo. V steni celotnega prebavnega trakta in v želodcu so limfociti, levkociti, mastociti, ki so celice prvotnega imunskega sistema. Da vse to dobro deluje in da imamo dobro obrambo želodčne sluznice, potrebujemo dobro prekrvavitev le-te in zadostno količino

antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale, nastale v procesih celic. Kakršen koli stres v telesu povzroči enako reakcijo, kjer se izločajo stresni hormoni in se zmanjša pretok krvi skozi prebavila, posledično močno pade odpornost sluznic prebavil. Najbolj izpostavljen je želodec.

Želodčne razjede so dostikrat povezane tudi z okužbo z bakterijo *Helicobacter Pylori*, ki povzroča čezmerno izločanje želodčne kisline. Kako se lahko okužimo z njo?

Pot okužbe ni povsem razjasnjena, kajti *Helicobacter* živi samo v želodčni sluznici vseh sesalcev, ne samo pri ljudeh. Okužba poteka dokaj zgodaj v otroštvu ali v mladih letih, predvsem s tesnimi medsebojnimi stiki. Druga najpogostejša okužba je preko umazanih rok. Žal higiena rok zelo pada in se premalo poudarja, predvsem med šolsko populacijo. Torej, zelo pomembna je nega rok, ki jih je treba oprati pred vsakim hranjenjem. Prav tako ne smemo hraniti otrok z žlico, s katero smo sami zaužili jed, treba je oprati sadje pred zaužitjem, itd.

Pri katerih skupinah ljudi je pojavnost razjed v povprečju najpogostejša glede na spol in starost?

S starostjo odpornost imunskega sistema slabi zaradi sklerotičnega ožilja in slabše prekrvavljenosti sluznic, zdravil, ki jih jemljejo, in drugih bolezni, ki vplivajo neposredno na površino celic in okvarijo membrane ter s tem povzročajo večjo dostopnost vodikovih ionov v steno. Večja je tudi dostopnost bakterij in posledično nastajanje razjed. Zdravila porabljajo antioksidante in jetra so zaradi tega manj sposobna sinteze tvorbe imunskih obrambnih beljakov, tako je tudi celjenje slabše. Enako se dogaja bolnikom po velikih operacijah, po poškodbah, na intenzivnih negah, onkološkim bolnikom. Kronični duševni stres, predvsem strah in čustveni stres, prav tako močno zmanjšajo odpornost sluznice na prebavilih. Glede na spol ni razlike. Mogoče je več razjed dvanajstnika pri mlajših moških v primerjavi z mlajšimi ženskami, ker moški v povprečju več kadijo. Poudariti moramo, da kajenje, kava, droge močno zmanjšujejo odpornost sluznic in povečajo tveganje za razvoj razjed, kakor tudi podhranjenost.

Kakšne težave občuti bolnik, kako lahko prepozna, da gre za razjedo dvanajstnika in želodca?

Specifičnih znakov ni. Bolečine v želodcu, ko je le-ta prazen, kažejo na težavo zaradi preobčutljivosti na izločeno kislino, za okužbo s helikobakterjem ali razjedo. Bolečine po obroku pa so indikator za motnje praznjenja želodca, dvanajstnika, žolčne kamne, itd. Nočne bolečine nakazujejo razjedo dvanajstnika. Vendar res ni pravih znakov, da bi lahko ločili, kdaj gre za razjedo, kdaj samo za funkcionalne motnje. Endoskopski izvid ne sovпада s težavami bolnika. Nekateri bolniki imajo hude stalne težave in ne najdemo razjede, drugi pridejo na pregled šele, ko jim razjeda predre steno, kar je smrtno nevarno. Takrat je nujen kirurški poseg za prežitje, da se kislina in okužena želodčna vsebina ne razlivata. Nekateri opazijo samo črno smolasto blato, kar je znak krvavitve iz zgornjih prebavil, po navadi iz razjed, ne da bi imeli pred tem bolečine. Razjed ni mogoče prepo-

»Vse bolj opažamo, da se ljudje ne znajo opazovati, ko začutijo težavo. Ne vedo, katera hrana jim poslabša simptome, kako se težave odzivajo na določeno dieto, na stres.«

znati drugače kot z gastroskopijo. Vsak bolnik drugače zazna težave, ki izvirajo v želodcu, vsak jih drugače doživlja in podaja. Ne glede na vzroke, se prebavila odzivajo enako z bolečinami, krči ali bruhanjem. Nekoliko razpoznavnejši so znaki ob refluksnih simptomih in ob zapletih, če se pojavi črno smolasto blato, kar je odraz krvavitve iz razjede, pa tudi bolečine ob razjedi v dvanajstniku, ki se pojavljajo ponoči in popustijo po bruhanju. Vendar se ta tip bolečin lahko pojavlja tudi pri drugih obolenjih. Klinično ne moremo oceniti, kdaj so težave zaradi razjed ali drugih obolenj. Opazovati in zavedati se moramo, katera hrana, stres ali zdravila nam povzročajo bolečine. Z gotovostjo lahko potrdimo samo z endoskopskim pregledom, kjer se pogleda površina želodca in dvanajstnika, izmeri kislost in odvzame vzorec za določanje prisotnosti okužbe z bakterijo.

Najbrž lahko sami poskrbimo za preventivo oz. začnemo odpravljati težave, tako ko jih opazimo, kajne?

Vse bolj opažamo, da se ljudje ne znajo opazovati, ko začutijo težavo. Ne vedo, katera hrana jim poslabša simptome, kako se težave odzivajo na določeno dieto, na stres. V današnjem času najprej pokukajo na splet in najdejo številne diagnoze, nato si po raznolikih opisih še sami sprožijo dodatne simptome. Moramo poudariti še eno dejstvo, da so simptomi s strani prebavil zelo inducibilni, kar

pomeni, da si jih lahko prikličemo sami. Prebavila so zelo povezana z našim centrom čustvovanja, to je amigdala, zato tudi stresne, predvsem čustveno negativne izkušnje povzročajo razdražljivost in preobčutljiva prebavila. T. i. »naguglan« bolnik ne opazuje svojega telesa, zato imamo pri njem vse več težav pri pridobivanju pomembnih podatkov. Neverjetno je, da ljudje, kljub temu da imajo bolečine v želodcu, ne opustijo kave, gorčice, svežega sadja, sokov, itd. Ni več preproste logike, da je treba ob težavah z želodcem najprej poskusiti teden dni z lahko dieto, veliko tekočine in antacidi, ki jih kupimo v lekarni. Če se težave po tem ukrepu ne umirjajo ali če imajo nočne bolečine, pa je potrebno najprej poskusiti pomoč pri osebem zdravniku in opraviti gastroskopijo ter ultrazvok trebuha.

Obstaja dieta, ki jo najbolj priporočate ljudem z omenjenimi težavami?

Najprej naj odstranijo z jedilnika vse začinjene jedi, šumeče ter sladke pijače, kavo, cigarete, sveže sadje in zelenjavo, orehe, lešnike in vse, kar ostaja v želodcu – paprika, čebula, česen, zelje, itd. Obroki naj bodo manjši, na tri ure. Hrana naj bo bolj kuhana, mehka. Zaužijejo naj veliko blagih čajev telesne temperature, ne vročih in hladnih jedi. Primerne so juhe, testenine, riž, dušeno pripravljene jedi, tudi mesne, blago začinjene in normalno slane. Dieto vzdržujemo vsaj dva tedna, nato postopoma preidemo na normalno hrano. Potrebno

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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



NAREDITE NEKAJ ZA SVOJE SRCE



Ob nakupu enega
izdelka vam drugega
podarimo.

- popolnoma naraven vir koencima Q10
- kar 30 mg koencima Q10 v eni kapsuli

www.nutrilab.si

NAJBOLJŠA PONUDBA



**Koencim Q10
1+1 GRATIS**

Povprašajte v vaši lekarni
ali trgovini **Sanolabor**
Ko gre za odločitev

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারsi

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

je opazovati svoj želodec, kako se odziva na določeno hrano in kdaj se pojavijo bolečine, bolj na prazen želodec ali po obroku. Hraniti se moramo tako kot majhni otroci. Prehranska dopolnila za razjede običajno ne pomagajo, ker so preveč koncentrirana in lahko dodatno povzročajo bolečine. Pomembneje je, da opazujemo, kako želodec reagira na hrano, kakor posameznik prenaša različno hrano.

V katerih primerih morajo ljudje z omenjenimi težavami nujno obiskati zdravnika?

Kadar opazijo črno blato, ki ni črno zaradi jemanja železa ali po zaužitju živil z veliko železa (jetrca, borovnice, rdeče vino in grozdje). Ob bruhanju kavi podobni vsebini, ob nočnih bolečinah, če ne ponehajo v tednu dni diete in jemanja antacidov ali zdravil, ki so v prosti prodaji v lekarnah. Pri nepojasnjem hujšanju, pri motnjah požiranja, pri nenadni hudi bolečini z izžarevanjem v hrbet med lopatice in pri zmernih bolečinah, ki ne ponehajo po dieti po treh tednih.

Je postopek gastroskopije boleč?

Ne, samo moteč. Traja največ pet do deset minut. Med preiskavo se je treba osredotočiti na dihanje, da se lahko obvladuje spahovanje. Med preiskavo vzamemo vzorec sluznice za določanje infekcije z bakterijo in vzorec, da določimo kislost želodčnega soka. Vrednost pH naj bi bila med 3 in 4. Naši bolniki imajo po navadi zelo kislo vsebino pH 1.

Opravlja tudi dnevno merjenje kislosti želodca. Kako to poteka in zakaj je tak način priporočljiv za samo diagnostiko?

Kadar dieta in zdravila za zmanjšanje izločanje kisline nimajo učinka in imajo bolniki kljub terapiji veliko težav, potem izmerimo kislost v želodcu v 24 urah. Velikokrat imajo bolniki simptome, kljub temu da ni več kisle vsebine in takrat lažje prilagodimo terapijo. Vzrok težav je lahko kje drugje v prebavilih ali samo zaradi zatekanja nekisle vsebine in ne nazadnje tudi zaradi psihoorganskega vzroka. Veliko zdravil in prehranskih dopolnil povzroča številne težave na prebavilih in tudi bolečine v želodcu, tako da je potreben tudi podatek, katera zdravila ljudje redno uživajo, torej ne moremo vsega pripisati kislini. V teh primerih nam podatek o kislosti veliko pripomore.

Kaj pa zdravljenje, ki je, seveda, odvisno od vzrokov, tako da zdravila niso dovolj za odpravljanje posledic. Kako poteka?

Zdravljenje poteka z dieto in zdravili, ki zmanjšajo izločanje želodčne kisline. Terapija traja najmanj štiri tedne. Ob tem je treba dokazati okužbo z bakterijo *helicobacter*, ki živi na želodčni sluznici. V 90 % je vzrok razjedam okužb prav omenjena bakterija. Razjedo dokažemo z gastroskopijo. Celjenja razjed dvanajstnika ni treba kontrolirati, razjede želodca je potrebno kontrolirati endoskopsko, ker se težje celijo in ker se maligna obolenja lahko pokažejo kot razjeda želodca. Praviloma vzamemo tudi vzorec za pregled pod mikroskopom, če se razjeda slabo celi. Bolniki, ki kljub razjedam nimajo izrazitih težav in ne poiščejo pomoči pri zdravniku, lahko prebolijo razjedo tako, da se

zaceli spontano. Pri njih se kasneje pojavijo zapleti, lahko zakrvavijo ali se pojavijo deformacije želodčne stene ali dvanajstnika in imajo kasnejše težave zaradi motnje praznjenja. Zato je pomembno, da potrdimo razjede in da bolniki jemljejo zdravila, ker je manj zapletov.

Na kaj morajo biti bolniki še posebej pozorni?

Vedno je potrebno biti pozoren na alarmantne znake: krvavitve, ki se kažejo kot bruhanje želodčne vsebine, kot kavna usedlina ali sveža kri. Drugi znak krvavitve iz zgornjih prebavil je melena ali črno smolasto blato. Bolečina, ki ne poneha po treh tednih ali se stopnjuje ali se pojavlja ponoči, da nas zbujajo, je prav tako znak, ki ga je treba opredeliti. Nepojasnjeno hujšanje in boleče oteženo požiranje z zastajanjem hrane so prav tako simptomi, ki nakazujejo na resno organsko okvaro.

Koliko časa se v povprečju zdravijo posamezniki in kakšen odstotek bolnikov povsem odpravi te težave?

Razjede zdravimo do enega meseca. V Evropi je trend upadanja razjed na želodcu in dvanajstniku, ker upada prekuženost s *helicobacter* terjem. V porastu so funkcionalne motnje prebavil. Pri več kot polovici težave ostajajo, ker so lahko pridruženega druga obolenja prebavil, na primer zelo pogosto imajo še simptome refluksa – zatekanja želodčne vsebine nazaj v požiralnik, lahko imajo razdražljivo črevo, nutritivno alergijo, številne stranske učinke različnih zdravil, itd. Razjede se pozdravijo v več kot 90 %. Ko odstranimo bakterijo, je ozdravitev skoraj 100 %, razen pri starejših bolnikih, ker je odpornost sluznice zmanjšana, in pri bolnikih, ki jemljejo imunosupresivna zdravila, zdravila proti bolečinam in proti strjevanju krvi. Pri teh je celitev razjed oslabiljena. Treba jih je kontrolirati in zaščititi, zato jemljejo zdravila za zmanjšanje kisline vzdrževalno, da ne pride do krvavitve. Razjede so torej ozdravljive, težave s prebavili pa ostajajo.

Kaj morajo storiti ozdravljeni posamezniki, da se težave ne ponovijo? Na kaj morajo biti pozorni?

Ponovna okužba s *helicobacter* je redka, vendar je nujno potrebna higiena rok. Bolniki, ki imajo stalne težave, morajo dobro opazovati svoje telo. Svetujem, da se držijo omejenih diete. Najprej naj spremenijo slog življenja in si pomagajo z dieto ter antacidi, ki so v prosti prodaji za nevtralizacijo kisline. Če težave niso obvladljive, morajo na gastrokopijo. Pomembno je, da izključijo stres, da se znajo sprostiti. Pozabljamo, da je treba telesu dati pozitivno energijo in da panika škodi. Bolje je prisluhniti telesu in naravi, kot »guglati«!

ULTRALAB, ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Tel. 041 347 444, info@ultralab.si

Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • srca • ožilja • dojk •
trebuha in trebušnih organov • sklepov • mišic •
testisov • žil pri motnji erekcije
Več informacij na www.ultralab.si



HERBA MEDICA



REŠITEV TEŽAV Z UTRUJENOSTJO IN PREOBREMENJENOSTJO

Prehransko dopolnilo **ENERGO VITAL+** je bogat vir magnezija in nekaterih vitaminov skupine B, ki prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Namenjeno je vsem, ki živijo stresno življenje, uživajo enolično prehrano, so izpostavljeni večjim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali preobremenjeni.

UBLAŽITEV ZGAGE NA NARAVEN NAČIN

Zaradi različnih vzrokov, kot so stres in preobremenitev ter premastna, pekoča hrana, preveč alkohola, sladkarij ali nikotina, se lahko količina izločene kisline čezmerno poveča, kar občutimo kot pekoče bolečine v predelu želodca. Prehransko dopolnilo **ACIDO STOP VITAL+** vsebuje snovi, ki prispevajo k normalnemu delovanju prebavnih encimov.



HERBA MEDICA

Preserska cesta 5, SI - 1235 Radomlje
www.herba-medica.si

Na voljo v prodajalnah 

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarstvo.si

Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarinja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Pretrgano mišico moramo redno hladiti vsaj 48 ur od nastanka poškodbe.

B Pri natrganih ali pretrganih mišicah pomaga tudi arnika.

C S pravilnim ogrevanjem lahko preprečimo nastanek mišičnih poškodb.

Ne potiskajmo telesa preko njegovih meja



Intervju: Barbara Karner Špragar, dipl. fizioterapevtka

Mišično tkivo je specializirano za krčenje, njegove celice pa so nitaste ali vretenaste ter razporejene bodisi vzporedno bodisi manj urejeno. Krčenje mišičnih vlaken omogočajo številne nitaste beljakovine, ki so v različnih mišicah razporejene različno, zaradi česar so tudi načini krčenja mišičnih vlaken različni. O poškodbah mišic, še posebej pa o natrganih in pretrganih mišicah, smo spregovorili z **Barbaro Karner Špragar, dipl. fizioterapevtko**.

Do poškodbe mišičnega tkiva lahko pride pri vsaki telesni aktivnosti, poškoduje pa se lahko kateri koli del mišice, čeprav so določeni deli telesa za poškodbe dovzetnejši kot drugi. Natrganje, pretr-

ganje ali nategnitev mišičnih vlaken nastane, ko mišico z nenadnim gibom čezmerno raztegnemo. V poškodovanem delu pride do krvavitve, otekline, mišica pa je zategnjena.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kako ukrepati?

Barbara Karner Špragar poudarja, da je treba pri natrgani ali pretrgani mišici predvsem počivati. Preden se odločimo za nadaljnje korake rehabilitacije se po besedah strokovnjakinje priporoča ustrezna diagnostika, denimo diagnostični ultrazvok, čeprav ta ni vedno na voljo, poleg tega pa se veliko ljudi, ki si poškodujejo mišico, sploh ne odpravi do zdravnika, ampak si poskušajo pomagati sami.

Njim sogovornica priporoča počitek in hlajenje prizadetega dela. »Hlajenje je pri tovrstnih poškodbah zares bistvenega pomena. Priporočam, da si oseba poškodovano mesto redno hladi vsaj 48 ur po poškodbi, večkrat na dan. Na prizadeto področje lahko za 10 do 20 minut položimo oblogo, lahko hladimo kar s kocko ledu, s katero poškodovano mesto masiramo do pojava rdečine, vendar ne več kot dve minuti. To ponavljamo večkrat na dan.

Pri pretrganih ali natrganih mišicah povijanje ne pride v poštev, to je primernejše takrat, ko se poškoduje sklep, saj je treba to področje fiksirati,« pojasni sogovornica.

Počitek je pri pretrgani ali natrgani mišici zares bistvenega pomena. Po priporočilih fizioterapevtke poškodovani ud ne sme viseti, ampak ga moramo rahlo dvigniti, nekoliko višje od srca. Seveda se do neke določene mere lahko gibamo, vendar pa moramo biti pozorni, da prizadete mišice kakor koli pretirano ne obremenjujemo.

Od naravnih pripravkov je pri težavah s pretrgano ali natrgano mišico še posebej učinkovita arnika, ki zmanjšuje bolečino in pozitivno vpliva na celjenje poškodovanega dela.

Je ob poškodbi mišice nujen obisk zdravnika?

Strokovnjakinja svetuje, da ljudje zdravnika obiščejo takrat, ko je bolečina res zelo huda in ostra, pa tudi v primeru, ko je poškodba jasno vidna, torej če je ranjena tudi koža. »Če navzven ni vidnih znakov poškodbe, priporočam, da oseba počiva ter da dan ali dva spremlja bolečino in posluša svoje telo. V primeru, če se stanje ne izboljša ali če je bolečina iz dneva v dan kljub počitku in hlajenju hujša, je nujen obisk pri zdravniku, ki bo opravil vse potrebne diagnostične postopke.«

Diagnostika se navadno izvaja z ultrazvokom, ki jasno pokaže, kateri del je prizadet in kako obsežna je poškodba. Brez ustrezne diagnostike lahko fizioterapevt navadno samo ugiba, za kakšno vrsto poškodbe gre in se odloči za terapijo, za katero ve, da ne bi povzročila še kakršne koli dodatne škode.

Sicer poškodovana mišica potrebuje od štiri do šest tednov, da se zaceli oziroma je spet pripravljena za različne obremenitve. Čas celjenja je odvisen predvsem od vrste poškodbe mišice. Kot poudarja Barbara Karner Špragar, znanost tudi na tem področju zelo napreduje: »Neki vrhunski športnik, denimo, tudi zaradi natrgane mišice ne bo popolnoma miroval, ampak bo deležen ustrezne oblike rehabilitacije, s pomočjo katere bo tudi v času poškodbe ohranjal mišično moč. Če pa je poškodba obsežnejša, je vendarle potreben počitek, nato pa izvajanje ustrezne terapije.«

Rehabilitacija pri fizioterapevtu

Vrsta rehabilitacije je zelo odvisna od tega, za kakšno poškodbo gre. Pri natrganih in pretrganih mišicah fizioterapevti navadno uporabljajo terapevtski laser, ki deluje neposredno na bolečino in oteklini. Barbara Karner Špragar pove, da je navadno potrebnih od tri do pet tretmajev. Izbira vrste in načina rehabilitacije je odvisna od primera do primera, pa tudi od tega, kako hitro posameznik poišče pomoč.

Kadar fizioterapevt sumi, da so poleg mišice poškodovana tudi vlakna na narastiščih, potem se odloči za kombinacijo terapije z laserjem in terapevtskim ultrazvokom, ki deluje kot globinska masaža. Če bolnik trpi zares močne bolečine, Barbara Karner Špragar priporoča uporabo tensa.

Vendar pa mora fizioterapevt zares dobro proučiti primer in se za ustrezno vrsto rehabilitacije odločiti glede na vsakega posameznika.

Poškodbe mišičnih vlaken lahko preprečimo

Sogovornica sicer svojim pacientom poleg rehabilitacije vedno svetuje tudi glede preventive: »Pomenu preventive pred poškodbami je treba dati zares velik poudarek. Pacientu je treba pokazati, kako se pravilno ogreti in mišico pripraviti na obremenitev, ga po potrebi popraviti ... Le tako lahko nekaj konkretnega naredimo v smeri preprečevanja neželenih poškodb mišic.«

Zelo priporočljivo je torej, da se pred vsako aktivnostjo oziroma obremenitvijo temeljito ogrejemo, vključiti pa moramo tudi raztezne vaje. Kot pravi Barbara Karner Špragar, nanje pozabljajo prav vsi, tako rekreativni kot profesionalni športniki.

»Mišico je treba najprej primerno ogreti, jo prekrvaviti, šele nato sledi raztezanje. Vse to je sestavni del pravilnega ogrevanja. Če to upoštevamo, je možnost nastanka poškodbe veliko manjša. Seveda to ne pomeni, da zaradi tega, ker smo se ogreli, do poškodbe ne more priti, vendar pa je tveganje bistveno manjše,« pomen primerne ogrevanja pojasni sogovornica.

»Pomenu preventive pred poškodbami je treba dati zares velik poudarek. Pacientu je treba pokazati, kako se pravilno ogreti in mišico pripraviti na obremenitev, ga po potrebi popraviti ...«

Priporočljivo je splošno ogrevanje celotnega telesa, s katerim poskrbimo, da se pospeši srčni utrip in dvigne temperatura telesa. Če se ogrevamo pravilno in strukturirano, zadostuje že osem minut. Ko se ogrejemo, naj sledi statično raztezanje, s katerim bomo preprečili preraztegnitev oziroma natrganje mišice že ob samem ogrevanju. Sogovornica poudari, da je treba za ustrezno raztezanje poskrbeti tudi ob koncu vadbe, s čimer se izognemo neprijetni zapoznelti mišični bolečini. »Nekateri ljudje imajo težave z bolečinami v mišicah tudi med samo aktivnostjo, zato jim priporočam, da se tudi med aktivnostjo ustavijo in mišico raztegnejo. Napetost bo najverjetneje popustila, tako pa bo oseba preprečila nastanek poškodbe,« pove Barbara Karner Špragar.

Po besedah sogovornice so za poškodbe sicer najbolj dovzetne mišice nog, predvsem sprednja in zadnja stegenska mišica in meča.

Na to, ali je mišica podvržena poškodbi ali ne, ne vpliva samo ogrevanje, ampak tudi hidriranost telesa, skrb za ustrezno prehrano in zakisanost telesa, ki se na primer odraža v zakrčenosti mišic.

Najrazličnejše oblike poškodb mišično-skeletnega sistema lahko preprečimo (to velja predvsem za ljudi po 40. letu starosti), da z redno vadbo ohranjamo minimalno mišično moč. Po besedah strokovnjakinje zadostuje, da smo telesno aktivni že dvakrat ali trikrat tedensko. Priporoča denimo vadbo v fitnesu, katero od oblik funkcionalne vadbe, jogo ... Zelo pomembno je, da ohranjamo primerno gibljivost ter tako preprečujemo zakrčenost mišic. Poleg tega pa je zelo pomemben tudi počitek. »Ljudje se moramo znati poslušati in ne gnati telesa preko njegovih meja,« sklene pogovor Barbara Karner Špragar.

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Pri ženskah v rodnem obdobju so pogoste ciste, ki nastanejo med menstrualnim ciklom.

B Najbolj so opazne spremembe debelosti, poraščenosti, plešavosti in aknavosti.

C Najpomembnejši je zdrav življenjski slog.

Diagnoza še ne pomeni neplodnosti

Sindrom policističnih jajčnikov je skupen bolezenskih znakov, ki nastajajo zaradi prekomernega nastajanja moških spolnih hormonov v nastalih cistah na jajčnikih. Poleg drugih težav, s katerimi se bolnice spopadajo, se mlade ženske v rodni dobi soočajo tudi s težavami pri zanositvi.

Avtorica: **Ana Bogataj**

Jajčnika sta ženski spolni žlezi, ki vsebujeta spolne celice in izločata spolne hormone. Ležita vsak na eni strani maternice v medenici, vsak jajčnik z maternico povezuje jajcevod. V jajčnikih se nahajajo mešički (folikli), ki vsebujejo po eno jajčno celico. Jajčna celica je ženska spolna celica, ki zori skupaj z mešički. Vsak mesec načeloma dozori en tak mešiček z jajčno celico, ki se, ko je zrel, razpoči in zrela jajčna celica prične potovanje iz jajčnika v jajcevode in naprej v maternico. Če se ta jajčna celica na svoji poti sreča s semenčico, lahko pride do oploditve in zanositve. V primeru, da do oploditve ne pride, nastopi menstruacija.

Vse to dogajanje pa uravnavajo hormoni, ki se izločajo iz jajčnika: estrogeni, progesteron in androgeni. Izločanje teh hormonov nadzoruje možganski privesek ali hipofiza.

Policistični jajčniki ali sindrom policističnih jajčnikov?

Izraz policistični jajčniki pomenijo jajčnike, ki imajo več cist. Sindrom policističnih jajčnikov pa je bolezensko stanje, kateremu so poleg policističnih jajčnikov pridruženi tudi drugi bolezenski znaki.

Ciste so v splošnem votlinice, napolnjene s tekočino, ki jih obdaja sloj celic. Ciste na jajčnikih so lahko raznovrstne. Običajno so nenevarne, benigne in so pri ženskah razmeroma pogoste. Pri ženskah v rodnem obdobju so pogoste ciste, ki nastanejo med menstrualnim ciklom, ki so nepomembne in lahko izginejo same od sebe.

Pri sindromu policističnih jajčnikov pa ciste nastanejo iz nezrelih mešičkov. Ti mešički mesečno ne dozorevajo, posledično tudi jajčne celice ne dozorevajo in ne more priti do oploditve. Te ciste izločajo prekomerno količino moških spolnih hormonov (androgenov). Hormoni se izločajo v kri in z njo potujejo po telesu, kjer povzročajo bolezenske znake.

Telesne in hormonske spremembe

Izmed zunanjih znakov te bolezni so najopaznejše debelost in posledice prekomernega izločanja moških spolnih hormonov iz cist. To

se kaže s prekomerno poraščenostjo, nastankom moške plešavosti z izpadanjem las na temenu in aknavostjo, ki se pojavlja tudi po puberteti.

Poleg vizualnih sprememb pa nastanejo tudi pomembne hormonske spremembe. Pride do neobčutljivosti tkiv na inzulin (hormon, ki ga izloča trebušna slinavka; povzroča nižanje sladkorja v krvi). Posledično se poviša sladkor v krvi, kar privede do sladkorne bolezni tipa 2. Prav tako se pogostejše pojavljajo povišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, povišane maščobe v krvi, povečano tveganje za nastanek raka maternice.

Zaradi nedozorevanja mešičkov z jajčnimi celicami pride do težav z zanositvijo. Nezrela jajčna celica ni sposobna oploditve, če pa do oploditve že pride, se ta običajno konča z zgodnjim spontanim splavom.

Postavitev diagnoze

Pogosto se ta sindrom odkrije pri mlajših ženskah zaradi povečane telesne teže, prekomerne poraščenosti, motenj menstrualnega cikla. Pri ženskah v rodni dobi pa poiščejo zdravniško pomoč zaradi težav pri zanositvi.

Potreben je telesni in ginekološki pregled, laboratorijske preiskave ter ultrazvok jajčnikov. Pri telesnem pregledu so vidni znaki povišane telesne teže, prekomerne poraščenosti, motenj menstrualnega cikla.

šanih moških spolnih hormonov, debelost (posledično prekomeren indeks telesne mase), bolnice navajajo neredne menstruacije.

Laboratorijske preiskave pokažejo v krvi povišane moške hormone, povišan lutenizirajoči hormon (LH), povišan krvni sladkor (glukoza) in povišane maščobe. Zato je potrebno napraviti lipidogram in oralni glukozni tolerančni test (OGTT). Z OGTT se ugotavlja sposobnost trebušne slinavke, da z zadostnim izločanjem inzulina povzroči znižanje krvnega sladkorja. Pri sindromu policističnih jajčnikov je inzulina sicer dovolj (celo preveč), vendar so tkiva v telesu nanj neodzivna. Zato so pri tem sindromu rezultati OGTT značilni za sladkorno bolezen tipa 2, tj. po zaužitju sladkorja se prekomerno poviša krvni sladkor. Vsekakor pa je potrebno izključiti še druge bolezni, ki dajejo podobne klinične slike (npr. Cushingov sindrom).

Z ultrazvočno preiskavo so vidne male ciste na jajčnikih, ki jih mora biti več kot 8 in morajo biti manjše od 1 cm.

Za postavitev končne diagnoze sindrom policističnih jajčnikov morata biti izpolnjena dva kriterija od treh:

- policistični jajčniki (z ultrazvokom vidnih več kot 8 cist, manjših od 1cm, razporejenih pod skorjo jajčnika),
- motnje menstrualnega cikla (menstrualni cikel daljši od 35 dni ali izostanek menstruacij, neplodnost),
- znaki povišanja moških spolnih hormonov.

Možnosti za zdravljenje

Obstaja vrsta ukrepov in simptomatskih zdravljenj, ki zmanjšujejo možnosti za neplodnost, spontane splave, sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni in raka maternice.

Najpomembnejši je zdrav življenjski slog. Uravnotežena dietna prehrana z manj kalorijami in povečana telesna aktivnost pomembno znižata prekomerno telesno težo. Znižanje le-te za 7–10 % že bistveno izboljša menstrualni cikel. Zmanjša se maščobno tkivo, izboljša se prenova, zmanjša se neobčutljivost na inzulin in izločanje moških spolnih hormonov.

»Pogosto se ta sindrom odkrije pri mlajših ženskah zaradi povečane telesne teže, prekomerne porasčenosti, motenj menstrualnega cikla.«

Če se menstrualni cikel kljub znižanju telesne teže ne vzpostavi in bolnica nima namena zanositi, je na voljo hormonska terapija. V poštev pridejo kontracepcijske tablete, ki uredijo menstrualni cikel in zmanjšajo izločanje moških spolnih hormonov. Imajo ugoden vpliv na kožo, kjer se zmanjša aknavost, lahko se tudi zmanjša porasčenost (ni nujno, lahko ostane nespremenjena). Vendar so bolnice s sindromom policističnih jajčnikov že tako nagnjene k debelosti, kar lahko jemanje kontracepcijskih tabletk še poveča.

Prav tako lahko z zdravili povečamo odzivnost tkiv na inzulin, ki poleg tega tudi zmanjšajo izločanje moških spolnih hormonov iz jajčnikov in izboljšajo menstrualne cikle. Zdravljenje neplodnosti temelji na vzpostavitvi rednih menstrualnih ciklov in spodbujanju sprostitve zrele jajčne celice, ki je pripravljena na oploditev. Tudi tu je zdrav način življenja poleg zdravljenja z zdravili nadvse pomemben. Na voljo pa je tudi operativno zdravljenje.

Prekomerna porasčenost in moški tip plešavosti se lahko zdravita z zdravili, ki zavirajo receptorje, na katere delujejo moški spolni hormoni, povečuje njihovo razgradnjo in zmanjša njihovo izločanje iz jajčnikov. Lahko jih tudi kombiniramo s kontracepcijskimi tabletami. Vendar moramo vzeti v obzir, da zdravila delujejo le na novo nastale dlake, torej je polni učinek dosežen šele po treh do šestih mesecih zdravljenja.



VELIKA AKCIJA V VSEH AUDIO BM SLUŠNIH CENTRIH

Od odprtju novih slušnih centrov TRBOVLJE in NOVO MESTO. Velja za naročila v času akcije.

Dragocena darila in veliki prihranki samo še do 14. 11. 2014.

**Pravočasno pokličite
za termin**

LJUBLJANA
Letališka c. 5, BTC
stavba DIAMANT

☎ 059 044 055

MARIBOR
Trg revolucije 4

☎ 059 044 056

TRBOVLJE
Rudarska c. 2A

☎ 059 044 057 **NOVO!**

NOVO MESTO
Ljubljanska c. 22
stavba BRŠLJIN

☎ 059 044 058 **NOVO!**

DARILO

DALJINSKI UPRAVLJALNIK
ZA VAŠ SLUŠNI APARAT

**POPUSTI
do 20%**

Več informacij in odpiralni časi:

www.audiobm.si

SLUŠNI APARATI

AUDIO BM

Pogodbeni dobavitelj **Best & More**

**BOLJŠE SLIŠIM,
BOLJŠE ŽIVIM!**



VEDNO BREZPLAČNO!
PREIZKUS SLUHA IN
SLUŠNIH APARATOV

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Za kronično nespečnostjo vsaj enkrat v življenju trpi od 20 do 30 % splošne populacije.

B Spanje je dobro, ko hitro zaspimo, nimamo nočnih prebujanj in se zbudimo spočiti.

C Nespečnost je najpogostejša motnja spanja, ampak tudi najmanj nevarna.

Se soočate z nespečnostjo?



Intervju: doc. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.

Vsak človek potrebuje dovolj spanja za svoje normalno delovanje, saj se v nasprotnem primeru pojavijo motnje razpoloženja ali celo poslabšanje višjih živčnih funkcij. Preprosteje, če človek ne more zaspiti in več dni na teden ne spi kakovostno, je podnevi zaradi slabšega počutja manj učinkovit ali celo razdražen. Vodilna slovenska strokovnjakinja, ki nam lahko razjasni določena vprašanja glede nespečnosti, je vodja Centra za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo, **doc. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Koliko odstotkov Slovencev se sooča s kronično nespečnostjo?

Žal epidemiološke študije za slovensko populacijo nimamo. Predvidevamo pa, da so številke podobne tistim v sosednjih evropskih državah, kjer navajajo, da za kronično nespečnostjo vsaj enkrat v življenju trpi od 20 do 30 % splošne populacije.

Imajo te težave večkrat moški ali ženske?

Ženske dvakrat pogosteje poročajo o nespečnosti kot moški.

Kakšna je povezava pogostosti le-te s starostjo?

Nespečnost je vezana na starost. Zelo redka je v otroštvu, občasno se lahko pojavi pri mladostnikih, narašča pa v odrasli populaciji in se podvoji pri starejših od 65 let.

Vemo, da vsak posameznik kdaj pa kdaj doživi slabšo noč, kot radi rečemo, kar pa še ne pomeni, da ima resnejše težave. Kdaj strokovno govorimo o nespečnosti? Kakšni so njeni simptomi?

Nespečnost delimo na akutno in kronično. Akutna je ponavadi vezana na neki stresni dogodek in po njem praviloma izzveni. Kadar pa nespečnost vztraja še tri tedne po njenem začetku ter bolnik ob slabih nočeh navaja tudi simptome preko dneva, govorimo o kronični nespečnosti. Nespečnost se ponoči kaže kot dolgo večerno uspanje ali pogosta nočna prebujanja oziroma kot zgodnje jutranje prebujanje. Poleg tega bolnik navaja težave s koncentracijo, slabim počutjem, utrujenostjo, lahko glavoboli preko dneva. Ob tem je prisotna tudi dnevna zaspanost, ki se je najbolj bojimo med vožnjo motornih vozil.

Kot pri vsaki motnji najbrž obstaja več kategorij nespečnosti. Jih lahko na kratko predstavite? Katere so tiste, ki za odpravo zahtevajo strokovno pomoč?

Najpogostejša je psihofiziološka kronična nespečnost, ki nima organskega vzroka. Seveda pa je o kronični nespečnosti treba poročati osebnemu zdravniku, ki bolnika najbolje pozna in presodi, ali so potrebne dodatne preiskave (za izključitev slabokrvnosti, motenega delovanja ščitnice, itd.) ali gre za sindrom nemirnih nog, nespečnost, vezano na duševno bolezen (depresijo, anksiozno stanje) oziroma ali je nespečnost lahko posledica prejetanja zdravil, ki jih bolnik potrebuje za zdravljenje drugih bolezni. Redko je potrebna nadaljnja usmeritev v sub-specialistično Ambulanto za motnje spanja in budnosti. Polisomnografska snemanja spanja v Laboratoriju za motnje spanja in budnosti pri bolnikih s kronično nespečnostjo niso potrebna.

Med spanjem se v celotnem človeškem telesu, tudi v možganih, dogaja marsikaj, se pravi, ko spimo, je naše telo pravzaprav aktivno. Kaj se z nami dogaja ponoči?

Pri bolnikih s kronično nespečnostjo so študije pokazale, da so nekateri centri v možganih, ki so praviloma med spanjem 'nemi', pri njih aktivirani. Posledica je lahko aktivacija avtonomnega živčnega sistema s povečanim delovanjem simpatičnega in zmanjšanim delovanjem parasimpatičnega živčevja, torej ravno obratno, kot je med spanjem zdravih oseb.

Čas spanja je pri posameznikih lahko zelo različen, nekateri so zagovorniki krajšega obdobja, spet drugi izpostavljajo osemurni spanec. Sploh lahko posplošimo in govorimo o priporočljivi dobi spanja?

Ljudje smo cirkadialna bitja (cirka dien – približno 24 h), kar pomeni, da je naš ritem spanja in budnosti vezan na ritem svetlobe in teme, da spimo v temi ponoči in smo budni podnevi. V odrasli dobi imamo eno dolgo periodo nočnega spanja in praviloma popolnanskega dremeža ne potrebujemo. Še posebej ga odsvetujemo vsem bolnikom z nespečnostjo. Ni pomembno, koliko časa ponoči spimo, ampak kako kakovostno je spanje. Pomeni, da je spanje dobro takrat, ko potrebujemo kratek čas, da zaspimo, imamo malo nočnih prebujanj in se zjutraj zbudimo spočiti ter normalno funkcioniramo podnevi.

Človek se ponoči v krajšem času veliko bolje spočije, kot če spi podnevi. Zakaj? Je za dober spanec pomembno tudi, kdaj odhajamo spat?

Da, zato ker smo vezani na ritem svetlobe in teme. Spanje podnevi je krajše in slabše kakovosti – z več prebujanji. Posamezne faze spanja so vezane tudi na izločanje različnih hormonov in na ritem telesne temperature. Najgloblje spanje praviloma dosežemo v prvi uri po uspavanju, praviloma okoli polnoči. V drugem delu noči je spanje manj globoko, z več prekinjanji. Če se odpravimo spat v zgodnjih jutranjih urah, spanec ne bo tako kakovosten, kot če odidemo spat pred polnočjo.

Kot ste omenili, je za kakovosten spanec vsekakor pomembna tišina pa tudi svetloba močno vpliva nanj. Je priporočljivo pred spanjem popolnoma zatemniti okna?

Svetloba je vsaj toliko pomembna kot tišina. Zelo pomembno je, da spimo v zatemnjeni spalnici. Spanje v svetlobi ni enako kot v temi, saj svetloba zavira izločanje hormona melatonina, ki se izloča v temi, in je pomembno, da je njegova raven najvišja ponoči med spanjem.

Kaj še vpliva na kakovost spanja?

Poleg samih faktorjev iz okolja (svetloba in tema, hrup, primerna temperatura in vlaga v prostoru) tudi redna telesna aktivnost preko dneva, redna prehrana, izogibanje pitja poživiljajočih pijač zvečer, odsvetovano je tudi pitje alkohola in kajenje pred spanjem. Alkohol, denimo, poslabša kakovost spanja, nikotin pa zakasni uspavanje ter povzroča prebujanje.

Na kakšne načine lahko premagamo nespečnost? Obstajajo tehnike, kako najhitreje in najlažje zaspiti (nazaj)?

Poznamo različne tehnike, ki jih svetujejo klinični psihologi – govorimo o kognitivni vedenjski terapiji. Preprosta navodila so, da smo čim bolj aktivni podnevi ter se zadržujemo na sončni svetlobi, medtem ko smo pred spanjem umirjeni, ne telovadimo, raje preberemo kakšno knjigo in predvsem ne nosimo svojih skrbi s seboj v posteljo.

Velikokrat pride do nespečnosti zaradi določenega stresnega dogodka. Kako si lahko pomagamo v takšnem primeru?

»Poleg samih faktorjev iz okolja (svetloba in tema, hrup, primerna temperatura in vlaga v prostoru) na spanje vpliva tudi redna tudi redna telesna aktivnost preko dneva, redna prehrana, izogibanje pitja poživiljajočih pijač zvečer, odsvetovano je tudi pitje alkohola in kajenje pred spanjem.«

Vsi poznamo nespečnost pred ali po stresnem dogodku. Takrat moramo paziti, da ne bi zaspali v avtomobilu naslednji dan in se vožnji raje izogibamo. Sicer pa načeloma v nekaj dneh takšna nespečnost izzveni. Težava nastane, če se ob tem razvije generalizirana anksioznost ali celo depresivno razpoloženje, o čemer je seveda potrebno poročati osebnemu zdravniku.

Kakšne so posledice slabega in nezadostnega spanja?

Dolgoročna deprivacija (pomanjkanje spanja) je predvsem prisotna pri mladih, ki zaradi različnih vzrokov hodijo pozno v posteljo, so vso noč dosegljivi na različnih socialnih omrežjih in za starost ne dobijo dovolj dolge količine spanja, kar se najbolj odraža v slabšem funkcioniranju podnevi, predvsem pri težavah s koncentracijo in slabšem učnem uspehu.

So motnje spanja načeloma bolj ali manj ozdravljive? Kakšen je odstotek uspešnosti zdravljenja?

Nespečnost je najpogostejša motnja spanja, ampak tudi najmanj nevarna. Pomembno je zavedanje, da neprespna noč ni katastrofalna in da naše telo praviloma zelo dobro kompenzira nespečnost. Največkrat je večji problem zaskrbljenost bolnikov z nespečnostjo in pridružena anksiozna in depresivna komponenta.

Mojstri barv in tiska

SET tiskarna

www.set.si

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtna.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenko.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Od 30 do 40 % odraslih ljudi smrči, kar pa običajno še ni bolezen.

B Večerno redno vlaženje nosnih hodnikov je velikokrat učinkovito in zmanjša smrčanje.

C Uvulopalatoplasika je poseg, ki ga v Sloveniji opravljajo specializirani strokovnjaki in je dokaj preprost, nenevaren in hiter.



Vas smrčanje ubija?



Intervju: mag. Igor Koren, dr. med.

Mnogi so mnenja, da je smrčanje zgolj težava življenjskih sopotnikov 'smrčičev', vendar gre za simptom, ki opozarja na ovire v dihalni poti, torej motnje dihanja in tudi spanja. Zakaj pride do tega pojava, kako nevaren je, kako ga lahko rešimo, smo med drugim vprašali **prim. mag. Igorja Korena, dr. med., spec. interne medicine in pulmologije.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pravzaprav pride do smrčanja? Kakšni so vzroki?

Smrčanje ponoči ni nič nenavadnega. Od 30 do 40 % odraslih ljudi smrči. Običajno to še ni bolezen. Vzrok smrčanja je v nihanju (vibriranju) sluznice zgornjih dihal in mehkega neba med spanjem, ko se mišičje vratu sprosti in je ohlapnejše. Smrčanje se okrepi po uživanju alkohola, drog ali pomirjeval. Prehodno se lahko pojavi tudi ob vnetju v zgornjih dihalih (nahod, vnetje grla), zelo pogosto je tudi pri kroničnem vnetju zgornjih dihalnih poti (kronični rinitis, nosni polipi, povečani žrelnici ali mandeljni, itd.) Pogostejše smrčijo tudi kadilci ter čokati in prekomerno rejeni ljudje.

Vemo, da so 'smrčiči' moteči za okolico. Pa ima tudi tisti, ki smrči, manj kakovosten spanec?

Ni nujno. Tisti, ki ponoči brez težav diha skozi nos, po navadi spijo dobro. Nos ni nepomemben organ, je kot veža v hiši: zrak segreje, ga navlaži, očisti in pripravi za vstop v pljuča. Če ponoči dihamo skozi usta, pride neustrezno pripravljen zrak v pljuča,

razvijeta se lahko kronični bronhitis ali astma. Nekateri smrčiči pa ponoči ne morejo dihati skozi nos. Ti spijo manj učinkovito. Ponoči se večkrat prebujajo, da si navlažijo suha usta s požirkom vode, zjutraj pa se kljub vsemu zbujajo z zasušanim in hrapavim grlom, kašljajo in imajo občutek dušenja. Njihov spanec je večkrat neakovosten.

Na kakšne načine se lahko smrčanje odpravi brez kirurških posegov?

Najprej je potrebno odstraniti dražljaje, ki kronično dražijo nosno sluznico. Potrebno je prenehati kaditi, v onesnaženem delovnem okolju pa nositi zaščitno masko. Prekomerno rejeni morajo shujšati, potrebne so vsakodnevne vaje za krepitev vratnega mišičja, vsakodnevne dinamične obremenitve v smislu pospešene hoje, teka ali kolesarjenja. Zelo učinkovito je večerno redno vlaženje nosnih hodnikov s slano vodo. To je lahko fiziološka raztopina ali domači pripravek: zavremo 1 liter vode iz pipe in vanjo stremo 1 čajno žličko kuhinjske soli ter raztopino ohladimo. To je to! Vsak večer si pred spanjem nakapamo v obe nosnici toliko kapljic slane vode, da

»Prenehanje dihanja se strokovno imenuje apneja. Približno 2 do 4 % odraslih ima vsaj lažjo obliko obstruktivne apneje v spanju (OSA). Gre za dinamično zaporo zgornjih dihalnih poti (nosnih hodnikov, žrela ali grla) med spanjem.«

začutimo vlago v grlu. Po navadi že samo to olajša nočno dihanje skozi nos in zmanjša smrčanje. Če vam zdravnik predpiše nosne steroide (pršilke za v nos), jih uporabljajte zjutraj, ker velikokrat sušijo nosno sluznico in lahko otežujejo spanec.

Če so prisotni zastoji dihanja in znaki prekomerne dnevne zaspanosti, je lahko smrčanje opozorilo za nastanek resnejših zdravstvenih težav. Kdaj je čas za obisk zdravnika?

Kadar smrčachi med smrčanjem prenehajo dihati. Na to jih največkrat opozori partner. Prenehanje dihanja se strokovno imenuje apneja. Približno 2 do 4 % odraslih ima vsaj lažjo obliko obstruktivne apneje v spanju (OSA). Gre za dinamično zaporo zgornjih dihalnih poti (nosnih hodnikov, žrela ali grla) med spanjem. Navadno je mišičje med spanjem sproščeno in zato ohlapnejše. Koren jezika lahko zdrsne nazaj proti zadnji steni žrela, mlahavo in zadebeljeno mehko nebo se lahko povese na koren jezika, vneto ali nabrekla sluznica nosnih hodnikov in žrela lahko stisne dihalno pot, enako tudi povečani žrelnici in/ali mandeljni.

Vsi ti vzroki lahko prehodno prekinajo pretok zraka do pljuč; zastoj lahko traja od 10 do 120 sekund. Med apnejo (zastojem dihanja) se dihalne mišice in preponi krčijo, da bi omočili pretok zraka oz. vdih. Taki bolniki ponoči pogosto smrčijo, se premetavajo po ležišču, se prekomerno znojijo in se večkrat zbujajo v paniki pomanjkanja sape. Partnerji pa opazajo, da smrčachi večkrat na noč prenehajo dihati. Zjutraj se taki bolniki zbujajo čemerni, zbiti, utrujeni, upočasnjeni, z občutkom, da se niso naspali oz. da niso nič sanjali. Preko dneva večkrat zakinkajo, tako doma kot na delovnem mestu. Delovno in umsko pa so manj učinkoviti. Velikokrat so tudi povzročitelji delovnih in prometnih nezgod.

Zdravljenje poteka na več nivojih, in sicer vključuje hujšanje, spodbujanje telesne aktivnosti, ureditev prehodnosti nosnih poti (kirurško ali protivnetno), odsvetuje se jemanje

sedativov in pitje alkohola ali pa je potrebno dodatno zdravljenje z aparaturami, ki proizvajajo nadtlak v dihalih (CPAP).

Izpostaviva še uvulopalatoplastiko. Za kakšen poseg gre in kako uspešno se z njim odpravlja smrčanje?

Uvulopalatoplastika je poseg, ki ga v Sloveniji opravljajo specializirani strokovnjaki na področju ORL. Če ima bolnik z OSA povešeno in ohlapno mehko nebo, zadebeljen, podaljšan in opletajoč jeziček, mu zdravniki višek tkiva odstranijo ali ga fizikalno tako obdelajo, da postane tkivo bolj toga oz. usnjato. Poseg je dokaj preprost, nenevaren in hiter. Blažje oblike obolenja operirajo kar ambulantno v lokalni anesteziji, težje oblike pa v bolnišnici v splošni anesteziji.

KAKO SE KAŽE SINDROM OSA:

- Smrčanje in/ali prenehanje dihanja ponoči.
- Nekakovosten spanec brez sanj in s pogostim prebujanjem.
- Premetavanje po ležišču in prekomerno znojenje.
- Občutek dušenja in zasušenosti grla.
- Jutranji glavoboli in upočasnjenost.
- Prekomerna zaspanost in utrujenost čez dan.
- Slaba koncentracija, depresivnost in otopenost.
- Manjša delovna ali učna vnema.
- Pogoste sovpadajoče bolezni, kot so visok tlak, debelost, obolenja srca, sladkorna bolezen tipa 2, motnje srčnega ritma in kronični bronhitis.

IZPOLNITE OBRAZEC ESS ZA DOLOČANJE PREKOMERNE ZASSPANOSTI PODNEVI, ki ga najdete na www.apneja.si/ ESS-obrazec/. Če po vprašalniku dosežete več kot 10 od 24 točk, je pri vas OSA zelo verjetna!

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Zdravljenje smrčanja z lasersko terapijo Nigh-tLase. Med terapijo laserska svetloba najprej pregreje tkivo in nato tkivo okrepi. Zmanjšuje tudi učinke apneje v spanju.

Poseg opravlja Alenka Bindas dr.med.

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 ali www.apneja.si

DR. IGOR FAJDIGA, DR. MED., OTORINOLARINGOLOG (S.P.)

Smrčite, imate zastoje dihanja, ste utrujeni? Kirurško zdravljenje smrčanja in zastojev dihanja že 15 let.

T: 040 870655,

www.smrcanje.si

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A S toplotno obdelavo hrane uničimo vse zdravju škodljive mikroorganizme.

B Različni načini prehrane različno vplivajo na vsebnost hranilnih snovi, okus, prebavljivost itd.

C Pri obdelavi hrane na previsoki temperaturi ali predolgo časa se lahko tvorijo človeku škodljive snovi.

Ali toplotna obdelava uničuje vitamine?

Da toplotna obdelava hrane uničuje vitamine in minerale v njej, čivkajo že vrabci na strehi, vendar pa je zaradi različnih vzrokov tudi priporočljiva, saj denimo uničuje patogene organizme, že od odkritja ognja pa vemo, da izboljšuje okus in videz hrane, pomaga pri njeni prebavljivosti in podobno.

Načinov toplotne obdelave hrane je precej, od kuhanja in kuhanja na sopari, pečenja v pečici, na žaru, pa cvrenja v ponvi in v cvrtniku od uporabe lonca na pritisk, vsaka od naštetih možnosti pa ima svoje prednosti in slabosti. Kako se ob različnih temperaturah in različnih oblikah toplotne priprave obnaša določena hrana, smo povprašali strokovnjake z Biotehniške fakultete v Ljubljani, **dr. Rajka Vidriha, dr. Leo Demšar in dr. Marjana Simčiča.**

Avtorica: **Anja Kuhar**

Veliko slišimo o tem, da je pomembno hrano pred zaužitjem zadostno toplotno obdelati. Ali gre pri tem za to, da uničimo patogene mikroorganizme, ali toplotno obdelano hrano tudi lažje prebavimo?

S stališča varnosti je toplotna obdelava izredno pomembna, saj uničimo vse zdravju škodljive mikroorganizme. Pri toplotni obdelavi inaktiviramo (denaturiramo) vse encime, ki bi sicer povzročili nadaljnje reakcije v sadju in zelenjavi, kot so negativne spremembe

vonja in okusa in porjavenje. Postopek toplotne obdelave, ki ga uporabljamo za živila pred zmrzovanjem, imenujemo *blanširanje*, in prepreči mnogo neželenih sprememb tudi med zmrzovanjem. Prebavljivost toplotno obdelanih živil je odvisna od načina in intenzivnosti toplotne obdelave. Zelo intenzivna toplotna obdelava zniža prebavljivost zaradi produktov Maillardove reakcije, ki poteka med prostimi aminokislinami in reducirajočimi sladkorji. Produkti, ki nastanejo, so neprebavljivi. Intenzivnejša kot je toplotna obdelava, večja je možnost nastanka teh spojin, pri zmerni toplotni obdelavi pa je količina teh snovi skoraj zanemarljiva.

Toplotna obdelava lahko bistveno izboljša prebavljivost. Obstajajo cele skupine živil, kot so npr. stročnice, ki so surove povsem neužitne. S toplotno obdelavo bistveno izboljšamo tudi senzorične lastnosti živil (meso, žita itd.). Znano je, da je likopen iz paradižnika v obliki paradižnikove omake lažje dostopen kot likopen iz presnega paradižnika.

S toplotno obdelavo pa nasprotno lahko močno zmanjšamo vsebnost nekaterih vitaminov, antioksidantov in bioaktivnih snovi, zmanjšamo tudi dostopnost in razpoložljivost nekaterih mineralov.

Zgradba mesa se ob toplotni obdelavi spremeni, meso postane užito in lažje prebavljivo, okusnejše in mehkejšo. Prava aroma in mehko koba mesa se oblikujeta šele pod toplotnim

vplivom. Če uporabljamo 'milejše' metode toplotne obdelave, se ohrani tudi prehranska kakovost mesa (vitamini in minerali, beljakovine itd.), predvsem pa se zagotovi ustrezna obstojnost in zdravstvena neoporečnost.

Poznamo več načinov toplotne obdelave živil, od pečenja, kuhanja, cvrenja, priprave v pečici, pa v loncu na pritisk ... Kaj se pri teh procesih dogaja s hrano?

Praktično vsako živilo lahko pripravimo skoraj na vse omenjene načine. Pri pečenju in cvrenju v pečici dobimo hrano, ki je prijetnega, močnejšega okusa in zaradi načina priprave vsebuje več maščobe, ker jo dodajamo. Živilo z več maščobe ima največkrat boljše senzorične lastnosti, čeprav ima tudi večjo energetsko vrednost. Pri praženju v ponvi ali cvrenju v cvrtniku nastajajo nekateri produkti, ki dajejo prijeten vonj in okus, če pa pretiravamo s temperaturo in časom toplotne obdelave, lahko nastajajo tudi zdravju škodljive spojine. Kuhanje ali kuhanje v sopari povzroči, da so živila lažjega, bolj nevtralnega okusa. Kuhanje v vodi vpliva tudi na večjo izgubo vodotopnih vitaminov in mineralov. Prednost uporabe lonca na pritisk je, da skrajšamo čas kuhanja na račun višjega pritiska in posledično višje temperature. Zaradi zaprtega sistema v loncu na pritisk ne prihaja do izgub aromatičnih spojin.

Pogosto preberemo, da toplotna obdelava zelenjave zmanjšuje vsebnost vitaminov in hranilnih snovi. Kakšna je torej pri-

poročljiva temperatura in kakšna je izguba vitaminov? Kateri način je najbolj priporočljiv za pripravo zelenjave?

Višja temperatura in daljši čas priprave povzroči večje izgube, predvsem vitaminov, pri kuhanju v vodi pride še do raztapljanja vitaminov in mineralov. Ta pojav se zmanjša pri kuhanju v sopari, ki je glede izgub hranilnih snovi vsekakor bolj priporočljivo, majhne izgube imamo tudi pri pečenju panirane zelenjave.

Temperatura in čas toplotne obdelave naj bosta taka, da zelenjava obdrži še nekaj konsistence in ne razpade.

Kako pa je z mesom, pri kateri temperaturi je dovolj varno za uživanje in kakšna naj bo središčna temperatura?

Središčna temperatura je po definiciji temperatura v geometrijskem središču živila in debelejše, kot je živilo (ali kos mesa), dalj časa bomo potrebovali, da jo dosežemo. Če je meso higiensko neoporečno, če nismo v rizični skupini (starostniki ali osebe s porušnim imunskim ravnotežjem), potem meso lahko zaužijemo tudi presno (pomislite na tatarski biftek, suši, karpacho ipd.) ali pa ga toplotno obdelamo do nizke temperature – presno pečeno. Pri tem je treba poudariti, da vsako vrsto mesa pripravljamo do druge središčne temperature, ali kot živilski tehnologi rečemo, do različnih stopenj pečenosti. Goveje meso in meso mladih goved v gastronomiji pripravljamo do štirih stopenj (presno pečeno 40–45 °C, polpresno 55–60 °C, polpečeno 65–70 °C in pečeno 75–80 °C), telečje in jagnječje do polne pečenosti (75–85 °C), prašičje in kozličje do dveh stopenj (polpečeno 65–70 °C, pečeno 75–85 °C), perutninsko meso popolnoma spečemo (najmanj 74 °C, celo perutnino nad 82 °C), prav tako pa tudi ribe.

V industriji se za toplotno obdelavo mesnih izdelkov (klobase, šunke ipd.) uporabljajo središčne temperature nad 68 °C (najpogosteje nad 70 °C) oz. 82 °C za perutninske izdelke.

Trajanje toplotne obdelave je odvisno predvsem od vsebnosti veziva v mesu, saj nekateri kosi mesa vsebujejo veliko termostabilnega veziva, ki zahteva dolgotrajno kuhanje v vreli vodi (da pride do želiranja veziva), medtem ko za pripravo najkakovostnejših zrezkov potrebujemo 8–10 minut.

Presno pečeni (raw) zrezki so varni, če so mikrobiološko neoporečni že pred toplotno obdelavo.

Je lahko meso tudi preveč pečeno oziroma ali lahko s toplotnimi postopki povzročimo, da hrana škoduje našemu zdravju?

Med korektno toplotno obdelavo patogene organizme uničimo, vendar pa se lahko pojavita dva problema – naknadna kontaminacija (npr. na umazanih površinah, umazane roke ipd.) ali pa nepravilno pogrevanje (predolgotrajno ali do prenizkih temperatur). Res je tudi, da se v primeru, če meso pečemo pri previsokih temperaturah ali na žaru, tvorijo določene toksične komponente, npr. heterociklični aromatski amini, poliaromatski ogljikovodiki, akrolein ... Nekateri od teh spojin so razvrščene v skupino verjetno ali možno karcinogenih za ljudi, zaradi česar so tudi postavljene

»Višja temperatura in daljši čas priprave povzroči ta večje izgube, predvsem vitaminov, pri kuhanju v vodi pride še do raztapljanja vitaminov in mineralov. Ta pojav se zmanjša pri kuhanju v sopari, ki je glede izgub hranilnih snovi vsekakor bolj priporočljivo, majhne izgube imamo tudi pri pečenju panirane zelenjave.«



najvišje dovoljene meje. Velikokrat hkrati s to nevarnostjo omenjamo tudi kajenje, med katerim nastane tudi do 1000-krat več toksičnih snovi, kot jih zaužijemo z enim zrezkom.

Kako je s ponovno toplotno obdelavo živil oz. pogrevanjem, so takrat vodila središčnih temperatur drugačna in koliko časa takšna hrana zdrži?

Ločiti moramo med gastronomsko pripravljenimi jedmi, ki jih praviloma zaužijemo še tople in jih ni priporočljivo pogrevati, ter na drugi strani med celo množico 'pripravljenih' ohlajenih ali zamrznjenih jedi, ki so na trgovinskih policah prav zato, da nam olajšajo vsakodnevno življenje. Take pripravljene ali celo polpripravljene jedi je treba pred zaužitjem regenerirati (pogreti), in sicer na način, kot ga priporoča proizvajalec. Če tega navodila ni, jih je treba **čim hitreje** pogreti na temperaturo nad 74 °C za vsaj 15 sekund, v nekaterih primerih (npr. juhe) celo prevreti. Vsekakor ponovno segrevanje vpliva na hranilno vrednost (izgube določenih hranilnih snovi) in senzorično kakovost. Med drugim se lahko poslabša tekstura zaradi odpuščanja vode ali pa se pojavijo negativne spremembe vonja in okusa (aroma po postanem, lepenki).

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtinarsi

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Rumena pega je predel očesne mrežnice.

B Običajno gre za bolezen po 65. letu starosti.

C Začetna oblika degeneracije makule ne povzroča nobenih težav.

Zastrto okno v svet



Intervju: Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, dr. med.

Naše oči so naše okno v svet. Marsikdo od nas si sploh ne more predstavljati, kako bi lahko potekalo njegovo življenje brez vida. Pa vendar za zdravje oči bolj slabo skrbimo. Šele ko nam začnejo nagajati, iščemo instantne rešitve, kako si povrniti odličen vid. Ena pogostih težav je starostna degeneracija rumene pege. O tej težavi smo se pogovarjali z **Marijo Ano Schwarzbartl Pfeifer, dr. med., spec. oftalmologinjo kirurginjo, ki opravi največ operacij sive mrene v Sloveniji, predvsem pa daje poudarek odnosu s pacienti, saj zanj niso le številka. Z njimi se veliko pogovarja in tako gradi medsebojne odnose.**

Avtorica: **Teja Fidler Makoter**

Pogovarjali se bomo o delu očesa, za katerega večina sploh ne ve, da obstaja. Zato najprej vprašanje, kaj pravzaprav je rumena pega?

Rumena pega ali makula (lat. *macula lutea*, *macula retina*) je rumenkasto obarvan predel v očesu, velikosti 3 do 5 mm, rahlo odmaknjen od papile vidnega živca s središčno vdolbinico, ki vsebuje samo čepke. Je predel očesne mrežnice, kjer je gostota receptorjev, ki zaznavajo svetlobo, največja. Središče slike, ki jo opazujemo, se pri zdravem očesu projicira prav na ta del mrežnice. Del slike, ki nastane na tem delu mrežnice, ima zaradi največje gostote receptorjev, ki svetlobo zaznavajo, tudi največjo ločljivost. Preprosteje povedano je rumena pega predel mrežnice, s katerim vidimo natančne stvari, beremo ...

Je starostna degeneracija rumene pege res samo težava starejših?

Ja, običajno gre za bolezen po 65. letu starosti, čeprav se lahko določene oblike degeneracije makule pojavijo bistveno prej. Še posebej v družinah, kjer je ta bolezen pogostejša, svetujemo pregled pri okulistu po 40. letu starosti s pregledom ozadja pri široki zenici, kjer moramo oftalmologi potem natančno iskati zgodnje spremembe v področju makule. Pogosto je potrebna tudi dodatna preiskava, slikanje ozadja z aparatom OCT, kjer natančno vidimo tudi zelo majhne spremembe na makuli.

Kakšni so prvi znaki oz. simptomi degeneracije?

Začetna oblika degeneracije makule ne povzroča nobenih težav. Naj še enkrat poudarim, da lahko prav z zgodnjim pregledom ozadja pri široki zenici po 40. letu starosti odkrijemo bolezen že, ko pacienti še nimajo nikakršnih težav.

Sčasoma lahko pacienti opazijo težave pri branju ob slabi osvetlitvi ali pa pri branju zelo drobnega tiska (npr. križanke). Kasneje je branje brez dodatne osvetlitve skoraj nemogoče. Pacienti opažajo, da so črte na sredi ukrivljene, da je slika iz enega očesa večja ali manjša od slike iz drugega očesa, pri branju besedila težko sledijo vrstici, ker ta kar izgine, izginjajo tudi črke in besede v besedilu. Pri napredovali obliki imajo pacienti težave pri vožnji avtomobila in ne morejo več brati brez pripomočka, kot je na primer lupa. Če bolezen močno napreduje, pacienti ne vidijo središča slike, oziroma v središču vidijo temno liso, ki sliko blokira. Če te tak pacient gleda v obraz, ne vidi oči, ust in nosa, ampak samo obris glave, okolico pa še vedno dobro vidi. Tudi pri zelo napredni obliki degeneracije makule skoraj nikoli ne pride do slepote, saj je periferni vid običajno dobro ohranjen. Slepota je izredno redka.

Obstajata dve obliki degeneracije rumene pege. Kakšna je razlika med suho in vlažno degeneracijo?

Suha oblika je mnogo lažja, počasi napreduje in običajno ne povzroči zelo hudih okvar vida. Zdravi se z vitaminskimi preparati, ki vsebujejo lutein, zeaksantin in druge snovi. Pri tem je bistveno razmerje med enimi in drugimi sestavinami zdravila in način, kako so ti elementi vezani, saj se sicer ne morejo absorbirati iz črevesja v zadostni količini. Zato ni vsak lutein, ki ga lahko kupite v lekarni, dober. Seveda obstajajo zelo dobri preparati tudi na našem tržišču.

Vlažna oblika je mnogo redkejša in predstavlja okoli 15 % vseh degeneracij makule, povzroča pa običajno mnogo hujše okvare vida in hitreje napreduje. Zdravi se z injekcijami anti VEGF zdravila v oko, ki jih je treba aplicirati večkrat v razmiku štirih tednov, kasneje lahko tudi redkeje.

Suha oblika lahko preide tudi v vlažno, zato je treba paciente s suho obliko redno pregledovati in slikati z aparatom OCT, saj je zdravljenje povsem različno. Pacienti pri prehodu ene v drugo obliko pogosto opazijo hitro slabšanje vida, včasih tudi akutno poslabšanje vida. Kako pogosto morajo pacienti na pregled ozadja in slikanje z OCT, se odloči oftalmolog, saj iz slik sklepa, kaj natanko se v očesu dogaja in ali je kakšen sumljiv predel, ki bi v prihodnosti lahko povzročil vlažno obliko degeneracije makule. Običajno zadošča slikanje enkrat letno, včasih pa je pacienta potrebno naročiti na slikanje vsake tri mesece. Vedno pa je potreben pregled ob poslabšanju vida.

Ali je možno proces degeneracije zavreti ali celo prekiniti? Ali gre za okvaro, ki vodi do izgube vida?

S hitrim in pravilnim zdravljenjem je bolezen možno zavreti, včasih tudi celo prekiniti napredovanje. Ozdravitev pa ni možna, torej že nastalih sprememb ni možno več popraviti, zato je pregledovanje in zgodnje odkrivanje bistveno. Vsaka okvara makule vodi v izgubo vida, ki pa je lahko različno huda. Kot sem že rekla, slepota je izredno redka.

Kako si ljudje lahko pomagajo sami?

Pri očeh je tako kot pri drugih organih. Pomembna je zdrava mešana hrana, bogata z vitamini in minerali, gibanje, ki naj bo vsakodnevno, če gre, sicer pa vsaj nekajkrat na teden. Z rednim gibanjem pospešujemo pretok krvi, kar pomeni tudi boljšo prekrvavitev možganov in s tem tudi oči. Posebno pri degenerativnih očesnih boleznih je gibanje izrazito pomembno in pozitivno vpliva na razplet očesne bolezni. Kajenje je zelo škodljivo tudi za oči. Pomembno je izogibanje soncu. Zdravljenje bolezni, kot so visok holesterol, visok krvni tlak in sladkorne bolezni, zmanjšuje nevarnost za degeneracijo makule. Pomemben je tudi faktor dednosti, kjer pa lahko ukrepamo samo z zgodnjim odkrivanjem bolezni.

Kako lahko pomaga zdravnik?

Bistvena pomoč oftalmologa je v hitri diagnostiki, za kar pa potrebuje kar nekaj aparaturne znanja, ter hitro in pravilno zdravljenje. Pregledovanje vseh sorodnikov pacientov z že znano boleznijo po 40. letu starosti je bistveni presejalni test, redno spremljanje pacientov

»Pacienti opažajo, da so črte na sredi ukrivljene, da je slika iz enega očesa večja ali manjša od slike iz drugega očesa, pri branju besedila težko sledijo vrstici, ker ta kar izgine, izginjajo tudi črke in besede v besedilu.«

z že znano boleznijo in pregled pri okulistu takoj, ko opazimo, da z vidom nekaj ni v redu, je za paciente bistven napotek. Saj z zgodnjim zdravljenjem bolezni zavezimo že takrat, ko pacient še sploh ne ve, da jo ima, ker mu še ni povzročila okvare vida.

Za konec pa še nekaj o postopkih, ki jih uporabljate pri očesnem pregledu pri degeneraciji rumene pege.

Pregled ozadja pri široki zenici lahko opravi vsak skrbni oftalmolog, slikanje z OCT pa je precej težje dosegljivo, saj je aparat izredno drag in ga imajo samo boljše opremljene ambulate in seveda bolnišnice. Preiskava s fluoresceinsko angiografijo ali ICG slikanje ozadja pa se lahko opravi ob sicer dolgi čakalni dobi v bolnišnici in za zdaj zunaj bolnišnice v Sloveniji samo pri nas, in sicer samo-plačniško in brez čakalne dobe.

S hitrim in pravilnim zdravljenjem je bolezen možno zavreti, včasih tudi celo prekiniti napredovanje.

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Učinki evstresa so zelo ugodni, saj posamezniku popestri ter obogati življenje.

B Prava mera evstresa je najboljši recept za naše telesno in duševno zdravje.

C Negativen stres se lahko naučimo spreminjati v pozitivnega!

Veste, kaj je evstres?



Intervju: Doris Adamčič Pavlovič

V tem hitrem tempu življenja pogosto omejamo stres in naletimo na opozorila in napotke, kako se mu izogniti. Seveda imamo v takšnih primerih v mislih negativni stres, manjkrat pa se pogovarjamo o pozitivnem stresu, ki je pravzaprav, kot že sam pridevnik pove, nekaj dobrega, in je nadvse nujen za osebnostno rast posame-

znika. O evstresu, kot tudi imenujemo pozitivni stres, je nekaj več besed spregovorila **Doris Adamčič Pavlovič, specialistka klinične psihologije, psihoterapevka in akreditirana vedenjsko kognitivna terapevka.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je pozitivni oz. prijazni stres in kako se izraža pri človeku?

Stresni odziv je reakcija organizma na zunanje ali notranje zahteve v stresni situaciji. Ko le-to dojamemo kot obvladljivo, je stres prijazen. Gre za dožemanje razmerja med zahtevami okolja in lastnimi sposobnostmi. Bistvo je v presoji, kako v glavi dojamemo situacijo. Lahko si predstavljamo tehniko, na katero postavimo na eno stran življenjske zahteve, na drugo lastne sposobnosti. Kadar vidimo, da bomo situaciji kos, da smo dovolj močni in opremljeni za soočanje z zahtevami, je tehnika uravnotežena, počutimo se dobro, saj imamo stvari pod kontrolo.

Kadar se zahteve povečajo in dojamemo, da se bomo morali potruditi, vendar nam je jasno, da bomo zmogli, zaznamo izziv. Takrat govorimo o prijaznem stresu, ki angažira naše hormone za soočanje s situacijo. Počutimo se prijetno vznemirjene, polni energije, moči, zdrave agresivnosti. S takimi adrenalinskimi hormoni, ki preplavljajo organizem, se učinkovitost poveča, človek zmore stvari, ki jih v normalno mirnem stanju ne zmore. Izziv mu poveča samozavest in zaupanje vase.

Lepi občutki so torej pogoj za pozitiven stres. Na kakšne načine ga lahko izzovemo? Kdaj se pojavi?

Pojavi se ob soočanju z zahtevno, nevarno, problematično situacijo, za katero človek verjame, da jo bo zmogel, da bo uspel in mu predstavlja izziv: »Sem sposoben!, Zmogel bom!« Zahtevnost situacije je nekoliko nad nivojem njegovih sposobnosti, tako da se človek mora potruditi in angažirati. Pojavljajo se hormoni vznemirjenja in hkrati ugodja. Take situacije se pojavljajo v različnih življenj-

skih okoliščinah, lahko zasebno, lahko profesionalno. Najznačilnejši so tako imenovani adrenalinski športi, kadar pa se vežejo tudi na službo, imamo v mislih menedžerske poklice.

Omenjeni stres nam torej v pravi meri koristi. Kakšni so pravzaprav učinki pozitivnega stresa na delovanje človeka?

Učinki evstresa so zelo ugodni, ta kemija človeka »dvigne« in mu popestri ter obogati življenje. Ob povečani telesni zmogljivosti se funkcioniranje celotnega organizma izboljša, od njegovega delovanja in počutja do razmišljanja. Vedenje je odločno in visoko motivirano. Počutje je vedro, razposajeno in evforično. Mišljenje je ustvarjalno, fleksibilno, razgibano in osredotočeno. V socialnih situacijah je bolj sproščen, nasmejan, zabaven, ima večji smisel za humor. Na ta način se hitreje, samozavestneje razvija, osebnostno raste. Zaveda se svojih sposobnosti ter moči in dobi občutek vrednosti, uspešnosti ter samozavesti. Življenje se mu zdi kakovostnejše in zanimivejše. Posameznik, ki regulira svoj stres, doživlja kontrolo nad sabo in svojim življenjem, s tem ustvarja zaupanje vase za naprej. V človekovi naravi je, da neprestano preizkuša meje zmogljivega oz. mogočega.

Gledena to, da govorimo o pozitivnih posledicah evstresa, je možno, da posameznik tudi nenehno teži k tovrstnim občutjem. Lahko v kakšnih primerih govorimo o odvisnosti?

Evstres, ki posameznika navdaja s prijetnim vznemirjenjem, vznesenostjo, vzburjenostjo, mu predstavlja neke vrste drogo, h kateri se lahko začne zatekati in s katero si pomaga premagovati vsakdanje življenjske probleme. Nad temi situacijami ima sam kontrolo, jih sam določa in izbira. Doživlja se vsemogočnega, si sam uravnava oz. odmerja količino stresa, medtem ko v življenju (npr. služba) tega največkrat ni v toliki meri. Tak način življenja lahko postane samemu sebi namen oz. odvisnost, ko nekdo išče le zadovoljitve tovrstnih potreb, da z njimi polni svoje notranje čustvene praznine. Ko človek začne bežati pred življenjem v adrenalinske užitke in zaradi tega zanemara druge življenjske obveznosti ali medosebne odnose, to ni več zdravo.

Je po vaše to t. i. iskanje vznemirjenja treba celo omejiti? Lahko evstres škodi našemu organizmu?

Organizem se odzove z utrujenostjo, katere namen je opozorilo. Takrat je človek potreben počitka, omejitve dejavnosti, prisluhniti mora sebi in se ponovno okrepiti. Adrenalinska kemija sprva poveča telesno zmogljivost organizma, če pa je pretirana, izčrpa. Kar prvotno popestri, obogati in polni kakovost življenja, se ob pretiravanju prazni in sesuva. Ravnesje oz. prava mera ter način je najboljši recept za naše telesno in duševno zdravje.

Posameznik je lahko bolj optimistično ali pa pesimistično naravnan. Kako se lahko krepimo in začnemo razmišljati pozitivno, čeprav smo sicer bolj negativistični?

»Učinki evstresa so zelo ugodni, ta kemija človeka »dvigne« in mu popestri ter obogati življenje.«

Velikega dela vedenja v svojem življenju smo se naučili, prav tako tudi razmišljanja. Priučnega se lahko tudi odučimo. Obstajajo terapije, namenjene spreminjanju mišljenja, skrbi, pesimizma, da bi s tem spreminjali počutje in spravili organizem v evstres. Pomemben dejavnik pri regulaciji stresa je »notranje« narave. Stresa ne povzročajo samo zunanji dejavniki, temveč je bistven naš odziv nanj, kakšna stališča imamo do njih, kako jih dojemamo in o njih razmišljamo.

Običajno se ljudje obrnejo na terapijo (vedenjsko kognitivno terapijo) takrat, ko jih pestijo težave z anksioznostjo, depresijo. Učijo se spreminjati mišljenje, da bi spremenili neprijetno kemijo (kortizol) in fizične simptome v organizmu. Učijo se spreminjati negativen stres (distres) v pozitivnega (evstres).

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtinarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

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, 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.

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

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

Gospodarska 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

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

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

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni hrbtenice, 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., Inštitut za bolezni prebavil opravljajo gastroskopije, kolonoskopije, ultrazvok trebuha, ph-metrijo in impedanco požiralnika, teste za alergijo na hrano iz kapilarne krvi, vstavlja jo balone za hujšanje.

Kočjeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Dermatologija

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

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

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

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

Dermatovenerološka ambulanta

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

Cvelbarjeva 3, 6000 Novo mesto
Tel.: 07/33 25 840, 031/247 044, izvirmunih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin, itd. na spletu: www.izvirzdravja.com

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 8, 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 - tehanje na tehniko 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

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

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

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

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.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.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 KUHAH 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 PIRC - RENE ZABRĐAC S.P.

KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

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.

Lepota in zdravje

Althea® center Zdravja in Harmonije

Železniška ulica 5, Lesce

www.althea.si, info@althea.si, 040 81 85 85

vrhunska fizioterapija: Tecar, kinezioteipi, masaže, rehabilitacija, IMT

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.

ABC mozaik

Naravno razstrupljanje telesa

Herbal Detox vsebuje naravne rastlinske izvlečke pegastega badlja, artičoke, regrata in kurkume, zato je Herbal Detox najbolj popolna formula za razstrupljanje telesa. Artičoka spodbuja prebavo, regrat pospešuje izločanje strupov, pegasti badelj in kurkuma pa izboljšata delovanje jeter, glavnega organa za čiščenje telesa.



Virspecial Zanesljivi, udobni in funkcionalni izdelki Virspecial so narejeni iz sodobnih materialov, zaradi katerih se popolnoma prilagodijo ter hkrati ohranjajo obliko, zato uporabnikom dajejo zanesljiv občutek varnosti. Vizredno vpojnim jedru predlog je tudi nevtralizator vonja, ki preprečuje razkrajanje urina, zato ob uporabi ni neprijetnega vonja. Ker sodijo med medicinske pripomočke, vam jih v sklopu cenovnega standarda na naročilnico lahko predpiše zdravnik.

www.tosama.si

Koralni kalcij VIVAN

Telo nujno potrebuje kalcij, ki se nalaga le tam, kjer se mora – v kosteh. In prav takšen je VIVAN. Ta, v svetu edinstven, ioniziran in povsem naraven prah hitro in lahko absorbiramo. Učinkovito zmanjšuje zakisanost organizma in opravi še tisoče drugih koristnih nalog. Brezplačno priloženi pH lističi.



V podjetju **Sanolabor** so v Kočevju na Ljubljanski cesti 19 (poleg pošte) odprli novo spec. prodajalno (že 26 v Sloveniji) z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Izdajajo in izposojajo medicinske pripomočke, ki jih zdravnik predpiše na naročilnico ZZS.



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

Pokličite: 080 12 80

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Pomembno je, da olja shranjujemo v temi in pri nizki temperaturi.

B Pazimo na manjši vnos nasičenih maščobnih kislin in večji vnos maščob omega-3.

C Najboljša tehnologija pridelave olj je hladno stiskanje, surovina mora biti kvalitetna.



Olja in zdravje



Intervju: dr. Rajko Vidrih

Vsa olja niso škodljiva. Vseh maščob ni treba črtati z jedilnika. Pomembno je le, da smo pozorni na sestavo in seveda količino olja, ki ga vsak dan vlivamo v kuhinjsko ponev (ali uživamo na žlico). Zlato pravilo naj bo: izogibajmo se trans maščobnim kislinam in uživajmo čim več koristnih maščob.

O osnovah glede olj in tudi o stvareh, o katerih morda še nismo slišali, nam je spregovoril **dr. Rajko Vidrih**, ki prihaja z Biotehniške fakultete v Ljubljani, natančneje s katedre za tehnologije, prehrano in vino.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Moramo olja res kupiti v temnih steklenicah?

V večini primerov je bolje, da jih kupimo v temnih steklenicah. Svetloba je namreč glavni spodbujevalec oksidacije, ko olje postane žarko.

So dražja olja res kvalitetnejša?

Praviloma naj bi bila, imamo pa vse vrste mahinacij, največ znanih jih je z oljčnim oljem. Oljčno olje je zanimivejše že zaradi tega, ker je malo dražje. Događa se, da oljčnemu olju primešajo npr. lešnikovo olje, da povečajo zaslužek in ga prodajajo kot oljčno olje. Pri drugih oljih teh mahinacij ni, ker so cene olj podobne.

Katera olja so primerna za cvrtje?

Hladno stiskana olja niso primerna, ker se začnejo pri višji temperaturi dimiti. Npr. sojino olje ni primerno, ker oddaja vonj in okus, ki lahko spominja na ribe. Vsa druga rafinirana olja pa so primerna za cvrtje.

Kaj pa za segrevanje?

V tem primeru se velikokrat uporablja oljčno olje, Italijani ga seveda ogromno uporabljajo. Če nas okus ne moti (ima malo močnejši okus), ga le uporabljajmo.

Najboljša za cvrtje naj bi bila po nekaterih podatkih svinjska mast, je res tako?

Z določenega stališča je res, ker svinjska mast, ki ima predvsem nasičene maščobne kisline, skoraj ne oksidira oz. oksidira zelo počasi. Vča-

sih se je v industrijskih obratih za hitro prehrano pogosto uporabljal prečiščen goveji loj, zopet gre za nasičene maščobne kisline. Glavni razlog je, da sta tako loj kot mast dokaj nevtralnega okusa in ne oksidirata. Vsebujeta pa nasičene kisline, ki iz zdravstvenega vidika niso najboljše.

Sta torej bolj škodljiva kot belo olje?

Tako je, v rastlinskih oljih imamo tudi nenasičene kisline, ki so nujno potrebne za naše telo.

A kljub temu nekateri še zdaj prisegajo na svinjsko mast ...

S tehnološkega vidika je svinjska mast v redu, z zdravstvenega vidika pa nikakor ne.

Predvsem Pomurci dajo veliko na bučno olje in nadvse hvalijo vpliv tega olja. Kaj pa menite o njem, je res tako koristno?

Bučno olje je posebnost, največ se proizvaja v Avstriji, v Sloveniji, nekaj malega na Hrvaškem in Madžarskem. Drugje ga ni, vsaj takega ne, kot ga poznamo mi. Proizvaja se tako, da se bučna semena zdrobi, potem se jih kar nekaj časa praži, zato ima to olje značilen okus. Vsebuje kar nekaj snovi, ki pridejo iz bučnega semena, nekaj jih nastane pri praženju. To olje naj bi ugodno vplivalo na sečila, zaradi praženja pa nastane kar nekaj antioksidantov, zato je to olje precej stabilno proti oksidaciji.

»Hladno stiskana olja niso primerna za cvrtje, ker se začnejo pri višji temperaturi dimiti. Tudi sojino olje ni primerno, ker oddaja vonj in okus, ki lahko spominja na ribe. Vsa druga rafinirana olja pa so primerna za cvrtje.«

Se torej sme segrevati?

Navada ni, menda pa obstaja recept, kjer naj bi bila postrv pečena v bučnem olju. Škodljivo ni, okus pa je zelo močan. Živilo, ki se v tem cvre, prevzame okus po olju.

Je torej bučno olje zdravo?

Seveda. Treba pa je imeti mero, saj imajo maščobe precej več energetske vrednosti kot proteini ali ogljikovi hidrati. Vnos energije je z maščobami dvakrat večji, ne glede na isto količino.

Ali priporočate, da se določena olja poje vsako jutro na žlico? Je to lahko koristno?

Poznam primere, ko nekateri na tešče uživajo oljčno olje z namenom, da bi zmanjšali ali odstranili ledvične kamne, to je malce alternativna medicina. V otroških letih sem moral uživati ribje olje na žlico, zdaj obstajajo kapsule in se neprijetnemu okusu izognemo.

Kaj se zgodi, če prekoračimo odmere teh olj na žlico?

Strupeno ne more biti, gre le za prevelik vnos kalorij.

Kje shranjujemo olja? Jih moramo zaščititi pred soncem?

Moramo jih zaščititi pred svetlobo, saj ta naredi več škode. Tudi temperatura škodi oljem, a manj kot svetloba. V vsakem primeru jih shranjujmo v temi, v čim hladnejšem prostoru. Drugače počasi pride do oksidacije, olja postanejo žarka, v skrajni fazi neužitna.

Koliko dobrih maščob je treba uživati?

Maščob naj bi zaužili okrog 30 % glede na naš energetski vnos. Dobre maščobe so v glavnem tiste, ki vsebujejo pravilno razmerje med omega 6 in omega 3. To razmerje naj bi bilo 5 : 1 (omega 6 : omega 3), če je razmerje 1 : 1, je še bolje. Zelo priporočljivo je oljčno olje, ki sicer skoraj nima omega 3, ampak ima velik del mononenasičene oleinske kisline, ki je z zdravstvenega vidika zelo dobrodošla, saj ugodno vpliva na kardiovaskularni sistem.

Se je treba slabim maščobam popolnoma odreči?

Najslabše maščobe so zagotovo trans maščobne kisline (ki jih telo ne potrebuje, op. n.), ki so bile včasih v margarinah, danes jih ni več, ker so spremenili postopek. Maslo je vseeno boljše. Margarina tudi dandanes največkrat vsebuje večji del nasičenih maščobnih kislin. Imamo pa seveda tudi margarine, ki imajo dodane maščobe omega 3.

Torej, slabim maščobam se ne moremo popolnoma odreči. Tudi če uživamo dobre maščobe, je v njih nekaj nasičenih maščobnih kislin. Da bi se jim popolnoma odrekli, ni kakega pomembnega razloga. Vodilo pa naj vseka kor bo: zmanjšati delež nasičenih maščobnih kislin in povečati vnos maščobnih kislin omega 3.

Katera nova olja so se pojavila na tržišču? Kaj menite o njih?

Poznano mi je *arganovo olje*, ki ga lahko pridobivajo le v Maroku, saj ta rastlina raste le na tem območju. To olje glede sestave maščobnih kislin ni nič posebnega, ima pa nekaj svojstvenih antioksidantov. Potem poznamo olje grozdnih pečk, ki naj bi imelo malo več antioksidantov, predvsem vitamina E, sicer po sestavi ni nič posebnega. S prehranskega stališča so zelo zanimiva olja iz semen črnega ali rdečega ribeza, ki vsebujejo zelo ugodno razmerje maščobnih kislin omega 6 in omega 3, vsebujejo tudi gama-linolenne kisline in nekaj stearidonske kisline, to olje je zelo zanimivo. *Svetlino olje* je poznano že dalj časa, tudi to olje vsebuje gama-linolenko



Sledite srcu.

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarsi.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Hladno stiskana olja imajo več antioksidantov kot tista, ki so drugače pridobljena.«



kislino. Vsekakor je treba omeniti *ribje olje*, ki je že dlje na tržišču in je eno izmed bolj-
ših. V zadnjem času se veliko govori o *lane-
nem olju*, ki je najboljši vir maščobnih kislin
omega 3 iz rastlinskih virov ...

**Ali je bolje, da ta olja, ki ste jih zdaj ome-
nili, pojemo na žlico?**

Pri vseh novejših oljih je bolje, da jih ne segre-
vamo, saj imajo takšna več dvojnih vezi, pri
segrevanju te maščobne kisline oksidirajo in
razpadejo. Nenapisano pravilo je: bolj kot so
olja koristna za zdravje, lažje oksidirajo, torej
se hitreje pokvarijo.

**Kaj pa kokosova maščoba, pred leti zelo
opevana, kakšne so njene dejanske
koristi?**

Vsebuje predvsem nasičene maščobne kisline.
Včasih so jo celo propagirali pri hujšanju, kar
se sliši zelo čudno. Vendar je resnica ta, da
nasičene maščobne kisline povečajo aktiv-
nost ščitnice, zato kurimo več lastnih maščob.
Vemo, da so tisti z zelo aktivno ščitnico bolj
suhi, oni z manj aktivno ščitnico pa so moč-
nejše postave.

**Na policah lahko opazimo olja, ki imajo
razne nazive: rafinirano, deviško, hladno
stiskano. Prosim, če nam pojasnite te izraze.**
Hladno stiskana olja so vsa olja, ki jih pridobimo
tako, da semena ali plodove oljk zmeljemo in
nato s pritiskom stisnemo, tu se temperatura

bistveno ne poveča. V primeru oljčnega olja se
srečamo še z izrazom ekstra deviško olje, kar
pomeni, da se po stiskanju z njim nič ne dogaja,
da ni bilo podvrženo procesu rafinacije oz. čišče-
nja. Rafinirana olja so vsa tista, ki se pridobivajo
s t. i. solventno ekstrakcijo, to pomeni, da se kot
topilo uporablja heksan, v katerem se maščobe
dobro topijo. Iz te mešanice odstranijo heksan,
olje dodatno prečistijo skozi več postopkov,
tako da dobimo bistro olje lepe barve, to so olja,
ki smo jih vajeni iz trgovskih polic.

**Katera je torej najboljša tehnologija pri-
dobivanja olj?**

Najboljša tehnologija je hladno stiskanje, s tem
da moramo paziti, da je surovina zelo dobra,
da je prve kakovosti, da ni poškodovanih, gni-
lih oziroma plesnivih plodov. Vendar taka olja
niso primerna za cvrtje v cvrtnikih.

Predvidevam, da zdržijo krajši čas?

Ne, ni tako, hladno stiskana imajo več anti-
oksidantov kot tista, ki so drugače pridob-
ljena. Vsak postopek rafinacije zmanjša
delež antioksidantov.

Kdaj se olje sploh postara?

Odvisno od skladiščnih pogojev. Rok uporabe
pomeni, da bo olje v tem obdobju, ki je pred-
videno, zagotovo uporabno, pa tudi še naprej.
Koliko naprej, pa je odvisno od skladiščnih
pogojev. Če ga hranimo v temi in pri nizkih
temperaturah, bo ta rok še daljši.

Kako zaznamo, da se je olje pokvarilo?

Ko ga povonjamo, zaznamo oster, žarek vonj
in okus. To najprej opazimo doma v cvrtniku.
Ko se olje pregreva, se kvarni procesi še bolj
pospešeno dogajajo.

**Se lahko naravna olja uporabijo kot
zaščita pred UV-žarki?**

Znani so primeri, ko so priporočali kakavovo
maslo, da bi se z njim mazali pri izpostavlja-
nju soncu, a sama rastlinska olja ne zadržijo
veliko UV-žarkov. Ne priporočam tovrstne
zaščite.

BLOOMSOVO SVETLINOVO OLJE v kapsulah

- pomaga ohranjati ravnovesje hormonov
- podpora normalnemu vedenju tekom menstrualnega cikla
- pomaga ohranjati zdravo kožo

BREZ GLUTENA, ŠKROBA, AVSTRALSKI PROIZVOD
100 kapsul, 1000mg! ODLIČNI REZULTATI!

Na voljo v lekarnah, Sanolaborju, www.lekarnar.com; Info in naročila 041 790 404, www.algena.si

UGODNA
CENA!



medi

medi kompresijske nogavice

nemška kvaliteta po novih, izjemnih cenah

mediven elegance

- Medicinske kompresijske nogavice, ki poudarijo vašo eleganco.
- Prosojnost in pestra izbira barvnih odtenkov sledita modnim smernicam vsake sezone.

dokolenke:	39,90 € (doslej 50,60 €)
samostoječe nogavice:	69,90 € (doslej 88,90 €)
hlačne nogavice:	75,90 € (doslej 95,10 €)



mediven comfort

- Medicinske kompresijske nogavice nudijo odlično razmerje med mehko in učinkovitostjo.
- Inovativni materiali zagotavljajo vaše dobro počutje čez cel dan.

dokolenke:	39,90 € (doslej 50,60 €)
samostoječe nogavice:	69,90 € (doslej 88,90 €)
hlačne nogavice:	75,90 € (doslej 95,10 €)

mediven plus

- So splošno uporabne medicinske kompresijske nogavice, ki so primerne za oba spola.
- Neprosojne in trpežne.

dokolenke:	39,90 € (doslej 50,60 €)
samostoječe nogavice:	69,90 € (doslej 88,90 €)
hlačne nogavice:	75,90 € (doslej 95,10 €)



duomed

- Kakovostna, trpežna, cenovno ugodnejša medicinska kompresijska nogavica, ki skrbi za zdravje vaših ven.

dokolenke:	24,90 € (doslej 32,20 €)
samostoječe nogavice:	39,90 € (doslej 51,90 €)



mediven active

- Športno rebrasto pletivo daje medicinskim kompresijskim nogavicam vsakdanji videz.
- Za prostočasne aktivnosti ali za delo, ki zahteva dinamiko ter zdravje in dobro počutje vaših nog.

dokolenke:	43,90 € (doslej 50,60 €)
------------	-----------------------------



medi compression. Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Garantiramo vam pravilno, stopnjsko kompresijo. medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenjskem slogu in športnih aktivnostih.



Clima Comfort. Posebno pletivo z aktivno zračnostjo, omogoča prehajanje vlage navzven, uravnava temperaturo in preprečuje neprijetno srbečico.



Perfect Fit. (prileganje nogi) Široka izbira standardnih velikosti s pravilno medicinsko stopnjo kompresije, za najboljše rezultate.



Clima Fresh. Posebna tehnika pletenja deluje antibakterijsko, preprečuje nastanek neprijetnih vonjav in omogoča (brez uporabe kemičnih sredstev), da se pri pranju te lastnosti ne bi izgubile.



Soft Elastic. Večje udobje nošenja, z več prostora za prste pri modelih z zaprtimi prsti in s tem manj pritiska na prstni del stopala.



Variety. (raznolikost - odvisno od tipa nogavice) Velika izbira barv, udobje, eleganca, terapevtska učinkovitost, izdelava po meri in stopnja kompresije, pri nenačrtani obliki nog ali nadstandardnih velikostih, kompresijski dodatki, modni dodatki,...

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 14. novembra!

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



Čas je za spremembe!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
Tel: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
Tel: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
Tel: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
Tel: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
Tel: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
Tel: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
Tel: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtarski center Novo Mesto
Tel: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
Tel: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
Tel: 02/755 17 11, info@kovacec.si

Tel.: 04/51 55 880
info@gredice.si

www.gredice.si