

ABCzdravja

November 2016

Leto 11
Številka 10

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Zaužijemo **dovolj**
vitaminov?

Jesenska
depresija

Lajšanje trpljenja
ob umiranju

Jezik, ogledalo
zdravja?

Če ni otrok, kako
živeti v dvoje?

Splav in vpliv na
duševno zdravje
ženske



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

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



**Ustvarjajte
z revijo Unikat!**
www.unikat.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Adam & Eva Batman & Robin Bonnie & Clyde



← očisti 70 % *



← očisti 30 % *

Novi par SUPERDUO:
CS 5460 ultra soft in CPS prime
Za popolnoma čiste zobe.

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.

Naša zobna ščetka je seveda junakinja. Kaj pa je s 30 % zobnih površin, ki se nahajajo med zobmi in jih niti ta zobna ščetka ne doseže? Tukaj pride na vrsto njena pomočnica – ultrafina medzobna ščetka. Preprostejša, prijetnejša in učinkovitejša kot zobna nitka. Za popolno ustno higieno izberite pravi junaški par – Superduo. www.curaprox.si.



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

CURAPROX

MIND THE GAP!



SWISS PREMIUM ORAL CARE



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si



Hospic
Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123
SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

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

salomon
PRINT

Kolofon

Letnik 11, številka 10, november 2016
Število izvodov: 92.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.
Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

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

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

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

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

**Opozorilo, ki velja za članke o zdrav-
vilih, ki se izdajajo le na zdravniški
recept:**

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebi-
ne, ki so navedene v oglašnih spo-
ročilih. V reviji so podana mnenja
avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 5 Zaužijemo dovolj vitaminov?
- 8 Nismo ustvarjeni za
hud tempo
- 10 Okužbe sečil se pojavljajo
vse leto
- 12 Možganska kap
- 15 Lajšanje trpljenja ob umiranju
- 16 Da bodo nohti lepi in zdravi
- 18 Je ušesno maslo težava?
- 20 Nove smernice v zobni
protetiki
- 22 Nitkanje? Da, vendar pazljivo
- 24 Pokaži mi jezik in povem ti,
kako zdrav si
- 26 Če imate bolečine v vratnem
delu hrbtenice
- 28 Kakšen zrak dihamo?
- 32 Upočasnimo proces staranja
kože!
- 35 Če želja po otroku ostane
neizpolnjena
- 36 Slabi dnevi?
- 38 Sprva radovednost, kasneje
odvisnost
- 40 Splav in vpliv na duševno
zdravje ženske
- 42 Trgovina je lahko tudi učilnica
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Svetovni dan sladkorne bolezni

Vsako leto se 14. novembra na milijone ljudi zbere in ozavešča druge, da bi se povečalo zavedanje o sladkorni bolezni, ki je vzrok smrti številnih ljudi po svetu. Danes ima po svetu več kot 360 milijonov ljudi sladkorno bolezen, medtem ko naj bi jih bilo leta 1985 "le" 30 milijonov. V Sloveniji je trenutno identificiranih več kot 125 tisoč bolnikov s sladkorno boleznijo, veliko jih je še neprepoznanih. Tako kot tudi prejšnja leta bodo 14. novembra letos po Sloveniji potekale brezplačne meritve krvnega sladkorja ter izobraževanja in svetovanja o tej bolezni.



Svetovni dan KOPB

Bolezen kadilcev – kronična obstruktivna pljučna bolezen je huda bolezen s kroničnim potekom, s poslabšanji in izboljšanji, bolniki čutijo težko sapo, kašljajo in izkašljejejo sluz. Obsega številna bolezenska stanja od emfizema do kroničnega bronhitisa in bolnike lahko zelo omejuje. Opustitev kajenja je pri bolniku s KOPB ključna za preprečitev hitrega napredovanja bolezni. Diagnoza se preprosto postavi z meritvijo pljučne funkcije, ki bi jo morali imeti izmerjeno vsi kadilci in bivši kadilci, predvsem pa vsi, ki opažajo zgodnje znake KOPB (kašelj, izkašljevanje, težka sapa ob naporu).



Virus Zika povezan s sindromom Guillain-Barre

Porast sindroma Guillain-Barre v predelih, kjer so se pojavljale okužbe z virusom Zika, je nakazovala, da bi bila lahko vzročno povezana. Sindrom Guillain-Barre se značilno pojavi po virusni okužbi, vendar vzročne povezave z virusom Zika v preteklosti niso dokazali. Analiza replikacije virusnega genetskega materiala (PCR) pri 42 bolnikih s sindromom Guillain-Barre (GBS) je pokazala, da je bilo 40 odstotkov bolnikov z GBS okuženih z virusom Zika. To dokazuje, da virus Zika lahko sproži GBS. GBS se kaže s šibkostjo v spodnjih okončinah, ki se lahko razširi navzgor v druge mišice, lahko vodi v paralizo celotnega telesa, ljudje lahko celo umrejo, če prizadene dihalne mišice. PCR vzorca urina, krvi in likvorja bolnikov z GBS je pokazal, da je bil najbolj reprezentativen vzorec urin. Rezultati kažejo, da je analiza PCR urina dobro diagnostično orodje za dokazovanje okužbe z virusom Zika pri bolnikih z GBS.

Starejše ženske s hujšo obliko revmatoidnega artritisa težje dosežejo remisijo bolezni

Bolniki z revmatoidnim artritisom (RA), zdravljeni z zdravilom anti-TNF in metotreksatom, naj bi z večjo verjetnostjo dosegli remisijo bolezni v primerjavi z bolniki, zdravljeni le z anti-TNF. Ženske z višjo aktivnostjo bolezni pred začetkom zdravljenja so težje dosegle remisijo bolezni (ki je v študiji pomenilo stanje brez znakov bolezni, ki je trajalo vsaj šest mesecev). Ženski spol in višja starost, hujša oblika in dolgotrajnost bolezni so bili negativni napovedni dejavniki za doseg remisije. Študija je obsegala pregled številnih raziskav s področja zdravljenja RA.



Mediterranska dieta in njen vpliv na srčno-žilni sistem

Na to temo je bilo narejenih že veliko raziskav. Vedno znova se potrjujejo pozitivni učinki mediteranske prehrane na zdravje ljudi. Tokratna študija znanstvenikov z Univerze v Cambridgeu je ponovno potrdila, da mediteranska dieta znižuje tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni in smrti zaradi njih. Tisti, ki so uživali hrano, bogato z olivnim oljem, ribami, zelenjavo in sadjem, ter so redko uživali rdeče meso, so imeli 5–15 odstotkov nižjo verjetnost za razvoj srčno-žilnih bolezni. V Združenem kraljestvu priporočajo mediteransko dieto kot sekundarno preventivo pred srčno-žilnimi boleznimi, medtem ko povezava primarne preventive z mediteransko prehrano ni znana. Raziskava je vključila 23.902 sprva zdravih ljudi in jih spremljala med letoma 1993 in 1997 ter med 1998 in 2000.

Visokofrekvenčna transkranijska magnetna stimulacija in parkinsonova bolezen

Nova raziskava kaže, da visokofrekvenčna transkranijska magnetna stimulacija obeh motoričnih skorij v možganih izboljša simptome upočasnenosti (bradikinezije) in rigidnosti pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo. To odkritje nakazuje potencial za razvoj tarčne rehabilitacije bolnikov s specifičnimi simptomi parkinsonove bolezni. Študija je bila narejena na 29 bolnikih s parkinsonovo boleznijo. V zadnjih 15 letih je bilo vsaj 15 podobnih raziskav, ki so prišle do enakih odkritij, vendar pa naj bi bila te študije vpliv na potencialno zdravljenje parkinsonove bolezni po izjavah nekaterih strokovnjakov skromna.



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si



ABC

A Raznovidna prehrana pripomore k zadostnemu vnosu vitaminov.

B Za pomanjkanje vitamina B12 so v največji nevarnosti dojenčki doječih mater vegank, saj pomanjkanje vitamina B12 pri dojenčkih lahko povzroča hude nevrološke, hematološke in metabolne okvare.

C Strokovnjaki priporočajo uživanje folne kisline v obliki prehranskega dodatka ženskam vsaj tri mesece pred načrtovano zanositvijo in skozi celotno nosečnost.

Zaužijemo dovolj vitaminov?

Vsi vemo, da jih je veliko v sadju in zelenjavi. Vsi vemo, da so vitamini esencialni za ohranjanje našega zdravja. In vsi vemo, da njihovo pomanjkanje vodi v različna bolezenska stanja. Zakaj potemtakem ob tako raznovrstni prehrani, kot je na voljo danes, še vedno obstajajo bolezni, ki so posledica pomanjkanja vitaminov? Razlogov je veliko in o njih nima pretiranega smisla razpravljati. Bi bilo pa smiselno povedati nekaj osnov o vitaminih in boleznih, ki nastanejo kot posledica njihovega pomanjkanja. Predvsem zato, ker jih z ustreznim znanjem ob upoštevanju smernic ustrezne prehrane lahko preprečimo.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Nekaj dejstev o vitaminih

Vitamini so organske snovi, ki jih človeško telo ne more samo sintetizirati oz. jih ne more sintetizirati dovolj, da zadosti potrebam telesa. Poznamo 13 vitaminov, ki imajo kompleksne naloge uravnavanja in nadzorovanja pomembnih kemičnih reakcij v našem telesu. Vsak vitamin ima svojo vlogo, ki je drug vitamin ali druga snov ne morejo nadomestiti. Težko je reči, koliko vitaminov mora zaužiti posameznik, saj se potrebe po vitaminih razlikujejo glede na starost, prav tako so zelo individualne, saj so odvisne od zdravstvenega stanja,

presnove, načina življenja in okolja, v katerem živimo. Obstajajo tabele, v katerih najdemo natančne vrednosti vsebnosti vitaminov v posameznem živilu. Vendar te veljajo le za surova živila. S termično (kuhanjem, dušenjem, praženjem, cvrenjem, zamrzovanjem) in mehansko obdelavo (rezanjem, lupljenjem) se vsebnost vitaminov in drugih hranilnih snovi v živilih lahko zniža. Ker poznamo v vodi topne (vitamini skupine B, vitamin C) in v maščobah topne vitamine, je za absorpcijo slednjih potrebna prisotnost maščobe ob zaužitju hrani, bogati z vitamini A, D, E in K.

Težave z vidom in vitamin A

Vsak otrok je kdaj slišal prigovarjanje svoje mame, naj le poje kakšen korenček, da bo imel "zdrave oči". Vitamin A, ki se v večjih količinah nahaja v korenčku, je potreben za nastanek rodopsina (pigmenta), ki se nahaja na receptorskih celicah mrežnice znotraj očesa. Vitamin A se nanaša na retinol in provitamine A (t. i. predhodniki vitamina A: betakaroten in drugi karotenoidi). V telesu se absorbira okoli 70 odstotkov retinola in le 3 odstotke zaužitih karotenoidov. Retinol najdemo le v hrani živalskega izvora (jetra, ledvice, mastne ribe in polnomastni mlečni izdelki). V rastlinski hrani se vitamin A nahaja predvsem v obliki provitaminov A. Izkoristek betakarotena iz hrane je odvisen od absorpcije maščob ter priprave hrane. Zanimivo je, da blanširanje in priprava korenčkovega soka omogočata boljšo izrabo

betakarotena, medtem ko se iz surovo zaužitega korenčka betakaroten praktično ne absorbira v kri. Dobri viri karotenov so poleg zelene zelenjave (solata, brokoli, špinata, ohrovt) še oranžno, rumeno in rdeče sadje in zelenjava (paradižnik, paprika, stročji fižol, pomaranče). Pomanjkanje vitamina A v razvitem svetu je redko in se pojavi zaradi neprimerne prehrane, motene absorpcije maščob ali bolezni jeter (vitamin A je v 80–90 odstotkih shranjen v jetrih). Takrat se pojavijo težave z očmi (moten nočni vid, suhe oči), pade imunska odpornost, koža je suha, pojavijo se kožni izpuščaji.

Vitamin D in zdrave kosti

Vitamin D nastaja iz maščob pod vplivom sončnih žarkov UVB v naši koži. V našem zmerno toplem pasu nastaja dovolj vitamina D le od marca do oktobra. Trikrat tedensko izpostavljanje obraza in rok soncu po 15 minut med enajsto in šestnajsto uro naj bi zadostovalo. Malo ga lahko dobimo tudi s hrano. Največ ga najdemo v mastnih ribah severnih morij, nekaj ga je v jajčnem rumenjaku, jetrih, mleku ter v polenovkinem olju. Za zadostitev nujno potrebnih priporočljivih dnevnih količin vitamina D sama prehrana ni dovolj, saj bi le velike količine zgoraj naštetih živil ali vsakodnevno uživanje lososa zadostilo telesnim potrebam po vitaminu D, kar pa je praktično skoraj nemogoče. Vitamin D je ključnega pomena za pravi razvojni, rast in ohranjanje zdravja. Ohranjanje močne kosti vse od otroštva do starosti.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Vitamin C je eden najpomembnejših anti-oksidantov. Ima pozitiven vpliv na imunski sistem (ga krepi in pospeši ozdravitev pri bolezni, npr. uživanje zadostnih količin vitamina C med prehladom in gripo pospeši okrevanje). Poleg tega preprečuje kopičenje holesterola v žilnih stenah ter s tem preprečuje razvoj srčno-žilnih obolenj.«

Vpliva na absorpcijo kalcija iz zaužite hrane v tankem črevesju. Zadostna količina kalcija zagotavlja trdnost kosti. Ob pomanjkanju vitamina D namreč pride do sproščanja kalcija iz kosti, s tem pa kosti postajajo vse bolj krhke. Pri starejših zadostna koncentracija vitamina D in kalcija preprečujeta nastanek krhkih kosti (osteopenije in osteoporoze). Pri otrocih pa je vitamin D ključen za preprečevanje rahitisa, bolezni, ki povzroča ukrivljenost okončin in slabe kosti. Dodajanje vitamina D mleku leta 1930 je skoraj izkoreninilo to bolezen. Sinonima za bolezen pomanjkanja vitamina D sta osteoporoza in rahitis. Vendar pa so ugotovili, da obstajajo še mnoge druge bolezni, ki so verjetno povezane s pomanjkanjem vitamina D. Vitamin D dokazano krepi imunski sistem. Multipla skleroza je mnogo pogostejša v podnebnih pasovih, ki so zelo oddaljeni od ekvatorja. Ljudje, ki imajo dovolj vitamina D, redkeje zbolijo za nekaterimi oblikami raka, kot je rak debelega črevesja, dojke, prostate in drugi. Dokazano pomaga uravnati krvni tlak.

Zmanjšana imunska odpornost in vitamin C

Vitamin C je eden najpomembnejših anti-oksidantov. Ima pozitiven vpliv na imunski sistem (ga krepi in pospeši ozdravitev pri bolezni, npr. uživanje zadostnih količin vitamina C med prehladom in gripo pospeši okrevanje). Poleg tega preprečuje kopičenje holesterola v žilnih stenah ter s tem preprečuje razvoj srčno-žilnih obolenj. Izboljšuje absorpcijo železa iz prebavnega trakta. Pomemben je za sintezo kolagena ter posledično za zdravje naših mehkih tkiv, kot so dlesni, koža, kosti in ožilje. Spomnimo se skorbuta, ki ga je utrpela posadka Kristofa Kolumba na poti v Ameriko. Če bi uživali agrume, zelje, špinačo, kivi, paradižnik, borovnice, jagode, črni ribez, brokoli, solato, papriko, bi se tej strašni bolezni, ki se kaže s krvavečimi, bolečimi in otečenimi dlesnimi, utrujenostjo in upočasnim celjenjem ran, gotovo izognili.

Krvavitve in vitamin K

Trojni K si bo lahko zapomniti: Vitamin K vpliva predvsem na Kri in Kosti. Sodeluje pri strjevanju krvi, preprečuje nalaganje kalcija

v arterijah in drugih organih, pospešuje mineralizacijo kosti (vgrajevanje mineralov, kot je kalcij v kosti, in s tem prispeva k njihovi trdnosti) ter regulira delitev in diferenciacijo celic. Glavni vir so zelena listnata zelenjava, nekaj ga je tudi v mesu. Za preprečevanje krvavitve se novorojenčkom ob rojstvu doda vitamin K, saj je vsebnost vitamina K v materinem mleku zelo nizka.

Nosečnost in folna kislina

Najpomembnejša je za ženske, ki načrtujejo nosečnost, in nosečnice, saj folna kislina preprečuje napake v razvoju nevralne cevi pri plodu. Poleg tega sodeluje pri nastanku številnih pomembnih snovi v človeškem telesu, kot so aminokisline, maščobe, hormoni in kreatin, zato njeno pomankanje povzroča slabokrvnost, nenormalnosti belih krvnih celic, povezujejo ga tudi s trombozami in aterosklerozo. Folna kislina je pravzaprav sintetična oblika, v živilih jo najdemo v obliki folatov. Nahaja se predvsem v pšeničnih kalčkih, soji, nekaj tudi v zeleni listnati zelenjavi, fižolu, jajcih, mesu ter mleku in mlečnih izdelkih. Strokovnjaki priporočajo uživanje folne kisline v obliki prehranskega dodatka ženskam vsaj tri mesece pred načrtovano zanositvijo in skozi celotno nosečnost.

Slabokrvnost, veganstvo in vitamin B12

Vitamin B12 v telesu opravlja funkcijo koencima, skupaj z encimi sodeluje pri pomembnih kemičnih reakcijah, kot so presnova folata, aminokislin in maščobnih kislin ter sinteza DNK in beljakovin. Nahaja se v hrani živalskega izvora: v mesu (jetra, ledvice), školjkah, skušah, slanikih, v jajcih, mleku in mlečnih izdelkih. Rastline ne sintetizirajo vitamina B12, ga pa proizvajajo bakterije v debelem črevesu, vendar pa se vitamin B12 absorbira v tankem črevesu, posledično smo odvisni predvsem od prehranskih virov. Pomanjkanje se zato pojavi predvsem pri tistih, ki iz svoje prehrane izključujejo ta živila (vegani). Najbolj so v nevarnosti dojenčki doječih mater vegank, saj pomanjkanje vitamina B12 pri dojenčkih lahko povzroča hude nevrološke, hematološke in metabolne okvare. Kasneje se pomanjkanje vitamina B12 kaže z anemijo, za katero so značilni veliki eritrociti (megaloblastna anemija). Lahko se pojavijo tudi motnje spomina, demenca, neplodnost in spontan splav.

Čeprav so vitamini potrebni le v majhnih količinah, so esencialni za pravilno delovanje našega telesa. Simptomi pomanjkanja vitaminov so različni. Kar si velja zapomniti, je, da raznovrstna prehrana pripomore k zadostnemu vnosu vseh vitaminov. Pomanjkanje vitaminov je izključno posledica enolične in neustrezne prehrane. Izjema je vitamin D, ki ga težje dobimo s hrano, sintetizira se v koži s pomočjo sončnih žarkov. Pri ravnanju s hrano moramo biti previdni, saj vitamini z nepravilnim ravnanjem lahko uničimo.



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

Prehlad in boleče žrelo

V hladnih, zimskih mesecih se število prehladnih obolenj poveča. Prehlad je virusna okužba zgornjih dihalnih poti, ki jo povzročajo številni virusi, zato je bolezen pogosta. Nizke zunanje temperature sicer ne vplivajo na širjenje virusov, vendar se v hladnih dneh več zadržujemo v zaprtih prostorih, v bližini drugih ljudi, kar olajša prenos virusov. Bolj so ogroženi otroci v vrtcih, šolah, prebivalci domov za ostarele in obiskovalci nakupovalnih centrov. Virusi prehlada se prenašajo po zraku (kašelj in kihanje) in z rokami, ki so onesnažene z virusi, ki na različnih predmetih preživijo več ur. Za preprečevanje prenosa okužbe je najpomembnejša dobra higiena rok, pogosto in natančno umivanje z milom in toplo vodo, če te možnosti ni, lahko uporabimo vlažne robčke ali alkohol v priročnem pršilu. Za brisanje nosu priporočamo uporabo papirnatih robčkov, ki jih po uporabi zavržemo. Pri kašlju in kihanju usta in nos pokrijemo. Bolniki s prehladom naj ostanejo doma in se izogibajo množicam ljudi. Tudi v hladnih zimskih mesecih se čim pogosteje zadržujmo in gibajmo v naravi.

Bolniki s prehladom imajo sprva bolečine v žrelu, kasneje se pridruži zamašen nos, izcedek iz nosu, lahko tudi kašelj in hripavost. Bolezen izzveni v 7 do 10 dneh. Sprva si lahko pomagamo sami. Bolnik naj pije dovolj tekočine, najbolje mlačne zeliščne čaje. Poskrbi naj za dobro prehodnost nosu, uporabi fiziološko raztopino in dekongestivne kapljice, ki bodo odmašile nos. Ob bolečinah v žrelu lahko liže pastile ali uporabi pršilo, ki lokalno omili bolečino in zmanjša vnetje. V primeru hripavosti je nujen glasovni počitek, priporočamo tudi vlažne inhalacije. Bolnik naj se izogiba telesnemu naporu.

V kolikor se pridruži povišana telesna temperatura, ki vztraja ter težave pri požiranju hrane in tekočine, je le potrebno obiskati zdravnika. Zdravnika naj obišče tudi bolnik z bolečinami v žrelu in brez drugih prehladnih znakov, kajti tedaj je verjetneje, da ima angino, ki zahteva zdravljenje z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik. Če se pojavijo bolečine v licih, zobeh, gnojav izcedek iz nosu in glavobol, ki se ojači ob sklanjanju, gre najverjetneje za vnetje obnosnih votlin kot zaplet prehlada, potrebno je obiskati zdravnika, ki bo priporočil primerno zdravljenje. Tudi akutno vnetje srednjega ušesa se lahko pojavlja kot zaplet prehlada, še posebej pri malih otrocih, kjer so anatomske razmere take, da se virusi in bakterije iz nosnega žrela zlahka prenašajo preko ušesne troblje v votlino srednjega ušesa.

doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med. specialistka otorinolaringologije



Vedno lahko **računam**
na **člane svoje družine,**



... pri vnetjih ustne sluznice, grla in žrela
pa na pastile iz družine **Tantum Verde.**

Pastile Tantum Verde so primerne za vse tiste, ki imajo težave z grgranjem, saj z anestetičnim in protivnetnim delovanjem lajšajo lokalizirane bolečine in otekline pri vnetjih v ustni votlini ali žrelu. Primerne so tudi za otroke, starejše od 6 let.

- ✓ **Diabetikom primerno**
- ✓ **Primeren za otroke**
- ✓ **4 okusi pastil**

Zdravilo se izdaja brez recepta v
lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

Imetnik dovoljenja za promet:
Angelini Pharma Österreich GmbH, Avstrija
Predstavniki: Angelini Pharma d.o.o.,
Koprska ulica 108 A, Ljubljana

ANGELINI

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Telesni znaki včasih zakrijejo samo depresijo.

B Depresija ni omejena na posamezno življenjsko obdobje.

C Obstajata dva vrhova pojavljanja sezonske depresivnosti, jeseni in pomladi.



Nismo ustvarjeni za hud tempo



Intervju: Branko Brinšek, dr. med., spec. psih.

Opažate, da vam po koncu poletja, ko je dan krajši in je več slabega vremena, mnogi na vprašanje o počutju odgovorijo, da so tako-tako, rahlo depresivno? Ali tudi vi občutite spremembo? Lahko letni čas vpliva na razpoloženje in kaj sploh je depresija, smo povprašali **Branka Brinška, dr. med., spec. psih.**

Avtorica: **Katja Štucin**

V splošnem najraznovrstnejša razpoloženja velikokrat opisujemo z depresivnostjo. Strokovno bi bili boljši izrazi žalost, pomanjkanje energije, potrnost, nemoč, tesnoba, itd. Kdaj pravzaprav lahko govorimo o depresiji kot motnji? Kako jo prepoznamo?

O depresiji lahko govorimo, ko nas niti najlepši, res veseli dogodki ne spravijo iz teme, ko nam ne prižgejo luči. Človek izgubi voljo, ne vidi smisla, zakaj bi se trudil, preganjajo ga črne misli, tako podnevi kot ponoči, zateka se v pasivnost, beži pred ljudmi. Pojavlja pa se tudi kup telesnih znakov, ki nam včasih zakrijejo samo depresijo. Ljudje že od nekdaj vedo, da nam znaki veliko povedo o našem duševnem stanju. Vsi poznamo opise, kot so: pri srcu me stiska, na jetra mi gre, na hrbet me pritiska, itd.

Ali po vašem mnenju simptomi velikokrat ostanejo prezrti? Se ljudje odločajo za strokovno pomoč?

Obstaja piramida. V najširšem delu so tisti ljudje, ki si zmorejo sami pomagati, manjši del poišče pomoč pri ljubih osebah, še manjši poišče

pomoč pri nekom, ki se usmerjeno ukvarja s temi težavami – na delovnem mestu ali v šoli je to socialni delavec. Piramida se potem zožuje in še manjši del ljudi poišče pomoč pri splošnem zdravniku, do psihiatra pa pridejo le izbranci. Še posebej ker so čakalne dobe tako dolge, da marsikatera težava sčasoma spontano mine.

Koliko ljudi, ki poiščejo pomoč, je v takšnem stanju, da potrebujejo bolnišnično zdravljenje?

Statistika o obiskih in postavljenih diagnozah obstaja. Pomembnejše od tega je poučitev o pravilnem razmerju med vloženim trdom za samopomoč in iskanjem zunanje opore, ki jo predstavlja medikamentozna terapija. Študije kažejo, da je enako učinkovito zdravljenje z antidepresivi ali s kakovostno psihoterapijo. Najboljši rezultati so kombinacija obeh. Žal pri pacientih pogosto opazimo, da bi izbrali samo bližnjico, lažjo pot – tableto. Antidepresiv nam pomaga vzpostaviti ravnotežje v živčnem sistemu, ne more pa nas narediti socialno bolj spretni, potrpežljivi, obvladane, itd. Vse te stvari pa moramo skozi naporen trening doseči sami

ali pa ob takem in drugačnem trenerju, kot mora maratonec v pripravi na tekmovanje preleti veliko truda in potu.

Kako pa pravzaprav poteka dan posameznika z depresijo v vaši bolnišnici?

Pri pacientu, ki potrebuje hospitalizacijo, je seveda izredno težko začenjati s psihoterapijo. Najprej potrebuje zdravila, ki mu ustvarijo vsaj nekaj notranjega ravnotežja in ga pripravijo na učenje in trening novih spretnosti. V ta namen pacienta vključujemo v razne terapevtske aktivnosti, od sprostitvenih tehnik, individualne in skupinske psihoterapije, razne pristope znotraj delovne terapije, pomembne pa so tudi socialne intervencije. Učimo jih higijene spanja, skrbi za lastno telo, itd.

Depresija sicer ni omejena na posamezno življenjsko obdobje. Glede na način življenja, hiter tempo in spremembe vrednot pa je bilo v javnosti zaznati nekatere napovedi, da se bo število ljudi s tovrstnimi motnjami povečevalo. Je res vedno več depresije med mladimi?

Res je, depresija ni omejena na določeno starost, imamo deset- in stoletnike s hudo depresijo. Težko je govoriti, koliko je depresije, ker omenjena piramida skriva velik del depresivnosti, del jo skriva stigma, velik del pa jo skrjujejo omenjeni telesni simptomi, ko ljudje iščejo pomoč za razne telesne težave in se duševnost dejansko spregleda. Tempo je vse kakor prehud. Nismo ustvarjeni zanj. Če pogledamo sto, dvesto let nazaj, zvečer niso imeli luči in ob osmih zvečer so se večinoma začeli odpravljati k počitku, vstajali pa so s soncem. Zdaj mislimo, da moramo opraviti vse, da nam bo življenje sicer ušlo, v resnici pa nam uhaja v naglici, ko pozabimo na lepoto življenja, užitke partnerstva in sreče s samim seboj.

Ali v uvodu izpostavljen teza, da letni časi oziroma obdobje v letu vpliva na počutje posameznika, drži?

Znanstveniki so ugotovili, da imamo v 95 odstotkih enake gene kot vinska mušica. Verjetno smo še bolj v sorodu s tistimi živalmi, ki zimo izkoristijo za počitek. Jeseni naj bi se umirili in pripravili na novo sezono. V resnici pa je tako, da del poletja izkoristimo za aktivne in kar naporene počitnice, jeseni pa nas zasujejo z novimi obremenitvami in do naslednjega dopusta komaj podelamo najnujnejše zadeve. Posledice so jasne.

Je tudi res, da se depresija stopnjuje v novembru? Če ja, zakaj?

Obstajata dva vrhova pojavljanja sezonske depresivnosti. Eden v oktobru oziroma novembru, drugi pa v pomladanskem času. To se precej povezuje s časom osvetlitve, z dolžino sončnega dneva in posledično z melatoninom, ki nadzira stanje budnosti. Razumevanje vseh procesov pa nam bo verjetno še dolgo časa zavito v meglo.

Kaj lahko naredimo sami, da bo naše razpoloženje karseda dobro?

Zase je treba skrbeti na način kot zidamo hišo. Najprej so pomembni dobri temelji, kar pomeni telesno zdravje, ki izvira iz načina pre-

»Krona vsega pa je spoštovanje do samega sebe. Predstavlja pravico boriti se in biti egoističen v situacijah, ko v življenju od nas zahteva preveč.«

hranjevanja. Žal nas pogosto zavajajo pri tem, kaj je zdravo in nam ponujajo razne izdelke, s katerimi pa večinoma le prodajalci dobro služijo. Prav tako nima smisla iskati vitaminov in mineralov v dodatkih, saj so tam večinoma nedostopni za organizem. Bolje je poiskati hrano, ki je zrasla v naravi, brez strupenih dodatkov. Žal vpliva slednjih ne vidimo neposredno, saj jih organizem uspe predelati v naši kemični tovarni v jetrih. Vendar če zanje porabimo preveč energije, jo zmanjka za borbo proti boleznim, raku, demenci, itd. Znanja o tem je žal med ljudmi bistveno premalo. Vsak naj se sam vpraša, kdaj je nazadnje pri nakupu hrane pregledal drobn tisk, kjer piše, kateri strupi so v hrani. Kdaj ste se odpovedali zapeljivi poceni hrani s škodljivimi sladkorji in maščobami? Marsikdo pozorneje spremlja, kakšno olje naliva v avto kot vase. Naslednji korak je zdravo gibanje, kar pomeni zmerne aktivnosti vsak dan, nikakor pa ne enkrat tedensko intenzivna vadba ali kolesarjenje. Takšen podvig namreč naredi hudo škodo v organizmu, ki sicer samo počiva. Nadaljnji zdrav odnos pa je seveda ravno pravšnja mera dela. Vsakdo se gre lahko sprinterja, ampak mu po štiristo metrih poide sapa. Naše življenje pa je maraton, ki naj bi ga tekli predvidenih 70 let ali več. Seveda je ob tem pomembno druženje s pravimi prijatelji, življenje s partnerjem, ki nam stoji ob strani v dobrem in slabem, in z gosti v družini, kar so naši otroci. Krona vsega pa je spoštovanje do samega sebe. Predstavlja pravico boriti se in biti egoističen v situacijah, ko v življenju od nas zahteva preveč. Kdor tega ne zna, bo izčrpal sebe in bo ta vzorec prenašal na svoje potomce.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Pri blagih okužbah sečil pijte več tekočine in uporabljajte zeliščne pripravke v obliki tablet in čajev.

B Če se stanje kljub zdravljenju z zelišči ne izboljša in so simptomi okužbe izrazitejši, obiščite splošnega zdravnika.

C Pomembna je tudi ustrezna intimna higiena z uporabo intimnih mil.

Okužbe sečil se pojavljajo vse leto

Okužbe sečil so poleg okužb dihal najpogostejše okužbe v splošni populaciji. Glede na mesto vnetja jih razvrščamo v dve skupini: okužbe spodnjih sečil (okužba sečnice, sečnega mehurja in prostate) in okužbe zgornjih sečil (okužbe sečevodov in ledvic). Najpogostejše se pojavljajo nezapletene okužbe spodnjih sečil, torej akutno vnetje sečnega mehurja pri zdravi spolno aktivni ženski. O zapletenih okužbah sečil govorimo pri starostnikih, moških, nosečnicah, kronični bolnikih, na primer sladkorni bolniki, pri bolnikih s sečnimi kamni, kateteriziranih bolnikih in po uroloških posegih.

O pogostnosti okužbe sečil, zdravljenju in preventivnih ukrepih smo se pogovarjali z **Neli Grosek, specialistko družinske medicine**, iz Zdravstvenega doma Ljubljana, Enota Vič - Rudnik.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Katere okužbe sečil so najpogostejše in kaj jih povzroča?

Najpogostejše okužbe sečil so nezapletena vnetja sečnega mehurja, predvsem pri mlajših, spolno aktivnih ženskah in pri ženskah v obdobju po menopavzi zaradi zmanjšane količine estrogena.

Okužbo sečil najpogostejše povzroča gram negativna črevesna bakterija *Escherichia coli*, in sicer kar v 75–95 odstotkih. Pri ženskah so okužbe pogostejše kot pri moških zaradi anatomije in fiziologije sečil. Sečnica pri ženskah je zelo kratka in leži v neposredni bližini zadnjične odprtine in nožnice, zato je možnost za okužbo s to enterobakterijo mnogo večja kot pri moškem. Bakterija *E. coli* pogosto postane del normalne bakterijske flore ano-genitalnega področja, kar poveča tveganje za okužbo sečil.

Naj navedem nekaj statističnih podatkov: polovica žensk pred 24. letom starosti ima vsaj enkrat v življenju okužbo sečil; od tega se pri

eni četrtini okužbe ponavljajo. Ženske, stare od 16 do 35 let, so v primerjavi z moškimi iste starosti kar do petintridesetkrat bolj dovzetne za okužbo sečil. Ta razlika se po 65. letu zmanjša, tako da je tveganje za ženske v primerjavi s tveganjem za moške samo še dvakrat večje, predvsem na račun povečane prostate pri starejših moških. Okužba sečil je redka tudi pri otrocih in zahteva diagnostiko; po navadi gre za prirojeno nepravilnost v sečilih.

Ali je v hladnejših mesecih več okužb sečil?

Okužbe sečil se pojavljajo čez vse leto. V hladnejših mesecih so pogostejše okužbe zgornjih dihal, okužbe sečil pa v poletnih mesecih, predvsem zaradi kopanja v morju in bazenih, morda tudi povečane spolne aktivnosti v času dopustov.

Okužbe sečil so v zimskih mesecih lahko pogostejše pri tistih ženskah, ki se jim okužbe sečil ponavljajo in so pogosto tudi bolj občutljive na mraz.

Ženske povedo, da so bile premalo oblečene, jih je zeblo v noge ali pa so se usedle na mrzlo podlago. Predvsem je v hladnejših mesecih lahko sprožilec za okužbo sečil tudi zmanjšana imunska odpornost ob povečani pojavnosti prehladnih obolenj.

Kakšni so simptomi okužbe sečil?

Simptomi okužbe so pekoče in pogosto uriniranje, siljenje na vodo, količina urina je majhna, urin je lahko moten, smrdeč, lahko tudi krvav. Pojavljajo se bolečine v spodnjem delu trebuha nad sramno kostjo.

Kako lahko blago okužbo pozdravimo sami?

Ženske z blago okužbo sečil se običajno zdravijo same. Pijejo več tekočine in posegajo po zeliščnih pripravkih v obliki tablet in čajev, ki se jih dobi v lekarni. V ta namen se priporočajo brusnice, peteršilj, koprove, tavžentroža, luštrek, breza in druge. Ta zelišča delujejo protivnetno, protibakterijsko, imajo diuretični učinek, torej pospešujejo odvajanje vode, in sproščajo gladke mišice sečnih poti ter s tem olajšajo uriniranje in posledično zmanjšajo bolečine.

Kdaj naj se odpravimo k zdravniku in kako poteka zdravljenje?

Če je okužba sečil hujša, kar pomeni, da so simptomi izrazitejši – uriniranje je zelo boleče in pekoče, pogosto je urin krvav, prisotna sta vročina in bolečina v ledvenem delu – se je treba odpraviti k zdravniku. Prav tako ga obiščite, če se stanje kljub samozdravljenju z zdravilnimi zelišči in pitju tekočine ne izboljša. Običajno predpišemo antibiotik, mlade ženske, ki so sicer zdrave in niso noseče, ga jemljejo tri do pet dni.

Pri nezapletenem vnetju sečnega mehurja pri mladih spolno aktivnih ženskah posebne preiskave niso potrebne; za antibiotično terapijo se lahko odločimo že na osnovi pogovora in kliničnega pregleda, tudi laboratorijske preiskave urina v teh primerih niso nujno potrebne. Pri vseh ostalih primerih pa je treba narediti pregled urina in glede na klinično sliko tudi druge laboratorijske preiskave in diagnostiko.

V rizično skupino sodijo nosečnice, pri katerih se okužbo sečil obravnava drugače kot pri ostalih ženskah, večinoma jo zdravijo ginekologi. Tudi moške z okužbo sečil obravnavamo kot zapleteno okužbo, saj je zaradi dolge sečnice možnost za okužbo sečil pri njih majhna, zdravljenje z antibiotikom pa je vedno potrebno. O zapletenih okužbah govorimo tudi pri starostnikih, osebah z anatomskimi, funkcijskimi in metabolnimi nepravilnostmi, bolniki s sečnimi kamni, po uroloških posegih ali bolniki, ki imajo vstavljen stalni urinski kateter. Pri zapletenih okužbah je potrebna dodatna diagnostika, tudi izbira antibiotika in dolžina zdravljenja sta pri njih drugačna kot pri mladih ženskah.

Starejše ženske v obdobju po menopavzi napotimo tudi h ginekologu, ker je pri njih zmanjšan nivo estrogena, hormona, ki povzroči spremembo nožnične flore. Intra vaginalni estrogen ima zaščitni učinek pred ponovljajočo okužbo sečil. Zaradi delovanja

»Ženske, ki so bolj nagnjene k okužbam sečil, naj uživajo dovolj tekočine. Izogibajo naj se zadrževanju urina, kar utegne biti danes v nekaterih službah kar velik problem.«



estrogena postane pH nožnice ponovno kisel, kar omogoča razrast laktobacilov, ki so največja obramba pred enterobakterijami.

Kaj lahko poleg babičinih nasvetov, da se je treba toplo obleči in si nadeti tople nogavice, še storimo sami, da preprečimo okužbo sečil?

Ženske, ki so bolj nagnjene k okužbam sečil, naj uživajo dovolj tekočine. Izogibajo naj se zadrževanju urina, kar utegne biti danes v nekaterih službah kar velik problem. Pomembna je ustrezna intimna higiena, priporočljiva je uporaba intimnih mil, ki uravnavajo ustrezni pH nožnice. Pogosto je problem prekomerno in neustrezno umivanje intimnih predelov, s katerim se uniči normalna nožnična flora in koristne bakterije. Priporočamo tuširanje pred spolnim odnosom in mikcijo po spolnem odnosu, pravilno uporabo tamponov in higienskih vložkov. Tudi uporaba spermicidov in diafragme lahko poveča tveganje za pojav okužbe sečil po spolnem odnosu, saj spermicidi spremenijo normalno nožnično floro.

Prav tako lahko vpliva na vnetje mehurja dolgotrajna in pogosta uporaba antibiotične terapije zaradi drugih vzrokov, saj se tako uničijo tudi koristne bakterije v predelu nožnice in črevesja, ki zavirajo razmnoževanje patogenih bakterij, s tem se posledično razvija tudi odpornost bakterij na antibiotike.

Pomembno je krepiti imunski sistem našega telesa z uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnostjo, v zimskem času zelo priporočljivo na svežem zraku.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A V Sloveniji se letno hospitalizira okoli 4400 bolnikov z možgansko kapjo.

B Glavobol je v nasprotju s splošnim prepričanjem redek simptom kapi.

C Zaradi staranja populacije se pričakuje večanje števila bolnikov z možgansko kapjo.

Možganska kap



Intervju: Matija Zupan, dr. med., spec. neurologije.

O možganski kapi marsikdo ne ve prav veliko. Pa vendarle je prav, da poznamo vsaj simptome in znamo pomagati nekomu, ki doživi akutno različico. Po nekaj informacij smo odšli k **Matiju Zupanu, dr. med., spec. neurologije.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je možganska kap?

Možganska kap je resna nevrološka motnja, ki odraža moteno prekrvavitev dela možganov ali pa je posledica krvavitve v možganih

oziroma ob njih. Kaže se s praviloma nenadno nastalimi nevrološkimi težavami, kot so ohromelost in spremenjeni občutki polovice telesa, povešen ustni kot, motnje govora, motnje požiranja, motnje vida, včasih kot vrtoglavica, redkeje kot motnja zavesti. Glavobol je v nasprotju s splošnim prepričanjem redek simptom kapi, značilen je le za subarahnoidno krvavitev. Možganska kap v razvitem svetu predstavlja poglavitni vzrok invalidnosti in tretji najpogostejši vzrok smrtnosti. Nič več ne gre za neozdravljivo bolezen, ampak je s hitrim in pravilnim ukrepanjem možno rešiti veliko bolnikov.

Kako pogosto se zgodi?

Pojavnost praviloma narašča s starostjo. V Sloveniji letno hospitaliziramo okoli 4400 bolnikov z možgansko kapjo. Večino, več kot 80 odstotkov, predstavljajo ishemične oblike, preostanek pa krvavitve v vseh pojavnih oblikah. V ZDA letno zbolijo okoli 800.000 ljudi, od tega jih 130.000 umre. Klasični dejavniki tveganja za možgansko kap so starost, povišan krvni tlak, ta je najpomembnejši, sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, debelost in telesna nedejavnost. Se pa zaradi boljše preventive možgansko-žilnih bolezni v posameznih starostnih skupinah njena pojavnost zmanjšuje. Ker se populacija stara, pričaku-

jemo večanje števila obolelih v naslednjih desetletjih. Pri mlajših osebah med dejavniki tveganja prednjačijo prirojene motnje strjevanja krvi, srčne napake, žilne malformacije in uživanje drog, tudi mehke niso izvzete.

Koga pogosteje doleti glede na spol in starost?

Možganska kap lahko doleti vsakogar, celo otroke. Daleč najpogostejša je pri starejših od 65 let z dejavniki tveganja za aterosklerozo. Možganska kap se rada ponovi, v ZDA je takih kar ena četrtnina. Moški zbolevalo za možgansko kapjo mlajši kot ženske. Tveganje, da bodo utrpeli možgansko kap, pa je v življenju vendarle višje za ženske, kar verjetno odraža njihovo daljšo življenjsko dobo. Seveda se vse pojavnne oblike možganske kapi ne pojavljajo enako pogosto pri obeh spolih. Pri ženskah vidimo več subarahnoidnih krvavitev, zlasti pri kadilkah s povišanim krvnim tlakom.

Obstajajo primeri športnikov, za katere bi sicer menili, da je možganska kap manj verjetna. Nam lahko pojasnite to povezavo?

Med mladimi, zdravimi odraslimi je pojavnost možganske kapi zelo nizka. Pri sicer redkih obolelih gre za redkejšje vzroke možganske kapi, kot so disekcije vratnih arterij, vnetje žil,

motnje srčnega ritma, strukturne nepravilnosti srca, prirojene motnje strjevanja krvi in zloraba drog.

Kako prepoznamo osebo, ki jo je doletela možganska kap?

Obstaja prepoznavni sistem za laike, imenovan »GROM«. Plakate z nazornimi pojasnili vidite na javnih mestih, še posebej avtobusnih postajah. G pomeni govor, R roka, O obraz in M minuta. Oseba nenadoma začne nerazločno govoriti ali sploh ne more več govoriti, povesti se ji ustni kot, iz katerega ji lahko izteka slina, z roko in nogo ne more več dobro gibati ali celo popolnoma ohromita, oseba ob tem lahko pade po tleh. Minuta pomeni, da se zelo mudi in ne smemo izgubljati časa ali simptomov zanikati, kar zlasti radi počno starejši gospodje.

Kako ukrepamo v takšnih primerih?

Gre za urgentno stanje, zato brez odlašanja pokličemo 112. Zapomnimo si čas, ko so nastopile težave oziroma ko smo bolnika našli v tem stanju. Poležemo ga na udobno podlago, če je prisotna motnja zavesti, v stabilni bočni položaj. Oseba naj ničesar ne zaužije, zlasti ne zdravil proti strjevanju krvi. Počakamo na reševalce. Koristno je, če se svojci odpravijo v bolnišnico, da bodo lahko nudili dodatne informacije. V zadnjem času je dogajanje koristno posneti na pametni telefon, težave namreč lahko do prihoda v bolnišnico tudi izzvenijo.

»Možganska kap lahko doleti vsakogar, celo otroke. Daleč najpogostejša je pri starejših od 65 let z dejavniki tveganja za aterosklerozo. Možganska kap se rada ponovi, v ZDA je takih kar ena četrtnina. Moški zbolevajo za možgansko kapjo mlajši kot ženske.«

Kakšni so uspehi, če posameznika, ki ga doleti možganska kap, takoj začnejo zdraviti?

Bolnik, ki je pred nami ohromel in prenehal govoriti ali celo izgubil zavest, se lahko iz bolnišnice vrne brez vsakršnih nevroloških izpadov. To je mogoče pri ishemični možganski kapi. Večinoma pa možganska kap pusti zaznavne posledice, ki pa se v naslednjih tednih in mesecih lahko dodobra popravijo in je bolnik marsikdaj zmožen polnega funkcioniranja. Pri krvavitvah so izidi praviloma slabši, pustijo nevrološke okvare, ki so odvisne od mesta in velikosti krvavitve, to velja

zlasti za znotrajmožganske krvavitve. Subarahnoidna krvavitev, pri kateri se razpoči anevrizma na možganski arteriji, je marsikdaj smrtna že ob samem nastopu težav.

Kako poteka zdravljenje in kaj je mreža TeleKap?

Mrežo TeleKap, v katero so vključene vse glavne regionalne bolnišnice v Sloveniji in ki v teh dneh obeležuje drugo obletnico delovanja, smo ustanovili z namenom optimizirati obravnavo bolnikov z možgansko kapjo na celotnem ozemlju države. Deluje na principu telemedicine, kar pomeni, da lahko bolnike v regionalnih bolnišnicah ob

Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!



GROM

GOVOR
Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA
Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ
Ali se oseba lahko nasmehne?
Ali ima povešen ustni kot?

MINUTA, ČAS
"Čas so možgani", ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,
takoj pokličite 112!



Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV, Podružnica Ljubljana, Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče
V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana, Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko **01/5864-000** ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: **medinfo@boehringer-ingelheim.com**.

Datum priprave: junij 2016 • SI/NP/0616/002

Z dovoljenjem: prim. dr. Viktor Švigelj, dr. med • www.viktorsvigelj.si

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Mrežo TeleKap, v katero so vključene vse glavne regionalne bolnišnice v Sloveniji in ki v teh dneh obeležuje drugo obletnico delovanja, smo ustanovili z namenom optimizirati obravnavo bolnikov z možgansko kapjo na celotnem ozemlju države. Deluje na principu telemedicine, kar pomeni, da lahko bolnike v regionalnih bolnišnicah ob sprejemu pregledamo po videokonferenčnih povezavah visoke resolucije specialisti žilni nevrologi iz Ljubljane praktično v živo.«



biti pomena obvladovanja dejavnikov tveganja za možgansko kap, kar zajema prilagoditev življenjskega sloga. Bolje je namreč možgansko kap preprečiti kot zdraviti!

Kakšne so posledice možganske kapi?

Če ukrepamo takoj in imamo tudi nekaj, če želite, sreče, potem razen travmatične izkušnje za bolnika in še bolj za svojce, drugih posledic ni. Večinoma pa bolniki ne pridejo dovolj zgodaj v bolnišnico. Posledice možganske kapi se tako lahko kažejo na področju gibanja, zaznavanja, govora, mišljenja, spomina, čustvovanja, osnovnih fizioloških potreb, kot so hranjenje, odvajanje blata, vode in spolnost, torej lahko prizadenejo vsa področja človekovega življenja.

Kakšne oblike pomoči obstajajo za vse tiste, ki so preživeli možgansko kap?

Danes velja, da se rehabilitacija začne takoj po prihodu v bolnišnico in mora biti prilagojena vsakemu posamezniku. Bolnike že naslednji dan postavljamo pokonci, v ne tako davni preteklosti so ležali dolge tedne. Zgodnja rehabilitacija ima dokazane prednosti. Manj je dolgoročne oviranosti, zapletov, kot so pljučnice, preležanine, venske tromboze in okužbe sečil. Sodobna nevrorehabilitacija ni samo fizioterapija, ampak tudi delovna terapija, logopedska in nevropsihološka obravnava. Ne gre prezreti pomena dostopnosti duhovne oskrbe za bolnike, ki si tega želijo. Zlasti za mlajše bolnike po možganski kapi so koristna tudi različna društva, v katerih si na neformalni način nudijo vzajemno pomoč. Po zaključeni bolnišnični obravnavi se bolniki, pri katerih možganska kap ni pustila nobenih posledic, vrnejo domov. Zlasti tisti z blažjo prizadetostjo nadaljujejo nekajtedensko rehabilitacijo v zdraviliščih, ki so v zadnjih letih izpopolnili svoje time in programe rehabilitacije in z njimi zgledno sodelujemo. Večina bolnikov in svojcev po možganski kapi takoj pomisli na Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča, kamor pa na rehabilitacijo zaradi omejenih kapacitet odide le manjši delež bolnikov. Pravo težavo predstavlja še pomanjkanje negovalnih bolnišnic za ostarele, težko prizadete bolnike po možganski kapi, ki potrebujejo bolnišnično oskrbo. V osrednjeslovenski regiji prave tovrstne bolnišnice praktično nimamo, zato so ležalne dobe na Nevrološki kliniki nerazumno dolge, s tem pa zmanjkuje prostora za akutne bolnike, ki potrebujejo bolnišnično obravnavo.

sprejemu pregledamo po videokonferenčnih povezavah visoke resolucije specialisti žilni nevrologi iz Ljubljane praktično v živo, svetujemo kolegom glede preiskav in so odločamo pri njihovem zdravljenju, primerne bolnike pa premeščamo v UKC Ljubljana na najzahtevnejše posege. Sodobne obravnave tovrstnih bolnikov si ob tem ne moremo zamišljati brez ustrezne slikovne diagnostike z več modalnim CT-slikanjem možganov, njihove prekrvavitve in žilja. Pri ishemični možganski kapi bolniki, ki pravočasno prispejo v bolnišnico, lahko prejmejo trombolizo, tj. »raztapljanje« strdka z zdravilom, ki teče v infuziji v veno. Pri primernih bolnikih so na voljo najnaprednejši znotrajžilni načini zdravljenja, kjer nevrolog s pomočjo katetra in posebnih pripomočkov iz večjih možganskih arterij mehansko odstrani strdek in vzpostavi pretok, lahko pa na mesto zožitve žile vstavi tudi žilno opornico in zožitev razširi. Treba je poudariti, da je tovrstno zdravljenje neprekinjeno dostopno le na ljubljanski Nevrološki kliniki. Pri bolnikih z možganskimi krvavitvami nepogrešljivo vlogo igra nevrokirurško zdravljenje. Ob tem pa velja, da ne smemo poza-



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

**Zelene skulpture,
ki pritegnejo pozornost.**

www.greenmodul.com



Lajšanje trpljenja ob umiranju

Če imate izkušnjo, da ste stali ob strani ljubljeni osebi, ki se je poslavljala od življenja v bolečinah in mukoma, veste, da je to ena od najtežjih preizkušenj v življenju. Pomembno je vedenje, da obstajajo oblike pomoči, ki nam jih je med drugim osvetlila **Mateja Lopuh, dr. med., specialistka anesteziologije in reanimatologije.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je paliativna oskrba, kaj vključuje?

Vsaka diagnoza neozdravljive bolezni pomeni, da vzroka bolezni ne moremo odpraviti in da v bistvu samo blažimo simptome te bolezni – to pomeni, da pristopamo paliativno. Gre za celosten pristop, ki vključuje ne samo skrb za telesne simptome, ampak tudi duševne, prepoznavo duhovnih vrednot in socialne mreže bolnika in njegovih bližnjih.

Vi ste državna koordinatorica za razvoj paliativne oskrbe pri Ministrstvu za zdravje. Kakšna je vaša ocena njenega razvoja v Sloveniji?

V Sloveniji z znanjem o paliativnem pristopu gradimo paliativno mrežo. Mreža se gradi postopoma, regijsko in to poteka po pričakovanjih. Sočasno s stroko mora seveda potekati tudi zorenje družbe, ljudi, ki izražajo pripravljenost skrbeti za svojega bližnjega v domačem okolju.

Ste tudi vodja mobilne paliativne enote za gorenjsko regijo in vodja Centra za interdisciplinarno zdravljenje bolečine in paliativno oskrbo Splošne bolnišnice Jesenice. Povezujete torej večjo ekipo strokovnjakov, ki delujejo na tem področju. Kakšen je namen obeh organizacij in kako poteka delo znotraj njih?

Gre v bistvu za eno samo enoto, kjer deluje poleg mene še medicinska sestra. Hišne obiske trenutno opravljam sama. Nadejamo pa se novih zdravnikov, ki bodo okrepili dejavnost. Center deluje kot ambulant, kamor prihajajo bolniki na preglede. Ko ne zmorejo več prihajati, jih lahko obiščemo na domu. Po potrebi pritegnemo tudi druge strokovnjake, ki vsi pomagajo prostovoljno.

Sva lahko nekoliko natančnejši? Na kakšne načine pomagata posamezniku z neozdravljivo boleznijo, ki pride k vam v omenjeni center, seveda ob vedenju njegovega osebnega zdravnika?

Pomagamo mu predvsem z dobrim lajšanjem simptomov in znakov napredovale bolezni, z zgodnjo prepoznavo vrednot, ki

mu pomenijo smisel življenja, z načrtovanjem aktivnosti v okviru, ki mu jih dopušča njegovo telo. Predvsem pa skupaj določamo manjše cilje, ki jih lahko dosega, ki mu pomenijo neko zadovoljstvo in zadoščenje v življenju.

Kaj pa so vaše naloge, ki jih izvajate v okviru hišnih obiskov?

V okviru hišnega obiska lahko izvedemo vse storitve, ki bi jih bolnik sicer dobil v bolnišnici, razen transfuzije krvi. To je praktično edina stvar, ki je v domačem okolju zaradi logističnih problemov ne moremo izvesti. Poleg tega smo bolniku in bližnjim 24 ur na voljo za svetovanje in prilagajanje terapije in seveda za podporo v vseh fazah bolezni.

Kdo, kdaj in kako se lahko obrne k vam po pomoč?

Po pomoč se obrnejo bolniki, njihovi svojci, pa tudi strokovno osebje. Za način vodenja bolnika se vedno dogovorimo skupaj z osebnim zdravnikom, ki je še vedno nosilec oskrbe na primarnem nivoju.

Zakaj še vedno lahko slišimo zgodbe, da morajo nekateri trpeti toliko bolečin ob umiranju? So zdravniki in ostalo medicinsko osebje dovolj usposobljeni, da znajo, zmorejo, hočejo omiliti bolečino bolnika v terminalni fazi?

Mislim, da gre za eno izmed splošnih prepričanj in to je težko izkoreniniti. Naše izkušnje kažejo, da se telesna bolečina praviloma vedno umakne, ko se bliža konec življenja. Ljudje povedo, da je telo nenadoma postalo lahko. Ostajajo pa nemir, strah, žalost. Velikokrat jih bolnik ne more več ubesediti in to poveča njegovo stisko.

Veliko ljudi pa ostaja prepričanih, da njihove bližnje boli telo. S čustvi namreč večino ne želimo imeti opravka in se ne znamo opredeliti do njih. Nekateri svojci prav želijo, da bolniku predpišemo močna zdravila, čeprav za to ni potrebe in jih s tem oropamo možnosti komunikacije.

Omenjate zdravila, za katera v dobri veri zaprosijo svojci, ker najbrž mislijo, da je to edini način, ki bi lajšal trpljenje ljubljenemu človeku. Verjamem, da zdravniki že vedo, kakšni odmerki so primerni, pa vendarle, zakaj tega ne pojasnijo svojcem? Slednji namreč kasneje širijo glas, kakšne muke je moral preživljati posameznik, preden je umrl, oni pa so bili tako nemočni.

Mislim, da večinoma kar pojasnimo. Vedno se skušamo tudi dogovoriti, v kolikšnem obsegu si bolniki želijo podpore z zdravili,

kakšne so njihove vrednote, kaj jim pomeni več. Nemoč svojcev se velikokrat kaže v čustveni 'izdaji'. Nekateri so izjemno preseženi, ko jih njihov bližnji odklanja, ne želi njihove pomoči. Nekateri bolniki so prav agresivni do svojih bližnjih. Če zmoremo načeti ta problem, se včasih odprejo globine, o katerih sami niso niti slutili, da obstajajo. Nekateri bolniki nočejo jemati zdravil, če jim jih dajejo njihovi domači, obtožujejo jih, da jih bodo zastrupili. Tudi take stiske skušamo nasloviti in vzbuditi zaupanje na obeh straneh. Da bi danes nekdo ne imel zadosti zdravil za lajšanje telesne bolečine, bi ne upala trditi. Ni pa nujno, da jih jemljejo oz. da jih dobijo.

Kakšne so pri nas možnosti, za katere lahko zaprosijo bolniki oziroma njihovi svojci? Ali obstajajo dodatne terapije, masaže oziroma načini lajšanja bolečine?

Poleg zdravil pri lajšanju bolečine vedno predlagamo tudi nemedikamentozne oblike pomoči. Včasih že samo hodulja bistveno zmanjša bolečine in omogoči mobilnost, ki izboljša kakovost življenja. Veliko je pripomočkov, ki jih namestimo v stanovanje in izboljšajo samostojnost. Masaže so praviloma plačljiva storitev, vendar jo lahko izvedemo tudi sami. Mogoče ne tako zelo profesionalno, ampak s pozornostjo, ki odtehta več. Danes je možnosti res veliko in vedno me žalosti, če nekemu ostanejo samo zdravila.

Za konec lahko deliva vaše izkušnje, da si ljudje kljub težki bolezni večinoma želijo živeti. Optimizem velja, čeprav je velikokrat težko! Nam lahko v tem oziru orišete kakšno zgodbo, ki se vas je še posebej dotaknila?

Ljudje, ki so dobro vodeni v poteku svoje bolezni, se naučijo prilagajati svoje cilje možnostim, ki jim jih telo ponuja. In prav zato se trudimo skupaj, da bi tako dobro skrbeli za telo, da bi duh ohranjal moč za življenje. Ne poznam ljudi, ki bi na neki točki raje izbrali smrt kot pa življenje, čeprav s številnimi omejitvami. Sicer pa lahko rečem, da se te vsaka zgodba dotakne in v vsaki zgodbi pustiš delček sebe. Tako ne morem reči, da se me je kakšna še posebej dotaknila, ker so se me vse. Še vedno pa boli tako imenovani pozitivni pristop, da se 'delamo', da bo vse dobro; ko nekateri hudo bolnemu kar govorijo, saj bo, saj se boš pozdravil. To se mi zdi tako ponižanje in odklop od realne slike, da se raje umaknem. Veliko bolje je, da smo tiho, kot da govorimo stvari, ki niso uresničljive in umikamo cilj tako daleč, da se ga ne da več doseči.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Noht je specializiran roženi odrastek, ki nastane iz živih kožnih celic prsta.

B Nohtna obolenja predstavljajo približno desetino vseh kožnih obolenj.

C Nohtna obolenja so trdovratna; zdravimo jih lahko kirurško ali nekirurško.



Da bodo nohti lepi in zdravi

Ste se kdaj vprašali, zakaj nas prav nič ne boli, če odrežemo lase, noht ali dlake? Lase, dlake in nohte namreč sestavljajo poroženele celice, ki rastejo iz živega tkiva. Poroženele dele, ki jih vidimo na površju kože, pa lahko režemo, ne da bi nas bolelo. Seveda pa je pri tem pomembno, kako to počnemo. Zaradi napačne nege nohtov lahko pride do poškodb, zaradi pomanjkljive skrbi za zdravje pa do bolezni, ki se lahko kažejo tudi kot spremembe na nohtih. Stanje nohtov je pogosto odsev zdravja v preteklosti kot tudi sedanjega trenutka.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Zdravi nohti so brezbarvni in prozorni, zaradi krvi, ki kroži pod njimi, pa so videti rahlo rožnate barve. Tako na rokah kot tudi na nogah je videz nohtov odvisen od pravilne

nege in vašega zdravstvenega stanja. Pri negi in oblikovanju nohtov si je vredno zapomniti, da strižemo samo nohte, ne pa tudi obnohtne kožice. »Najprej očistimo nohtne kanale in proste robove. To je še posebej pomembno pri negi nohtov na nogah, saj je treba odstraniti vso umazanijo, ki se je tam nabrala. Nohtni kanali morajo biti prehodni in dosledno očiščeni, najlažje to storimo s pomočjo kotne pile. Obnohtne kožice ne smemo rezati, potrebno pa jo je narahlo odluščiti, da ima noht prosto pot za rast. Pomembno je, da pri tem ne povzročimo kakšne ranice in posledično vnetja,« razloži mojstrica kozmetične nege in pedikerka iz Trzina.

Vnetje obnohtnice skeli in peče

Zaradi okužbe in posledično vnetja obnohtja (kože, ki obdaja noht na roki ali nogi) lahko postane noht boleč in otečen. Vnetje je lahko akutno in se pojavi nenadoma, lahko

pa ima kronični potek, ki traja več mesecev. Običajno gre za posledico okužbe z bakterijami, ki v obnohtje vstopijo skozi ureznino ali pretrgano kožo. Okužbo običajno povzroči gliva kvasovka, pojavlja pa se pri ljudeh, ki imajo roke (zaradi svojega poklica) pogosto razmočene od vode, in pri sladkornih bolnikih. Poleg bolečine in vnetja se začne okoli nohta nabirati gnoj. Če vnetja ne zdravimo, lahko noht odstopi in odpade. Okužba se zdravi z antibiotikom. Pri akutnem vnetju izzveni v nekaj dneh, zdravljenje kroničnega vnetja pa lahko traja nekaj tednov. Do okužbe lahko pride tudi pri grizenju nohtov; poškoduje se obnohtje, lahko tudi noht sam ... Pozorni moramo biti še pri negi nohtov dojenčkov in malčkov. Obnohtje najbolj zaščitimo tako, da otroku nohtov ne trgamo, temveč jih strižemo s škarjicami z zaobljeno konico, pri tem pa sledimo naravnemu loku nohta.

Vraščen noht posledica nepravilne nege in neudobne obutve

Pogosta nevšečnost so vraščeni nohti. Najpogostejše se pojavljajo pri najstnikih in mladih odraslih; pogostejše pri moških. Dednost pri vraščenih nohtih ni pomemben dejavnik, toliko bolj sta dejavnika tveganja nepravilno striženje in nošenje neudobnih čevljev. Vraščen noht se na eni ali obeh straneh ukrivi in predira obnohtje, kar povzroči vnetje in včasih tudi okužbo. Simptomi vraščenega nohta so bolečina in pordelost, otekline okoli nohta ter predrta koža na robu nohta, iz katere meži brezbarvna tekočina, gnoj ali kri. Vraščen noht odstrani kirurg v lokalni anesteziji. Okrevanje je zaključeno dva do tri tedne po posegu, vmes pa je treba hoditi na previjanje. Za vraščen noht lahko poskrbi tudi usposobljena kozmetičarka, večča medicinske pedikure. S kleščami odstrani del nohta, ki raste v globino tako, da se oblika nohta ne spremeni. Noht odreže vzporedno z nohtnim kanalom, vse do mesta, kjer se prične rast v globino. Vraščen noht lahko zdravimo tudi s pomočjo sponk. »Sponka je trak, izdelan iz umetne mase, ki se ga s pomočjo lepila prilepimo po nohtni širini. Za stranko izberemo ustrezno velikost glede na velikost nohta. Noht razkužimo in razmastimo ter nanesemo lepilo na sponko, ki jo namestimo na noht. Ko se lepilo posuši, se takoj začuti pritisk na sredini nohta, saj sponka deluje tako, da se hoče vrniti v prvotni položaj in s tem ravna noht. Sponko pustimo na nohtu do naslednje pedikure oziroma dokler je noht ne preraste. Ena taka sponka pri nas stane med 30 in 60 evri. V tujini je to ceneje, saj lahko greš k pedologu tudi na koncesijo, pri nas to še ni urejeno. Mnogi starejši ljudje s takšnimi težavami zato pogosto ne morejo redno hoditi na pedikuro; to je vsaj enkrat mesečno,« razloži mojstrica kozmetične nege in pedikerka.

Spremembe oblike, barve ali površine nohta

Nohti so posebno dovzetni za razne deformacije. Najpogostejši vzrok nepravilnosti v obliki, barvi ali površini nohta je poškodba. Deformacija nohta lahko povzroči tudi bolezen, ki prizadene kožo ali neki drug del telesa, včasih pa noht spremeni obliko ali barvo zaradi nohtne okužbe. Če je deformacijo povzročila telesna bolezen, je treba najprej odkriti to in jo zdraviti. Če je vzrok nohtna okužba, se jo da prav tako uspešno zdraviti. Najbrž ste na nohtih že kdaj opazili drobne bele pike oziroma lise. Nastanejo lahko kot posledica manjše poškodbe, na primer udarca. Nekaj povsem drugega pomenijo bele lise; pojavljajo se pri nekaterih sistemskih obolenjih, denimo pri znižani vrednosti krvnih beljakovin. Podobne lise so lahko posledice nekaterih zastrupitev, včasih pa se pojavijo tudi pri glivičnih obolenjih. Tudi rumeno obarvani nohti so lahko posledica glivičnih obolenj, ni pa nujno. Pojavijo se lahko še zaradi uživanja večjih količin karotenov, pri zlatenici in jemanju določenih zdravil. Zadebeljeni nohti so lahko posledica neprimerne obutve, luskavice, sladkorne bole-

»Tako na rokah kot tudi na nogah je videz nohtov odvisen od pravilne nege in vašega zdravstvenega stanja.«

zni ali glivične okužbe. Hrapavi nohti kažejo na kožna obolenja, izbočeni na obolenje pljuč ali celo pljučnega raka, vbočeni nohti pa so posledica hudega pomanjkanja železa.

Posebna nega nohtov za sladkorne bolnike

Osebe s sladkorno boleznijo so dovzetnejše za težave z nogami. Vsak peti sladkorni bolnik, ki je sprejet v bolnišnico, je tam zaradi težav z nogami. Še posebno sladkorni bolniki morajo stopala dnevno oprati in osušiti do suhega. Pri tem morajo uporabljati toplo vodo, po umivanju pa dele, kjer je koža suha, namazati s kremo. Pomembno je, da kreme ne mažejo med prsti. »Ko pride stranka k pedikerju – hujše primere obravnavajo na diabetološki kliniki – je treba pogledati barvo kože, poraščenost, pregledati, če so spremembe na stopalu, znamenja, nohte, prostor med nohti, preveriti, ali so kje razpoke, in drugo. Sladkornim bolnikom pri pedikuri ne namakamo nog v vodi, nohte režemo ravno in gladko, brez ostrih robov. Tudi pri diabetiku lahko oskrbimo vraščen noht, vendar ne svetujemo uporabe sponk. Naše vodilo pri oskrbi stopal in nohtov sladkornega bolnika je neagresivna pedikura, kje je manj več,« razloži mojstrica kozmetične nege in pedikerka.

Nega nohtov na rokah in nogah se razlikujeta

Med nego nohtov na rokah in nogah je kar nekaj razlik. »Pri manikiri, torej negi nohtov na rokah, gre večinoma za estetske posege. Torej za striženje, oblikovanje, lakiranje nohtov. Pedikura oziroma nega nohtov na nogah pa je pogosto že način zdravljenja. Tako za nohte na rokah in nogah je pomemben zdrav življenjski slog, pa tudi nega. Opozorila bi, da s kremo za roke ne smemo mazati nog. Lahko pa obratno, s kremo za noge, kdaj namažemo tudi roke.

Kreme za noge pogosto vsebujejo sestavine, ki pospešuje cirkulacijo, v kremi je smiselno razmerje med količino vlage in maščobe, da noge pozimi greje in poleti hladi. Kreme za roke pa so pogosto predvsem zaščitne, saj so roke veliko bolj izpostavljene kot noge,« razloži mojstrica kozmetične nege in pedikerka iz Trzina. Doda še, da pri utrjevanju krhkih nohtov samo krema ne pomaga. Potrebno je poskrbeti za uravnoteženo prehrano, bogato z minerali in vitamini, in pravo obutev. Negovalna krema je le pika na i.

Za lepe nohte so dobrodošle občasne oljne kopeli. Najučinkovitejša olja so kokosovo, ki krepi odpornost nohtov, olivno, bogato z vitaminom E, in palmovo, ki zagotavlja trdoto nohtov. Nohte vsak večer natremo z oljem ali pa jih enkrat tedensko namakamo v olju približno 30 minut. Znane so tudi kopeli za nohte z morsko soljo in jodom. Morska sol pospešuje rast nohtov in krepi lomljive nohte. Podoben učinek ima kopel z jodom, ki ji lahko dodate pomarančni sok ali kakšno olje. Kopel bo učinkovita, če traja najmanj pet minut.

Noge je treba obrisati do suhega!

Veliko nepravilnosti nastane zaradi neprimerne nege, zato ji je treba posvetiti precej pozornosti. Skrbeti moramo za redno higieno in stopala umivati vsak dan. Ko noge umijemo in stopimo iz kadi, ni dovolj, da zgolj stopimo na čisto brisačo. Stopala je treba temeljito obrisati, tudi med prsti in po nohtni plošči. Nohti morajo biti čisti in suhi; s tem preprečujemo kopičenje bakterij, glivic in drugih mikroorganizmov pod nohtno ploščo.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: aken, kapilar, bradavic, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd:Yag - najnovejša metoda zdravljenja.

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

DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona
031 744 799, www.dermavitalis.si

Zdravljenje vraščenih nohtov s 3TO sponko, Lasersko zdravljenje glivične okužbe nohtov, Oskrba Diabetičnega stopala, Zdravljenje težav nohtov rok, Permanentno lakiranje nohtov rok in nog.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Ušesno maslo maže in ščiti kožo sluhovoda in bobniča.

B Ušesa si umivamo s toplo vodo, uporabimo lahko tanko tkanino in mezinec.

C Specialista ORL potrebujemo, če se sluhovod popolnoma zamaši, boli ali krvavi.

Je ušesno maslo težava?

Ste tudi vi že slišali, da ušesnega masla ne smemo čistiti z vatiranimi palčkami? Pa to drži? Preveč ušesnega masla nam namreč lahko povzroči težave. Na kakšen način ga čistiti in kakšna je pravzaprav funkcija ušesnega masla, smo povprašali **Štefana Spudiča, dr. med., spec. orl**. Vsi smo se že kdaj soočili z bolečinami v ušesih, zato nam napotki o čiščenju in ne nazadnje tudi o tem, kdaj moramo vendarle obiskati strokovnjake, pridejo še kako prav.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je ušesno maslo in kako nastane? Kakšen je njegov pozitivni učinek?

Ušesno maslo oziroma latinsko cerumen je rumeno rjavkasta vsebina zunanjih sluhovodov, ki sili iz ušes in nas opozarja, da smo zjutraj pozabili umiti ušesa. Ušesno maslo je mešanica izločka ceruminalnih žlez kože sluhovoda, odluščene povrhnjice kože sluhovoda in umazanije. Maslo maže in ščiti kožo

sluhovoda in bobniča. Normalno nastaja v taki meri in je take konsistence, da se ob običajnem umivanju ušes brez uporabe vatirane palčke ne nabira v preveliki meri. Pri nekaterih ljudeh pa se izloča v večji meri in je bolj konsistentno. Če ima ta oseba ožje sluhovode in izrazito voljo maslo zabijati do bobničev z vztrajnim »čiščenjem« z vatiranimi palčkami, potem je nastanek čepa ušesnega masla neizogiben.

Kakšne težave povzroča v prevelikih količinah? Kako nam lahko zagreni življenje?

Ušesno maslo lahko povzroči več težav, od običajnega vnetja zunanjega sluhovoda, ki lahko uniči dopust, do bolečin v ušesih pri potapljanju. Pri bolj vztrajnih lahko pride celo do poškodbe bobniča, dezorientacije pod vodo in torej življenjske ogroženosti potapljača. Ob potopu oziroma nastanku nadtlaka vode na sluhovodu namreč čep ušesnega masla povzroči močne bolečine. Izenačitev pritiska ni možna in preti nevarnost poškodbe bobniča. Če pride do poškodbe, vdre hladna voda v sre-

dnje uho in potapljač izgubi orientacijo, kaj je zgoraj, kaj spodaj. Brez pomoči kolega potapljača se lahko v paniki utopi. Poškodba bobniča se običajno kasneje sanira in sama po sebi sicer ni večji terapevtski problem.

Zakaj imajo nekateri ljudje večje težave z ušesnim maslom kot drugi?

Vnetje zunanjega sluhovoda ne nastane izključno pri ljudeh, ki imajo nabran čep ušesnega masla, je pa pri njih bistveno pogostejše in se ga veliko težje pozdravi. Ušesno maslo je namreč hidroscopično, torej se napne ob stiku z vodo in že samo po sebi povzroči zamašitev sluhovoda. Če pa se nacepi še bakterijsko ali – še slabše – bazensko glivično vnetje, se težave stopnjujejo. Pacient ima občutek zamašenega ušesa in običajno se pojavi bolečina, ki se ob opustitvi toaleta ušes in zdravljenja stopnjuje in postane neznosna. Ob tem velja omeniti, da se maslo posebej nabira pri ljudeh, ki profesionalno uporabljajo ušesne olive proti hrupu, in pri ljudeh, ki nosijo slušne aparate. Maslo lahko tudi zamaši mikrofon aparata, cevčico za zračenje na aparatu, filtrček. Zato naglu-

šnim svetujemo pregled in toaleta pri zdravniku in vzdrževanje aparata pri strokovnjaku, kjer je slušne aparate kupil.

Na kakšen način ga lahko pravilno čistimo?

Ušesa si umivamo s toplo vodo, uporabimo lahko tanko tkanino, denimo robček, in mezinec. Običajno je to dovolj. Če se nam maslo rado nabira, se na čiščenje raje odpravimo k zdravniku. Pravzaprav to običajno stori medicinska sestra, čeprav to menda ni v skladu z doktrino ORL, ker je lahko izpiranje tudi nevarno. Poškodujemo lahko kožo sluhovoda, kar ni nič hudega, hujše so poškodbe bobničev. Sestre so po letih tovrstnih izkušenj pri izpiranju običajno zelo spretni in jim uspe sluhovode izprati. Če ne gre, pa priskočimo na pomoč specialisti ORL, ki imamo s tem več izkušenj – roko na srce – pa tudi ustreznejše pripomočke za toaleta in izpiranje ušes. Problemi nastanejo pri pacientih, ki imajo predrte bobniče (denimo zaradi vnetja ali po operacijah in poškodbah), pa tudi pri tistih, ki imajo bistveno zožene sluhovode. Izpiranje, čiščenje in odstranjevanje masla je sicer bistveno lažje, manj zoprno in neboleče, če si pred posegom pri zdravniku v sluhovoda vsaj tri do pet dni vnašate kapljice, ki vsebujejo natrijev hidrogen karbonat in glicerol. Pomagajo tudi kapljice parafinovega ali jedilnega olja. Pršenje kakršne koli vode po maslu je več ali manj neučinkovito, če ne celo nasprotno učinkovito, saj ušesno maslo nase veže vodo, nabrekne, povzroči tiščanje in celo hudo bolečino, pa še vname se lahko koža sluhovoda, nastane tako imenovano vnetje sluhovoda – otitis.

Ali v uvodu izpostavljena teza, da ušesnega masla ne smemo čistiti z vatiranimi palčkami, drži ali ne drži? Zakaj?

Ušesa si umivamo z vodo in mezinčkom, lahko si pomagamo s tankim robčkom, res pa ne priporočamo čiščenja ušes z vatiranimi palčkami, saj z njimi večkrat narinemo ušesno maslo globoko do bobenčka in nastanejo problemi. Podobno je treba sluhovode

»Ušesa si umivamo s toplo vodo, uporabimo lahko tanko tkanino, denimo robček, in mezinec. Običajno je to dovolj. Če se nam maslo rado nabira, se na čiščenje raje odpravimo k zdravniku.«

čistiti tudi pri potapljačih, saj morajo biti ušesa ob potopu čista, podobno je pri pilotih in padalcih.

Kako pogosto pa moramo čistiti ušesni kanal? Nekako se je namreč prijela fama, da umazana ušesa pomenijo, da je človek zanemarjen oziroma neurejen, po drugi strani pa pogosto čiščenje ni priporočljivo. Kako ravnati prav?

Najbolje je ušesno maslo odstraniti ali izprati, ko oseba nima večjih problemov razen čudnega občutka v ušesih. Takrat je odstranitev lahka, nežna in neboleča. Čisto druga pesem je lahko, če je cerumen razmočen, koža pa razdražena, nabuhla in boleča. Pri takem nesrečniku je toaleta vse prej kot neboleča. Običajno je čiščenje v takih primerih postopno, saj poskušamo vnetje umiriti do te mere, da lahko maslo in umazanijo postopoma in čim manj boleče evakuiramo.

Kdaj pa je zaradi ušesnega masla vendarle potreben obisk zdravnika in kako ta ukrepa?

Vsak človek čuti, da se mu maslo nabira in nabere, saj imamo takrat občutek polnih ušes, slabše slišimo, običajno ne boli. Sami lahko v lekarni kupimo kapljice, ki so na voljo za ta namen. Po nekaj dnevih aplikacije kapljic v oba sluhovoda se lahko tuširamo preko ušes in

maslo večkrat samo izteče. Če noče izteči, opravimo pregled v ambulantni osebni zdravnik, kjer nam zdravnik ali medicinska sestra opravi izpiranje sluhovodov. Običajno se tukaj zgodba zaključi. Specialista ORL potrebujemo, če se sluhovod po teh postopkih popolnoma zamaši, če prične boleti ali krvaveti. Kapljica ali dve krvi ni razlog za preplah, praskica se sama po sebi pozdravi. Včasih pa v sluhovod vstavimo antibiotični trakec.

Oglasno sporočilo

Ščitniki za ušesno maslo v slušnih aparatih

Če ste uporabnik vušesnega slušnega aparata, je pomembno, da nikoli z ničemer ne drezate v odprtino za izhod zvoka. Četudi slušni aparat skrbno čistite, se lahko ušesno maslo nabira v filtru slušnega aparata, kar lahko povzroča motnje v delovanju. Zvok je lahko pretih, popačen ali pa slušni aparat sploh ne deluje. V tem primeru očistite filter s krtačko iz pribora za vzdrževanje ali pa filter enostavno zamenjajte. Če imate s tem težave, lahko tudi obiščite servis za slušne aparate. www.widex.si

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.



Slušni aparat **WIDEX UNIQUE™** zajame več zvoka kot katerikoli drug slušni aparat na trgu.

- Omogoča izjemno slušno izkušnjo v vseh situacijah, od vsakdanjih do ekstremnih situacij.
- Zagotavlja boljši, čistejši in jasnejši zvok.



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

www.widex.si, facebook.com/slusni.aparati.widex

SLUŠNI CENTRI:

Ljubljana, Celje, Koper, Kranj, Maribor, Murska Sobota, Novo mesto, Ravne na Koroškem, Šempeter pri Gorici, Šempeter v Savinjski dolini

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Protetični načrti so individualni in prilagojeni pacientu.

B Protetika postaja minimalno invazivna.

C Ni treba imeti veliko denarja, da imaš lepe zobe.



Nove smernice v zobni protetiki



Intervju: Bernardo Osovnikar, dr. dent. med. (v sredini)

Veja dentalne medicine se imenuje zobna protetika, njen namen pa je nadomeščanje izgubljenih zob. Se še spomnite 'zlatih nasmehov', ki so včasih krasili obraze posameznikov? Kakšne smernice veljajo danes in kam nas v tem pogledu vodi prihodnost, smo vprašali **Bernardo Osovnikar, dr. dent. med.** (na fotografiji na sredini) s kolegicama **Katjo Šober, dr. dent. med.,** (levo) in **Sanjo Klenar, dr. dent. med.,** (desno).

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek najprej pojasniva, kaj vse pravzaprav obsega protetično zdravljenje. V osnovi pomeni nadomestitev manjkajočih zob – zaradi izboljšanja grizenja, govora, fonacije in videza. Protetika obnavlja zabarvane zobe, položaj, obrabljenost itd. Gre za vejo stomatologije, ki zajema postopke obnove zob.

Skozi čas se je spreminjala tudi tehnologija nadomeščanja zob. Nam lahko na kratko orišete te spremembe?

Včasih so bile to predvsem snemne proteze, ki so jih zamenjale fiksne rešitve, kot so mostički in prevleke. Menjali so se materiali za izdelavo. Plastične prevleke so dražile dlesen, niso bile estetske, obarvale so se in ko je prišla na naše tržišče keramika, so se stvari v estetskem in funkcionalnem smislu zelo izboljšale. Keramika je bila sintrana na različne kovinske zlitine, v zadnjem času pa delamo polno keramične nadomestke. Vsaka krona zahteva posebno tehniko, delamo odtise z odtisnimi masami, v zadnjem času pa uporabljamo skeniranje. To je vsekakor bolj prijazno pacientu. Nova sodobna tehnika se imenuje CAD-CAM. Celoten sistem vključuje digitalno kamero, računalnik in rezkalno enoto. Ta tehnologija je prinesla tudi večjo natančnost, varnost, saj pride do manj odlomov keramike, ker računalnik natančno preračuna debelino vsake plasti. S tem je tudi čas izdelave protetičnega nadomestka krajši. Nekatere izdelke izdelamo v dveh urah med enim samim obiskom. S CEREC 3D-sistemom izdelujemo keramične plombe in prevleke. Imamo tudi sistem za skeniranje večjih konstrukcij, ki jih še vedno pošiljamo po elektronski pošti v izdelavo v laboratorij. Ob tem moramo poudariti, da se je sicer zgodila revolucija že pred tridesetimi leti, ko so v Ameriki, Nemčiji in drugih naprednih državah začeli vstavljati zobne vsadke, to je titanijeve vijake, ki nadomestijo zobno korenino. Na te vijake pritrdimo krone, mostičke ali snemne prote-

tične nadomestke. Zobozdravniki smo presrečni, da je napredek tolikšen, da nas ne skrbi nadomestiti izgubljeno enojko. Še več, po določenem času še sami ne ugotovimo, kateri zob je umeten in kateri je naraven.

Kakšne pa so novosti v razvoju implantologije?

Vsa dentalna industrija stavi na to vejo dentalne medicine. Skrajšuje se čas vraščanja zobnih vsadkov v kost in čas izdelave protetičnih nadomestkov v njih. Računalniška tehnologija nam je res v veliko pomoč. Imamo rentgensko slikanje skeleta glave s stožčastim snopom. 3D-rentgenski posnetek nam omogoča določitev natančnih mest vstavitve vsadkov in nam pomaga pri koreninskem zdravljenju lastnih zob. Protetika na implantatih je trenutno cenovno dražja v primerjavi s klasično protetiko. Vsekakor pa je metoda tako dovršena, da lahko dajemo boljšo prognozo zobem na implantatih kot na lastnih zobeh. Tudi tu pa moramo izpostaviti pogoje, to je, da pacienta vidimo, kontroliramo in nadzorujemo njegovo stanje ustne higiene v razmaku od šest do dvanajst mesecev.

Katere so prednosti omenjene CEREC 3D-tehnologije?

Oskrba s sistemom CEREC 3D je minimalno invazivna. Vse skupaj je veliko bolj obstojno, če primerjamo z mostičkom, ki ga je treba čez sedem do deset let menjati. Zaenkrat se kažejo izvrstni rezultati.

Prav ustna higiena je še kako pomembna, da ohranjamo naše zobe zdrave in lepe. Vi imate preprost recept, ki ga radi poudarjate.

To je magična dvojka, in sicer dvakrat na dan po dve minuti temeljito čistimo zobe in dvakrat na leto obiščemo zobozdravnika. Ni treba imeti veliko denarja, da imamo lepe zobe. Osnova za vse je namreč prav ustna higiena. Mi ne pričnemo z deli v ustih prej, dokler ta osnova s pacientove strani ni zagotovljena. Glede na naše izkušnje pacientov ni težko prepričati, da pridejo do tega spoznanja.

Obstajajo načini, kako pomagati posameznikom, ki jim včasih niste mogli?

Ja, najbolj smo veseli, da lahko z zobnimi vsadki pomagamo parodontološkim bolnikom s kronično boleznijo obzobnih tkiv. Za take paciente danes izdelujemo 'all on four' konstrukcije v nekaj dneh ali 'all on six' konstrukcije, ki so pravzaprav najbolj idealna rešitev zgornje čeljusti po izgubi vseh zob. Na splošno lahko rečemo, da je implantologija pravzaprav postala zelo predvidljiva metoda nadomeščanja izgubljenih zob, tudi zato ker uporabljamo vedno bolj tehnološko dovršene vsadke, metode vstavljanja pa so vedno bolj biološke. Uporabljamo na primer tudi lastno kost za dograditev kostnega grebena, da pripravimo dovolj ležišča za vstavev tita novega vijaka. Na začetku so bili nekateri postopki zelo zapleteni, danes so bolj preprosti in manj invazivni z mnogo boljšo prognozo. Po drugi strani pa še vedno izdelujemo snemnoprotetične nadomestke predvsem starejšim ljudem, ki jih lažje čistijo, ko jih snamejo iz ust. So tudi cenovno dostopnejši.

pnejši. Snemna protetika je hitro izvedljiva, materiali so enaki, prednost dajemo tršim kompozitnim zobem, poskusimo se izogniti vidnim kovinskim delcem in take proteze so zadovoljujoč nadomestek manjkajočih zob.

Na začetku sem omenila 'zlate nasmehe', ki so danes res že zelo redki. Kakšne materiale uporabljate v sodobni dentalni medicini v te namene?

Uporabljamo polnokeramične prevleke, to pomeni, da je cela prevleka, njena osnova in njen plašč iz keramike. Je transparentna, prepušča svetlobo v globino zoba in zato deluje naravno, estetsko. Kovinska keramika pa odbija svetlobo, zato včasih deluje umetno. Hkrati je keramika mnogo bolj odporen in obstojen material kot kompozit, ki ga zobozdravniki običajno uporabljamo, ko delamo zalivke neposredno v pacientovih ustih. Obstaja več vrst keramike, zobozdravnik in zobotehnik pa glede na stanje in načrt izbete pravo vrsto.

Kovinsko ogrodje je zamenjalo cirkonijevo ogrodje, tako da zdaj mostičke lahko delamo brez strahu pred zlomom. Tudi ti prepuščajo svetlobo in zato delujejo estetsko. Protetika na implantatih nosilcih je sicer tudi s kovinskim ogrodjem, ker je tudi nosilec ogrodja iz titana. Za sekalce pa izdelujemo nastavke tudi iz cirkonija in na njih polnokeramične prevleke.

Se še zgodi, da telo ne sprejme zobne protetike? Kaj storite v tem primeru?

Mnogo ljudi nas sprašuje, ali bo telo sprejelo zobni vsadek. Povemo jim, da bo izdelan iz titanove zlitine, ki je najbolj kompatibilna za človeško telo. Alergija na titan obstoji v tako majhnem odstotku, da ni treba biti v skrbeh. Več skrbi naj pacient nameni negi zob. V primeru, da ta ni ustrezna, lahko kasneje pride do vnetja tkiv in to skrbi nas zdravnike. Res pa je, da vsadkov ne priporočamo ljudem z nekontrolirano sladkorno boleznijo, tistim z oslabiljenim imunskim sistemom, ki zaradi hude telesne bolezni niso sposobni posega, verižnim kadilcem itd. Prav tako smo v dvomih v primerih, če imajo ljudje parodontalno bolezen, saj ne vemo, ali bodo pričeli zobe negovati, kot je nujno.

Kakšna bo po vašem mnenju prihodnost zobne protetike?

Vsa protetika se nadgrajuje v računalniško voden, od diagnostike do izpeljave, nimamo pa še robotske tehnike, tako da kirurg in zobozdravnik še vedno s svojo roko vodita svedre. Imamo pa ogromno pripomočkov, kot so lupe, mikroskopi, kamere, ki nam pomagajo pri delu. Računamo ne samo na napredek elektronske tehnologije, ampak tudi biologije. Čakamo, da vzredijo nov zob v laboratoriju. Nekoč v prihodnosti bomo vsadili takšne zobe. Ne nazadnje pa bi vendarle rada dodala najpomembnejše dejstvo, in sicer da je hkrati s hitrim razvojem implantologije lasten zob dobil veliko ceno. Tako se trudimo za ohranjanje čim večjega števila lastnih zob.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

OZ95

OSOVNIKAR ZOBOZDRAVNIKI
STROKOVNJAKI ZA Zobe

ESTETSKO ZOBOZDRAVSTVO

IMPLANTOLOGIJA

ORALNA KIRURGIJA

CEREC 3D PROTETIKA

BELJENJE ZOB

ORTODONTIJA

ZOBNI RENTGEN 3D CBCT



V novo leto z zdravim
in bleščečim nasmehom,
AKCIJA do konca leta 2016.

IMPLANTATI - 10%
BELJENJE ZOB - 50%

ZOBOZDRAVSTVENI CENTER OSOVNIKAR

Kapučinski trg 12
4220 Škofja Loka

Telefon +386 (0)8 330 20 10

E-mail info@osovnikar.com

Delovni čas
ponedeljek - petek 7.00 - 19.00
sobota - po dogovoru

www.osovnikar.com

CEREC PROTETIKA (CAD/CAM tehnologija)

Popolna protetična oskrba zob v času enega obiska...

Cerec je računalniški sistem (CAD/CAM tehnologija), ki z uporabo visoko kvaliteten keramičnih materialov, omogoča izdelavo estetskih polno porcelanskih protetičnih nadomestkov (inlay, onlay, prevleke, luske) v ordinaciji.

UGODNO PRI NASI!



ZAMENJAVA AMALGAMSKIH PLOMB



PREJ



POTEM

PREDNOSTI:

- hitrost izdelave,
- polno porcelanski protetični nadomestki,
- izredna natančnost, vrhunska estetika in naraven izgled,
- izdelki brez kovine z veliko trdnostjo in obstojnostjo,
- brez odtiskovanja in začasnih prevlek,
- samo en obisk pri zobozdravniku omogoča oskrbo več zob.





**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Zobna nitka ali medzobna ščetka ne moreta poškodovati zdrave dlesni, krvavenje je običajno posledica že vnete dlesni.

B Del zobne nitke, ki ga vstavimo v usta, naj bo čim krajši zaradi večjega nadzora, vendar ničesar ne delajmo na silo.

C Starši naj bodo otrokom zgled za pravilno nego zob.

Nitkanje? Da, vendar pazljivo



Intervju: Rosita Stojkovič, dipl. med. sestra
Darinka Borovšak Bela, dr. dent. med., spec. otroškega in preventivnega zobozdravstva

Adam in Eva, Batman in Robin, Bonnie in Clyde, zobna ščetka in medzobna ščetka. Tako piše na enem od plakatov v Zdravstvenih domovih, ki predvsem mlajšo populacijo nagovarja k uporabi para, ki spada skupaj. V primerjavi z ZDA se je pri nas kampanja za uporabo medzobnih ščetk uporabila pozno, enako je z nitkanjem. Z obojim pa pridemo tja, kamor ne seže niti najboljša ščetka, v medzobne prostore, kjer živi največ bakterij. Ozaveščanje in pravilna teh-

nika se morajo začeti že v zgodnjem otroštvu, za kar zgledno skrbijo medicinske sestre in pedontologi.

Avtorica: **Petra Bauman**

Sogovornici: **Darinka Borovšak Bela, dr. dent. med., spec. otroškega in preventivnega zobozdravstva, Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor**
Rosita Stojkovič, dipl. med. sestra, vodja skupine medicinskih sester v zobozdravstveni vzgoji in preventivi, Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor

Mnogi odrasli si ne znajo čistiti zob

Ena novejših slovenskih raziskav je po besedah Darinke Borovšak Bela pokazala, da ima več kot 90 odstotkov odrasle populacije katero od parodontalnih bolezni. Kar pomeni ne samo, da si ne umivajo zob pravilno, ampak ne uporabljajo niti zobne nitke niti medzobne ščetke. Mnogi še zmeraj mislijo, da si z nitko lahko poškodujejo občutljivo dlesn, kar sicer drži v primeru, če nitkamo preveč agresivno. Ob pravilni tehniki, ko nitko

uvedemo s kratkimi potegi »žigažaga« in jo nato nežno potisnemo do dlesni, pa dlesni ne bodo zakrvavele. Razen če se je že začel vnetni proces.

Od prvega zobka dalje

Nega zob se mora v vsakem primeru začeti od prvega zobka dalje z minimalno količino zobne kreme, otrokom pa morajo po izkušnjah Rosite Stojkovič kar do desetega leta starosti pomagati starši oz. šola pravilne tehnike čiščenja zob, ki jo v zdravstvenih domovih zgledno izvajajo že skoraj 40 let. To pomeni, da starši otroke pripeljejo v za to namenjen preventivni kabinet, kjer se oboji učijo pravilnega ščetkanja in nitkanja, otroci pa zelo veliko pridobijo tudi, če opazujejo starše. Dokazano je namreč, da otrok do približno petega leta starosti sam očisti le 28 odstotkov ploskev zob.

Ali ste vedeli, da zobne kreme ob koncu najmanj triminutnega umivanja ne smemo spirati? Zato da ne izplavimo popolnoma nujno potrebnih fluoridnih ionov, ki sicer ostanejo v sline in nas pred topljenjem sklenine (demineralizacijo) ščitijo tudi po pranju.

Nitkanje zob

Pri otrocih pride bolj kot nitka v pošteb medzobna ščetka, šele ob stalnem zobovju in sklenjeni zobni vrsti se uvede nitka. Izberemo jo glede na širino medzobnih prostorov oziroma glede na tesnost stikov zob. Na voljo so nitke različnih debelin, od takšnih z držalom (ki se še zlasti priporočajo otrokom) ali v obliki ploščatih trakov, pa do malo debelejših za nekoliko širše medzobne prostore. Obstajajo tudi take, ki v stiku s slino nabreknejo in se spremenijo v mehko voluminozno nit.

Krvavenje dlesni

Za krvavitve dlesni največkrat niso krivi medzobni pripomočki, ampak nepravilno ravnanje z njim ali preprosto dejstvo, da je že prišlo do vnetja dlesni. Če nitkamo preveč agresivno, bomo prav tako razdražili dlesen. Kadar nitkamo na mestu, kjer se je vnetni proces že začel, in mehkih oblog ne moremo več dobro odstraniti (ali če nitkamo prvič), bo dlesen nujno zakravela. Pravilno zobno nitko (ali njeno alternativo – medzobno ščetko) in tehniko nam bo pokazal zobozdravnik ali ustni higienik. Tako kot pri čiščenju je tudi pri nitkanju težje čistiti zadnje zobe, zato bodimo vztrajni.

Pravilna tehnika čiščenja zob

Od rdečega k belemu (oz. od dlesni k zobovju) je najpreprostejši opis pravilne tehnike, k čemur bi dodali še kroženje. Najprej očistimo zgornje zobe s treh strani, nato spodnje, začnemo pa zmeraj zadaj pri zadnjem zobu s krožnimi gibi. Nato se pomikamo zob za zobom proti sprednjim zobem, zmeraj z najmanj desetimi potegi na istem mestu. Ščetko obrnemo na drugo stran in nato – samo na grizni površini – ves lok očistimo z gibi žigažga. Ščetko prestavimo na spodnje zobe in ponovimo vajo.

Uporaba nitke

Če ni tista na držalu, jo ovijemo okrog prsta in prav tako začnemo zadaj. Morebitne ostanke hrane izplakemo sproti. Z nitko moramo priti do vseh stranskih ploskev – medzobnih prostorov, s kratkimi žagajočimi gibi začnemo med zobmi, nato do dlesni. Nitka zelo dobro očisti medzobne prostore, le pri kočnikih je boljša uporaba medzobne ščetke, saj so tam ploskve med zobmi vbočene.

Zobe nitkamo s tehniko navijanja na prste ali tehniko rožnega venca, pozorni pa moramo biti na to, da košček nitke, ki ga bomo vstavili med zobe, držimo tako, da je čim krajši. To je pomembno zato, da imamo čim boljši nadzor nad nitko. Ko nitko vstavljamo v medzobni prostor, je dobro pri prehodu stične točke zob napetost nitke malo popustiti.

Nato tako, nekoliko ohlapno oziroma nenapeto zobno nitko počasi in zelo nadzorovano z žagajočimi gibi pomaknemo skozi

»Če so dlesni ob nitkanju ali čiščenju z medzobno ščetko zakrvale, ob redni uporabi čez 14 dni ne bi več smelo biti tako. Ker dlesni ne bodo več vnete, bodo medzobni prostori nekoliko večji.«

stično točko v medzobni prostor. Tako se izognemo učinku noža, ki bi se lahko zagodil, če bi napeta nit s silo vstopila v dlesen.

Ko je zobna nitka v medzobnem prostoru, z njo najprej objamemo en zob in postrgamo z njega mehke zobne obloge, nato pa še drugega. Z zobno nitko nežno in previdno sežemo tudi pod rob dlesni in očistimo zobne obloge.

Preizkušajmo tehnike

Če nimamo možnosti, da nam pri izboru za nas ustrezne nitke ali medzobne ščetke svetuje zobozdravnik ali ustni higienik, potem pripomočke poiščemo s poskušanjem. Vrh medzobne ščetke nastavimo poševno na dlesen k vhodu v medzobni prostor. Medzobno ščetko nežno potisnemo približno do polovice v medzobni prostor, pri čemer poiščemo optimalni kot vstavljanja (pri vsakem medzobnem prostoru je drugačen). Ne da bi jo potiskali naprej, medzobno ščetko nagnemo k dlesni. Nato jo nežno potisnemo do konca v medzobni prostor, potem pa jo še izvlečemo. Očiščeno!

Če so dlesni ob nitkanju ali čiščenju z medzobno ščetko zakrvale, ob redni uporabi čez 14 dni ne bi več smelo biti tako. Ker dlesni ne bodo več vnete, bodo medzobni prostori nekoliko večji. Za temeljito čiščenje medzobnih prostorov pa bo najverjetneje potrebna nekoliko večja medzobna ščetka kot na začetku.

Preventiva

Najprej se začne doma in potem v šoli. Rosita Stojkovič pove, da otroke v vrtcih in šolah še pred pravilno nego zob učijo o pravilni prehrani. Izbor sladko-kislih napitkov in sladkarij seveda pospešuje topljenje sklenine in slabša kakovost zob. Zato so v Zdravstvenem domu Adolfa Drolca ponosni na projekt iz leta 1999, ko so uspeli iz mariborskih osnovnih šol umakniti avtomate z umetnimi napitki in učiteljice ter otroke navdušiti za pitje vode. Če se bomo pravilne nege navadili in naučili zgodaj, se bomo v odrasli dobi izognili kupu težav v ustih in zobe ohranili lepe in zdrave pozno v starost.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Jezik zdrave osebe je rožnat, rahlo vlažen in brez oblog.

B Bela obloga na jeziku najpogosteje pomeni dehidracijo, po kitajski medicini pa, da je bolezen bolj na površju.

C Stanje jezika je pomemben del diagnostike v kitajski tradicionalni medicini.



Pokaži mi jezik in povem ti, kako zdrav si



Intervju: Maja Nahtigal, dr. med., spec. orl.,
in Hanom Zaixiangom, zdravnik tradicionalne kitajske medicine

Avtorica: **Petra Bauman**

V sodelovanju z **Majo Nahtigal, dr. med., spec. orl., UKC MARIBOR,**
in **Hanom Zaixiangom, zdravnikom tradicionalne kitajske medicine**

Jezik

Jezik je mišični organ, pokrit s sluznico, ki je na površini močno oživčen s čutnimi celicami za dotik in okuse. Okoli deset tisoč je čutnih celic, ki nam pomagajo razlikovati sladko od slanega, grenko od kislega. Jezik sodeluje pri

govoru (pravilna izgovorjava), pri žvečenju in potovanju hrane. Pacienti, ki so jim odstranili del jezika, imajo največ težav ravno pri uživanju hrane. Anatomsko se na jeziku ločijo vrh (apex), telo (corpus) in koren (radix). Zdrav človek ima rožnato obarvan jezik brez oblog in z gladkimi robovi, t. i. žametni jezik.

Bela obloga na jeziku

Po besedah Maje Nahtigal se obloge na jeziku ne pojmujejo kot bolezensko stanje samo po sebi, čeprav v ordinaciji naleti na vprašanja pacientov oz. njihovo zaskrbljenost nad barvo jezika oz. oblog. Bele do rumene obloge po besedah specialiste otorinolaringologije običajno pomenijo dehidracijo – jezik postane belo obložen, ker se sluznica izsuši. Bel jezik bomo imeli tudi ob povišani temperaturi, saj takrat hitro pride do dehidracije. Po drugi strani imajo nekateri bele obloge ali madeže, pa nimajo nobene zdravstvene težave. Tretja z zdravili ni potreben, razen če ni opazna kakšna zatrdlina ali neboleča razjeda. Bela obloga na zadnjem delu jezika je pogosta tudi pri osebah z refluksno boleznijo požiralnika, saj se želodčna kislina dviguje v ustno votlino, kjer se združi še z nosnim izcedkom. Ta kombinacija lahko povzroči dražec občutek tujka v grlenem delu.

Malinast oz. mehurčast jezik kaže na obolelost za škrlatinko. Maja Nahtigal opozarja, naj bomo pozorni predvsem, kadar opazimo na jeziku krvavitev, ki ni posledica morebitnega ugriza. V tem primeru takoj obiščimo zdravnika, saj lahko gre za raka na jeziku. Značilni simptomi so občutki tujka v ustih in bolečine pri zaužitju hrane in pijače, ki segajo vse do ušes.

Zakaj jezik peče?

Pogosto nas ob uživanju določene hrane lahko jezik zapeče, razlog za to pa tiči v tanki jezikovi sluznici, ki za snovi, s katerimi prihaja v stik, ne predstavlja močne ovire oz. bariere (kot denimo koža). Zato se bo zelo oživčen jezik hitro vzdrazil. Maja Nahtigal dodaja, da se z leti sluznica pri ljudeh še stanjša in nekateri ne morejo uživati več niti limonade, saj jih jezik preveč peče. Takrat se priporoča uživanje vitaminov skupine B, ki ima obnovitveni učinek na živce.

Ščetkanje jezika

Poleg umivanja zob se danes vsaj enkrat na dan priporoča tudi ščetkanje jezika, s čimer bomo z njega odstranili nečistoče (ostanke hrane, ki začnejo gniti). Maja Nahtigal svetuje, naj to ščetkanje ne bo pregrebo. Tako bomo

ne samo odstranili obloge, ampak poskrbeli tudi za zdravje zob, saj bomo na ta način odstranili povzročitelje kariesa. Dobro je, če si jezik vsak dan ogledamo sami, ko ta organ še ni obarvan od hrane in pijače, ki jo zaužijemo čez dan.

Jezik z vidika kitajske medicine

Opazovanje jezika in vpogled v stanje telesa preko tega organa je del diagnostike v tradicionalni kitajski medicini (TKM), kjer obstajajo štiri diagnostične metode: opazovanje (telesa, oči, obraza, gibanja, jezika ...), poslušanje (govora, dihanja, gibanja človeka), tipanje (akupresura, ocena pulza itd.) in postavljanje vprašanj. Jezik kot organ za diagnosticiranje bolezni je pomembnejši v TKM, ki izhaja iz tega, da je jezik oz. njegovo stanje standardni, objektivni pokazatelj akutnih bolezni (narava in stopnja bolezni), količine in kakovosti krvi in energije (qi), ter pokaže energetski potencial glavnih notranjih organov (v smislu prebitka oziroma primanjkljaja).

Po besedah zdravnika kitajske medicine Hana Zaoxianga je tkivo zdravega jezika blede rdeče in rahlo vlažno, obloga na jeziku je tanka in prozorna. Jezik ni zatečen in ne posušen. Kako se bolezen pokaže na jeziku, je odvisno od stopnje bolezni, kar pomeni, da v blagi stopnji na jeziku verjetno ne bo nekih znakov, bolj ko bolezen napreduje, bolj bo to tudi izraženo na jeziku. Tako se na primer bolečina v hrbtenici takoj še ne bo pokazala na jeziku, vendar Han Zaoxiang pojasnjuje, da bo dolgotrajna bolečina jezik sicer malo potemnila.

Zdravnik kitajske medicine bo poleg barve na jeziku opazoval še obliko, oblogo, debelino in barvo. Jezik bo gledal kot »zemljevid«, kar pomeni razdelitev na manjše enote/delčke in opazovanje vsakega posebej. Sprejaj na konici jezika je predel srca, sledijo pljuča, na sredini jezika se opazuje stanje vrane in želodca, zadaj so ledvice, na straneh je predel jeter in žolča. Zaoxiang poudarja, da se denimo na ledvice v TKM ne gleda isto kot na ledvice v zahodni medicini, saj se po kitajski medicini zmeraj govori o sferi vpliva npr. ledvic, ne pa o organu kot takemu. Kar pomeni, da spremembe ne opozarjajo nujno neposredno na bolezen, ampak kažejo na posebno energetsko sliko, ki lahko privede do bolezni.

Bela obloga na jeziku v kitajski medicini

Bela obloga po kitajski medicini nakazuje na hladni patogen (mraz, ki je lahko notranji ali zunanji bolezeno-tvorni dejavnik. Torej prehlad pomeni preveč hladu oz. mraza, ki je prišel pod kožo v notranjost telesa), vendar je to metodo opazovanja treba dopolniti tudi z diagnozo pulza in drugimi diagnostičnimi metodami. Bela obloga nakazuje tudi, da je bolezen bolj na površju. Bela (oz. rumenkasta) obloga ali suh jezik lahko nakazuje na marsikatero bolezen, od gastroenteroloških

»Bela obloga na zadnjem delu jezika je pogosta tudi pri osebah z reflukšno boleznijo požiralnika, saj se želodčna kislina dviguje v ustno votlino, kjer se združi še z nosnim izcedkom. Ta kombinacija lahko povzroči dražej občutek tujka v grlenem delu.«

do srčno-žilnih bolezni. Zaoxiang poudarja, da se vsaka bolezen na različni stopnji različno kaže, ista bolezen pa ima lahko različne znake na jeziku. Razlog za to leži v unikatnosti vsakega človeka, zato so tudi znaki, ki jih bolezen kaže, lahko različni: »Kako se bolezen pozna na jeziku, je precej odvisno od sfere vplivov glavnih notranjih organov in njihovega delovanja.« Kitajska medicina tudi k zdravljenju pristopa nekoliko drugače, večinoma z zelišči, akupunkturo in tuino masažo.

Človekovo energetsko stanje

Človekovo energetsko stanje po TKM je kompleksno, saj obstaja več energij qi (izvorni, prsni, podkožni, žilni, itd.) in zdravnik bo glede na podobo jezika presojal o stanju teh energij glede na nekaj komplementarnih nasprotij, npr. vroče/mrzlo, zunanje/notranje, prebitek/primanjkljaj energije qi. Podobno, kot če bi odstranili kožo z roke in videli neposredno, kakšno je mehko tkivo pod kožo, ali je zatečeno, posušeno, prekrito s sluzjo, iz česar lahko sklepamo, kakšna je narava telesa v notranjosti in kakšne spremembe se tam dogajajo v smislu zgoraj omenjenih komplementarnih nasprotij. Akupunkturo priznava tudi svetovna zdravstvena organizacija od leta 1979 dalje.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Pomembno je preventivno delovanje – zadostna telesna dejavnost, izogibanje dolgotrajnim prisilnim držam in ergonomsko ureditev delovnega okolja.

B V primeru pojava bolečine v vratnem predelu hrbtenice se posvetujte z osebnim zdravnikom, ki vas bo usmeril v nadaljnjo diagnostiko in terapijo.

C Za svetovanje, učenje in izvedbo različnih fizioterapevtskih postopkov pod strokovnim vodstvom fizioterapevta se obrnite na fizioterapevtsko ambulantno.

Če imate bolečine v vratnem delu hrbtenice



Intervju: Breda Pavlenč, fizioterapevka

Bolečine v vratnem delu hrbtenice so dokaj pogoste; po podatkih skorajda dve tretjini ljudi najmanj enkrat v življenju občuti bolečine v tem delu hrbtenice, najpogostejše so pri ljudeh v srednjih letih. Bolečine lahko izžarevajo v glavo, ramenski del in zgornjo okončino, pridružita se jima lahko glavobol in tintinus. Vzroki za to so različni: degenerativne spremembe, poškodbe vratne hrbtenice, kronični stres, nepravilna drža na delovnem mestu ... Pomembni so splošni ukrepi, s katerimi preprečujemo bolečine, kot so na primer pravilna drža, ergonomsko urejeno delovno mesto, izogibanje pri-

silnim držam, uporaba tehnik za sproščanje ... O cervikalnem sindromu, terapiji in preprečevanju bolečin smo se pogovarjali z diplomirano fizioterapevko **Bredo Pavlenč**, vodjo fizioterapije v Splošni bolnišnici Jesenice.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj je najpogostejši vzrok za bolečine v vratnem delu hrbtenice oziroma cervikalni sindrom?

Vzrokov za pojav bolečine v vratnem delu hrbtenice je veliko, najpogostejši vzroki za pojav bolečine so: degenerativne spremembe, poškodbe vratne hrbtenice ter slaba telesna drža. Dejavniki tveganja za nastanek bolečine so dolgotrajno sedenje, delo z računalnikom, prisilne drže, telesna nedejavnost, izpostavljenost stresu ter seveda številni drugi dejavniki.

Kakšni so simptomi?

Najpogostejši simptom, ki spremlja cervikalni sindrom, je topa ali ostra bolečina v vratnem predelu, ki se širi v ramena, zgornji ud, proti glavi in proti lopaticam. Bolečini je skoraj vedno pridružena tudi omejena gibljivost vratne hrbtenice ter povečana občutljivost mišic

zgornjih okončin, kar posledično vpliva na nezmožnost izvajanja dnevnih dejavnosti. Prisotni so lahko še drugi znaki in simptomi, kot so vrtoglavica, glavobol ipd.

Kakšna je terapija pri cervikalnem sindromu?

V naši fizioterapevtski ambulanti vedno pripravimo individualen program fizioterapevtske obravnave na osnovi anamneze, fizioterapevtskega pregleda in fizioterapevtske ocene pri posameznem bolniku. Cilj fizioterapevtske obravnave je vsekakor zmanjšanje bolečine, izboljšanje gibljivosti vratne hrbtenice ter posledično izboljšanje kakovosti življenja. V začetni, akutni fazi priporočamo počitek in jemanje analgetikov, v subakutni fazi pa se poslužujemo različnih fizioterapevtskih tehnik za zmanjševanje bolečine in povečevanje gibljivosti. Najpogostejše se za zmanjševanje bolečine uporabljajo različne metode elektroterapije, površinsko toplotno gretje ali hlajenje ter različne manualne tehnike. Zelo pomembno je, da se bolniki naučijo pravilnega izvajanja vaj (razteznih vaj, vaj za krepitev mišic) pod vodstvom fizioterapevta.

Omenili ste, da je zelo pomembno pravilno izvajanje vaj. Ali lahko podate kakšna priporočila?

»Bolečina v vratnem delu hrbtenice, tako akutna kot kronična, močno zmanjša kakovost življenja, zato je toliko pomembnejše preventivno delovanje posameznika tako v domačem kot delovnem okolju. V delovnem okolju je zelo pomembna ergonomska ureditev delovnega mesta.«



Kot sem že omenila, se mi zdi pomembno, da se bolniki pravilnega načina izvajanja vaj naučijo pod strokovnim vodstvom fizioterapevta. Na splošno pa bolnikom priporočamo, da so med izvajanjem vaj osredotočeni na pravilno gibanje ter pravilen položaj. Pomembno je, da samo vadbo pričnete in zaključite z vajami za povečanje gibljivosti (raztezne vaje). Napekost mišic lahko zmanjšate s toplimi obkladki, ki si jih na boleč predel pred vadbo namestite za 10–20 minut. Priporočamo, da vaje izvajate dvakrat dnevno.

V primeru poslabšanja zdravstvenega stanja, stopnjevanja ali pojava ostre bolečine, mravljinčenja, slabosti in vrtoglavice vaj ne izvajajte in se posvetujte s svojim zdravnikom.

Kaj lahko sami storimo, da preprečimo bolečine v tem predelu hrbtenice?

Bolečina v vratnem delu hrbtenice, tako akutna kot kronična, močno zmanjša kakovost življenja, zato je toliko pomembnejše preventivno delovanje posameznika tako v domačem kot delovnem okolju. V delovnem okolju je zelo pomembna ergonomska ureditev delovnega mesta. Priporočamo tudi številne aktivne odmore med delom ter izogibanje dolgotrajnemu sedenju in prisilnim držam. V domačem okolju je pomembna predvsem zadostna telesna dejavnost oziroma aktivno preživljanje prostega časa ter izogibanje dolgotrajnemu sedenju za računalnikom.

Ali bolniki v vaši ambulanti prejmejo tudi kakšna pisna navodila in zgibanke?

V naši fizioterapevtski ambulanti si prizadevamo za individualen pristop ter izvedbo fizioterapevtske obravnave, prilagojene potrebam posameznika. Vsakega posameznika naučimo vaj, ki so zanj glede na izražene težave primerne. Seveda imamo pripravljeno tudi knjižico z osnovnimi informacijami in vajami za vratno hrbtenico, vendar pa moram poudariti, da razne zgibanke oziroma zbirke vaj niso primerne za vse bolnike in da je program vaj potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku, zato kljub lahko dostopni literaturi priporočam obisk fizioterapevta.

Oglasno sporočilo

Bolečine v hrbtenici sodijo med najpogostejše vzroke za obisk pri zdravniku.

Najbolj razširjene so bolečine v ledvenem predelu. Nemško podjetje **medi** izdeluje vrhunske križne pasove. Kompresijsko pletivo, oporne letve, masažne blazinice in koži prijazni materiali, ki dihaajo in odvajajo vlago stran od kože poskrbijo za razbremenitev hrbtenice in zmanjšanje bolečine.

Pri starejših se zaradi sesedanja prsnih vretenc pri osteoporozi in posledično naprejšključene držje pogosto pojavijo bolečine, padci in oteženo dihanje. Opornica **Spinomed**, vam bo olajšala težave in izboljšala kakovost življenja.

Več na www.mitral.si.

Kdo vam lahko pomaga?

MERIDIAN FIT D.O.O.

Trubarjeva cesta 47, 1000 Ljubljana
041 801 588, www.meridian-fit.si

Posebnost ekipe strokovnjakov MERIDIAN FIT je celostna obravnava fizičnega stanja posameznika – prepoznavanje bolečinskih centrov, oblikovanje specializiranih vrst terapij za krepitev zdravja ter najpomembnejše – posredni vpliv na njegovo psihično zadovoljstvo.

medi - ostanite aktivni!

medi

NOVO!



Lumbamed plus E+motion

Predstavljamo vam nov križni pas nemškega podjetja **medi**:

- posebna silikonska masažna blazinica in kompresijsko pletivo zmanjšata bolečino in nudita odlično oporo ledveni hrbtenici
- naravna merino volna v kombinaciji s tehnološko visoko razvitim, koži prijaznim pletivom, ki diha, zagotavlja udobje pri nošenju in odvajata odvečno vlago stran od kože
- anatomska oblika in ožji dizajn omogočata več svobode pri gibanju.



Spinomed®

Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtina opornica, ki zmanjša ukrivljenost hrbtenice in lajša težave pri osteoporozi:

- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifoza) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna za namestitve
- ne pritiska na prsnico.

Uporabo opornice **Spinomed** priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).

Ortopedske opornice nemškega podjetja **medi** so na voljo v salonu **Mitral, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana**, telefon: 059 042 516.

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro. Več informacij na www.mitral.si.

Na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor, d. d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.**

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Vpliv onesnaženega zunanjega zraka pri nas predstavlja najpomembnejši problem javnega zdravja na področju okolja in zdravja.

B Učinek delcev na zdravje je odvisen od koncentracije in časa izpostavljenosti.

C Zdravstvene težave zaradi izpostavljenosti onesnaženemu zraku so nespecifične.

Kakšen zrak dihamo?

Če ste se kdaj podali v bolj onesnažene dežele, lahko veste, da brezskrbno dihanje ni samo po sebi umevno. Ste že kdaj pomislili, kakšen zrak dihamo in kaj lahko sami pripomoremo k njegovi boljši kakovosti, da ne bi prihajalo do negativnih posledic za naše zdravje? Zagotovo je zdaj pravi čas, da nekoliko osvetlimo še kako perečo problematiko. Za pomoč smo prosili **mag. Simono Uršič, dr. med., spec. higijene** in javnega zdravja, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Katere so tiste težave in bolezni, ki jih povzroča onesnaženi zrak?

Največjo nevarnost oz. največji izziv za varstvo zraka pri nas predstavljajo delci PM in prizemni ozon. Z ozonom se srečujemo v poletnih mesecih, delci pa predstavljajo problem zlasti v hladnem delu leta, ko se

prometu in drugim virom pridružijo še izpusti iz kurišč. Delci vstopajo v telo preko dihal. V dihalih sprožijo oksidativni stres in vnetje, večjo odzivnost dihal, kašelj in oteženo dihanje. Povzročijo poslabšanje obstoječih akutnih in kroničnih bolezni dihal (npr. kronične obstruktivne pljučne bolezni ali astme). Pri dolgotrajni izpostavljenosti kronična vnetna reakcija povzroči trajne okvare pljučnega parenhima oziroma zmanjšanje pljučne funkcije. Izpostavljenost povišanim koncentracijam delcev je povezana z večjo obolevnostjo otrok zaradi astme in dokazano poveča tveganje za nastanek pljučnega raka.

Mediatorji vnetnega/oksidativnega stresa, ki se prične v pljučih, se razširijo v sistemski krvni obtok. Povzročajo in pospešujejo tudi nastanek ateroskleroze. Zaradi stimulacije avtonomnega živčevja v pljučih se poveča delovanje simpatikusa. Posledice v krvi so med drugim večja viskoznost, nastanek krvnih strdkov, zvišan krvni tlak,

kar lahko vodi v nastanek možganske kapi. Delci povzročajo motnje srčnega ritma in srčni infarkt.

Najmanjši delci iz dihal vstopajo v kri in potujejo v različna tkiva, organe, kjer tudi povzročajo vnetje. Novejše epidemiološke raziskave nakazujejo, da so tudi nekatere bolezni živčevja in presnovne bolezni povezane z onesnaženostjo zunanjega zraka z delci.

Kakšna je pogostost orisanih bolezni v Sloveniji?

Dolgotrajna stalna izpostavljenost ima značilno večji vpliv na zdravje kot občasna kratkotrajna izpostavljenost višjim vrednostim PM10. V glavnem vse opravljene epidemiološke študije kažejo na povezavo med dolgotrajno izpostavljenostjo delcem in povečano stopnjo umrljivosti za boleznimi srca in ožilja ter dihal.

Učinke kratkotrajne izpostavljenosti trdnim delcem so v pregledanih raziskavah povezali s povečano umrljivostjo otrok in odraslih ter povečano incidenco srčnega

infarkta, še zlasti pri ogroženih skupinah prebivalcev, kot so sladkorni bolniki in bolniki s KOPB. Rezultati epidemioloških raziskav kažejo na povezanost med kratkotrajno izpostavljenostjo trdnim delcem ter povečano stopnjo umrljivosti pri bolnikih z že obstoječo pljučno boleznijo. Dolgotrajno izpostavljenost z delci onesnaženemu zunanjemu zraku povezujemo s prezgodnjo umrljivostjo, zvišano incidenco astme pri otrocih, zvišano incidenco pljučnega raka itd.

Na področju epidemiološkega preučevanja vpliva onesnaženega zunanjega zraka na zdravje se sicer srečujemo s številnimi problemi, saj so zdravstvene težave, ki jih povzroča izpostavljenost onesnaženemu zunanjemu zraku, nespecifične in je težko dokazati vzročno povezanost z opazovanimi zdravstvenimi izidi.

Politika vedno znova predlaga ukrepe za čist zrak, želijo zmanjšati škodljive emisije iz industrije, prometa, energetskih naprav ter kmetijstva in zmanjšati njihov vpliv na zdravje ljudi in okolje. Kaj se dejansko realizira, naj presodi vsak sam, kaj pa lahko vsak posameznik stori za boljšo kakovost zraka in s tem za svojo kakovost življenja?

Onesnaženemu zraku v praksi ne moremo ubežati. Izognemo se mu lahko samo s premikom v čistejše območje, kar pa je v pogojih vsakdanjega življenja praktično neuresničljivo. V obdobjih povišanega one-

»Dolgotrajna stalna izpostavljenost ima značilno večji vpliv na zdravje kot občasna kratkotrajna izpostavljenost višjim vrednostim PM10.«

snaženja z delci lahko le upoštevamo splošna priporočila za ravnanje ob povišanih koncentracijah delcev, ves čas pa skušajmo s svojim ravnanjem tudi sami doprinesti k zmanjšanju onesnaževanja zraka z delci. V stanovanju znižajmo temperaturo ogrevanja, zamenjajmo trdna goriva s čistejšimi gorivi in energijami, uporabljajmo le takšne kurilne naprave, ki so energetske visoko učinkovite, poskrbimo za redno čiščenje in vzdrževanje kurilnih, dimovodnih in prezračevalnih naprav in ne kurimo odpadkov, npr. plastike, gume ali listja. Ob tem namesto lastnega avtomobila uporabljajmo javna prevoza sredstva.

Vedno znova govorimo o onesnaženosti zraka zunaj, manj pozornosti pa morda namenjamo zraku v zaprtih prostorih, torej doma in v službi, kjer preživimo večino časa. Plini, med njimi radon, pa tobačni dim, plesen, nanodelci, itd. so naši veliki sovražniki. Kako se jim lahko najlažje izognemo?

Ukrepi so usmerjeni v zmanjšanje sproščanja onesnaževal in zagotavljanje učinkovitega prezračevanja. Prezračimo prostore za pet do deset minut večkrat na dan, zlasti med in po kuhanju ter po prhanju. Prav tako po uporabi detergentov, čistil, osvežilcev zraka in drugih pripomočkov, ki sproščajo kemikalije v zrak, vedno prezračimo prostore,



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Onesnaženemu zraku v praksi ne moremo ubežati. Izognemo se mu lahko samo s premikom v čistejše območje, kar pa je v pogojih vsakdanjega življenja praktično neuresničljivo. V obdobjih povišanega onesnaženja z delci lahko le upoštevamo splošna priporočila za ravnanje ob povišanih koncentracijah delcev, ves čas pa skušajmo s svojim ravnanjem tudi sami doprinesti k zmanjšanju onesnaževanja zraka z delci.«



Zrak pri nas

Slovenija se – po besedah dr. Janje Turšič iz Sektorja za kakovost zraka na Uradu za meteorologijo – tako z vidika delcev kot ozona uvršča med bolj onesnažene države v Evropski uniji. Kakovost zraka v Sloveniji pa je vsekakor precej boljša kot v državah v razvoju ali v državah s hitro rastočim gospodarstvom, denimo v Indiji ali na Kitajskem.

v zaprtih prostorih ne kadimo, vzdržujemo ustrezno vlažnost v prostorih, redno vzdržujemo plinske naprave, uporabljamo okolju in zdravju prijazne gradbene materiale ter pohištvo, itd.

V preteklosti je bil v Sloveniji največji problem onesnaženost z žveplovim dioksidom. Po izvedenih ukrepih v termoelektrarnah in industriji ter uvedbi goriv z nizko vsebnostjo žvepla težav z žveplovim dioksidom nimamo

več. Zdaj so z vidika doseganja skladnosti najbolj problematične čezmerne ravni delcev pozimi in ozona poleti. »Dopustno število preseganj dnevne mejne vrednosti je preseženo na večini merilnih mest celinske Slovenije. Nižje koncentracije in s tem posledično tudi manjše število preseganj beležimo na Primorskem in na merilnih mestih v celinski Sloveniji, kjer je razvit sistem daljinskega ogrevanja (Velenje). Onesnaženost zraka z ozonom ima v nasprotju z delci izrazit regionalen značaj z velikim vplivom čezmejnega prenosa onesnaževal. Onesnaženost je najvišja na Primorskem, ki je pod večjim vplivom čezmejnega transporta ozona ter njegovih predhodnikov in ima ugodnejše klimatske pogoje za tvorbo ozona z višjimi temperaturami in več sončnega obsevanja,« še pojasnjuje J. Turšič. Dva poglavitna vzroka za onesnažen zrak pri nas sta promet ter individualna kurišča. Več kot 70 odstotkov vsega onesnaževanja zraka v Sloveniji povzroča poraba fosilnih in biogoriv. »Visoke koncentracije delcev so posledica razširjene uporabe lesne biomase v zastarelih kurilnih napravah gospodinjstev in neugodnih vremenskih razmer v slabo prevetrenih kotlinah in dolinah celinske Slovenije. Majhna kurišča prispevajo več kot 60 odstotkov k skupnim izpustom primarnih delcev, manjših od 10 µm, precej manj pa k izpustom delcev prispevajo še promet, kmetijstvo in industrijski objekti.«

Kaj nam prinaša jesen?

Kakovost zraka se z letnimi časi spreminja, saj je močno odvisna od meteoroloških pogojev. Preseganja dnevne mejne vrednosti delcev so omejena predvsem na hladni del leta. Takrat so zaradi temperaturnih inverzij in posledično slabe prevetrenosti v kotlinah in dolinah celinske Slovenije meteorološke razmere za razredčevanje izpustov še posebej neugodne. Kakovost zraka je pri nas najboljša v spomladanskem in jesenskem obdobju. Onesnaženost zraka v prihajajočem obdobju bo odvisna od vremenskih razmer. Onesnaženost bo nižja ob nestabilnem vremenu s pogostimi prehodi vremenskih front in višja, če nas čaka daljše obdobje stabilnega vremena z izrazitimi temperaturnimi inverzijami.



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

Novo v medicinsko-estetskem centru Lucija



Lucija Kračun, dr. med., specialist družinske medicine

VENUS LEGACY™

Aparat Vela shape smo zamenjali za nov vrhunski medicinski aparat za oblikovanje telesa in tretmaje obraza. Venus legacy ima FDA-certifikat za nekirurško oblikovanje telesa, redukcijo celulita, izboljšanje strij, lifting obraza, vratu in telesa.

Kako deluje Vari-pulse™ tehnologija?

Je prva in edina FDA-tehnologija, ki uporablja multi-polarno radiofrekvenco in pulzirajoče elektromagnetno polje (vari-pulsetm tehnologija). Multipolarna RF omogoča hitro segrevanje dermisa, kjer je lociran kolagen brez poškodbe epidermisa. Vari-pulse tehnologija omogoča prilagodljiv pritisk, masažo, limfatično drenažo ter stimulacijo fibroblastov in cirkulacije.

Kaj lahko tretiramo z aparatom?

- odstranjevanje celulita
- oblikovanje telesa
- odstranjevanje strij (odlični rezultati!)
- lifting obraza in definiranje obraza
- odstranjevanje gub in podočnjakov
- lifting telesa (npr. roke, nadlahti, zatezanje kože trebuha)

Kakšen je postopek pri odstranjevanju celulita in oblikovanju telesa?

Telo tretiramo enkrat na teden. Postopek traja od trideset do šestdeset minut, odvisno od delov telesa. Potrebni so šest obiskov. V kolikor pacient želi zmanjšati tudi obseg trebuha in drugih delov telesa, priporočamo kombinacijo z laserjem Zerona.

Kako odstranjujemo strije?

Strije odstranjujemo enkrat na štirinajst dni, ponovimo šestkrat. Pri sveže nastalih strijah, ki so še rdečkaste barve, so rezultati odlični, videz se izboljša za najmanj osemdeset odstotkov, pri starejših strijah, ki so bele barve, pa za od petdeset do osemdeset odstotkov, kar je estetsko že zelo ugoden rezultat.

Lifting obraza

Z aparatom Venus lahko napravimo lifting obraza. Rezultat se vidi takoj. Običajno je potrebnih od štiri do šest obiskov. Zaradi stimulacije fibroblastov in kolagena ter stimulacije angiogeneze so rezultati odlični. Tretma traja od dvajset do štirideset minut. Posebej lahko obravnavamo tudi podočnjake in lifting vek.

Kaj še lahko tretiramo z Venus legacy?

Popravimo lahko napetost kože na rokah, lahko delamo lifting zadnjice, tretiramo ohlapno kožo na nadlahteh ...

Kdaj terapije ne izvajamo?

Aktivno vnetje tretiranega področja, rakasta obolenja, pacemaker, varikozne vene, nosečnost, s kožo povezane avtoimunske bolezni, kovinski implantati v tretiranem področju (zobni implantati

so izvzeti), degenerativne nevrološke bolezni, silikonski implantati na tretiranem področju.

Počakati je treba en mesec po injekcijah botoksa ali filerja in svežih brazgotinah ter po kemičnem pilingu. Postopka ne izvajamo pri tistih, ki jemljejo Roaccutane.

Ob upoštevanju kontraindikacij so tretmaji učinkoviti in varni.



MEDICINSKO-ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si
T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Roke



Prej

Potem

Trebuh



Prej

Potem

Obraz



Prej

Potem

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Kožo sestavljajo tri plasti: vrhnjica, usnjica in podkožje.

B Koža je prožna zaradi kolagenskih vlaken, ki so iz beljakovin.

C Nahranite svojo kožo odnotraj in od zunaj.

Upočasnimo proces staranja kože!

Zdrava koža je rezultat različnih dejavnikov, ki so posledica sprememb v telesu ali okolju. Sonce, stres, kajenje, bolezen in staranje zgradbo kože sčasoma spremenijo tako, da postane ohlapna, nagubana, izgubi prožnost in sijaj. Do določene mere lahko sami učinkovito poskrbimo za to, da se proces spreminjanja kože odvija počasneje, do določene mere pa imata na to vpliv dednost in okolje, ki se jima ne moremo izogniti. Dobra novica je, da je na staranje mogoče vplivati z zdravim načinom življenja kar v 80 odstotkih. V genih je zapisan le 20-odstotni delež.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Koža je integralna komponenta imunskega, živčnega in endokrinega sistema. Ni le enostavna ovojnica, ki prekriva naše telo, ampak ima kompleksno arhitekturo. Koža se razlikuje po barvi, ki ločuje človeške rase (in odtenkih znotraj njih), po debelini, poraščenosti in drugem. Koža je sestavljena iz treh plasti. Zunanja plast se imenuje vrhnjica oz. epidermis, srednja plast je usnjica oz. dermis, spodnja plast je podkožje oz. subcutis. Znojnice, lojnice, lasni mešički in nohti sodijo v srednjo plast kože, »zaloge maščob« pa se nahajajo v spodnji plasti. Čisto na površini je rožena plast, ki skrbi za celovitost organizma, obvaruje notranjost

telesa pred izsušitvijo, nekontrolirano in čezmerno izgubo vode. Koža je vsestranski organ, bistveno pomemben za delovanje celotnega organizma in opravlja pet nalog: je čutilo, ščiti pred fizikalnimi, kemičnimi in drugimi vplivi ter izsušitvijo, ohranja telesno temperaturo (termoregulacija), skrbi za izločanje in sintezo vitamina D.

Koža je prožna zaradi kolagenskih vlaken

Najdejavnejša plast kože je usnjica. Prav od nje je najbolj odvisno, kako se koža stara. Sestavljena je iz kolagena, elastina, živčnih končičev, zgornjih delov lojnic in znojnic ter krvnih žilic. Zaradi kolagenskih vlaken, ki so iz beljakovin, je koža prožna. Usnjica opravlja veliko nalog, njena poglavitna naloga pa je izločanje loja, mastne snovi, ki je za zdravo kožo in zdrave lase nujno potrebna. Največ lojnic je na lasišču, čelu ter okoli ust in nosu. Naloga znojnic je, da izločajo toksine in uravnavajo raven vode v telesu.

Prvi znaki staranja kože se zarišejo na obraz

Koža na obrazu je tanjša in občutljivejša kot koža na večini drugih delov telesa. Ne nazadnje je to potrebno tudi zato, ker obrazne mišice uporabljamo za sredstvo sporazumevanja, odtenki našega počutja in čustvovanja pa se pogosto zarišejo prav v gubicah skrbi ali veselja. Žal se prav zato prva zna-

menja staranja kože pojavijo na obrazu. Najzgodnejše vidno znamenje staranja je običajno pojav gubic. Najprej se pojavijo mimične gubice. To so drobne, večinoma vodoravne gubice med obrvmi in ob zunanjih kotičkih oči. Več se smejemo, več jih je. Nanje smo lahko upravičeno ponosni, saj vemo, da je smeh pol zdravja in s tem svetu kažemo ne samo gubic, ampak svojo pozitivno naravnost do sveta. Z leti pa se na koži pojavijo tudi svetle pegice, še posebej če smo veliko na soncu. Zato jih je poleti najraje.

Spremembe v podkožju poskrbijo za nove gubice

V obdobju od 25. do 35. leta se na čelu ali okoli ust začne pojavljati vse več površinskih mimičnih gubic. Pojavijo pa se tudi prve starostne gubice, ki nastanejo zaradi sprememb v podkožju. Maščobne celice začnejo zaradi »težnosti« potovati navzdol, zato se v tem obdobju začne spreminjati tudi koža na vratu. Ker začne izgubljati napetost, postaja mehkejša. Pojavljati se začnejo tudi prve manjše rjavkaste lise nepravilne oblike, ki nastanejo zaradi nenadnega pretiranega izpostavljanja svetlobi. Okoli 40. leta se mimične in starostne gube začnejo poglobljati. Na vratu se običajno pojavi »ogrica« iz vodoravnih črt. Število maščobnih celic in lojnic se zmanjša, zato koža nujno potrebuje dodatno vlaženje.

»Najzgodnejše vidno znamenje staranja je običajno pojav gubic. Najprej se pojavijo mimične gubice. To so drobne, večinoma vodoravne gubice med obrvmi in ob zunanjih kotičkih oči. Več se smejemo, več jih je. Nanje smo lahko upravičeno ponosni, saj vemo, da je smeh pol zdravja in s tem svetu kažemo ne samo gubic, ampak svojo pozitivno naravnost do sveta.«

Zreli koži je treba pomagati, da zasije

Okoli 45. leta se začne spreminjati tudi oblika obraza, vzroka pa sta tanjšanje kosti in izginjanje elastina v usnjici; posledično koža izgublja prožnost. V teh letih je kolagen marsikdaj še vedno »nedotaknjen«, koža pa je že precej stanjšana in suha. Svoje doda tudi način življenja, še posebej kajenje in pretirano sončenje. Spremembe v podkožju so vedno hitreje. V starostnem obdobju med 55. in 65. letom se vedno bolj razgrajuje kolagen, celice, zadolžene za obnavljanje elastina pa povsem izginejo. Če želite doseči na pogled mlado, sijočo in gladko ter na otip prožno in voljno kožo, morate v njej nadomestiti kolagen in elastin. Drobne gubice, globoke brazde in povešena koža ob ustih in na vratu morda le niso neizogibno zlo. Vrsta študij je potrdila, da je obnova kolagena, ključnega sestavnega elementa kože, mogoča. Kolagen blagodejno vpliva na kožo, hkrati pa krepi kosti in žilne stene, ščiti sklepe in obnavlja očesno lečo. Omeniti je treba še antioksidante – to so učinkovine, ki nevtralizirajo delovanje prostih radikalov, ki povzročajo okvare celične membrane, DNK in kolagena ter s tem nastanek gub. Z nanašanjem antioksidantov krepimo naravne zaščitne mehanizme kože. Pomembne sestavine proti staranju v kremah so vitamina C in E, alfa lipoična kislina, sojini izoflavoni, izvleček zelenega čaja, izvlečki pešk grenivke in koencim Q10.

Stopala in nohti povedo svoje

Čeprav lahko samo dosledna nega kože v mladih letih tudi v starosti kaže svoje sadove, pa ženske, ki stopajo v tretje življenjsko obdobje, še posebej rade poskrbijo za lepe lase in pričesko in si privoščijo nego obraza, stopal in nohtov. Nohti rastejo celo življenje, na njihovo rast vplivajo starost, spol in vremenski vplivi. Enako kot koža tudi nohti odražajo zdravstveno stanje. Zdrav noht je prožen, močan in rahlo rožnate barve. Krhki nohti so lahko posledica pomanjkanja vitaminov in mineralov; največkrat gre za pomanjkanje železa in biotina. Krhke nohte je treba vlažiti in mehčati, kar lahko storite z namakanjem prstov v oljčno olje. Pozorni bodite tudi pri pogostem odstranjevanju laka za nohte, saj odstranjevalci lakov zelo izsušijo nohte. Utru-

jnim stopalom lahko tudi doma privoščite učinkovite kopeli. Na Kitajskem je umivanje oziroma namakanje stopal celo večerni obred. Stopala nahranijo ognjičeva krema, mandljevo in avokadovo olje, prija pa jim tudi masaža.

Poskrbite za svoje lase

Pomemben dejavnik pri zdravju las so tudi leta. Da bi bili vaši lasje videti sijajni, jih morate hraniti tako od zunaj kot tudi od znotraj. Lasem prija vitamin B-kompleks (najdete ga v neolusčenem rižu in rjavem sladkornem sirupu), kakor tudi vitamin A (iz oranžne in rumene zelenjave in sadja ter temno zelene listnate zelenjave) in železo, ki ga je prav tako veliko v polnozrnatem in neolusčenem rižu, stročnicah, oreških, jajcih in ostrigah. Za zdrave lase je treba imeti tudi zdravo lasišče, kajti edini živi del lasu – korenina, je vsajena v lasišču. Če je lasišče suho, bodo izsušeni tudi lasje. Izbirajte blage šampone, občasno si pripravite tudi masko za lase. Vašemu lasišču bo izjemno dobro dela obloga iz četrtnine olupljene in zmiksane kumare, ki jo zmešate z jogurtom in žličko medu. Hladilni pripravek za nego lasišča nanesite na suhe lase, po desetih minutah pa operite lase s šamponom. Še nasvet proti izpadanju las: pomislite, ali imate morda preveč izjemno dieto oziroma preverite, kaj se dogaja z vašimi hormoni.

Vitaminska korenčkova maska za zrelo kožo

Korenček je neverjetno bogat z vitaminom A, ki deluje proti staranju kože, kadar ga nanesemo neposredno na kožo. Običajno korenčkovo masko prenesejo tudi najobčutljivejše vrste kože. Priprava je preprosta. Korenček olupite in zmešate; sok odcedite, preostalo korenčkovo kašo pa zmešate z jedilno žlico mandljevega olja. Če želite, lahko dodate nekaj kapljic jasminovega eteričnega olja. Ležite na staro brisačo in nanesite kašo na očiščen obraz. Po 15. minutah izperite s toplo vodo, vendar obraza ne obrišite do suhega. Nasvet: na masko položite gazo, da boste ob koncu vse skupaj lažje odnesli v kopalnico in pospravili.

Zakaj se ženske starajo hitreje?

Ženske se na žalost starajo hitreje, kajti zgradba njihovega vezivnega tkiva je manj stabilna; pri porodu se morata porodni kanal in celotna okolica matrice izredno raztegniti; potem se neprožno vezivno tkivo ne skrči dovolj, natrga se in ostane ohlapno, raztegnjeno.

S pravilno nego kože je treba začeti zgodaj

Če se želimo znakom staranja čim dlje izogniti, je treba začeti s pravilno in redno nego kože že v mladih letih. Pravilna skrb za kožo po 30. letu, ko nastopi pojav prvih gub, je pomembna prav tako kot uravnotežena prehrana, redna vadba, sprostitvev in zadosti spanja. Podobno tudi kajenje in pretirano sončenje pospešujeta nastanek gub. Z različnimi izdelki za nego kože proti gubam si lahko pomagamo v boju proti znakom staranja od zunaj. Tudi v primeru estetskih posegov je pravilna nega izredno pomembna za vzdrževanje učinka.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Pomlajevanje obraza s hialuronsko kislino, Botulin toksin za preprečevanje in gladitev gub, Oxygen kisikova infuzija,...

ENERGOMED

Tbilisjska 59, 1000 Ljubljana

01 200 33 09 in 040 885 003, www.energomed.si

Izvajamo različne obrazne nege, ki so prilagojene posamezniku, manikuro in podaljševanje nohtov z geli, lakiranje z vrhunskimi izdelki MollonPRO, pedikuro, masaže, mikrodermabrazijo, kisikove tretmaje, IPL & FR lasersko odstranjevanje dlak, barvanje trepalnic in obrvi.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Z izbiro prave kreme ste lahko videti tudi deset let mlajši!

Staranje je naravni proces, ki se mu ni moč izogniti, to pa še ne pomeni, da se morajo leta odražati tudi na vašem obrazu. Kožo, ki je izgubila mladosten sijaj, zdravo elastičnost in postaja vedno bolj povešena, lahko spet spravite v dobro staro formo, a le z izbiro prave kreme!

Pozabite na botoks

Gubice in močnih izraznih črt, ki po tridesetem letu ženske iz dneva v dan spravljajo v slabo voljo, se lahko hitro znebite tudi brez dragih operacij ali injekcij botoksa, ki so postale že tako običajne kot obisk frizerja. Tudi na našem tržišču se je namreč pojavila izredno učinkovita krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron s 100-odstotnim naravnim hialuronom, ki z rezultati postreže že po dveh tednih uporabe. Naravna vlažilna krema, ki mimogrede tudi NI testirana na živalih, vidno zapolni globoke gubice, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Kako deluje?

Krema Lux-Factor 4D Hyaluron vsebuje izredno kakovostno hialuronsko kislino, ki spodbuja vlaženje kože in obnavlja medcelično delovanje, s čimer ustvarja boljšo strukturo kože. A pozor, pazljivo pri izbiri krem s to dragoceno učinkovino! Generični hialuron iz kitajskega uvoza namreč ni vedno klinično preizkušen, niti ni testiran, da lahko zagotovi optimalne rezultate. K sreči se krema proti gubam 4D Hyaluron od



Osupljivi rezultati pred in po 2 tednih uporabe kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron.

drugih izdelkov razlikuje po tem, da vsebuje izključno 100-odstotni naravni hialuron evropskega porekla, ki je edinstvene kakovosti. Gre za dragoceno učinkovino, ki zagotavlja osupljive rezultate pri zmanjše-

vanju gub in pomlajevanju kože. Hialuron evropskega porekla brez škodljivih stranskih učinkov na dolgi rok zagotavlja videz gladke in mladostne kože, po kateri hrepeni večina žensk.



Priporočajo jo tudi strokovnjaki

Nina Šurbek Fošnarič, magistra farmacije: "Naravna patentirana 4D-formula proti gubam v

Lux-Factorjevi kremi omogoča intenziven prenos učinkovin v kožo, tudi v globlje plasti. Zato so tako globoke kot izrazne gube že po prvem nanosu očitno zmanjšane. Ob redni uporabi je izboljšanje tonusa kože, koža pa lepo zglajena. Krema Lux-Factor 4D Hyaluron je klinično

testirana in ima ustrezne certifikate ter ne povzroča neželenih stranskih učinkov. Tudi sama za nego obraza uporabljam izključno omenjeno kremo in jo toplo priporočam vsem, ki si želijo zdrav in mladosten videz kože!"

Izbrišite gubice z obraza tudi vi!

Če gubice nervirajo tudi vas in bi želeli preizkusiti trenutno najučinkovitejšo pomlajevalno kremo na našem tržišču, imate zdaj odlično priložnost! Na spletni strani **Lux-Factor.com** ali preko brezplačne telefonske številke **080 64 69** lahko kremo Lux-Factor 4D Hyaluron namreč naročite po promocijsko znižani ceni s kar 50-odstotnim popustom!



Natalija Verboten, pevka

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

KODA S POPUSTOM

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



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

Če želja po otroku ostane neizpolnjena

Vse več parov se za starševstvo odloča pozneje, ko so si že ustvarili kariero in zgradili svoj dom. Zato lahko traja dlje, da se jim želja po otroku uresniči. Po podatkih ima težave z zanositvijo že vsak šesti do sedmi par. Danes je medicina pri postopkih diagnostike in zdravljenja neplodnosti že zelo napredovala. Zdravljenje s postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo je zlasti za ženske zelo stresno in čustveno naporno, nobenega zagotovila ni, da bo tudi uspešno. O tem, kako se spoprijeti z dejstvom, da se želja po otroku ne bo uresničila, kaj lahko naredita partnerja, da zaradi tega med njima ne bo prihajalo do konfliktov in razpada zveze, smo se pogovarjali z **Janjo Frelih Gorjanc, dipl. psihologinjo** ter zakonsko in družinsko terapevtko.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Koliko partnerjev se med zdravljenjem neplodnosti oziroma po neuspešnih postopkih zdravljenja odloči za psihoterapevtsko svetovanje?

Za to se po mojih izkušnjah odločajo zelo redki pari. Ta problematika je zelo težka. Želja po otroku je biološko in socialno zelo globoko usidrana v nas. Frustracijo povzroči že, če ne poteka vse gladko. Ženske začnejo dvomiti o sebi, koliko so vredne kot ženske, ker ne morejo imeti otrok. Podobni dvomi obhajajo tudi njihove partnerje. Porajajo se zelo raznoliki občutki, ki segajo od sramu, dvomov o sebi, samozavračanja, do strahu pred zavračanjem okolice. Vzbudi se lahko tudi strah med partnerjema, ki se začneta spraševati, kdo je kriv za neuspeh, in razmišljati o tem, ali ga bo partner zaradi tega zavrnil, ali je še dovolj dober zanj. Vsa takšna vprašanja segajo globoko v naše jedro, v našo identiteto.

Partnerja se morata soočiti z dejstvom, da zanositev po naravni poti ne bo uspela, se odločiti za zdravljenje, za katerega ni nobenega zagotovila, da bo uspešno. V življenju potrebujemo neko osnovno varnost, da lahko »dihamo« in nismo neprestano pod stresom. Vse to in samo hormonsko zdravljenje, ki predstavlja velik poseg v telo, je lahko zelo stresno. To vse tudi bistveno vpliva na kakovost življenja. Zato je priporočljivo, da posamezniki ali oba partnerja med zdravljenjem poiščeta duševno podporo. Obstajajo tudi skupine za samopomoč, kar partnerjem pomaga uvideti, da v tem položaju niso sami.

Kako naj se partnerja spoprime z dejstvom, da ne bosta imela otroka?

Željo po otroku, ki sega zelo močno v našo identiteto, o čemer sem že govorila, moramo najprej odžalovati, kar je boleč in morda dolgotrajen proces. Kako se partnerja spoprime s tem, je odvisno tudi od njunega temperamenta: nekdo se mora razjokati, drugi se jezi ali občuti potrebo po tem, da govori o krivici, ki se mu je zgodila. To je podobno kot pri procesu žalovanja, ko nam umre nekdo od bližnjih in ga ne moremo nikoli povsem odžalovati. Partnerja naj se vprašata, kakšno mesto je imel v njunem življenju otrok – je šlo za biološko željo ali željo po ustvarjalnosti, saj je otrok vedno neka ustvarjalnost, nadaljevanje življenja. Razmisli naj o tem, kako bi lahko to potrebo zadovoljila na drug način. Podelita naj si bolečino, skupaj naj žalujeta, se jezita ... in raziščeta, kaj za vsakogar od njiju pomeni imeti otroka, katera njuna potreba je ostala nezadovoljena. Raziščeta naj, kje v njiju je nastala praznina in kako naj jo zapolnita. To je zelo različno pri vsakem posamezniku. Če je bila to potreba po socialni sprejemljivosti, se morata soočiti tudi z okolico, s svojimi odzivi na njene pritiske. To je lahko neka bolečina, ki jo je treba pozdraviti in zaceliti. Lahko pa je tudi neka potreba in naj razmisli, kako lahko na drugačen način prispevata družbi – se na primer priključita dobrodelni organizaciji, pomagata otrokom, starejšim ljudem ali drugim parom, ki ne morejo imeti otrok ... Zaradi neizpolnjene želje po otroku se pogosto partnerji tudi razidejo, pri drugih pa to, da so skupaj preživeli težko obdobje, njihovo zvezo še bolj okrepi in jih poveže.

Kako lahko partnerja poskrbita za to, da zaradi neizpolnjene želje po otroku med njima ne bo prihajalo do konfliktov in povzročilo njunega razhoda?

Včasih ko sta dva skupaj, začutita, da je prišel pravi čas za otroka. Ali bosta ostala skupaj, kljub temu da ne bosta imela otrok, je odvisno tudi od tega, od kod je izvirala njuna želja. Če misli, da ju bo otrok povezal, ker nimata več veliko početi drug z drugim, je zelo verjetno, da se bosta po neuspehu razšla. Če pa sta bila že pred svojo odločitvijo za otroka povezana med seboj, sta se dobro poznala in sta skupaj nekaj doživela, se skratka imata rada, bosta kljub temu ostala še naprej skupaj. Vse to so dispozicije.

Če partnerja ugotovita, da sta se zaradi njune želje po otroku kot partnerja nekako izgubila, lahko znova poiščeta drug drugega. Raziščeta naj, kaj za vsakogar od njiju pomeni dejstvo, da ne bosta mogla imeti otrok in kaj to pomeni za

njun partnerski odnos in kako bosta živela dalje. Ali sta oba pripravljena poiskati, kaj je dragocega v drugem partnerju, nekaj ustvariti iz tega in se na novo spoznavati. To je podobno kot pri sindromu »praznega gnezda«, ko partnerja, ki sta se prej ukvarjala z otroki in družino, po njihovem odhodu naenkrat ostaneta sama in se začneta spraševati, kaj bosta zdaj počela in kako bosta živela.

Normalno je, da se par, ki preživi skupaj veliko let, znajde v neki praznini. To ne pomeni, da naj začneta razmišljati, kako sta »zavozila« njun partnerski odnos, ampak se morata na novo odkriti in se znova najti. Ljudje se spreminjamo, vsak dan dobivamo nove izkušnje, drugače doživljamo stvari in nam je pomembno nekaj drugega. Če se partnerja ne moreta več pogovarjati, naj se poskusita ukvarjati z nečim povsem novim – če na primer nista prej nikoli plesala, naj začneta plesati, če nista hodila v hribe, naj jih začneta odkrivati, če sta se prej posvečala športu, naj začneta poslušati glasbo ... Poiščeta naj nekaj, kar ju bo bogatilo v življenju in kjer bosta lahko oba skupaj ustvarjala – zbirata naj na primer denar v dobrodelne namene, organizirata koncert, tek, pohod ... Poiščeta naj skupen cilj, ki bo pripomogel k temu, da bo vsak od njiju rastel in da bosta rastla oba skupaj. Z drugimi besedami, poiščeta naj nekaj, kar bo pomagalo izpolniti njuno željo po otroku na drug način, kar ni nujno delo z otroki.

Kako naj se z neuspehom soočijo ženske, ki so imele zelo močno željo po otroku in so temu kar nekaj časa namenile vse svoje moči?

Raziščejo naj, od kod izvira njihova močna želja po otroku in kaj jim pomeni. Vprašajo naj se, ali se zdijo sebi kot ženske pomembne le kot matere, ali je v njih neka praznina, ki jo želijo zapolniti z otrokom, ki jim bo dal brezpogojno ljubezen. Včasih je to čisto običajna želja, vendar nas lahko nato sam proces odvrne od nas samih. Zdaj je čas, da »prevetrimo« svoje življenje in se vprašamo, kdo smo in koliko smo vredni, ker nimamo otrok. Ko spoznamo sami sebe, ko uvidimo, kaj nas je tako močno gnalo in katere so naše temeljne notranje potrebe, lahko poiščemo način, kako bi jih zadovoljili. Mogoče je to rana, ki se je zacelila in ni več nobene potrebe. Običajno gre za kombinacijo rane in normalne želje po otroku. Ko odžalujemo, se spočijemo in sprejmemo dejstvo, da ne bomo mogli imeti otrok, lahko začnemo iskati, kje bi lahko ustvarjali in v življenju pustili svoj pečat. Ne zapustimo samo otrok, zapustimo lahko tudi kaj drugega: na primer lahko napišemo knjigo o tem, kar smo doživeli, ali izdamo pesniško zbirko.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Brezvoljnost je simptom, ki se lahko pojavlja pri številnih bolezenskih stanjih.

B Če posameznik meni, da gre za resne težave, naj se obrne po pomoč k strokovnjaku.

C K dobremu počutju veliko pripomorejo pozitivne misli.



Slabi dnevi?



Intervju: Teja Hribar, dr. med.

Vsak od nas ima kdaj slab dan, vzroki pa so lahko številni. Včasih preprosto vstanemo z levo nogo, spet drugič nas nekaj boli, sitnosti pa se ne moremo znebiti. Večja težava pa je, če se brezvoljnost vleče iz dneva v dan. Kaj storiti v enem in kaj v drugem primeru, odgovarja **Teja Hribar, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Brezvoljnost ima lahko številne vzroke. Katere?

Brezvoljnost (apatija) je simptom, ki se lahko pojavlja pri številnih bolezenskih stanjih. Redko se pojavlja samostojno, lahko pa ima

vodilno vlogo in občutno vpliva na bolnikovo sodelovanje z zdravnikom. Zdravnik bo ob bolnikovi omembi brezvoljnosti pomislil na dve skupini bolezenskih stanj, telesne in duševne. V katero smer bo potekala nadaljnja zdravniška obravnava, je odvisno od več dejavnikov, predvsem od ostalih bolnikovih težav, spremljajočih bolezni, laboratorijskih izvidov in izvidov morebitnih drugih preiskav, uživanja zdravil ali drugih psihoaktivnih snovi, ne nazadnje pa tudi od najverjetnejše diagnoze glede na njegovo starost in spol. V skupino telesnih bolezenskih stanj spadajo na primer različne oblike slabokrvnosti in sladkorne bolezni, težave s ščitnico in drugimi žlezami z notranjim izločanjem, alzheimerjeva bolezen in druge demence, parkinsonova bolezen, rakava obolenja, pa tudi redkejša obolenja, kot so denimo možganski tumorji, poškodbe možganov in delirij. Pri ženskah, predvsem v rodni dobi, sta na primer pogostejša vzroka slabokrvnost in težave s ščitnico. Demenca in rakava obolenja so značilnejša za starejše ljudi. Seveda pa ti navidezni okvirji ne držijo popolnoma, saj so tudi starejši nemalokrat slabokrvni, lahko zaradi pomanjkljive prehrane ali pa v sklopu kroničnih obolenj. Duševne motnje lahko prizadenejo prav vsakega, ne glede na starost, spol in izobrazbo. Tu bi omenila depresijo, bipolarno motnjo in razne stresne motnje.

Zaradi slabokrvnosti smo torej lahko brez volje. Kako si lahko pomagamo v tem primeru?

Slabokrvnost (anemija) se načeloma pokaže tudi z drugimi splošnimi simptomi, ki so enaki ne glede na tip. Mednje štejemo utrujenost, težko dihanje, neprijeten občutek utripanja srca, glavobol, vrtoglavico, zaspanost, slabo koncentracijo, slabost, slab tek, napihjenost, zaprtje, motnje menstrualnega ciklusa, tudi izgubo libida ali potence. Če bomo odkrili vzrok anemije in jo uspešno pozdravili, bodo minili tudi neprijetni simptomi. Najpogostejša je sicer slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa, zlasti pri ženskah v rodni dobi, nosečnicah in otrocih. Vzrok je lahko prevelika izguba ali premajhen vnos, v obeh primerih pa težave olajša nadomeščanje železa. Pogosta je tudi slabokrvnost pri kroničnih vnetjih oziroma boleznih, kot na primer tuberkulozi, revmatoidnem artritisu, sistemskem eritematoznem lupusu in rakavih obolenjih. V ospredju so zlasti simptomi teh bolezni, ki jih skušamo zdraviti, kolikor se le da. Poznamo še megaloblastno anemijo, ki najpogosteje nastane zaradi pomanjkanja vitamina B12 in folata, zdravimo jo z nadomeščanjem omenjenih snovi. Ne nazadnje povzroča slabokrvnost tudi čezmerno uživanje alkohola, kar je v Sloveniji še vedno velika družbena težava.

Pregovor pravi, da ima hudič mlade. Zakaj se ob neki težavi nakopičijo še druge? Jih slabovoljni le bolj opazimo?

Naš pogled na neko težavo je v določenem trenutku odvisen od različnih dejavnikov. Gre za vpliv naše osebnosti, trenutnega počutja, stopnje motivacije za rešitev, odziva nam pomembnih ljudi, vpliva težave na druga področja našega delovanja in ne nazadnje pridruženih težav. Tako bodo posamezniki svoje težave doživljali in reševali na različne načine. Zagotovo pa imamo vsi ob slabi volji manj energije in motivacije. Posledično nam določene težave bolj pridejo do živega in jih bolj dramatično doživljamo. Pojavi se lahko celo občutek, da se nam je nakopičilo preveč vsega. Takrat moramo ta krog slabega počutja ustaviti. Morda s pomočjo pogovora z nekom, ki mu zaupamo, ali pa preko sprostitvenih tehnik, ki jih lahko izvajamo tudi sami.

Kaj če brezvoljnost nikakor ne mine? Kaj lahko storimo?

Vzrok za brezvoljnost, ki se vleče in ne mine, je zagotovo treba raziskati. Pomoč lahko posamezniki najprej poiščejo pri svojem osebnem zdravniku, ki jih bo po potrebi napotil naprej k ustreznemu specialistu. Morda pa bo zadostoval že sam pogovor z zdravnikom, psihologom, medicinsko sestro ali tehnikom. Na voljo so tudi drugi viri pomoči in podpore, na primer telefoni za pomoč v duševni stiski: Klic v duševni stiski, zaupna telefona Samaritan in Sopotnik, TOM telefon za otroke in mladostnike, Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja, itd.

Brezvoljnost je lahko simptom različnih motenj, tudi depresije. Kako ločimo zgolj slabo voljo in trenutno kratkotrajno slabo počutje od resnih težav, ki jih je treba pravilno zdraviti?

Pri obravnavi depresije se zdravniki opremo na bolnikov opis težav in lastnega počutja. Kadar to ni mogoče, se zanašamo na pripoved njihovih bližnjih. Pomemben je tudi telefonski pregled, saj omogoča izključitev nekaterih drugih bolezenskih stanj. Ob postavitvi diagnoze so zdravniku v pomoč trenutno veljavne ocenjevalne lestvice za depresijo in merila Mednarodne klasifikacije bolezni. Depresija je duševna motnja, za katero so značilni potrtost, brezvoljnost in pomembno zmanjšani interesi za skoraj vse dejavnosti, pa tudi sprememba teka ali telesne teže, motnje spanja, duševni in telesni nemir ali upočasnenost, utrujenost ali izguba energije, občutek ničvrednosti ali krivde, zmanjšana zmogljivost koncentracije ali razmišljanja, ponavljajoče se misli o smrti ali načrt oziroma poskus samomora. Za postavitev diagnoze morajo omenjene težave trajati vsaj dva tedna in pomembno negativno vplivati na bolnikovo vsakodnevno delovanje na različnih področjih. Ob pojavu omenjenih težav mora zdravnik pomisliti tudi na druge podobne duševne motnje ter na pridružene duševne motnje, telesne bolezni

»Vzrok za brezvoljnost, ki se vleče in ne mine, je zagotovo treba raziskati. Pomoč lahko posamezniki najprej poiščejo pri svojem osebnem zdravniku, ki jih bo po potrebi napotil naprej k ustreznemu specialistu. Morda pa bo zadostoval že sam pogovor z zdravnikom, psihologom, medicinsko sestro ali tehnikom.«



in zlorabo psihoaktivnih snovi. Glede načina in vrste zdravljenja se zdravnik odloča skupaj z bolnikom. Ob bolnikovi privolitvi lahko v zdravljenju sodelujejo tudi njegovi bližnji. Odvisno od težav in posledično stopnje depresije so na voljo svetovanja o spremembi življenjskih navad, zdravljenje z zdravili in psihoterapija. Bistveno je, da pri zdravljenju vztrajamo kljub slabemu počutju, kar še posebej velja za zdravljenje z zdravili, katerih pozitivni učinek se lahko pokaže šele po nekaj tednih. Zdravila imajo lahko tudi neželene stranske učinke, ki bolnike pogosto odvrnejo od zdravljenja. V primeru nenadnega prenehanja uživanja zdravil se depresija lahko hitro povrne v hujši obliki. Zato naj bolniki sami ne prenehajo z jemanjem zdravil, ampak naj raje v dogovoru z zdravnikom prilagodijo zdravljenje.

Kako pa si pomagamo v resnejših težavah? Je priporočljiv obisk osebnega zdravnika in psihiatra?

Če smo ocenili, da so naše težave resne, je zagotovo dobro, da se o njih pogovorimo s strokovnjakom, ki nam bo ustrezno svetoval

in nam po potrebi predpisal ustrezna zdravila. Izbrani osebni zdravnik bo presodil tudi o morebitni nadaljnji obravnavi, na primer pri specialistu psihiatrije. Pregled pri slednjem je možen tudi brez napotnice ali pa samoplačniško.

Kaj pa lahko naredi vsak posameznik zase, da izboljša splošno počutje? Kako si lahko polepšamo slab dan?

To je v prvi vrsti odvisno od vsakega posameznika, njegovih navad in želja. Zagotovo pa pomaga, če vsakodnevno hodimo spat in se zbudimo ob istih urah, spancu vsak dan namenimo zadostno število ur, se redno in raznoliko prehranjujemo in vsakodnevno gibljemo ter seveda počnemo tiste stvari, ki nas razveseljujejo – naj bo to najljubša športna dejavnost, obisk gledališča ali kina, klepet s prijateljem ali pa igranje družabnih iger z družino. Službene obveznosti naj ostajajo v službi. K dobremu počutju veliko pripomorejo tudi pozitivne misli. Zbudimo se nasmejani in si recimo: »Danes bo lep dan, danes bo moj dan!«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Tobak sodi med najstarejša poživila, ki jih poznamo in gojimo.

B Pomembno je, s kom se mladostnik druží; zgledi vlečejo, še posebno v družini.

C Slovenska družba je do kajenja mladostnikov naravnana dvolično in medlo.

Sprva radovednost, kasneje odvisnost

Vsako leto zaradi posledic kajenja umre skoraj 3600 prebivalcev Slovenije, kar je skoraj deset ljudi na dan. Od teh jih četrtna umre že pred 60. letom starosti. Večina kadilcev začne kaditi v obdobju do 25. leta, torej že kot mladostniki oziroma mladi odrasli; med kadilci je več deklet. Večina mladih začne kaditi iz radovednosti, kljub temu da običajno vedo, da je kajenje škodljivo. Pogosto gre pri mladih kadilcih sprva tudi za eksperimentiranje in solidarnost med vrstniki, ko pa začne nikotin v mladem človeku sproščati prijetne občutke, se razvada razvije v odvisnost. V zadnjih petih letih se je sicer razširjenost kajenja med mladimi bistveno zmanjšala, kljub temu pa ostaja tobak v Sloveniji med dejavniki tveganja najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Droga je izraz za psihoaktivno snov, ki vpliva na spremembo počutja, mišljenja in vedenja. Zakon deli droge na tiste, ki so zakonite oziroma njihovo posedovanje, jemanje, trgovanje z njimi ni kaznivo, in tiste, pri katerih velja vse naštetu za kaznivo dejanje. Tobak oziroma cigarete sodijo med slednje, kljub temu da je kajenje tobaka v svetovnem merilu drugi

največji vzrok za smrtnost na svetu. V Sloveniji pa je tobak med dejavniki tveganja celo najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti. Med najbolj škodljive posledice kajenja tobaka sodijo srčne, cerebrovaskularne bolezni, kronične pljučne bolezni in pljučni rak. Pa se mladi zavedajo vseh teh škodljivih učinkov kajenja tobaka? Heliodor Cvetko, psiholog in psihoterapevt iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor, pravi, da mladoletni kadilci podcenjujejo nevarnost kajenja: »Posledice škodljivosti kajenja tobaka se jim zdijo tako daleč v prihodnosti, da se 'danes' ne splača ukvarjati z njimi. To je sicer splošna človeška reakcija, posebej značilna za mlade, ki, kot rečemo, ne vidijo dalje kot od 'nosa do ust'. Predvsem težijo k trenutni zadovoljitvi.«

Ugodje v manj kot minuti – za kakšno ceno?

Tobak je rastlina, iz katere pridelujejo cigarete, cigare, žvečilni tobak in tobak za pipe in njuhanje. V cigaretah je veliko škodljivih snovi, med katerimi je najbolj škodljiv nikotin. Slednji v tekoči obliki, že v zelo malih količinah, povzroči smrt. Delci katrana, ki se nabirajo v pljučih, povzročajo raka, v cigaretnem dimu pa je tudi veliko strupenega ogljikovega monoksida. Kajenje katere koli droge je naj-

nevarnejši način drogiranja, saj droga po pljučnem krvnem obtoku doseže učinek že v manj kot pol sekunde. Po vdihu cigaretnega dima se nikotin hitro absorbira skozi alveole in doseže možganske receptorje. Zaradi visoke topnosti v lipidih in hitrega metabolizma koncentracija nikotina na mestih receptorjev hitro pada in v pol do tri četrt ure po zadnji cigareti telesno odvisen kadilec že čuti potrebo po novi. Sčasoma se toleranca na nikotin zviša, kar pomeni, da kadilec kadi vedno več. Abstinencijski sindrom se pojavi nekaj ur po zadnji pokajeni cigareti, kaže pa se kot želja po kajenju, nemirnost, vznemirjenost, razdražljivost. Običajno naštetu znake spremljajo še težave s koncentracijo, zmanjšanje sposobnosti razmišljanja, glavobol in nespečnost, pojavi pa se tudi porast telesne teže.

Najpogostejši razlogi za kajenje pri mladoletnikih

Več kot polovica kadilcev želi kasneje prenehati s kajenjem, vendar to ni tako preprosto. Najbolje je, da cigarete sploh nikoli ne prižgemo. Vendar pa se to, kljub temu da večina mladih kadilcev ve, da je kajenje škodljivo, vseeno zgodi. Mladi verjamejo, da jih bo cigareta pomirila pri stresu, napetosti in različnih duševnih stiskah. Pri tem pa odigra

bistveno vlogo tudi okolje. »Na samem začetku gre največkrat za radovednost, eksperimentiranje in solidarnost. Torej za iskanje prvih lastnih občutkov v zvezi s kajenjem; kaj je to, kako je to ipd., za sodelovanje v družbi vrstnikov, največkrat starejših ali odraslih, ki ponudijo cigareto, nagovarjajo h kajenju in dajejo občutek, da je to nekaj izrednega, enkratnega, da je to kul in da je to preprosto treba početi. In če hočeš biti v tej družbi, moraš kaditi. Pogosto je osvojitve te navade vstopnica v svet odraslih ali pa vsaj poskus oz. demonstracija, da v ta svet že spadamo. Ko pa vdihovan nikotin v organizmu začenja zagotavljati občutke sproščenosti in ugodja, je zanka okrog vratu potencialnega kadilca zategnjena. Telo, pa tudi duševnost, najprej želi še več tega, nato pa zahteva," razlaga Heliodor Cvetko. Splošno znano je, da si želimo biti vsi ljudje zadovoljni in srečni. Da bi to dosegli, pa moramo vsakodnevno premagovati nezadovoljstva in napetosti. »V dobi odrasčanja je obojega dovolj in preveč, mladi pa so zaradi še nerazvitih samoobvladovalnih mehanizmov najboljše tarča vseh, ki obljublajo in zagotavljajo doseganje sproščenosti, zadovoljstva in sreče na čim lažji način,« še doda strokovnjak.

Starši so otrokovi prvi vzorniki

Najpomembnejšo vlogo pri kajenju mladoletnikov ima socialno okolje, v katerem živi. Najprej družina, potem družba. »Mnogi otroci in mladostniki postanejo najprej pasivni, kasneje pa aktivni kadilci ob svojih starših in drugih bližnjih, s katerimi živijo. Saj vemo, da so ti najpomembnejše referenčne osebe, po katerih si otroci in mladostniki oblikujejo svoj lastni odnos do življenja in sveta. Te osnove, ki jih večino ponotranjimo na nivo nezavednega, lahko kasneje v življenju spreminjamo le z veliko zavestnega truda. Torej težko. Ko v puberteti postanejo »zakon« vrstniki, se vpliv staršev bistveno zmanjša in najbolj vlečejo zgledi nekoliko starejših kolegov. Takrat je res pomembno, s kom se otrok druži, s kom je v mreži. Širša družba pa vpliva na splošen odnos do nekega pojva, na njegovo vrednotenje, toleriranje in atribuiranje. Ravno pri škodljivih navadah, še posebej pri tistih, ki povzročajo zasvojenost, pa opažamo dvoličen ali licemeren odnos družbe, saj kljub zavedanju škodljivosti pojava in določenim preventivnim akcijam zaradi gospodarskih, ekonomskih razlogov bije z njimi medel oziroma neučinkovit boj,« je prepričan Heliodor Cvetko.

Pasivno kajenje in zakonodaja

Tobačna zakonodaja v Sloveniji prepoveduje kajenje v vseh javnih zaprtih prostorih. Zakonodaja je bila sprejeta na podlagi znanstvenih raziskavah o škodljivosti pasivnega kajenja. Prezračevanje zgolj razredči dim in vonj po cigaretah, pri tem pa mikrodelci ne izginejo. Številne strupene snovi v tobačnem dimu so ravno nevidni plini brez vonja, ki jih

»V cigaretah je veliko škodljivih snovi, med katerimi je najbolj škodljiv nikotin. Slednji v tekoči obliki, že v zelo malih količinah, povzroči smrt. Delci katrana, ki se nabirajo v pljučih, povzročajo raka, v cigaretnem dimu pa je tudi veliko strupenega ogljikovega monoksida.«



na ta način ne moremo odstraniti iz prostora. Nekadilci, ki živijo skupaj s kadilci, imajo okrog 30 odstotkov večjo možnost za nastanek pljučnega raka kot tisti, ki v svojem okolju nimajo kadilcev. Otroci, ki živijo v kadilskih družinah, pogostejše obolevajo za vnetjem srednjega ušesa in astmo ter imajo več astmastičnih napadov, okvar zob, glavobolov in bolečin v trebuhu.

Pomembno se je zavedati, da varne meje pri izpostavljenosti tobačnemu dimu ni. Je med mladoletnimi kadilci več takšnih, ki prihajajo iz revnejših družin? Psiholog in psihoterapevt Heliodor Cvetko pravi, da ne pozna raziskav, ki bi to potrjevale. »Zdi se pa skoraj logično, da bi bilo več nezadovoljenih in nezadovoljnih posameznikov med revnejšimi. A v klinični praksi ugotavljamo, da nobena družbena skupina ni imuna na stres, pa tudi sreče in zadovoljstva ni mogoče kupiti. V zadnjem obdobju v zvezi s tem najbolj preseneča občutek, da je tako med mlado kot odraslo populacijo več kadilk kot kadilcev.«

Do kajenja cigaret, pa tudi marihuane, kritični samo mladi nekadilci

Do kajenja cigaret, pa tudi marihuane, so kritični predvsem nekadilci. Med mladimi pa je vse bolj razširjeno prepričanje, da kajenje marihuane škodi celo manj kot pa na primer kajenje tobaka oziroma cigaret. »Mladi kadilci nevarnost kajenja, tako tobaka kot marihuane, podcenjujejo. Glede kajenja trave žal prodira neko splošno prepričanje, da ni škodljivo, nasprotno, da ima vrsto pozitivnih učinkov in da za nasprotovanji tičijo farmacevtski lobiji, ki ščitijo svoje interese. Tako vzdušje spodbuja nekritičen in podcenjevalen odnos do kajenja marihuane. Zato ni čudno, da v svojih ambulantah srečujemo vedno več primerov mladih, ki so po kajenju marihuane – ne tako redki po prvem stiku z njo – dezorientirani in destabilizirani ali celo na robu duševne bolezni,« še pove psiholog in psihoterapevt Heliodor Cvetko.

Iskreno o prvi izkušnji s cigareto: »Kaditi sem začela zaradi slabe ocene«

»Spomnim se, da sem prvo cigareto prižgala ob koncu prvega letnika srednje šole. Bil je maj, pritisk ob zaključevanju ocen je bil velik, jaz pa sem matematiko pisala ena. Bila sem živčna, prestrašena. Nekateri moji sošolci so šli med odmorom na cigareto, pa sem si mislila, zakaj pa ne bi šla še jaz? Ko sem potegnila prvi dim, sem kašljala, bilo mi je slabo, kasneje sem na stranišču celo bruhalo. To me ni ustavilo. Naslednji dan sem spet prižgala cigareto in naslednji dan spet. Kajenje je postalo del mojega življenja. Pogosto sem namesto malice raje kadila. Kadila sem v srednji šoli, pa tudi v času študija. Končala sem šele, ko sem izvedela, da sem noseča. Danes ne kadim več, ampak mi je žal, da sem sploh kdaj začela. Imam precej zmanjšano kapaciteto pljuč, da o abstinenci krizi, ki sem jo preživljala, raje sploh ne govorim. Najhuje je, da občasno še vedno pomislim, da bi si prižgala cigareto, pa je od takrat, ko sem nehala, že več let. Zdi se mi, da nikoli ne bom varna pred to skušnjo.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Šele s sprejemanjem in izražanjem žalosti lahko prebolimo bolečino, ki jo povzroči izguba.

B Na soočanje z bolečo izkušnjo v veliki meri vpliva stopnja čustvene zrelosti partnerjev, sprejemanje in opora.

C Na moten proces žalovanja poleg pomanjkanja podpore drugih ljudi močno vpliva tudi naš odnos do lastne ranljivosti.

Splav in vpliv na duševno zdravje ženske



Intervju: Jana Potočnik

Izguba otroka pred 20. tednom nosečnosti, t. i. spontani splav, je zagotovo ena najbolj tragičnih izkušenj v življenju ženske. Že zaradi družbenih dejavnikov in pričakanj pa ostane pogosto tudi zamolčana skrivnost. Ob tem si ženske postavljajo številna vprašanja, ki se ozirajo na smisel, smrt pa tudi krivdo in se ne zavedajo, da gre za povsem normalen biološki proces. Psihološki odzivi ženske lahko otežijo proces spoznavanja, obenem pa tudi skrhajo vezi med partnerjema. O tem je prepričana tudi **specializantka integrativne psihoterapije Jana Potočnik**, ki se že osem let sooča z najrazličnejšimi posledicami izgube in žalovanja ter s tem povezanih depresij.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sprejemanje in izražanje pripomoreta k prebolevanju

Spontani splav je za večino žensk zelo boleča in težka izkušnja. Izguba še nerojenega otroka je izguba posebne vrste, ki se razlikuje od vseh ostalih izgub. Pomeni izgubo še ne doživetega, izgubo upanja, načrtov, želja in sanj, ki so se prebudile z zanositvijo. Čustveni odzivi na splav so različni in se razlikujejo glede na posameznico. Zelo pogosto in pričakovano je, da ženska občuti globoko žalost in obup, postane razdražljiva in jezna, lahko se pojavi strah, da ne bo mogla ponovno zanositi ali donositi otroka, občuti strah pred ponovno izgubo ali doživlja občutek krivde, da je sama odgovorna za povzročitev splava. Normalen in hkrati zdravilen psihološki odziv na izgubo je žalovanje, ki poteka v več fazah: šok, otopelost in zanikanje; jeza; pogajanje; depresija in sprejemanje. Čeprav so faze žalovanja univerzalne, ljudje žalujemo na različne načine. Veljajo kot vodilo za žensko, da izgubo lahko predela, jo preboli in se osvobodi z njo povezane bolečine. V procesu žalovanja je pomembno, da si dovolimo čutiti boleče občutke ter da jih imamo možnost izraziti v pogovoru z ljudmi, ob katerih se počutimo varno in sprejeto. Šele sprejemanje in izražanje žalosti pomaga, da bolečino izgube lahko prebolimo. Pomembno je tudi, da si ne postavljamo časovnih omejitev, do kdaj imamo »pravico« čutiti, kar čutimo, ter da zaupamo procesu naše duševnosti, da bo žalovanje tra-

jalo toliko časa, kot ga potrebujemo. Za sam proces žalovanja načeloma ne potrebujemo pomoči specialista. Kar potrebujemo, so odnosi z ljudmi, ki so sočutni, prisotni in nas ne poskušajo »popravljeni« ali pregovoriti, naj čutimo nekaj, česar ne čutimo.

Splav lahko privede do težav v partnerskem odnosu

Pri žalovanja lahko pride do odklonov, kar proces predelave in ozdravitve zaplete. Na motnje v procesu žalovanja močno vpliva to, da je izguba po splavu ena od najbolj spregledanih in zanikanih izgub. Ker je bitje živelo v ženskem telesu in ni zunanjih znamenj, da je otrok sploh kdaj obstajal, okolica pogosto ne prepozna ali ovrednoti pomembnosti izgube. Ženske ostanejo brez izrazov sočutja, brez obredov slovesa ter brez potrebne opore, da bi o svoji stiski lahko spregovorile. Ženska je v svojih občutkih tako zelo sama in nima nobenih možnosti, da bi jih kje izrazila, predelala in se jih tako osvobodila. Ko ni potrebne opore, razumevanja in sočutja, boleča čustva potlači, kar je eden izmed glavnih vzrokov za pojav depresivnega razpoloženja. Neizražena čustva se zrcalijo v stikih s partnerjem, ostalimi družinskimi člani, prijatelji in sodelavci in vplivajo na poslabšanje odnosov. Normalno je, da ženska oporo in tolažbo pri predelovanju izgube išče pri svojem partnerju. Moški prav tako občutijo izgubo še ne rojenega otroka, vendarle pa izgube ne doži-

vljajo enako. Proces navezovanja moških na otroka je drugačen kot pri ženskah, običajno se zgodi kasneje, zato tudi čustva ob izgubi niso tako intenzivna. Če moški ne sprejema čustev partnerice in ji zato ne nudi opore, lahko med njima pride do nerazumevanja ter posledično do številnih nasprotovanj in sporov. Vprašanje je, kako bo partnerska zveza dveh prizadetih oseb obvladala bolečo izkušnjo. V veliki meri je to odvisno od stopnje njune čustvene zrelosti, sprejemanja ter opore, ki jo nudita drug drugemu. Kadar med njima prihaja do večjih nesoglasij, je priporočljiva partnerska psihoterapija.

Nekatere čustva tudi potlačijo globoko v sebi

Ko ni prostora, da bi se soočila z bolečino, se poskuša zamotiti, pozabiti, pozabo in mir pa lahko išče v prekomernem delu, iskanju užikov v hrani, pomirjevalih, uspavalih ter drugih oblikah odvisnosti. Ta vedenja sicer pri- nesejo trenutno olajšanje, a položaja ne rešijo, temveč vplivajo na to, da ženska živi s potlačeno žalostjo v sebi še leta in leta. Da do tega ne bi prišlo, je pomembno, da si poišče podporo znotraj varnega terapevtskega odnosa ali družtev, ki se ukvarjajo s pomočjo ženskam po splavu. Na moten proces žalovanja poleg pomanjkanja podpore drugih ljudi močno vpliva tudi naš odnos do lastne ranljivosti, ali torej ženska sama sebi dovoli čutiti in izražati boleče občutke, ki jih doživlja po splavu. Ravnanja z lastnimi čustvi se naučimo v zgodnjem otroštvu in je odvisno od tega, kako so se nanje odzivali naši skrbniki. Ženska, ki je v zgodnjem otroštvu izkusila, da njena čustva niso pomembna, da ni nikogar, ki bi ji nudil pomoč, ali celo, da jo izražanje čustev ogroža, bo čustva potlačila, navzven pa delovala kot močna in neprizadeta ter ne bo iskala opore v stiku z drugimi ljudmi. Tudi v tem primeru ne pride do procesa žalovanja in obstaja velika nevarnost, da bo sčasoma postala depresivna. Do depresivnega razpoloženja lahko pride kmalu po splavu ali pa šele leta kasneje, ko sama niti ne najde več prave povezave, kakaj čuti, kar čuti. V primeru lastnih notranjih prepovedi, da bi občutili in izrazili boleča čustva, dobronamerni nasveti ne pomagajo, saj gre za globlje notranje konflikte. Ko pride do motenega procesa žalovanja in posledično depresivnega razpoloženja, je priporočljivo poiskati pomoč terapevta, ki razume notranjo dinamiko in funkcijo obrambnih mehanizmov in nam lahko pomaga pri njihovem razreševanju.

Posttravmatska stresna motnja?

Splav sam po sebi še ne pomeni, da bo pri ženski prišlo do simptomov posttravmatske stresne motnje (PTSM), ki nastane kot odziv na hudo stresne in travmatske dogodke. Simptomi PTSM so številni in se kažejo kot intenzivni in vsiljivi spomini na travmatski dogodek, nočne more, intenzivne čustvene in telesne reakcije ob pojavih, ki spominjajo na dogodek, neprestano izogibanje dražlja-

»Nepredelana travma, pogosto gre za nepredelano izgubo, ostane zapisana v našem spominu in telesu ter živi naprej. Splav deluje kot sprožilec, ki obudi travmatske spomine, ki jih oseba doživlja, kot da se dogajajo zdaj.«



jem, ki so povezani s stresnim dogodkom, izbruhi jeze, razdražljivost, stalna mišična napetost, nespečnost, slabša koncentracija, pretirana budnost in pozornost, nezaupanje, preplavljenost s čustvi, otopelost, občutki nemoči in obupa, tesnoba in panični napadi, depresija, sram, občutek nevrednosti, zloraba substanc, motnje hranjenja, samopoškodbeno vedenje, misli na samomor. Ženske, pri katerih se ti simptomi pojavijo, so praviloma že doživele enega ali več travmatskih dogodkov v preteklosti, ki pa jih nikoli niso imele možnosti predelati. Nepredelana travma, pogosto gre za nepredelano izgubo, ostane zapisana v našem spominu in telesu ter živi naprej. Splav deluje kot sprožilec, ki obudi travmatske spomine, ki jih oseba doživlja, kot da se dogajajo zdaj. V primeru simptomov PTSM je pomembno poiskati pomoč za to usposobljenega terapevta in čim prej začeti z zdravljenjem travme.

Normalno je, da ženska oporo in tolažbo pri predelovanju izgube išče pri svojem partnerju. Moški prav tako občutijo izgubo še nerojenega otroka, vendarle pa izgube ne doživljajo enako. Proces navezovanja moških na otroka je drugačen kot pri ženskah, običajno se zgodi kasneje, zato tudi čustva ob izgubi niso tako intenzivna.

Če se vaša bližnja oseba sooča z izgubo otroka, se izogibajte besednim zvezam, ki bodo v ženski povzročile še dodatno nelagodje. Pustite ji, da spregovori, sprejmite njene solze in spoštujte njeno žalost. Z majhno pozornostjo lahko nakazete, da vam ni vseeno, lahko je to že topel objem ali pa samo stisk roke. Z obiskom in svojo pozornostjo jo opozorite, da ste ji na voljo in da se lahko zanese na vas.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABC

A Trgovina je prostor, kjer lahko preverjamo, kako prehransko pismeni smo.

B Družina si mora za prehranjevanje vzeti čas.

C Veliko odgovornost za prehrano družinskih članov prevzema tisti, ki hrano kupuje.

Trgovina je lahko tudi učilnica



Intervju: dr. Stojan Kostanjevec

Starši so učitelji svojih otrok, tudi ko se tega ne zavedajo, in sicer na številnih področjih, med njimi je to način prehranjevanja, ki je še kako pomembno pri kakovosti življenja. Pravilen način življenja je namreč lahko lep vzor in vsekakor najboljša popotnica za otrokovo nadaljnje življenje. Strokovnjak, ki vam lahko pri tem vsaj nekoliko pomaga, pa je **dr. Stojan Kostanjevec**, starš in docent na Pedagoški fakulteti in podpredsednik Strokovnega združenja nutricionistov in dietetikov.

Avtorica: **Katja Štucin**

Že majhni otroci oponašajo svoje starše pri nakupu hrane, zato lahko starši trgovino izkoristijo kot nekakšno učilnico. Nam

za začetek lahko razkrijete svojo osebno izkušnjo? Ali sami še danes kupujete kakšen poseben, ne tako zdrav izdelek, ki ni manjkal na mizi v vašem otroštvu?

Nekaj desetletij je minilo od mojega otroštva in v tem času se je ponudba hrane močno spremenila. Že kot otroci smo bili pozorni na obliko in privlačnost embalaže. Spominjam se izletov čez Ljubelj in kakšno veselje je predstavljala čokolada z lešniki ter raznobarni žvečilni gumiji. Skrbno sem razmislil, ob kateri priložnosti si ga bom privoščil. Gazirana pijača v pločevinki je bila res poslastica, še pločevinko, ki je bila prava redkost, smo uporabili za shranjevalnik pisal. Spominjam se tudi čokoladnega čajnega peciva, ki je predstavljalo praznično sladko dobroto, okusno pa mi je še danes. Ob obujanju spominov zaznam, kako močno so se mi že v otroštvu vtisnile v spomin določene blagovne znamke, ki so še danes prepoznavne. Zanimivo, da naštevam samo živila z več sladkorja, ki pa so v zadnjih letih močno vplivala tudi na povečano pojavnost debelosti. Z leti se je namreč dostopnost močno spremenila, ponudba je bogata in s tem je povezano tudi večje tveganje prevelikega zaužitja.

Trgovina je torej lahko učilnica, v njej pa se lahko naučimo pravilnega ali napačnega ravnanja. Kako se čim bolje upreti slednjemu?

Trgovina je prostor, kjer se lahko marsičesa naučimo in hkrati prostor, kjer lahko preverjamo, kako prehransko pismeni smo. Naučimo

se načrtnega nakupovanja in odločnosti, da kupujemo tisto, kar potrebujemo. Znano je priporočilo, da nakupujemo s seznamom. Če smo kot starši dosledni, bomo kupili tisto, kar je na seznamu, čeprav nas otrok prosi, da kupimo izdelek v trgovini, ker ga je pritegnila privlačna embalaža. Pogovorimo se z njim, pa naj ga naslednjič uvrsti na seznam. Doma sem bil večkrat deležen kritike, da v trgovini »samo berem«. Res pregledujem informacije na embalaži živil in jih primerjam med seboj. Kadar prvič kupujem živilo, pogledam seznam sestavin in hranilno ter energijsko vrednost živila. Primerjam ga z že poznanim. Bodimo kritični do privlačnih slik na embalaži in marketinških napisov, ki nas vabijo k nakupu.

Starši s svojim načinom prehranjevanja močno vplivajo na prehrano otrok. Vemo pa, da smo samo ljudje in da si vsak kdaj pa kdaj privoščiti kakšen prekršek. Ga je po vaše pošteno skriti pred otroki z namenom, da ne pride do napačnega zgleda ali je to hinavsko ravnanje?

Intervjuji z otroki so razkrili, kako močan dejavnik v prehrani je lahko zgled staršev. Ko smo otroke spraševali, zakaj ne zajtrkujejo, so številni omenili slab zgled staršev: »Mama me sili, da naj zjutraj jem, sama pa odide v službo brez zajtrka.« Večkrat predstavim primer, ko otrok zjutraj vstane skupaj s starši in nima namena zajtrkovati. Ko pa se oče usede za mizo in uživa zajtrk, otrok pa se zraven dolgočasi, se zgodi, da tudi on izrazi željo po tem, da bi kaj zaužil, seveda, če je čas res namenjen hranjenju in ne

» Trgovina je prostor, kjer se lahko marsičesa naučimo in hkrati prostor, kjer lahko preverjamo, kako prehransko pismeni smo. Naučimo se načrtnega nakupovanja in odločnosti, da kupujemo tisto, kar potrebujemo.«



gledanju televizije ali brskanju po telefonu. Sicer pa omenjate prekrške v prehrani. Jaz bi se izognil tej besedi, ker z njo označujemo nekaj, česar ne bi smeli storiti. Namesto da bi pred otrokom skrivali, da smo pojedli nekaj sladkega, se potrudimo, da otroku sporočamo in mu dajemo zgled, da znamo odmeriti količino hrane, ki jo bomo zaužili. Naj otrok opazi, da ob televiziji ne uživamo hrane nekontrolirano, da ne pojemo cele škatle piškotov niti ne popijemo enega litra ledenega čaja naenkrat. Ni nujno, da so naše shrambe polne sladkarij in sladkih pijač. Otroka z zgledom učimo, da je voda v naši družini najboljša pijača.

Nekoč ste mi v razgovoru že dejali, da je naloga staršev, da ustvarijo ustrezno okolje, ki otroke spodbuja k spoznavanju različne hrane. Kako naj to najbolje storijo?

Vrsta in število jedi, ki jih otrok uživa v svojem zgodnjem otroštvu, je zelo hitro določena. Običajno otroci uživajo hrano, ki jo uživajo tudi njihovi starši v domačem okolju. Značilno je, da otroci težje sprejemajo nove jedi in nove okuse, zlasti ker je prisoten strah pred novim ter nepoznanim in to je treba z razumevanjem sprejeti. Za določeno hrano je pri posamezniku potrebno večkratno poskusanje, preden jo sprejme. Tudi do 20 poskusov. Pomembno je, da otrok res okusi hrano, jo da v usta in zazna njeno aromo, okus, teksturo. Če je za družino značilno, da se pripravljajo raznolike in tudi nove jedi, se bo na to privadil tudi otrok in bo v življenju to sprejemal z veseljem in v krajšem času. Bodimo izvirni in mu predstavimo jed kot privlačno in okusno. Če bomo sami navdušujoči nad njo in nevsiljivi, bo tudi otroku lažje sprejeti nekaj novega. Primeri, ko se družine odpravljajo na kmetije, kjer si starši zaželejo pristne, domače hrane, otroci pa dunajski zrezek in ocvrti krompirček, niso redki. Dogaaja se, da družina zapusti kmetijo, ker ne strežejo ocvrte hrane. Če starši otrok niso pripravljeni spodbujati k uživanju raznolike hrane, so omejene posledice dejstvo.

Prav tako so vaše besede, da naj starši oblikujejo pozitiven odnos do zdravega prehranjevanja. Vendar se morava nekoliko zaustaviti pri tem. Če so že oni napačno naučeni, se bodo težje kasneje spremenili in pravilno učili svoje otroke. Obstaja pri tem kakšna pomoč?

Ocenjujem, da večina staršev zna povedati, katera hrana in prehranjevalne navade so zdrave, manj pa poznajo sestavo ter kakovost živil in natančnejša priporočila. Denimo, vemo, da je treba uživati »dovolj« sadja in zelenjave, manj pa vemo, kakšna naj bo dnevna količina. Jasno nam je, da ni priporočljivo zaužiti preveč sladkorja in soli na dan, ne poznamo pa teh količin v hrani. Starši predšolskih otrok so običajno zelo pozorni na kakovost hrane, ki jo ponudijo svojemu otroku, menim pa, da kasneje ta pozornost mine. Pomembna je notranja motivacija za zdravo prehranjevanje ne samo posameznika, ampak vseh družinskih članov. Prav je, da postanemo kritični do hrane, ki jo imamo v shrambi ali hladilniku. Veliko odgovornost za prehrano družinskih članov prevzema tisti, ki hrano kupuje. Če bodo doma dostopna zdrava živila, lahko pričakujemo, da se bodo tudi družinski člani bolj zdravo prehranjevali. Prehransko vedenje je težko spreminjati. Družina si mora za prehranjevanje vzeti čas. Ta naj bo namenjen umirjenemu hranjenju, da začutimo hrano in ljudi okrog sebe.

Za konec tudi na tem mestu na kratko zapišiva osnove pravilnega prehranjevanja.

Vse bolj se v promociji zdravega načina prehranjevanja uveljavlja prehranski krožnik, ki na preprost način ponazarja razmerja med skupinami živil, ki jih je priporočljivo dnevno zaužiti. Polovica krožnika je namenjena sadju in zelenjavi, pri čemer mora biti zelenjave več kot sadja. Priporoča se, da dnevno zaužijemo od 450 do 650 g raznobarnega sadja in zelenjave skupaj. Četrtno krožnika pokrivajo ogljikohidratna živila (riž, žita in žitni izdelki, testenine, kaše, krompir), prevladujejo naj polnozrnatni izdelki. Na drugo četrtno krožnika razvrstimo beljakovinska živila, kot so meso, ribe, jajca, stročnice. Mesni izdelki naj bodo na jedilniku manj pogosto. Poleg vseh teh skupin pa uživajmo tudi manj mastno mleko in mlečne izdelke, pri katerih bodimo pozorni, da ne vsebujejo več sladkorja. Maščobe zaužijmo v obliki olj, ki naj bodo v prehrani raznolika. Pijemo vodo ali nesladkan čaj. Dnevno enakomerno razporedimo obroke hrane in poskrbimo, da bo hranjenje potekalo v prijetnem vzdušju.



**Božično-
novoletni
Unikat izide
14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
 Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
 GSM 041 716 596, www.oliviers.si,
suzana.koltaj@gmail.com

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.
 Kocljeva 10, Murska Sobota
 Tel.: 02/521 13 70, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net, www.gastromedica.si

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

Celostna diagnostika in terapevtske rešitve SMRČANJA, APNEJE IN MOTENJE SPANJA
 prim. mag. Igor KOREN, dr. med, spec. internist in pulmolog. Pulmološka in internistična ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu
 tel. 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.com

Ultralab, ultrazvočna diagnostika
 Tel. 041 347 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si
 Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija!
ULTRAZVOČNI PREGLEDI - sklepov - mišic - srca (odrasli in otroci) - ožilja - dojk - trebuha in trebušnih organov - testisov - žil pri motnji erekcije

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
 Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
 Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
 Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

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

KALLISTE medicinski center
 UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA, Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
 tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.si

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

Zasebna gin. Ordinacija AMBER dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
 Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
 Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24, email: amber.ordinacija1@gmail.com, www.ginekologija-busat.si/osnovna.html

Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

Dermatologija

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

AKD D.O.O., Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.
 Ukmarjeva 4, Ljubljana
 Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si
 Dermatovenerološka ambulanta

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

Center TKM
 Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.
 Lokacije: LJ: info@centertkm.si, 040 59 88 19
 NM: novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00

YongPing Wang s.p.
 Mariborska 91, Celje, tel.: 040 127 125,
www.akupunktura-celje.si
 Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Bioresonanca

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

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

Lekarne

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

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

Homeopatska zdravila

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

Medicinski pripomočki

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



**Božično-
 novoletni
 Unikat izide
 14. 11. 2016!**



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

www.unikat.si

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

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.

Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si

Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v bolezni z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravlje.

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravilje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik – Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto – Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Specializirane in ekološke trgovine

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90

www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE-

Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje

Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Sempeter

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

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!

Tel.: 051 735 906

Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom.

Privoščite razvajanje vašim stopalom!

Distriktdivine

Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet

031 610 387, Celje

<http://distriktdivine.wix.com/medihex>

Revija
ABC zdravja je
lahko lepo
DARILO
vašim staršem,
starim staršem, ...

ZA SAMO
18,90 €

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Naročila:
04/51 55 880

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Najboljši prezračevalni sistem za novogradnje in sanacije

GRADITE NOVO HIŠO? STE ZAMENJALI OKNA, IZBOLJŠALI FASADO? NE POZABITE NA PREZRAČEVANJE!



**Nova generacija najbolj priljubljene prezračevalne
enote e2 že na voljo – še tišje in energijsko še bolj
učinkovito!**

**Centralni sistemi so stvar preteklosti in jih nadomeščajo
decentralni sistemi**

Decentralni prezračevalni sistem z rekuperacijo (Lunos e2) je v resnici podoben centralnemu, le da ga je v primerjavi z zadnjim, bistveno lažje vgraditi. LUNOS kot najboljši decentralni sistem v Evropi je cenejši, tišji, energijsko učinkovitejši, obratovalni stroški so nižji in ne potrebuje prezračevalnih kanalov, ki jih je treba čistiti!



LUNOS – Prezračevalni sistem, ki postavlja nove standarde

V zadnjih petih letih smo sistem LUNOS vgradili v več kot 5000 slovenskih domov. Vsi naši uporabniki so občutno dvignili kakovost bivanja v svojih domovih, hkrati pa so trajno odpravili vse težave, ki nastanejo zaradi čezmerne vlage in nezadostne izmenjave zraka (plesen, kondenz na oknih, slabo spanje, občutek zatohlosti itd.). Zaradi vrhunskih tehničnih karakteristik in nenehnega razvoja ter sprotih izboljšav prezračevalnih elementov je bil LUNOS izbran za najbolj inovativno blagovno znamko leta 2016 v Evropi. Veseli smo, da so tudi slovenski kupci prepoznali pravo kakovost in da je LUNOS prva izbira vseh, ki si želijo kakovostno in zdravo bivalno klimo.



**Modro prezračevanje
za zeleno prihodnost.**

**Prezračevanje
še nikoli tako
ugodno!**

**Do 50 %
subvencije
Eko sklada!**

**NE POZABITE NA
PREZRAČEVANJE**

- poskrbite za svoje
zdravje
- odpravite odvečno
vlago in plesen
- prihranite pri
ogrevanju

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

**Best Award 2016 – Lunos postal najboljši
prezračevalni sistem v Evropi**

V tem trenutku decentralni sistemi Lunos porabijo za lastno delovanje več kot 50 % manj energije kot centralni sistemi, so tišji in cenejši že pri sami investiciji, zanje ni vzdrževalnih stroškov in imajo daljšo uporabnost kot centralni sistemi. Njihova dodatna prednost pa je tudi posebna funkcija za cvetni prah, kar je idealna rešitev za alergike.

