

ABCzdravja

November 2017

Leto 12
Številka 10

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

**Zdravo črevesje –
zdravo telo**

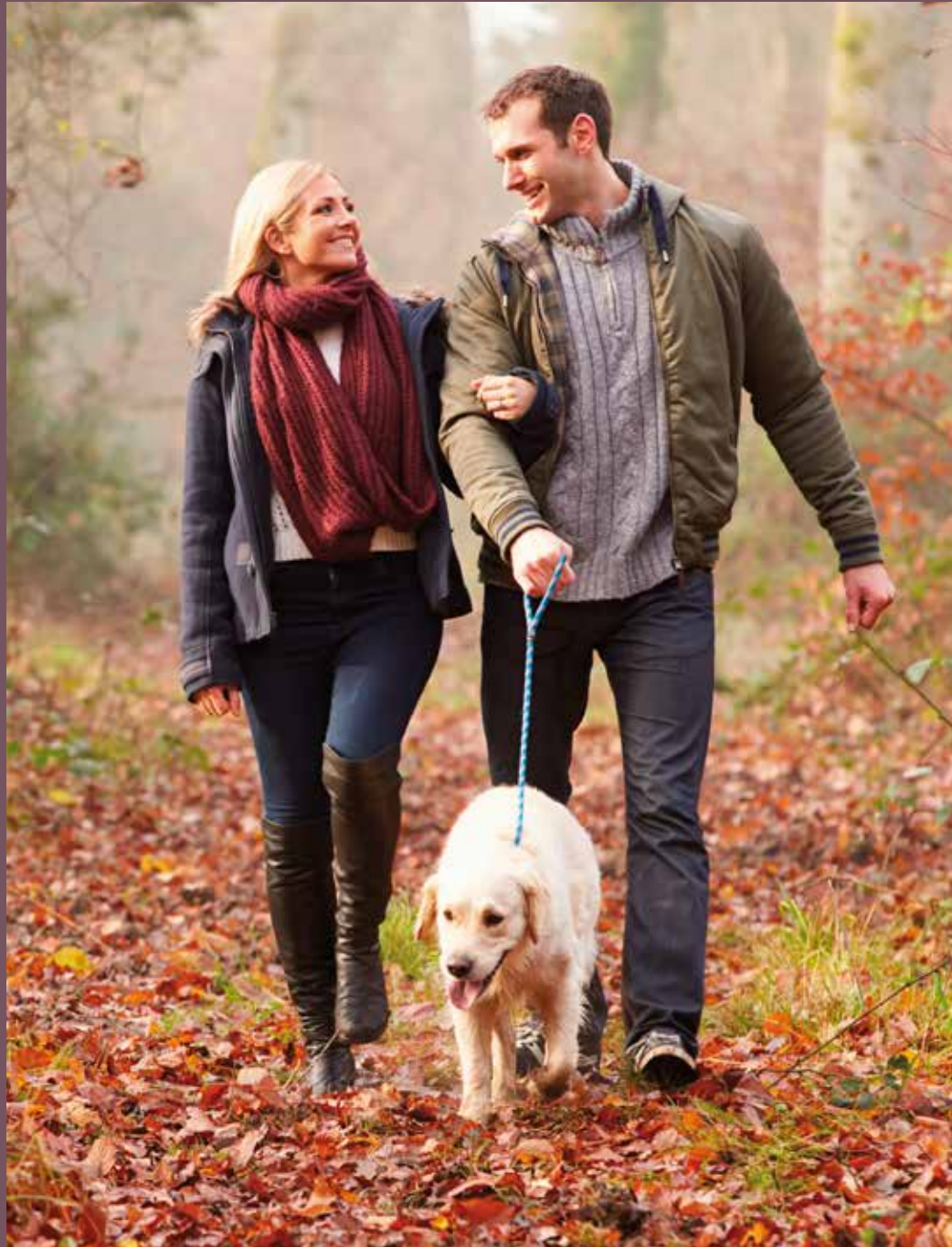
**Sladkorna
bolezen pri
najmlajših**

**Glavobol, ki
preseneti**

**Čiščenje zob takoj
po jedi?**

**Poiščimo pravo
pomoč v stiski**

**Skok čez plot –
kako pa potem?**



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Ozelenimo
vaše ideje

www.greenmodul.com



**Praznična številka revije Unikat
v kiosku od 14. novembra dalje!**

Darilo za nove naročnike!
Več informacij na strani 45!



Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Bolečine v hrbtu?



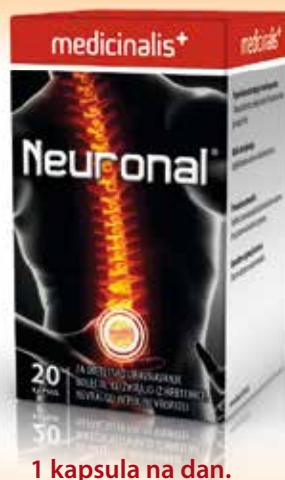
- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo
popolnoma drugače kot analgetiki.
Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

- zmanjša intenzivnost bolečine
- izboljša zdravstveno stanje
- izboljša kakovost življenja
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

* Viri:

- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Lyprinol®

ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Resnične zgodbe



»Imam težave z **revmatoidnim artritisom**, zato sem se odločila kupiti kapsule Lyprinol®. Že po prvem tednu sem čutila 50 % izboljšanje, saj so roke bile manj otečene, bolečine pa so se zmanjšale.«
Martina K., 56 let

»**Osteoartritis** ali z drugimi besedami bolečine in otrdelost, so se začele kmalu po 60. letu starosti. Nato sem se srečal z Lyprinolom®. Kmalu po prvem mesecu jemanja Lyprinola® sem začutil, da je jutranja otrdelost zgodovina. Bolečine so se bistveno zmanjšale, pozneje sem se utrudil in težji naporji niso bili več problem zame.«



Jože D., 73 let



»Bolečine v sklepih so praktično prenehale, roke so bolj gibljive. Odkar jemljem kapsule Lyprinol® v kombinaciji z masažo, težav nimam več.«
Zvonko A., 63 let

Jamčimo za resničnost izjav. Slike so simbolične.

- **Zmagovita kombinacija** 30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- **Zmanjšano vnetje** za 90% in **izboljšana gibljivost** za 80%.*
- **Brez stranskih učinkov**, popolnoma naravno.



92%
zadovoljnih
uporabnikov.

ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

V lekarnah in specializiranih trgovinah
 Sanolabor
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

* referenca: Cho S.H. et al. European Annals of Allergy and Clinical Immunology 2003; 35:212-216



Vsebina revije

- 4 Svetovni dan KOPB
- 6 Težko dihanje
- 9 Čaj z rumom? Pri prehladu ne!
- 12 Crohnova bolezen
- 14 Heberdenovi vozlički
- 16 Zdravo črevesje – zdravo telo
- 20 Tako majhna, pa tako pomembna
- 22 Sladkorna bolezen pri najmlajših
- 25 Novo zdravilo za multiplo sklerozo
- 26 Glavobol, ki preseneti
- 29 Meniskus in poškodbe
- 33 Mit ali resnica: čiščenje zob takoj po jedi
- 36 V blaženem stanju brez škodljivih substanc
- 38 Akupunktura
- 40 Poiščimo pravo pomoč v stiski
- 42 Skok čez plot, pa potem?
- 44 Zelene strani


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.


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



salomon
 PRINT

Kolofon

**Letnik 12, številka 10,
 november 2017**
 Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Svetovni dan KOPB

19. november je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila kot svetovni dan kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), ob tem pa izpostavila tudi, da je ta na četrtem mestu kot vzrok smrti. O njej smo zaradi pričujočih informacij v reviji ABCzdravja že pisali, kar pa nikakor ni razlog za vnovično opozorilo o preventivnih ukrepih. Najpogostejši vzrok obolevanja za to boleznijo je namreč kajenje, saj zaradi nje zbolijo približno 20 odstotkov kadičev.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za KOPB je značilna neozdravljiva, kronična, napredujoča nepovratna zapora dihalnih poti, ki se kaže s težko sapo in dušenjem ob naporu, slabo telesno zmogljivostjo, slabo kondicijo, kašljem, kroničnim izkašljevanjem sluzi, tiščanjem v prsnem košu, sprva ob naporih, v napreduvali obliki bolezni pa tudi že v mirovanju. KOPB je posledica dolgotrajnega škodljivega učinka različnih snovi iz okolja, delcev in plinov, najpogostejše cigaretne dima pri aktivnih pa tudi pasivnih kadičih. Ob tem je problem lahko še onesnaženje zraka v večjih mestih, določeni poklici z izpostavljenostjo prafinim delcem in plinom. Kadar smo izpostavljeni drugim škodljivim delcem in plinom, npr. na delovnem mestu, je potrebna dobra in dosledna zaščita, na katero se pogosto pozabi. Obolevnost za KOPB tako v svetu kot v Sloveniji narašča, v nasprotju z boleznimi srca in ožilja, ki počasi upadajo. V Evropi je sicer glavni vzrok za nastanek za KOPB cigaretne dim. Nekateri menijo, da je ta vpliv kar 80-odstoten. Dodatno vplivajo tudi onesnaženo delovno mesto, genetika oz. dednost, ekonomska in socialna ogroženost, itd. V pod-Saharski Afriki denimo na razvoj KOPB vpliva kurjava z biomaso – tu pogostejše obolevajo gospodinjice, v ekološko zanemarjenih deželah v Aziji pa smog, ki zapira nebo in generira toplo gredo v večjih urbanih središčih.

Zgovorna statistika

Predvideva se, da ima to bolezen od 5 do 8 odstotkov ljudi v Sloveniji, torej od 100 000 do 160 000 Slovencev. V Sloveniji zaradi posledic KOPB vsako leto umre okoli 600 ljudi. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je KOPB trenutno na četrtem mestu kot vzrok smrti. Incidenca obolevanja v svetu narašča. KOPB je sicer tudi tretji najpogostejši vzrok za zadihanost ob naporu. Zboli več moških kot žensk, kar je najverjetneje posledica zgodnjih povojnih časov, ko je bilo kajenje, 'v modi', lahko bi rekli, da je šlo za epidemijo kajenja, ki je pustila posledice na trenutno generacijo med 40. in 70. letom. Ker so takrat

pri kajenju prednjačili moški, danes več moških boleha za KOPB. Kar pa se lahko kaj kmalu obrne, saj so v šestdesetih letih prejšnjega stoletja ženske začele s kajenjem in kaj kmalu številčno prehiteli moške kadičev. Njihova pokora za stare grehe torej šele prihaja. V zadnjih letih pulmologi opažajo strmo rast incidence KOPB pri ženskah, medtem ko se pri moških ta incidenca umirja. Še enkrat več velja opozoriti, da je kajenje res glavni in najpomembnejši vzrok za nastanek KOPB. Za to zahrbtno in dolgotrajno boleznijo zbolijo vsak peti kadičev. Pri nastanku KOPB je sicer pomembna kumulativna obremenitev s kajenjem, tako v letih kajenja kot tudi s številom pokajenih cigaret na dan. Stroka meni, da je enaka obremenitev za pljuča, če npr. nekdo kadi deset let 20 cigaret na dan kot drugi, ki kadi pet let 40 cigaret na dan.

Tudi ko nekateri bolniki prenehajo kaditi, jih obremenitev s cigaretne dimom spremlja in zaznamuje za celo življenje; veliko jih pride prvič k pulmologu zaradi KOPB 15 do 25 let po prekinitvi kajenja.

Preventiva boljša od kurative

Pri bolnikih s KOPB je preventiva izjemnega pomena. KOPB je redko izolirana bolezen, pogosto jo spremljajo še druge kronične bolezni, bodisi zaradi neposrednih posledic same KOPB ali pa zaradi skupnih dejavnikov tveganja, v prvi vrsti kajenja. Že sama KOPB povzroča dušenje, kar bolnika pogosto vodi v depresijo, anksioznost, socialno izolacijo, zaradi slabše zmogljivosti telesno pešajo, kar dodatno oslabi dihalno muskulaturo, sledi spiralni spust v vedno hujše simptome. Od pridruženih komorbidnosti so najpogostejše srčno-žilne bolezni, pljučni rak, pljučna hipertenzija (povišan tlak v pljučnem žilju, ki obremenjuje desno stran srca), osteoporoza, slabokrvnost, depresija in motnje dihanja v spanju. Vsako dodatno obolenje ali dodaten dejavnik tveganja lahko bolezen poslabša, zaplete, ta lahko težje in dlje poteka. Telesna vadba je pomembna za dobro predihanost, skrb za ohranjanje dihalne muskulature, ojačitev imunskega sistema. Zelo pomembno je redno cepljenje proti gripi in pnevmokokni pljučnici. Ne smemo pozabiti na klasične preventivne ukrepe za izogib okužbam, kot so redna higiena rok in zračenje prostorov, izogibanje stika z obolelimi osebami in smrkavimi vnučki, v epidemičnih zimskih obdobjih se je dobro izogibati javnim mestom, kjer je možnost prenosa okužbe večja.

Zdravljenje na več segmentih

Za obvladovanje KOPB je pomemben ustrezen življenjski slog. Pulmologi bolnikom s KOPB svetujejo vsakodnevno in dolgotrajno

telesno dejavnost. V lepem vremenu hitro hojo s palicami v naravi, pozimi redno telesno vadbo na sobnem kolesu, vsak dan pa jutranje dihalne vaje. Le tako se doseže učinkovit napredovanje bolezni, zviša se osnovna kondicija in se dvigne razpoložljivo stanje. Priporoča se tudi izogibanje velikim trgovskim centrom v času epidemij virusov in skrbi za psiho-socialno ravnesje. Pomembno je druženje s prijatelji, kajti mnogi bolniki s KOPB so depresivni in se zapirajo med štiri stene. Ob tem je pomembna tudi hrana. Mora biti raznovrstna, z zadovoljivim deležem vlaknin, beljakovin, maščob in vitaminov. Šele v zadnji, terminalni fazi KOPB, ko je zaradi bolezni pljuč motena izmenjava plinov in pride že do zadrževanja ogljikovega dioksida v krvi, priporočamo hrano z nizkim respiratornim kvocientom, torej manj ogljikovih hidratov in več maščob. Zdravljenje in redno jemanje predpisane inhalatorne terapije in pravočasno prepoznavanje poslabšanja bolezni je ključno in izjemnega pomena. Nujno je prenehanje kajenja oziroma dodatnega uničevanja pljuč, prav tako so pomembni vsi ostali preventivni ukrepi. Z rednim jemanjem zdravil, predvsem pa pravilno tehniko jemanja inhalatornih zdravil (t. i. pumpic) poskrbimo, da zdravilo pride na svoje mesto in prijemališče v pljučih. Zdravila so učinkovita, vedno boljša, vdihovalniki in pršilniki prijaznejši za uporabo. Z redno uporabo zdravil se zmanjšajo ali odpravijo simptomi dušenja, tiščanja v prsih, izboljša se telesna zmogljivost in kakovost življenja, izboljša se pljučna funkcija in prepreči ali upočasni se njen nadaljnji upad. V napreduvalih oblikah bolezni pride v poštev tudi trajno zdravljenje s kisikom na domu in v zelo skrbno izbranih primerih tudi presaditev pljuč.

V sredo, 15. novembra obeležujemo Svetovni dan kronične obstruktivne pljučne bolezni – KOPB. Čeprav bolezen prizadene v svetu 210 milijonov ljudi in je odgovorna za dvakrat več smrti kot sladkorna bolezen, ji je namenjena veliko manj pozornosti. Ko se ljudje zavejo, da so zboleli za KOPB, izgubijo že 50 % pljučne funkcije – takrat je takojšnje ukrepanje nujno. Če ste stari nad 40 let, vas muči pogost kašelj, izkašljujete ali imate ob naporu težko sapo, se posvetujte z zdravnikom, da vam izmeri pljučno funkcijo! Zgodnja diagnoza in ukrepanje lahko upočasnita napredovanje bolezni ter omogočita daljše in boljše življenje.



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA
PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo
skupaj!

1

Simptomi KOPB:¹

- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost



2

Omejitve bolnikov zaradi KOPB:^{1,2}

71 % pri normalni
fizični aktivnosti
53 % pri družabnih dejavnostih
56 % pri gospodinskih delih



3

Zgodnje odkrivanje je nujno!^{1,3,4}

- Bolezen najhitreje napreduje v začetku.
- Pljuča so organ, ki se ne obnavlja.
- Simptome prepogosto pripišemo staranju.
- Opravite pri zdravniku test pljučne funkcije!



*KOPB je bolezen, ki jo lahko **preprečimo in zdravimo**.¹*

1

Zdravljenje^{1,5}

Prenapihnjenost pljuč je glavni razlog za težko sapo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi.

Razširite dihalne poti.

Pri KOPB so dihalne poti zožene. Lahko jih razširimo z zdravili, ki se imenujejo bronhodilatatorji. Vdihnemo jih preko inhalatorjev.

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: www.vdihovalniki.si



2

Telesna aktivnost^{1,6}

Bodite čimbolj telesno aktivni! Začnite postopoma in se posvetujte z zdravnikom. Priporočene aktivnosti:

- raztezanje prsnega koša
- hoja, sprehod
- kolesarjenje, tudi sobno kolo
- dihalne vaje



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

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

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7: 95-99. 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:3265-315. 5. O'Donnel D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable. Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na
Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.

Datum priprave informacije: julij 2017.

Informacijsko gradivo za javnost.

SI/BI/0717/007



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia
Koprska cesta 94, 1000 Ljubljana
www.dpabs.si



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Vzroki za oteženo dihanje so lahko bolezni pljuč, srca in ožilja ali krvnega obolenja.

B Težko dihanje se lahko pojavi tudi kot posledica anksioznosti, depresivnosti ali celo psihoz.

C Težave z dihanjem vplivajo tako na kakovost kot na način življenja.



Težko dihanje



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

Težave z dihanjem se lahko pojavijo zaradi različnih vzrokov. Vsekakor pa vplivajo na kakovost življenja, zato smo se s prim. mag. Igorjem Korenom, dr. med., specialistom interne medicine in pulmologije, med drugim pogovarjali o razlogih, preventivi in blaženju teh simptomov.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je osnovni vzrok oteženega dihanja?

Ta odgovor je za bralce, ki nimajo poglobljenega znanja iz medicine, vse drugo kot preprosto. Če razlago zelo poenostavim, je gene-

rator življenja energija, ki se pridobi iz hrane. Ta hrana izgoreva v večini celic v telesu oziroma v njihovih »mini elektrarnah«, imenovanih mitohondriji. Za pravilno izgorevanje v mitohondrijih je potreben kisik. Če ga je premalo, se pojavi težka sapa oziroma oteženo dihanje.

Analogen primer je sveča, ki začne ugašati, če jo pokrijemo s kozarcem, zato ker med gorenjem začne primanjkovati kisika.

Kako pride kisik do celic oziroma njihovih mitohondrijev?

Kisik je v zraku, ki ga dihamo. Preko nosu, bronhijev in pljuč prehaja v kri. V krvi so rdeče krvničke (eritrociti) s hemoglobinom, ki vežejo nase kisik, kri pa se s pomočjo srca in žil prenaša po celem telesu do svojega cilja v mitohondrijih. Vzroki za oteženo dihanje so torej lahko bolezni pljuč, srca in ožilja ali krvnega obolenja. Oteženo dihanje pa se pojavi tudi, če dihamo zrak, ki ima prenizko koncentracijo kisika, denimo v visokogorju na več kot 4000 ali 5000 metrih nadmorske višine.

Kako se pravzaprav meri oteženo dihanje?

Bolniki nam večinoma ne znajo objektivno opisati, kako močno jih duši. Nekateri se na dolgotrajno dušenje navadijo in ga sploh ne zaznavajo več. Žargonsko jih označujemo

kot »slabe zaznavalce dispneje«. Objektivno pa se oteženo dihanje meri posredno preko idealizirane porabe kisika v telesu. Splošen normativ je, da je povprečna poraba kisika 3,5 mililitra na kilogram telesne teže na vsako minuto. Dokaj zapleten količnik za nemedicinskega bralca, ali ne? Ob tem obstajajo tudi opisne ocene otežene sape. Kardiologi imajo ocene v funkcijske razrede po NYHA, pulmologi pa po MRC. V bistvu sta oceni po opisu zelo podobni. Bolniki v funkcijskem razredu NYHA I so brez večjih težav. V šestih minutah prehodijo več kot 550 metrov. V razredu NYHA II so brez težav v mirovanju, običajna telesna dejavnost pa izzove utrujenost. V šestih minutah prehodijo 450 do 550 metrov. V NYHA III so brez težav v mirovanju, že najmanjša telesna dejavnost pa izzove utrujenost. V šestih minutah prehodijo 150 do 450 metrov. Nazadnje je tu še NYHA IV, v katerem je pri posamezniku oteženo dihanje prisotno že v mirovanju. V šestminutnem testu hoje prehodijo taki bolniki manj kot 150 metrov.

Pa se ob težkem dihanju navadno pojavijo tudi kakšni drugi simptomi?

Da. Nekateri bolniki zaznavajo tiščanje izza prsnice, drugi hitro in/ali neenakomerno bitje srca. Občasno se lahko pojavi občutek ome-

jenega ali nepopolnega vdih, drugič pa trepetanje srca. Predvsem bolniki z astmo, KOPB ali tisti s preveliko telesno težo zaznajo tudi piskanje v pljučih.

Kakšne preiskave opravi zdravnik, če bolnik toži, da ima težave z dihanjem?

Prva preiskava, na katero se pogosto pozablja, je rdeča krvna slika. Hemoglobin!!! Je zelo preprosta in dostopna v vsakem zdravstvenem domu. Nizek hemoglobin je zelo pogosto vzrok oteženega dihanja pri mlajših ženskah, ki imajo močnejše in podaljšane menstruacije. Naslednje preiskave so: EKG-posnetek (indirektna ocena funkcije srca), spirometrija (indirektna ocena funkcije pljuč) in rentgenogram pljuč in srca (ocena sprememb v prsnem košu).

Pri katerih boleznih govorimo o težkem dihanju kot posledici?

Oteženo dihanje je vedno posledica nekega bolezenskega stanja. Kot internist se najpogosteje srečujem z boleznimi pljuč, srca in ožilja. Lahko pa se pojavi tudi kot posledica anksioznosti, depresivnosti ali celo psihoz.

Imajo KOPB, astma, intersticijske pljučne bolezni, pljučna fibroza, popuščanje srca, pljučna hipertenzija, stres, itd. podobne vzroke za nastanek ali se ti popolnoma razlikujejo? Bi lahko našli kakšne paralele?

Paralele bi lahko potegnili, če bi bolezni grupirali po skupinah oziroma organskih sistemih. Funkcijo pljuč pri prenosu kisika iz zraka vse do krvi ovirajo bolezni dihalnega sistema, kot so denimo KOPB, astma, bolezni pljučnega intersticija, pljučni rak, pljučnice in še nekatere druge. Manj učinkovit prenos kisika po telesu je posledica motenj proizvodnje oziroma razgradnje hemoglobina in/ali izgubljanja krvi ... Za moteno črpalno funkcijo in pretok krvi po telesu pa so odgovorne bolezni srca in ožilja. Psihogeni vzrok za oteženo dihanje je posledica prekomernega vznburjenja živčnega sistema in prekomernega zaznavanja stresa.

Kako težave z dihanjem vplivajo na kakovost življenja?

Vplivajo tako na kakovost kot na način življenja. Pri nenadnem nastanku bolezni in posledično oteženem dihanju se pri bolniku sproži notranji alarm. Zaradi občutka nelagodja in strahu pred minljivostjo hitro obiščejo zdravnika. Na bolezni, ki se skozi leta razvijajo počasi in skoraj neopazno, se bolniki privadijo. Simptome pripisujejo zmanjšani kondiciji in pomanjkanju časa zase ... Prilagodijo se na umirjeno sedeče življenje ob gledanju televizije, reševanju križank ali posedanju po lokalih. Značilno taki bolniki so tisti s KOPB. Vedno si najdejo »ta pravo« razlago za njihove težave.

Potemtakem lahko pride celo do okrnjenih stikov, asocialnosti in morda kakšnih duševnih težav?

Brez dvoma. Predvsem bolniki s KOPB se zapirajo vase, se socialno osamijo in zapadajo v depresijo. Izguba kondicije, zmanjšanja vzdržljivosti in trajni občutek pomanjkanja sape vodi v brezupje, vdanost v usodo in zaprtost vase.

»Oteženo dihanje je vedno posledica nekega bolezenskega stanja. Kot internist se najpogosteje srečujem z boleznimi pljuč, srca in ožilja. Lahko pa se pojavi tudi kot posledica anksioznosti, depresivnosti ali celo psihoz.«

Kaj naj naredi posameznik, ko se mu prvič pojavi oteženo dihanje?

Takoj naj obišče svojega osebnega zdravnika. Na podlagi anamneze, kliničnega pregleda in osnovnega laboratorija bo ta že vedel, kako ukrepati.

Je moje videnje, da se zadnja leta povečujejo dihalne stiske pri otrocih, pravilna? Bronhitis, bronhioolit, astma ...

Dihalne stiske pri otrocih so bile skozi zgodovino človeštva vedno prisotne, a so na srečo vedno redkeje. Nekoč je imel ta sindrom visoko smrtnost, zdaj pa je uspešnost ozdravitve boljša. Zaradi sodobnega medijskega obveščanja informacije o neugodnem poteku obolenj (pre)hitro dosežejo širšo javnost, kar daje lažen vtis o visoki obolevnosti. Alergije in posledično astma so zadnja desetletja pogostejše. Pri bronhioolitih je diagnostika bolj poglobljena ter hitra, tako da so ta bolezenska stanja lažje prepoznavna.

Na kakšen način se lahko kasneje blaži težko dihanje?

Zdravili. Odvisno od obolelega organskega sistema. To so zdravila za srce in ožilje, za dihalne organe, za dvig hemoglobina, za manjši odziv na stres ...

Kaj menite o pomoči s parnimi savnami, solnimi sobami ali celo odhodom na oddih v kraje, ki naj bi domnevno pomagali pri dihalnih težavah?

Oddihi v toplejših in vlažnih obmorskih krajih dobro vplivajo na pljučna obolenja, predvsem na astmo in KOPB. Glede parnih savn in solnih sob so mnjenja deljena, celo nasprotujoča. Osebnost nisem navdušen nad solnimi sobami. Menim, da sol preveč izsuši sluznico v dihalih, kar lahko privede do poslabšanja bolezenskih simptomov.

Je to težavo možno popolnoma pozdraviti?

Nekatere bolezni se lahko popolnoma pozdravi (npr. pljučno embolijo, obolele srčne zaklopke, pljučnico, pnevmotoraks, anemijo zaradi pomanjkanja železa ...), drugih pa ne (KOPB, kroničnega srčnega popuščanja, astme, pljučne fibroze ...). Se pa slednje ustrezno zdravijo, kar izboljšuje kakovost življenja obolelih.

V kakšnih primerih pa se zgodi črni scenarij, ko človek konstantno potrebuje kisikovo masko ali morda celo presaditev pljuč?

Terapija s kisikom se uporablja pri kronični respiratorni insuficienci, ki je posledica najtežjih oblik KOPB, pljučne fibroze ali hudega srčnega popuščanja. Scenarij je za nas zdrave opazovalce morda res črn, vendar za bolnike sprejemljiv, znosen in dobra rešitev za podaljšanje življenja. Trajno zdravljenje s kisikom na domu ima v svetu in v Sloveniji vsaj 35, 40 let dolgo tradicijo. Ista bolezenska stanja pa v terminalni fazi vodijo do takega funkcionalnega izpada, ko je potrebno pomagati s transplantacijo pljuč. Operacija je sicer zahtevna, vendar za centre, ki imajo dovolj izkušenj oziroma zdravijo dovolj bolnikov, da vzdržujejo strokovno »kondicijo«, rutinska. Slovenci se zato poslužujemo centra na Dunaju.

Za konec bi veljalo omeniti preventivo. Nekatere dihalne težave bi vsekakor lahko preprečili. Bi nam zaupali nekaj preprostih nasvetov?

Vsem nam je preventiva znana, vendar jo na žalost premalo upoštevamo. Zdrav življenjski slog brez kajenja, ohranjanje ustrezne telesne teže, veliko gibanja v naravi in zmernost v vsakem početju. Mojim bolnikom večkrat rečem: življenje je tek na dolgo progo, zato se izogibajte prepogostim šprintom, da ne boste pred ciljem omagali.

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



Podpora za utrujene noge

Kronično vensko popuščanje

Pri kroničnem venskem popuščanju gre za motnjo venskega obtoka in za stalno povišan tlak v nogah. Vzrok tega je oslABLJENO vezivno tkivo venske stene in nepravilno delovanje venskih zaklopk. Kri tako ne teče normalno proti srcu navzgor, ampak v venah zastaja. Stene ven se zato razširijo, venske zaklopke razmaknejo. V današnjem času so ljudje vse bolj osveščeni in hitro prepoznajo simptome venskega popuščanja, oziroma se zavedajo posledic. V primeru, da se pojavijo prvi simptomi, kot so težke utrujene noge, oziroma imamo stoječe / sedeče delo ali pa gre za nosečnost, svetujemo nošenje podpornih kompresijskih nogavic. Podporne kompresijske nogavice lahko kupimo brez napotnice specialista v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Podporne kompresijske nogavice SIGVARIS

Ne nosite kakršnih koli nogavic, temveč dajte vašim nogam, kar si zaslužijo – samo najboljše. Izberite SIGVARIS kompresijske nogavice. Moderne ter visoko kakovostne nogavice s pravilno stopnjevano kompresijo spodbujajo boljšo prekrvavitev in odpravljajo občutek težkih nog pri vsakodnevnih opravilih. Z redno uporabo podpornih kompresijskih nogavic preprečite težave nog, ki so posledica dolgih potovanj, nosečnosti, dolgotrajnega bivanja v

sedečem ali stoječem položaju ali dednega nagnjenja k nastanku venskih težav.

Opora, modnost in vitalnost za vaše noge

Podporne kompresijske nogavice z dodelanim kompresijskim profilom pripomorejo k boljši prekrvavitvi vaših nog. Občutek v nogah bo tako boljši, pa še lepše bodo na pogled. Delilah nogavice spadajo v sam vrh modernih opornih nogavic. Izberete lahko fine, elegantne nogavice prosojnega videza (70 den - gladke) ali pa se odločite za močnejšo oporo, mrežasto pletene (70 in 140 den) ter diamantni vzorec (140 den - Rhombo). Z novo tehnologijo brizganja niti na mikroskopski ravni so Microfibre (70 in 140 den) nogavice na dotik svilene in mehke ampak še vedno s čvrsto podporo stopnjevane kompresije. Poleg teh se lahko odločite za nekoliko debelejšo tkano nogavico z debelino tkanja 330 DEN. Za potovanja se priporoča predvsem potovalne podporne nogavice Traveno, ki so iz udobnih in antibakterijskih materialov ter so zato še posebej primerne za dolga potovanja, ker pomagajo preprečiti morebiten pojav globoke venske tromboze. SIGVARIS ponuja tudi nogavice narejene posebej za nosečnice, ki s pravilno stopnjevano kompresijo (15 - 18 mmHg) omilijo težave, kot so utrujene in otečene noge, mravljinca ter nočni krči.



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

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

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

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

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

www.diafit.si

Čaj z rumom? Pri prehladu ne!



Intervju: Petra Zajc, dr. med., spec. družinske medicine

Prehlad ni vedno prehlad, lahko gre za hujše obolenje, zato bodimo pozorni. Če smo zboleli, ni treba počivati cele dneve, nekaj časa pa le poležimo in »čajčkajmo«. Izogibajmo se telesnim dejavnostim. Veliko več pozornosti v času prehlada namenimo našim dojenčkom in starejšim. O zamašenih noskih in drugih nevšečnostih sicer krasno barvite jeseni smo govorili s **Petro Zajc, dr. med., spec. družinske medicine**, iz ZD Ljubljana - Šiška.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Moramo preprosti prehlad brez zapletov jemati resno in cele dneve počivati in piti čaj?

V večini primerov preprosti prehlad ne povzroča večjih zdravstvenih težav, in čeprav so znaki prehlada dražeči in neprijetni, navadno ne povzročajo takšne oslabeledosti, da bi morali cele dneve ležati v postelji. Svetujemo počitek, ki je v pomoč oslabiljenemu imunskemu sistemu, zato je dobro, da med prebolevaljem prehlada omejimo vsakodnevne dejavnosti in se izognemo večjim telesnim napotom, s tem pa zmanjšamo tudi možnost, da bi viruse razširili po svoji okolici.

Kakšne posledice pa nas lahko doletijo, če ob prehladu ne počivamo?

S tem dodatno obremenjujemo imunski sistem, a kljub temu do zapletov prihaja le redko. Zaplete predstavljajo naknadne bakterijske okužbe, kot npr. vnetje sinusov, pljučnica, ob prehladu se lahko poslabšajo kronične bolezni. Vsi našteti zapleti potrebujejo obisk zdravnika za natančen pregled in predpis ustreznega zdravljenja.

Prehlad je s svojimi znaki zelo podoben gripi. Kje so tisti alarmi, da gre za nekaj več?

Drži, simptomi gripe so podobni tistim pri prehladu – boleče žrelo, zamašen nos z izcedkom, glavobol. Vendar pa simptomi pri gripi nastopijo naglo in so mnogo izrazitejši kot pri prehladu. Značilna je nenadna visoka temperatura, tudi do 40 stopinj Celzija, ki je pri prehladu ni oz. je tam le blago povišana, največja razlika pa je v splošni prizadetosti – zaradi gripe se počutimo slabo, izčrpano, imamo močno potrebo po počitku in spanju, značilne pa so tudi izrazite bolečine v mišicah, sklepih in v okolici oči.

Kaj resnejšega še lahko zamenjamo s prehladom?

Z bolečinami v žrelu in povišano temperaturo se kaže tudi angina, ki jo prepoznamo po značilnih belih oblogah oz. belih »otočkah« na mandljih ter steni žrela, ki jih povzroči bakterijsko streptokokno vnetje. Praviloma angino spremlja višja temperatura kot pri prehladu, ni pa nosnega izcedka in kašlja. Pomembno je, da pri bolečem žrelu z visoko telesno temperaturo pomislimo na angino, ker zahteva obisk pri zdravniku in predpis antibiotika.

Prehladu podobne znake imajo tudi obolenja z infekcijsko mononukleozo, ki jo povzroča epstein barr virus, poleg bolečin v žrelu pa jo spremljajo še povišana temperatura, utrujenost, otečene bezgavke, lahko pa tudi povečana jetra in vranica. Bolezen dokažemo laboratorijsko, izzveni pa brez posebnega zdravljenja.

Se običajni prehlad pri majhnih otrocih lahko razvije v kaj več (bronhiolitisi ipd.)? Je morda med razlogi tudi nezmožnost izpihovanja noska?

Majhni otroci so najbolj ogrožena skupina za zaplete ob prehladnih obolenjih, zlasti za resnejša obolenja dihal. Najbolj ogroženi so nedonošenčki, novorojenčki, dojenčki do tretjega meseca starosti in tisti, ki imajo prisotno kronično bolezen pljuč ali srca. Večjo dovzetnost pripisujemo dejstvu, da se pri otrocih imunski sistem še vedno razvija in je zato bolj ranljiv za okužbe iz okolja, nekatere okužbe (npr. vnetje srednjega ušesa, ki je najpogostejši zaplet prehladnih obolenj pri otrocih) olajšajo tudi drugačne anatomske razmere in težje sodelovanje otrok pri zdravljenju, kot ste omenili recimo izpihovanje noska.

C VITAMIN (1000 mg) + ŠIPEK (500 mg), tabletki

S počasnim podaljšanim sproščanjem

C VITAMIN povečuje absorpcijo železa, za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob.

ŠIPEK pomaga ohraniti zdrave, gibljive in močne sklepe in je podpora prebavi.



60 x 1500 mg

Le 1 na dan!

Samo 13,70 €!

AQUACELLE Q10! (50mg)

Najmočnejši Q10

NOVO!



Eden in edini
Vse kar potrebujem!
Le 1 kapsula na dan

UBIDEKARENON
aktiva oblika,
ki jo telo
"DIREKT" in
TAKOJ izkoristi
ter **TAKOJ**
absorbira.

Vodotopna oblika
(poveča biorazpoložljivost
Q10 za 460%)

Brez alergenov, glutena, škroba in konzervansov. Primerno za vegane in vegetarjance.

Informacije: tel. 041 790 404
www.dodajprehrani.si BREZ POŠTNE!

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



Zaupam receptom svoje babice.

Ker delujejo že desetletja.



www.medex.si

Tudi sirupi iz Medexa navdušujejo že desetletja. Njihovo najvišjo kakovost zagotavljamo z rednimi analizami in nadzorom sestavin, **blagodejni vpliv na dihala** pa z zelišči, rastlinskimi izvlečki in vitamini, ki dopolnjujejo medeno osnovo in agavin sirup.



Zato je pri zdravljenju potrebno skrbno sodelovanje staršev, še bolj pa njihovo preventivno delovanje, kar pomeni, da se v sezoni prehladnih obolenj z otroki čim manj zadržujejo v prostorih z veliko ljudmi (npr. nakupovalni centri), da večkrat dnevno prezračijo bivalne prostore, skrbijo za higieno rok, omejijo obiske pri majhnih dojenčkih, bolne otroke pa zadržijo doma, dokler se ne pozdravijo, da preprečijo širjenje okužb po vrtcih in šolah.

Kako pa naj se pri prehladu ravnaajo starostniki?

Tudi starostniki, še posebej tisti, ki so kronični bolniki, so bolj ogroženi, saj je s starostjo imunski sistem nekoliko manj odziven, pogosto pa so jim zaradi različnih obolenj predpisana tudi zdravila, ki imunski sistem nameoma zavirajo. Tudi zanje so priporočljivi prej omenjeni preventivni ukrepi, ob prehladu pa naj predvsem dovolj počivajo, skrbijo za zadostno pitje tekočin, ob sumu na zaplete prehlada ali poslabšanje kronične bolezni pa naj čim prej obiščejo zdravnika. Ne smemo pozabiti, da veliko starih staršev varuje bolne vnuke, tudi tu je potrebna pazljivost, sploh pri kroničnih bolnikih.

Nekateri pri prehladu prisegajo na naravno zdravljenje s čaji, limono, medom, ingverjem ipd., drugi pa takoj kupijo tablete. Kaj predlagate?

Zavedati se moramo, da noben vitamin ali prehranski dodatek ne more nadomestiti zdrave in uravnotežene prehrane, zadostnega uživanja tekočine, spanja vsaj 8 ur dnevno in zmanjšanja stresa, ki so ključni ukrepi za trden imunski sistem in našemu telesu v največjo pomoč pri prebolevanju prehlada. Z vsem ostalim si bomo le lajšali simptome, bodisi v naravni obliki ali pa v tabletah.

Morda lahko iz prakse naštete, kakšne napake delajo ljudje pri zdravljenju prehladov, morda kaj od »babičnih« nasvetov za telo ni ravno optimalno?

Zelo škodljivo je, če ljudje ob prehladu »za vsak primer« posegajo po domači zalogi antibiotikov. Antibiotiki ne morejo odpraviti prehlada, ker na viruse nimajo nobenega učinka, uničujejo samo bakterije. Z njihovo nekritično rabo pa ustvarjamo seve bakterij, ki so odporne proti številnim antibiotikom, kar je danes velik medicinski problem. Njihova raba je upravičena le pri dokazanih bakterijskih zapletih (npr. vnetju sinusov, gnojnemu vnetju srednjega ušesa), za kar naj se ob pregledu odloči zdravnik.

Od drugih pogostih napak bi omenila še pretirano zbijanje povišane temperature, saj je povišana telesna temperatura eden izmed naravnih obrambnih mehanizmov telesa, zato posegajmo po paracetamolu in drugih antipiretikih preudarno, zbijajmo predvsem temperaturo, ki je višja od 38,5 stopinj Celzija.

Od drugih zdravil bi opozorila še na uporabo aspirina pri otrocih, kjer se ga moramo izogibati zaradi sicer redkega, a nevarnega reyevega sindroma, ki prizadene otroška jetra in možgane.

Pri »babičnih« nasvetih pa svetujem bolnikom s sladkorno boleznijo varčno uporabo medu, vsem pa odsvetujem uživanje alkoholnih pijač (recimo priljubljenih »močnejših« čajev z dodatkom žganja ali ruma), saj alkohol slabi delovanje imunskega sistema in povzroča dehidracijo, ki je med prehladom nezaželena.

Kakšen prehlad večkrat staknemo ravno v zdravstvenem domu, ko smo na rutinskem pregledu ... Vaš komentar?

Drži, polne čakalnice ob sezonah virusnih obolenj so idealne za širjenje okužb, množica virusov in bakterij se preko zraka in predmetov, kot so kljuke, držala, stikala, zlahka prenaša s človeka na človeka. Zato bi tu poudarila pomen higiene kašlja, umivanja in razkuževanja rok ter izogibanje dotikanju ust, oči in nosu. Ob vrhuncu obolenj priporočam, da preložite vse tiste obiske pri zdravniku, ki niso nujni, če pa obolite z znaki prehlada ali gripe, pa se odpravite k zdravniku le, če se simptomi po treh dneh ne začnejo umirjati, oz. pri znakih zapletov prehlada ali ob poslabšanju kroničnih bolezni.

Ste vedeli, da ...

hlad ni neposredni krivec za obolenje? Prehlad namreč že od nekdaj povezuje s hladom, saj že sama beseda nakazuje na težave, povezane s preveč hlada (tudi v angleščini, 'cold' – hlad). Po besedah dr. Zajčeve med ljudmi še vedno kroži veliko zmotnih prepričanj, recimo, da bomo zboleli, če nas zebe, če smo mokri ipd. Hlad ni neposredni krivec za obolenje, saj za okužbo potrebujemo stik z virusom, hlad le olajša virusov vstop v naše telo, ker oslabi imunski odziv, virusi pa tudi bolje preživijo v zraku z nižjim odstotkom vlage, to je v hladnih mesecih leta.

Kdo vam lahko pomaga?

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

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

NOVOST - Solna soba: blagodejno za dihala in kožo, regeneracija, preventiva za dvig odpornosti, naravna limfna drenaža.

**TANTUM
VERDE®**

Bodite v **harmoniji!**

Perpetuumjazzile
Ljubljana, 25. 11. 2017
LE SPECTACLE, Hala Tivoli 19:00



Diabetikom primerno



Primeren za otroke



Primerno za nosečnice

Zdravilo Tantum Verde je dostopno v obliki pršila, pastil in raztopine. Lajša bolečine in otekline v žrelu pri prehladih, neprijetnih občutkih v grlu in vnetjih ustne sluznice, brez težav pa ga lahko uporabljajo tudi otroci, mlajši od 6 let.

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
Predstavnik: Angelini Pharma d.o.o., Koprška
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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Trenutno imamo v Sloveniji vsa razpoložljiva zdravila, ki obstajajo v svetu za zdravljenje Crohnove bolezni.

B Več kot 90 odstotkov bolnikov s Crohnovo boleznijo gastroenterologi odkrijejo s koloileoskopijo.

C Trenutno je v Sloveniji okoli 3500 bolnikov s Crohnovo boleznijo.



Crohnova bolezen



Intervju: dr. Ivan Ferkolj, dr. med. gastroenterolog

Kljub visoko naprednemu zdravstvu za nekatere bolezni še ni znanih vzrokov, prav tako včasih ni zdravila, ki bi bolezen pozdravilo. Med takšne sodi tudi regionalni enteritis ali Crohnova bolezen. K sreči pa se pri slednji, še posebej če je v fazi mirovanja, da dokaj normalno živeti. Podrobnosti nam je orisal **dr. Ivan Ferkolj, dr. med. gastroenterolog, iz Kliničnega centra Ljubljana.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj natančno je Crohnova bolezen?

To je kronična vnetna črevesna bolezen. Govorimo sicer o skupnem imenu za dve bolezni – približno polovica bolnikov ima

ulcerozni kolitis, polovica pa Crohnovo bolezen. Bolezni sta podobni, razlikujeta se predvsem v zdravljenju. Prva vedno prizadene samo debelo črevo, Crohnova bolezen pa je lahko prisotna v celotnih prebavilih, od ust do zadnjične odprtine. Daleč najpogostejša je v zadnjem delu tankega črevesa in v debelom črevesu, redkeje je v ustih, požiralniku in v želodcu.

Lahko pojavnost te bolezni ločimo glede na starost in spol?

Crohnova bolezen največkrat prizadene mlade ljudi, nekeje med 20. in 35. letom. Seveda se lahko pojavlja tudi kasneje, po drugi strani pa obolevajo tudi otroci. Najmlajši bolnik je bil ob izbruhu bolezni star manj kot eno leto. Se pa bolezen izrazi pri obeh spolih približno enako.

Kako lahko prepoznamo Crohnovo bolezen glede na prve znake? Kako se ti stopnjujejo v nadaljnjih fazah razvoja bolezni?

Najpogostejše se omenjena bolezen začne s pogostejšim odvajanjem blata. Med blatom se lahko pojavi sluz in kri, pogoste pa so tudi bolečine s krči, ker bolezen teži k temu, da zapira črevesno svetlino. Torej, znaki so driska, bolečina, kri v blatu, rahlo povišana telesna temperatura. Eden od znakov je tudi utrujenost. V začetku sicer vse skupaj ne boli preveč, po odvajanju blata bolnikom odleže. Se pa pri nekaterih bolnikih lahko pojavijo tudi drobne odprtine okoli zadnjične odprtine, iz katerih se izceja gnoj. Ker je diagno-

stika v Sloveniji hitra, družinski zdravniki so namreč v tej smeri dobro izobraženi, bolniki kaj hitro vedo, kaj je vzrok za njihove težave in zdravljenje se lahko začne.

Kaj mora posameznik, ki opazi omenjene spremembe, narediti? Na koga se lahko obrne?

Posameznik z zgoraj naštetimi simptomi mora takoj k osebnemu zdravniku. Slednji naredi osnovne laboratorijske preiskave in bolnika napoti pod nujno h gastroenterologu, včasih tudi k proktologu. Ljudje pogosto mislijo, da imajo hemoroide. Mi sicer najprej izključimo okužbo, ki je daleč najpogostejši vzrok za driske. Potem naredimo laboratorijske krvne preiskave, s katerimi določimo pokazatelje vnetja in ob sumu na Crohnovo bolezen naredimo koloileoskopijo, to je preiskava celotnega debelega črevesa in zadnjega dela tankega črevesa. Tako odkrijemo več kot 90 odstotkov bolnikov s to boleznijo.

V uvodu je omenjeno dejstvo, da še ni popolnoma znanih vzrokov za nastanek te bolezni, je pa jasno, da ob genetiki gre za posledico vpliva okolja na imunski sistem. Kateri so možni sprožilci?

Bolezen včasih res lahko sproži okužba, lahko tudi stres, kaj dosti več o sprožilcih pa se še ne ve. Vzrok bolezni je še popolnoma neznan, najverjetneje gre za prekomeren imunski odziv na črevesno vsebino (bakterije in hrano) pri genetsko bolj obremenjenih osebah. V telesu je ogromno mikroorganizmov (10 na

14. potenco) in danes so v ospredju domneve, da bi bilo lahko neravnovesje vzrok številnim boleznim. Na žalost še premalo vemo, da bi lahko z gotovostjo trdili in morda celo preventivno ravnali ter s tem povsem preprečili ali omilili razvoj te bolezni.

Kako pomembno pa je, da Crohnovo bolezen začnemo čim prej zdraviti?

Zgodnja diagnostika je zelo pomembna. Naš cilj je takoj odkriti bolnika, ki bo imel agresiven potek bolezni. Slednjega takoj zdravimo, tudi z najsodobnejšimi biološkimi zdravili.

Na kakšen način pravzaprav poteka zdravljenje in kako uspešno je lahko?

Zdravljenje sestoji iz treh možnosti. Eno je dieta, ki jo predlagamo vsem bolnikom. Vendar je to le dopolnilo k ostalemu delu terapije. Značilne diete ni. Gre za individualno obravnavo. Odsvetujemo mleko z mlečnimi izdelki, v akutni fazi svežo zelenjavo in sadje, od slednjega priporočamo banano. Bolniki morajo poslušati svoje telo in ugotoviti, kaj jim ustreza in česa ne smejo. Sicer pa je ključno zdravljenje z zdravili. Če to ni uspešno, je potrebno z operacijo odstraniti obolele dele črevesa. V teh primerih se seveda bolniki zdravijo bolnišnično. V osnovi se bolniki zdravijo ambulantno, razen če se bolezen zaplete ali je ambulantno neobvladljiva, potem bolnike hospitaliziramo. V primerih, ko so poteki bolezni težki, potrebujejo še infuzijo in antibiotike zaradi kakšne dodatne okužbe.

Obstajajo različna zdravila, tudi biološka. Kako v tem oziru poteka medikamentno zdravljenje?

Zdraviti začnemo z varnimi osnovnimi zdravili, vendar je njihova učinkovitost dokaj slaba. Če to zdravljenje ni uspešno, nadaljujemo s kortikosteroidi, ki so učinkoviti, ampak imajo številne neželene učinke in zato z njimi zdravimo le kratek čas. Če so tudi ta zdravila neučinkovita, uporabimo zdravila, ki zavirajo imunski odziv. Tudi ta so učinkovita samo v 30 odstotkih. Če ne delujejo ali imajo neželene učinke, bolnika predstavimo na konziliju in ga nato zdravimo z biološkimi zdravili. Trenutno imamo v Sloveniji vsa razpoložljiva zdravila, ki obstajajo v svetu, tudi najsodobnejša.

Se da potemtakem Crohnovo bolezen povsem obvladati?

Ne. Biološka zdravila so sicer učinkovita, niso pa idealna, niti čudežna. Še vedno je potrebno pri nekaterih bolnikih opraviti operativni poseg, lahko tudi zelo obsežen. Izpostaviti velja, da tudi operacija bolezni ne pozdravi, z njo samo razrešimo komplikacije, kot so krvavitve, hudo vnetje, zožitve ... Bolezen se potem, ko sešijemo segmente črevesa skupaj, praviloma spet pojavi.

Za konec morda velja izpostaviti, kako pogosta je ta bolezen v Sloveniji.

Trenutno je v Sloveniji okoli 7000 bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo, od tega jih ima 3500 Crohnovo bolezen. Pred dvajse-

»Najpogosteje se omenjena bolezen začne s pogostejšim odvajanjem blata.«



timi leti jih je bilo približno 1500. Letni prirastek bolnikov je okoli 12-odstoten. Pričakovana življenjska doba bolnikov je nekaj krajša zaradi možnih pooperativnih komplikacij. Sicer pa lahko pri bolnikih poteka življenje dokaj normalno. Marsikdo je zmožen opravljati vsakodnevne dolžnosti, tudi hoditi v službo. Seveda pa je to odvisno od tega, koliko je bolezen aktivna.

Crohnova bolezen

je kronična vnetna črevesna bolezen, ki se najpogosteje pojavi v starosti od 15 do 35 let, prizadene lahko tudi otroke in starejše.

Posvetujte se s svojim zdravnikom, če opazite naslednje znake/simptome:

slabost rahlo povišana telesna temperatura pogosti obiski stranišča

krvavitev iz črevesja driska stalne blage bolečine

utrujenost bolečine v trebuhu

izguba apetita slabokrvnost

izguba teže trebušni krči

Vir: Košnik M in drugi. Interna medicina, 2011.



Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana | tel: 01 401 18 00

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Heberdenovi vozliči se pojavljajo na zadnjih členkih prstov rok.

B Spremembe niso nevarne in ne sodijo v skupino vnetnega revmatizma.

C Gre za osteoartrito, ki je najbolj razširjena revmatična bolezen.

Heberdenovi vozliči

»Najprej se postopno pojavi bolečina, ki je globoka, topa, povzroča neugodje. Sklep se zadebeli zaradi vnetja notranje sklepne ovojnice in pojavljanja kostnih izrastkov, ki se tipajo ob robu malega sklepa kot trda zadebelitev. Ko osteoartrito napreduje, postane sklep slabše gibljiv, prsti so okorni, manj spretni. Med nastajanjem vozliča bolijo, lahko so nekoliko vneti in pordeli. Ko sklep zatrdi in se deformira, bolečina skoraj povsem izgine,« je pojav heberdenovih vozličev razložila **prim. Mojca Kos Golja, dr. med.**, upokojena specialistka interne medicine in revmatologije, ter odgovorila na mnoga vprašanja, povezana z lajšanjem težav in zdravljenjem.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Poznamo heberdenove in bouchardove vozliče; kakšna je razlika med omenjenima?

Heberdenovi vozliči se pojavljajo na zadnjih členkih prstov rok, bouchardovi pa na srednjih. Pogosto so na rokah prisotni eni ali drugi ali oboji skupaj. Spremembe niso nevarne in ne sodijo v skupino vnetnega revmatizma.

Kaj je vzrok za nastanek heberdenovih vozličev?

Gre za osteoartrito, ki je najbolj razširjena revmatična bolezen. Razporeditev osteoartrite po sklepih se razlikuje glede na spol. Ženske imajo po navadi prizadetih več skle-

pov kot moški, pri ženskah je pogostejša heberdenova osteoartrito. Nastanek teh sprememb še vedno ni povsem razjasnjen. Vzroki so zelo različni (genetski, vnetni, staranje, imunski odziv in drugi). Bolezen ne prizadene samo hrustanca, temveč ves sklep, predel pod površino kosti, ligamente, notranjo sklepno ovojnico in obklopne dele. Osteoartrito rok je pogosto kombinirana z osteoartrito kolen in debelostjo.

Na kakšen način lahko bolezen napreduje?

Najprej se postopno pojavi bolečina, ki je globoka, topa, povzroča neugodje. Sklep se zadebeli zaradi vnetja notranje sklepne ovojnice in pojavljanja kostnih izrastkov, ki se tipajo ob robu malega sklepa kot trda zadebelitev. Ko osteoartrito napreduje, postane sklep slabše gibljiv, prsti so okorni, manj spretni. Med nastajanjem vozliča bolijo, lahko so nekoliko vneti in pordeli. Ko sklep zatrdi in se deformira, bolečina skoraj povsem izgine. Taka sprememba je dokončna.

Kako poteka zdravljenje? Kdaj svetujete operativne terapije?

Za zdaj še nimamo zdravil, ki bi preprečila nastanek ali napredovanje osteoartrite ali ozdravila že prisotno bolezen. Zdravljenje je še vedno simptomatsko, kar pomeni, da lajšamo težave. Predvsem je treba bolnike oz. bolnice seznaniti z naravo bolezni, ker so dosti-krat zelo prestrašene in se bojijo, da se bodo spremenili vsi sklepi, da jim grozi invalidnost, nepokretnost in podobno. Ozavešeni bolniki

imajo dostikrat bistveno manj bolečin. Jemanje zdravil praviloma ni potrebno. Včasih pomaga hlajenje prizadetega sklepa, predvsem kadar je sklep pordel in boleč (sklepno vnetje). Sicer pa pomaga tudi blago segrevanje in razgibavanje prstov. Izogibamo se npr. težkemu delu, obremenitvam rok in podobno. Operativno zdravljenje ni učinkovito in se ga ne poslužujemo. Po kirurški odstranitvi vozliča ta običajno ponovno zraste.

Ljudje si pogosto kar sami odmerjamo protibolečinska sredstva, na primer anti-revmatike. So to ustrezna zdravila?

Zdravila za preprečevanje in odpravljanje heberdenovih vozličev ni, bolečine in vnetje pa lahko različno lajšamo. Pri heberdenovih vozličih praviloma ni potrebno jemanje zdravil, razen pri hujši bolečini. Prvo zdravilo naj bo vedno čisti analgetik, kot na primer paracetamol, ker ne povzroča razjed in krvavitve iz zgornjih prebavil. Od antirevmatikov pa svetujemo na primer ibuprofen oziroma druge, novejša antirevmatike z manj neželenimi učinki, na primer meloksikam, etorikoksib ... Tudi ti s svojim delovanjem lajšajo simptome, to je vnetje in bolečino, vendar ne zdravijo in ne odstranjujejo vzroka bolezni.

Kako dolgo nastaja heberdenov vozlič, preden sklep povsem zatrdi in bolečina izgine?

Zelo različno, od nekaj tednov, mesecev do nekaj let. Same vnetne spremembe trajajo nekaj dni, tednov, je pa od primera do primera drugače in povsem nepredvidljivo. Ta

osteoartroza je nekaj povsem drugega kot na primer osteoartroza kolena ali kolka. Pri teh spremembah, zlasti kadar je sklep močno spremenjen in obrabljen, je potrebno operativno zdravljenje.

Na spletu sem zasledila, da nekateri ljudje nosijo bakrene prstane za zmanjšanje oteklih členkov. Lahko to res pomaga?

Ni resnih znanstvenih dokazov, da bi bakreni prstani zmanjšali otekline prstov. Možno je, da gre za placebo učinek, predvsem pri tistih, ki verjamejo v njihovo učinkovitost.

Kaj pa kakšne zeliščne kreme, na primer arnika?

Zeliščne kreme ali lokalni antirevmatiki lahko pomagajo pri lajšanju težav in včasih je to celo boljše kot pa jemanje zdravil. Lahko pa nekatera lokalna sredstva dražijo kožo in povzročajo alergije, zato previdnost pri tem ni nikoli odveč.

Kaj pa sprememba življenjskega sloga, več gibanja ali sprememba prehrane?

Pri ženskah, ki imajo heberdenove vozličke, so lahko spremenjeni tudi veliki sklepi in zdrav življenjski slog je zelo pomemben, še posebno gibanje oziroma zmanjšanje prevelike telesne teže. Zdrav življenjski slog pa ne bo imel neposrednega vpliva na vozličke, ki nastajajo ali so že nastali. V vsakem primeru je priporočljiv.

Je to, da se heberdenovi vozlički pojavijo bolj med kmečkimi ženami, mit?

Zelo različno se pojavljajo, saj je toliko različnih dejavnikov, ki vplivajo na pojav vozličev, da je težko reči, da gre pretežno za ženske, ki opravljajo telesno bolj obremenjujoča dela. Veliko kmečkih žena je, ki teh sprememb nimajo. Spet druge ne opravljajo težkih kmečkih opravil, pa imajo vozličke. Vsekakor pa je dokazano, da so vozlički pogostejše pojavi pri ženskah kot pri moških. Kot sem že omenila, to dejstvo poleg drugih dejavnikov pripisujemo tudi dedni nagnjenosti.

Ali na stopnjo bolečine res vpliva tudi vreme? Zakaj?

Revmatiki pogosto tožijo, da na njihove težave vpliva vreme. Obstaja več teorij, zakaj se ob spremembah vremena okrepijo revmatične težave, nobena od teh pa ni povsem zadovoljiva. Pri bolnikih z osteoartrozo se ob padcu zračnega tlaka, ob nižjih temperaturah povečajo sklepne bolečine, kar naj bi razlagali z zmanjšanim pritiskom od zunaj na sklep, s skrčenjem sklepnega tkiva.

Čakalne dobe pri revmatologih so danes zelo dolge. Zakaj menite, da je tako in kako resna bolezen so heberdenovi vozlički v primerjavi z drugimi revmatskimi obolenji?

Čakalne dobe za prvi pregled so dolge, ker je revmatologov pri nas premalo. Napotitve bolnikov na revmatološki pregled so pogosto tudi nepotrebne. Osteoartrozo naj bi obravnaval družinski zdravnik, ker ne gre za vnetni revmatizem in tudi ne gre za resno revmatično bolezen, kot je npr. revmatoidni artritis. Tudi pri heberdenovi osteoartrozi ni potreben pregled pri revmatologu, saj lahko družinski zdravnik sam postavi diagnozo, obravnava bolezen in jo zdravi. Predvsem pa ni potreben nujni pregled pri revmatologu, zato so pritiski bolnikov v tej smeri nepotrebni in neupravičeni. Kadar gre za napredovalo osteoartrozo kolena ali kolka, te bolnike praviloma obravnavajo ortopedi.

Vi vidite gube, jaz pa
zopet nasmejano
mamo



Idealno za
POKRETNE
osebe!



TENA Pants vpojne hlačke

Namenjene so za zaščito pri inkontinenci in narejene tako, da nudijo svobodo in udobje spodnjega perila.

**Brezplačni vzorec naročite na:
080 10 99 ali www.tena.si**



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah preko naročilnice ZZZS.

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

Brezplačni vzorec TENA Pants

Oglasno sporočilo

Ali je vaš bližnji pokreten?

Ocenjuje se, da je okoli 50 % oseb s težko inkontinenco, ki uporabljajo klasične plenice, pokretnih.*

TENA Pants vpojne hlačke so izdelane za pokretne osebe z inkontinenco, nosijo se kot običajno spodnje perilo.

- Za neodvisnost
- Za diskretnost in udobje
- Za varnost in zdravje kože

Naročite brezplačne vzorce na www.tena.si ali s klicem na **080 10 99**. Dostopno v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.tenatrgovina.si.

*Source: U&A Study – Heavy Inco Consumer Insight Poland, Synovate 2009



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Pravilno in redno delovanje črevesa blagodejno vpliva na celotno telo.

B V primeru težav so na prvem mestu t. i. dietni ukrepi, vse od rednega gibanja do zadostnega vnosa tekočin in vlaknin v prehrani.

C Na zdravje črevesja vplivajo tako prehranjevalne navade kot življenjski slog in dolžina spanca ter številni drugi dejavniki.



Zdravo črevesje – zdravo telo



Intervju: Rajko Knežević, dr. med., specialist interne medicine

Več kot sedemdeset odstotkov imunskega sistema se nahaja v našem prebavnem sistemu, zato je zdravje črevesja eden izmed glavnih dejavnikov za dobro počutje, čeprav se sami tega vse premalo zavedamo. Težave v našem prebavnem traktu lahko namreč povzročijo dosti več problemov, kot so zgolj napihnjenost ali bolečine, saj so prav prebavila eden izmed glavnih pokazateljev kroničnih zdravstvenih bolezni, zato je prav, da jim posvetimo nekoliko več pozornosti.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Črevesje igra pomembno vlogo tudi pri imunskem sistemu in našem razpoloženju

»Smrt se začne v črevesju,« se glasi stari kitajski pregovor in temu res ni oporekati. Črevesje velja za enega izmed ključnih organov v našem telesu, saj s svojim delovanjem veliko pripomore k zdravju in dobremu počutju, prežene utrujenost ter nas napolni z energijo. Črevesje ima sicer v našem telesu prav posebno nalogo, iz zaužite hrane v pravem ravnovesju absorbira hranila ter preprečuje vdor strupov v naš sistem. Manj znano je, da igra pomembno vlogo pri odpornosti, saj se večji delež imunskega sistema nahaja prav v črevesju, kjer se tvori tudi več kot devetdeset odstotkov živčnih prenašalcev, med drugim tudi hormon sreče, serotonin. »Pravilno in redno delovanje črevesa blagodejno vpliva na celoten organizem, ob porušnem delovanju pa se to negativno odraža tako na počutju kot tudi zdravju. Vse več je dokazov, da je črevesje skupaj z bakterijsko floro za telo pravzaprav zelo pomemben 'organ', predvsem v imunskem smislu,« nas je podučil **Rajko Knežević, dr. med., specialist interne medicine**. Neravnovesje v črevesju se namreč odraža tako s hormonskim neravnovesjem kot tudi z avtoimunskimi boleznimi, vse od težav s ščitnico, sladkorne bolezni do kronične utrujenosti. Ob

neustreznem delovanju črevesja namreč ne pride do primerne absorpcije hranil, zaradi česar v telesu prične primanjkovati sredstev, potrebnih za delovanje. To se lahko odraža v pomanjkanju energije in izčrpanosti. Kakšni pa so znaki, ki kažejo na to, da v našem telesu nekaj ni povsem v redu? »Nekatere bolezni črevesja, kot sta polipoza in rak črevesa, lahko kar nekaj časa potekajo brez simptomov. Spet druge, kot so vnetja, alergije, intolerance in sindrom razdražljivega črevesa, pa se pokažejo z različnimi, dostikrat nespecifičnimi simptomi in znaki, kot so utrujenost, bolečina, občutek napihnjenosti, hujšanje, driska, zaprtje, odvajanje sluzi in celo krvi z blatom. Predvsem slednji znak je alarmanten in terja čimprejšnjo zdravniško obravnavo,« pojasni sogovornik.

Težave, ki lahko pestijo naše črevesje in vplivajo na zdravje

Črevesje je zaradi svoje vloge pogosto izpostavljeno številnim dejavnikom, ki lahko hitro povzročijo prebavne težave. Ena izmed pogostejših je sindrom prepustnega črevesja, ki ga sproži vnetje črevesne sluznice. »To je teoretični koncept, ki predpostavlja, da gre pri dovzetnih bolnikih za zrahljane tesne stike med celicami v črevesni steni, kar omogoča velikim molekulam v hrani, ki jih sicer pri

‘neprepustnem’ črevesu razgradimo v manjše, da nemoteno prehajajo skozi steno črevesa neposredno v krvni obtok, po njem pa do oddaljenih organov, kjer lahko povzročajo plejado različnih simptomov, na videz nepovezanih s črevesjem,« delovanje sindroma obrzloži dr. Knežević. Med simptome te bolezni spadajo utrujenost, težave s koncentracijo, prebavne težave, glavoboli, nihanje razpoloženja in povečanje telesne teže. Med pogostejšimi težavami prebavi tudi malabsorpcija, ki nastopi, kadar je zaradi slabih prehranjevalnih navad in preobremenitev s toksini prizadeto vsrkavanje hranil v črevesju. Simptomi se odražajo ob izpadanju las, suhi koži, depresiji, zaprtju in nepojasnjeni izgubi teže. Lahko pa vsrkavanje hranil zmoti neravnovesje mikroorganizmov, kar imenujemo črevesna disbioza. Do slednjega lahko privedejo slaba prehrana, alkohol, stres, zloraba antibiotikov, steroidi in zdravila, ki zavirajo imunski sistem. Črevesna disbioza lahko ob drugih dejavnikih vodi v revmatski artritis, multiplo sklerozo, pomanjkanje vitamina B12 pa tudi k zgodnjim stopnjam raka na debelem črevesu in dojkah ter številnim drugim boleznim.

Z izogibanjem industrijsko predelani hrani delamo veliko uslugo črevesju

In kako lahko ukrepamo sami? »Pri težavah s črevesjem so na prvem mestu t. i. dietni ukrepi, ki so bili poznani že generacijam naših

»Pri težavah s črevesjem so na prvem mestu t. i. dietni ukrepi, ki so bili poznani že generacijam naših prednikov – potrebno je redno gibanje, dovolj velik vnos tekočin in vlaknin v prehrani. Posebno blagodejna so t. i. fermentirana živila z ugodnim učinkom na prebavo in celotno telo.«

prednikov – potrebno je redno gibanje, dovolj velik vnos tekočin in vlaknin v prehrani. Posebno blagodejna so t. i. fermentirana živila, ki imajo ugoden prebiotični in probiotični učinek na prebavo in celotno telo. Potrebno je izogibanje prevelikim količinam industrijsko predelane hrane, kot so rafinirani sladkorji, nasičene maščobe in suhome-sni proizvodi. Šele če to ne zadostuje ali če se pojavijo skrb vzbujajoči simptomi in znaki,

so na mestu diagnostični in terapevtski ukrepi,« nam je pojasnil dr. Knežević. Jedilnik tako obogatimo s kefirjem, jogurtom ali kislim zeljem, ki z mlečnokislinskimi bakterijami skrbijo za ravnovesje črevesne flore. Ne pozabimo niti na balastne snovi, ki se nahajajo v zelenjavi, sadju in polnozrnatih živilih. Sploh za črevo so dobri naslednji viri prebiotikov: artičoke, zelje, leča, fižol, čebula, česen ... Bodimo pozorni tudi pri hranjenju, saj pre-



ŽELITE POSKRBE TI ZA TELESNO ODPORNOST?

Prehransko dopolnilo s probiotičnimi bakterijami, cinkom in vitaminom D. Že na voljo v vaši lekarni.

SERVIER Pharma d.o.o.
Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana, Slovenija
T: +386 (0)1 56 34 811, E: info@si.netgrs.com
www.servier.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



FLO-C216-17ADD052017

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



Imate razdražljivo črevesje?

Vas napenja?
Imate bolečine v trebuhu?
Vas muči driska?
Ste morda zaprti?

10-15 % ljudi ima težave
z razdražljivim črevesjem.

VLAKNINE • PROBIOTIK
Lepicol
PREBIOTIK



**Edinstvena
kombinacija
pri sindromu
razdražljivega
črevesja.**

Sindrom razdražljivega črevesja je skupina težav, ki vključuje:

- bolečino ali nelagodje v predelu trebuha,
- spremembe v pogostosti izločanja,
- videz blata.

Lepicol® 3 v 1 edini združuje vse sestavine, ki jih potrebujete za lajšanje težav z razdražljivim črevesjem.

- Vse sestavine so izključno naravnega izvora.
- Varen in preizkušen, že 25 let na tržišču.
- **Lepicol® 3 v 1** je razvil človek, ki je sam imel hude težave z razdražljivim črevesjem.
- Primeren za dolgotrajno jemanje.
- Ne vsebuje sladkorja, glutena, barvil in kakršnikoli drugih dodatkov.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com.
Za strokovni nasvet pokličite 080 87 66.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE

Narava je modra

»Pravilno in redno delovanje črevesa blagodejno vpliva na celoten organizem, ob porušenem delovanju pa se to negativno odraža tako na počutju kot tudi zdravju.«

komerno prehranjevanje preobremeni črevesje, ki nima potrebe biti stalno polno, saj potrebuje tudi čas za prebavljanje hrane. Priporočeno je večje število manjših obrokov, saj je prav posebno škodljivo celodnevno stradanje, ki ga na koncu začinimo z bogatim in obilnim obrokom. Vendar pa strokovnjaki odsvetujejo tudi celodnevno glodanje in dajejo prednost večjemu številu pravih obrokov. Pri jedi hrano žvečimo počasi, saj se vse premalo ljudi zaveda, da s prebavo v resnici pričnemo že v ustih z encimi, ki razgrajujejo hrano. Z dobrim žvečenjem hrano tako razbijemo na manjše delčke, ki so bolj prebavljivi in jih telo lažje izkoristi. Poskrbite za uravnotežen dnevni ritem, saj črevesje naravnost obožuje rutino in zanesljivost. Za vsako spremembo okoliščin, tudi dopust, namreč potrebuje kar nekaj prilagajanja. Izogibajte se tudi hrani, za katero veste, da v vašem telesu povzroča napihnenost.

Poskrbite za črevesje, preden bo prepozno

Svojemu telesu moramo prisluhniti tudi ob razdraženosti črevesja, zaprtju in bolečinah, ki jih je treba jemati strogo resno. Izločanje blata se razlikuje glede na vsakega

posameznika, najsi bo večkrat dnevno ali pa le enkrat na tri dni; če že več dni niste bili na stranišču in ob izločanju občutite bolečino, pa le obiščite zdravnika. Naše črevesno zdravje lahko ogrožajo tudi antibiotiki, ki pogosto uničijo vse bakterije v telesu, tudi dobre, zato se z osebnim zdravnikom pogovorite, kaj lahko v tem primeru storite sami. Ker naš prebavni trakt kaj hitro iz ravnovesja sune tudi stres, si vzemimo nekaj časa zase ter se v čim večji meri izogibajmo stresnim situacijam. Poskrbite za dober in trden spanec, ki regenerira naše telo. Glede na dolžino črevesja, to pri odraslem človeku meri kar osem metrov, je zdrav spanec še kako ključen, saj celice za obnovo potrebujejo več dni. »Kadar črevesje funkcionira optimalno, mu pozornosti seveda ne posvečamo. Dolgoročno pa se gotovo obrestuje, da skrbimo za redno prebavo, se udeležujemo preventivnih pregledov, kot je program Sviti, in se ob pojavu težav posvetujemo s svojim zdravnikom,« za konec še svetuje dr. Knežević.

Zakaj potrebujemo železo

Oglasno sporočilo

Železo je pomemben mineral, ki je sestavni del hemoglobina, ta pa veže kisik v krvi in ga prenaša v vse celice našega telesa. Ker se zaloge železa hitro porabijo, moramo nenehno skrbeti, da ga uživamo z vsakodnevno prehrano. Železo najdemo v jetrih, rdečem mesu, stročnicah, žitih, morski hrani, temnozeleni zelenjavi in posušenem sadju. Zato je pomembno, da tudi meso kot vsa živila, ki vsebujejo železo, redno vključujemo v naš jedilnik.

— NAŠA SUPER HRANA —



Vivomixx®

prava mešanica "dobrih" bakterij



Kupcem na voljo tudi
XXL pakiranje
3+1 gratis!

Maltoza, mešanica 450 milijard
aktivnih mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij:

- ***Streptococcus***

thermophilus DSM 24731®,

- ***Bifidobacteria***

(*B. breve* DSM 24732®, *B. longum* DSM 24736®, *B. infantis* DSM 24737®),

- ***Lactobacillus***

(*L. acidophilus* DSM 24735®, *L. plantarum* DSM 24730®, *L. paracasei* DSM 24733®, *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricus* DSM 24734®), sredstvo proti
sprijemanju: silicijev dioksid (nano).



Na voljo v lekarnah.

Ne vsebuje barvil,
konzervansov in umetnih sladil.
Ne vsebuje alergenov.

Priporočeno odmerjanje in navodila za uporabo

Vivomixx® probiotični prašek v vrečkah

Priporočen odmerek:

1-2 vrečke na dan oz. po navodilu zdravnika. Probiotični prašek **Vivomixx®** raztopite v kozarcu vode, jogurtu, sadnemu soku ali katerikoli drugi hladni negazirani pijači. Dobro premešajte in takoj zaužijte. **Vivomixx®** ne smete mešati oziroma uživati hkrati z vročo hrano ali pijačo, saj vročina lahko zmanjša biološko aktivnost bakterij.

Sočasno jemanje z zdravili

Vivomixx® lahko jemljete sočasno z drugimi zdravili. Če jemljete antibiotike, naj preteče med zaužitjem antibiotika in probiotičnega praška **Vivomixx®** vsaj 2 uri. V prvih nekaj dneh po začetku uporabe **Vivomixx®** lahko pride do napihjenosti, ki je običajno prehodna. Do tega pojava lahko pride zaradi prilagajanja črevesne mikrobiote.

Dodatne informacije

Vrečke s probiotičnim praškom **Vivomixx®** je potrebno shranjevati v originalni embalaži v hladilniku (pri 2°-8° C).

V tem primeru je vsebina v zaprtih vrečkah uporabna do datuma, ki je natisnjen poleg oznake "Uporabno najmanj do" ("Best before").

To informacijo najdete na spodnjem zavihu škatle z 10 vrečkami. **Vivomixx®** lahko shranjujete tudi pri sobni temperaturi do 25 °C, vendar je v tem primeru prehransko dopolnilo uporabno le 7 dni.

Vivomixx® je prehransko dopolnilo, ki vsebuje **patentirano mešanico** aktivnih mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij **v izredno visoki koncentraciji** (450 milijard v vrečki). Kombinacija vsebuje osem različnih bakterijskih sevov, v razmerju, ki **omogoča kar najboljše delovanje in medsebojno dopolnjevanje** posameznih bakterijskih sevov v izdelku. Izdelek je **nevtralnega okusa** in je primeren za otroke in odrasle.

KAKO HITRO ZAČNE DELOVATI IN KAKO DOLGO SE LAHKO UPORABLJA?

Za optimalno delovanje je priporočljivo prehransko dopolnilo uživati najmanj en mesec. Večinoma traja 1 teden, da bakterije iz prehranskega dopolnila **Vivomixx®** zanesljivo poselijo črevesje. Do največje stopnje kolonizacije pride v 20 dneh, visoka stopnja kolonizacije se ohranja skozi celoten čas uporabe. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Če se vsakodnevna uporaba prehranskega dopolnila prekine bakterijski sevi preživijo v črevesju do 3 tedne. Prehransko dopolnilo se lahko uporablja vsak dan daljše obdobje brez prekinitev.

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

Zastopnik za Slovenijo:



ewopharma

Ewopharma d.o.o., Cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana-Črnuče

T: +386 (0) 59 08 48 40 | E: info@ewopharma.si | W: <http://www.zelena-ewopharma.si/vivomixx>

ABC

A Brez ustrezno delujočih nadledvičnih žlez ne moremo živeti.

B Nadledvični žlezi igrata ključno vlogo pri spopadanju s stresom, saj izločata adrenalin in kortizol.

C Z zdravim življenjskim slogom lahko pripomoremo k delovanju nadledvičnih žlez.

Tako majhna, pa tako pomembna

Slednje še kako velja za nadledvični žlezi, majhni tvorbi, ki v človeškem telesu igrata eno izmed ključnih vlog. Kakšna je torej funkcija in kaj lahko za njeno pravilno delovanje storimo sami, smo povprašali **asist. dr. Mitjo Krajnc, dr. med., spec. interne medicine**, z Oddelka za endokrinologijo in diabetologijo na Univerzitetnem kliničnem centru Maribor.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kakšen pomen imata nadledvični žlezi za človeško telo?

Nadledvični žlezi sta majhna organa, ki ležita nad ledvicama v trebuhu in tvorita ter v krvni obtok izločata življenjsko pomembne hormone. Sestavljeni sta iz skorje in sredice. Najpomembnejša hormona skorje sta kortizol in aldosteron. Kortizol ima številne pomembne funkcije, med drugim je stresni hormon, vključen je v uravnavanje imunskega odziva, celjenje, presnovo maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, uravnavanje krvnega sladkorja. Aldosteron uravnava prostornino telesnih tekočin, koncentracijo natrija in kalija v krvi, kislinsko-bazno ravnovesje. Sredica izloča adrenalin in noradrenalin. Adrenalin je stresni hormon, ki pomembno vpliva

na številne funkcije v telesu, npr. srčno frekvenco in krčljivost srca, tonus krvnih žil, krvni tlak, tvorbo krvnega sladkorja, širjenje bronhijev. Popolnoma odsotna funkcija nadledvičnih žlez je smrtna, brez ustrezno delujočih nadledvičnih žlez ne moremo živeti.

Od česa so odvisne vrednosti hormona kortizola v našem telesu? Zaradi česa se njegova vrednost zmanjša?

Izločanje kortizola je v telesu natančno uravnano, saj so primerne koncentracije pomembne za normalne telesne funkcije. Najpomembnejši dejavnik uravnavanja je hipofizni hormon ACTH, ki spodbuja izločanje kortizola. Izločanje ACTH je odvisno od hormona CRH, ki se tvori v osrednjem živčevju – hipotalamusu (delu možganov). Na delovanje teh povratnih zank vplivajo številni drugi dejavniki. Koncentracije kortizola so neustrezno nizke predvsem pri ljudeh z addisonovo boleznijo ali neustreznim izločanjem iz nadledvičnic zaradi hipofiznega ali hipotalamičnega vzroka.

Širše, nemedicinsko gledano, lahko previsoke ravni kortizola, ki so posledica stresa ali depresije, zmanjšamo z obvladovanjem teh stanj. Za različne ukrepe in tehnike (kar obsega zelo raznolika področja, od poslušanja glasbe do prehranskih dopolnil) obstajajo različno trdni dokazi, za nekatere od priporočenih ukrepov pa študije sploh niso bile objavljene.

Glede na to, da dandanes živimo bolj stresno kot nekoč, je vprašanje, ali to vpliva tudi na delovanje nadledvične žleze?

Naše telo ima učinkovite mehanizme za soočanje s stresom, pri čemer je zelo pomemben hormonski odgovor nadledvičnih žlez, predvsem izločanje adrenalina in kortizola. Sodobno življenje je pogosto povezano s številnimi in podaljšanimi stresnimi situacijami, kar povzroči zdravju škodljivo dolgotrajno izločanje stresnih hormonov. To ni prisotno samo v sklopu kratkotrajne stresne reakcije bega ali boja. Posledice so lahko številne zdravstvene težave, med drugim tesnoba, depresija, glavoboli, prebavne težave, motnje spomina in spanja, pridobivanje teže. Pred omenjenim se lahko zavarujemo z učinkovitimi načini spopadanja s stresom v vsakdanjem življenju.

Kateri so simptomi oslabiljenega delovanja nadledvične žleze?

Če gre za bolezensko nezadostno delovanje samih nadledvičnih žlez (dejansko skorje), govorimo v medicini o addisonovi bolezni. Bolezen je redka in v razvitem svetu najpogostejše avtoimunskega izvora, torej posledica motenega delovanja imunskega sistema. Kaže se s prekomerno utrujenostjo, zmanjšanim tekom, hujšanjem, temnimi lisami po koži in sluznicah, slabostjo, bolečinami v trebuhu, depresijo, pri ženskah lahko tudi s spol-



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



nimi motnjami. Zadnja leta se veliko razpravlja o nadledvični utrujenosti (angl. adrenal fatigue), ki pa ni medicinsko priznано stanje. Zagovorniki jo povezujejo s številnimi nespecifičnimi in raznolikimi simptomi, ki naj bi bili posledica neustreznih koncentracij kortizola, vendar jih z uveljavljenimi hormonskimi testi ne moremo pojasniti. Nekatera zdravila, ki jih ponujajo za zdravljenje nadledvične utrujenosti/izčrpanosti, so se izkazala za potencialno ali odkrito škodljiva in nevarna.

Kakšne pa so lahko posledice nepravilnega delovanja?

Izrazito oslabeledo ali izrazito prekomerno delovanje nadledvičnih žlez je povezano z veliko obolevnostjo in smrtnostjo, če ni pravilno zdravljeno. Blažje oblike nezadostnega delovanja so pomembne predvsem v stresnih situacijah, ko se ne izloča dovolj stresnih hormonov, hujše oblike pa lahko vodijo v življenje ogrožajočo addisonsko krizo. Prekomerno delovanje nadledvičnih žlez (cushingov sindrom) je povezano z debelostjo centralnega tipa, visokim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, osteoporozo, prekomerno poraščenostjo, duševnimi motnjami, mišično šibkostjo, strijami po koži, motnjami pri strjevanju krvi, pogostejšimi okužbami in srčno-žilnimi boleznimi.

Kaj privede do izčrpanja nadledvične žleze?

V medicinskem smislu je addisonova bolezen posledica različnih bolezenskih stanj, ki poškodujejo skorjo nadledvičnih žlez (npr. avtoimunskega procesa, tuberkuloze). V nemedicinskem smislu je izčrpanje nadledvičnih žlez vprašljiv in nezadostno opredeljen koncept.

Kako poteka zdravljenje ob težavah z nadledvično žlezo?

V primeru nezadostnega delovanja nadledvičnih žlez manjkajoče hormone nadomeščamo v obliki tablet, v nujnih primerih tudi v obliki injekcij. V nekaterih primerih, kot je tuberkuloza, je potrebno in učinkovito zdravljenje vzroka, ki je privedel do težav. Zdravljenje s hormoni vodi endokrinolog – v Slo-

»Nadledvičnim žlezam in celotnemu organizmu koristimo s premišljenim in zdravim življenjskim slogom. Ta vključuje zdravo uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost, učinkovito obvladovanje stresa in preprečevanje nepotrebnega stresa. Čudežnega ali preprostega recepta za kar koli od omenjenega pa na žalost ni.«



veniji je to zdravnik specialist interne medicine, ki se ukvarja z boleznimi žlez z notranjim izločanjem. V primeru prekomernega delovanja nadledvičnih žlez se glede na vzrok in resnost bolezni ter bolnikovo stanje odločamo med opazovanjem, zdravljenjem z zdravili ali operacijo (če je vzrok v samih nadledvičnih žlezah, pride včasih v poštev kirurška odstranitev žleze, kar opravi specialist urolog, sicer pa bolnika v vsakem primeru redno vodi endokrinolog). Vedno je pomembno spremljanje in po potrebi zdravljenje pridruženih zapletov. Redko pridejo v poštev še nekatere druge oblike zdravljenja. Za zdravljenje nadledvične utrujenosti/izčrpanosti brez druge ustrezne medicinske diagnoze za zdaj ni znanstvenih dokazov, da bi ga lahko priporočali.

Kaj lahko za dobro delovanje nadledvične žleze storimo sami?

Nadledvičnim žlezam in celotnemu organizmu koristimo s premišljenim in zdravim življenjskim slogom. Ta vključuje zdravo uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost, učinkovito obvladovanje stresa in prepreče-

vanje nepotrebnega stresa. Čudežnega ali preprostega recepta za kar koli od omenjenega pa na žalost ni.

Naravna kontrola holesterola

Rastlinski steroli so koristni pomočniki pri zniževanju holesterola. Njihovo učinkovitost pri vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane. Rastlinski steroli v črevesju »tekmujejo« s holesterolom zaradi podobne zgradbe, posledica je zmanjšanje absorpcije holesterola v črevesju in s tem nižji skupni in LDL holesterol v krvi. Pri vsakodnevnem uživanju 800 mg rastlinskih sterolov lahko po treh tednih uživanja pričakujemo znižanje LDL holesterola za 10-15 %.

Oglasno sporočilo

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

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

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



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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Sladkorna bolezen v otroštvu je avtoimuno obolenje.

B Delež otrok s sladkorno boleznijo hitro narašča.

C Najmlajšim so na voljo inzulinske črpalke, s pomočjo katere v telo dovajamo inzulin.

Sladkorna bolezen pri najmlajših

»Otroci imajo sladkorno bolezen tipa 1, ki nastane zaradi popolnega propada beta celic trebušne slinavke, ki tvori hormon inzulin. Ta je ključen za presnovo v našem telesu, omogoča vstop glukoze v celice in njeno porabo v energetskih poteh. Tako je edina možnost zdravljenja za mlade s sladkorno boleznijo tipa 1 inzulin,« je razložila **izr. prof. dr. Nataša Bratina, dr. med.**, s Pediatrične klinike. O konkretnih izkušnjah s sladkorno boleznijo tipa 1 smo povprašali tudi starše malih bolnikov ter vzgojitelje v njihovih vrtcih.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Sladkorna bolezen v otroštvu je avtoimuno obolenje, katerega razloga ne poznamo, preučujejo se tako dejavniki okolja kot tudi genetsko ozadje, a pravih odgovorov za zdaj še ni. Otroci v predšolskem obdobju predstavljajo že eno tretjino vseh otrok s sladkorno boleznijo, ki so sprejeti na Pediatrično kliniko, njihov

delež pa v zadnjih desetletjih hitro narašča. »Povprečna starost ob diagnozi je tako od leta 2000 do 2015 padla z 12 na manj kot devet let. Število otrok v tej starostni skupini se naglo spreminja, trenutno je otrok, mlajših od 6 let, okrog 60,« razloži dr. Nataša Bratina.

Nujna izobraževanja za vzgojiteljice

Kaja je danes stara šestnajst let. Pri petih letih je zbolela za sladkorno boleznijo in vpisali so jo v zasebni vrtec v Domžalah. Kajina mama pravi, da so zanjo zelo lepo skrbeli. Prilagodili so ji prehrano in se naučili ravnanja s črpalko. »Naša Kaja ni bila edina s sladkorno boleznijo v tem vrtcu in zaposleni so se bili pripravljeni naučiti, kar je bilo potrebno. Vse potrebne informacije so vzgojiteljice dobile na izobraževanju na Pediatrični kliniki, kamor jih je napotil vrtec,« razloži Kajina mama in doda, da je deklica svojo inzulinsko črpalko nosila sprva kar v majhnem nahrbtniku, kasneje pa v torbici okoli pasu. »Nikoli je ni bilo sram, da ima črpalko.

Pravzaprav je bila celo nekoliko ponosna. Zelo sem hvaležna vrtcu in vzgojiteljicam, da so se tako pogumno lotile tega problema. Tudi kasneje, v osnovni šoli, so poskrbeli za izobraževanje učiteljic. Sedaj v srednji šoli pa je že tako samostojna, da me sploh ne skrbi več,« še pove Kajina mama.

Pri sladkorni bolezni so pogosta nihanja razpoloženja

Podobno pozitivne izkušnje ima z vrtcem tudi Mihaela. Njena triletna hči Ema obiskuje Vrtec Zreče. »Najprej nas je bilo vse strah; mene in vzgojiteljice. Zdaj, po enem letu, pa vsi delujemo že zelo usklajeno,« pove Mihaela. »Najpomembnejša je primerna prehrana, izračunavanje ogljikovih hidratov, upravljanje s črpalko in merjenje sladkorja. Ema ni bila prva deklica s sladkorno boleznijo v tem vrtcu, vendar so v času, ko je prišla v vrtec, poskrbeli za izobraževanje vzgojiteljice, ki jo je letos celo pospremila v starejšo skupino otrok. Za to gesto sem jim res zelo hvaležna, saj ima Ema svojo vzgojiteljico zelo

rada, ona pa našo deklico zelo dobro pozna. Pozna njena nihanja razpoloženja in ve, da postane razdražljiva in hiperaktivna, ko ji sladkor naraste. Takrat jo skuša prepričati, da počiva. In obratno. Kadar je mirna in se rada pocrklja, ji je sladkor najbrž padel in vzgojiteljica poskrbi, da dobi košček kruha ali sadja.«

»Do črpalke je zelo zaščitniška«

Inzulinska črpalka je majhna elektronska naprava, s pomočjo katere v telo dovajamo inzulin. »Otroci v Sloveniji uporabljajo mehanske injektorje za odmerjanje inzulina, ki omogočajo prilagajanje odmerkov na 0,5 E natančno, kar 90 odstotkov otrok in mladostnikov pa začne po nekaj mesecih, ko se potreba po inzulinu ustali, uporabljati inzulinsko črpalko, s katero lahko inzulin odmerimo na 0,025 E natančno, lahko si predstavljate, kako pomembno je to, kadar zbolijo 10 kg težak enoletnik. In prav zato v starosti do treh let črpalko pričenemo uporabljati takoj,« razloži dr. Nataša Bratina. Triletna Ema je do svoje črpalke zelo zaščitniška. Njena mamica pove, da nikomur ne dovoli, da se je dotakne. »Vsekakor je veliko preprosteje upravljati z inzulinsko črpalko, kakor pa otroku dajati injekcije. Pa tudi tako natančnega nadzora nad krvnim sladkorjem ne moreš imeti, če nimaš črpalke,« še pove mamica Mihaela. V družini pa mala Ema ni edina bolnica s sladkorno boleznijo. Ima jo tudi njen očka, v katerem ima oporo in ne nazadnje tudi vzor.

»Potrebna je natančnost in doslednost«

O tem, kako poskrbijo za najmlajše s sladkorno boleznijo, smo povprašali tudi ravnateljico Vrtca Zreče Jolando Potočnik. »Ob vstopu v vrtec je bilo seveda kar nekaj vprašanj in ne nazadnje tudi strahu, ali bomo kos tej nalogi. Ker dajemo velik poudarek inkluziji, smo tudi tokrat pristopili s pozitivno naravnostjo. Pred prihodom deklice so se tri strokovne delavke udeležile izobraževanja na kliniki za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, kjer so prejele osnovna znanja o sladkorni bolezni, sledilo je prebiranje različne literature, ki je zajemalo prepoznavanje simptomov hipo- in hiperglikemije, številne informacije o sladkorni bolezni kot tudi rokovanje z inzulinsko črpalko in merilniki, znanja z vidika pripravljanja ustrezne prehrane. Velik poudarek namenjamo kontinuiranemu sodelovanju s starši, saj deklico spremljajo od rojstva in najboljše predvidijo odzive otroka na določeno situacijo. Vključenost otroka v vrtec nedvomno pomeni veliko spremembo za celotno skupino, predvsem pa veliko odgovornost za vzgojiteljico, pomočnico vzgojiteljice in tudi kuharico, ki pripravlja ustrezno prehrano, jo steha in izračuna vrednost ogljikovih hidratov v njej. Potrebni sta natančnost in doslednost,« je poudarila ravnateljica.

»Za sladkorno boleznijo tipa 1 še vedno najpogostejše zbolevajo mladostniki, druga starostna skupina so otroci v prvi triadi šole in predšolski otroci. Vsako leto je novoodkritih primerov pri otrocih 3,8 odstotka in več, pri malčkih pa govorimo celo o osem odstotnem naraščanju bolezni.«

Včasih so bili otroci s sladkorno boleznijo pogosto prikrajšani

Emina mamica dela v treh izmenah, in čeprav redko, včasih pride do situacije, ko je deklici težko zagotoviti optimalne pogoje. Tega se zaveda tudi ravnateljica vrtca. »Ob vsakdanjih dnevih je vse dobro utečeno, vemo pa, da v vrtcu prav tako prihaja do različnih sprememb, kot so nadomeščanja strokovnih delavcev, koriščenje letnega dopusta, razni izleti v naravo, letovanja otrok, obiski gledaliških in drugih predstav, prireditve in nastopi otrok ob različnih priložnostih, popoldanska srečanja s starši in še bi lahko naštevala. Takrat je ob obilici drugega dela treba pomisliti in skrbno načrtovati tudi za našo deklico. Bo zmogla npr. tako dolgo pot v naravo, je hrana iz nahrbtnika primerna, imamo vse pripomočke s seboj (tehtnica za tehtanje hrane, kalkulator za natančen izračun OH, knjižico z vrednostmi za izračunavanje vsebnosti ogljikovih hidratov, sprožilno napravo z iglicami, merilnik glukoze v krvi ter lističe in podobno). Tudi košček kruha, jabolko ali ne nazadnje kocko sladkorja morajo imeti strokovne delavke pri roki, tudi takrat, ko v gozdu daleč stran od vrtca s škratki iščejo tetko jesen, ki barva listke po drevesih,« pove ravnateljica Jolanda Potočnik in doda, da v vrtcu vedno pripravljajo dejavnosti, ki se jih lahko udeležijo vsi otroci, seveda pa so za nekatere prilagojene. »Včasih so otroci s sladkorno boleznijo ostajali doma in bili prikrajšani za marsikatero izkušnjo v igri z vrstniki. Danes pa je že drugače,« še pove ravnateljica.

Najsodobnejša tehnologija za otroke, mlajše od 7 let

Inzulin ter ostali potrošni material je za ljudi s sladkorno boleznijo brezplačen, se pravi, da ga krijejo stroški obveznega zdravstvenega zavarovanja. »Vsakemu otroku in mladostniku

tako lahko predpišemo za dobo treh mesecev 700 lističev za merjenje sladkorja v krvi, enako število lancet, lističe za nadzor sladkorja in ketonov v urinu, če uporabljajo inzulinsko črpalko, tudi sete in rezervoarje za dovajanje inzulina, po 50 na tri mesece. Dostop do najsodobnejše tehnologije – senzorja za neprekinjeno merjenje sladkorja v medceličnini – je trenutno omejen na otroke, mlajše od 7 let, tiste, ki imajo pri vodenju sladkorne bolezni velike težave, ter nosečnice. Za najsodobnejšo črpalko, ki presega ceno, ki jo priznava ZZS, je trenutno potrebno enkratno doplačilo, a pri otrocih in mladostnikih ta strošek družine lahko pokrijejo s pomočjo dodatka za nego, ki je namenjen prav stroškom, ki jih prinaša kronična bolezen,« razloži dr. Nataša Bratina.

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

Zgodba voznika tovornjaka v mednarodni špediciji

Gospoda Miloša Pažina je osebna zdravnica zaradi mejno povišanega krvnega sladkorja in drugih zdravstvenih težav napotila na zdravstveno svetovanje o zdravi prehrani in sladkorni bolezni. Po svetovanju si je začel sam pripravljati obroke in se gibati, kolikor sta mu dopuščala delo in življenje v tovornjaku. V 90 dneh je shujšal 26 kg, počutil se je veliko boljše, začel je tudi čutiti veliko potrebo po gibanju.

Postavili smo mu nekaj vprašanj, kako mu je uspelo toliko shujšati, kaj mu je pomagalo in kako misli, da bi zdravstvena stroka lahko pomagala voznikom.

Kakšni so vaši vtisi z zdravstvenega svetovanja?

Svetovanje je bilo skupinsko. Opazil sem, da so prisotni neučakani, želijo si takojšnjo rešitev, še najraje v obliki injekcije ali tablet. Pravzaprav pa gre za filozofijo načina življenja, in to brez bližnjic. Zelo se mi zdi pomembno, da je bilo svetovanje interaktivno, da sem bil slišan in da sem videl slike živil na krožniku v naravni velikosti. Naslednje sporočilo, ki se mi zdi pomembno, je bilo, da načeloma lahko jem vse, vendar mora biti to pripravljeno na pravi način, v primernih količinah, zaužito v petih obrokih ter da nekaterih jedi ne smem pogosto uživati. Zelo veliko mi pomeni, da se lahko kadar koli oglasim v diabetološki ambulanti. Če želite, da se voznik še kdaj vrne (razen v nujnih stanjih), mu morate dati možnost, da pride, kadar lahko. Če je recimo danes samo 6 ur v Ljubljani, naj ima možnost priti do zdravnika še isti dan, čeprav ni naročen. Seveda bo počakal eno uro, če je treba, jutri pa ne more priti, ker bo takrat v drugem delu Evrope. Verjemite mi, vozniki tega ne bi zlorabljali, še premalokrat bodo prišli. Kadar pa bodo, bo lahko že prepozno in breme bo padlo na vse davkoplačevalce. Predlagam, da bi Zdravstveni dom Ljubljana v sodelovanju z združenjem voznikov, sindikatom in ministrstvom za promet naredilo izkaznice za voznike, s katerimi bi vozniki lahko prišli do osebnega zdravnika takrat, ko so v Ljubljani.

Prosim, na kratko nam opišite, kako živijo vozniki.

Vozniki opravljajo svoje delo v zelo težkih razmerah. V tovornjaku preživijo na dveh kubičnih metrih od 5 do 20 dni, ne da bi vmes prišli domov. Umivajo se na počivališčih ob avtocesti (čakajo

v vrsti), tam si običajno po napornem dnevu zvečer privoščijo prvi in edini obrok. Ne da se jim kuhati, najpogosteje »potegnejo ven dilco« in si kaj narežejo. To je najslabše: če imaš zrezek, ga poješ. Če pa začneš rezati po tem, ko ves dan nisi jedel, rezanju ni konca, dokler ne zmanjka.

Zakaj pa odmora ne podaljšate?

Mudi se, ker je treba blago po EU pravočasno dostaviti. Poleg tega je zelo nerodno obtičati v prometni konici na obvoznici. Izgubiš veliko časa, ko pa prideš na cilj, je lahko prepozno, tako da moraš potem čakati, da tovor prevzamejo naslednji dan.

Kako si voznik lahko pripravi obrok?

Hladilnik ima 95 odstotkov težkih tovornjakov, 40 odstotkov od teh ima tudi malo zamrzovalnika. Za pripravo mojega jedilnika poleg hladilnika zadostujejo plinska jeklenka, ena enolitrska posoda, nastavek za kuhanje na pari, nekaj plastičnih škotel za shranjevanje hrane, plastični krožniki in kozarci, deska, nož in jedilni pribor ter lonček za pripravo kave ali čaja.

Koliko vam je bila družina v pomoč pri spreminjanju navad?

To je dobro vprašanje. Ko dobite prvo bitko, se pravi sprejmete, da gre za nov način življenja in prehrane, vas čaka druga

bitka. Družina ni pripravljena spreminjati svojih navad. Kadar si na začetku tehtate živila, ker po občutku še ne znate določiti količine, preostali družinski člani to spremljajo s precejšnjim začudenjem.

Kako vam je v svoj urnik uspelo vključiti gibanje?

Priskrbel sem si dobro športno obutev, in kadar koli je bilo mogoče, sem se ustavljal na takih parkiriščih, kjer se je mogoče sprehajati. Na začetku sem moral prepričevati kolege, da se mi kdo pri tem pridruži. Pozneje so že sami predlagali, da gremo malo hodit. Najbolj pa sem širil idejo, da je treba imeti pet obrokov na dan, to se mi zdi zelo pomembno.

Kako bi vse skupaj povzeli?

Sam s sabo razčistiti in dati vse od sebe, da spremeniš način življenja. Izboriti si v družini, da ta sprejme nove navade.

S tem namenom sem naredil jedilnik za voznike. Moja želja je, da vsaj nekaj ljudem pomagam. Dobre novice se med vozniki hitro širijo in čedalje več voznikov bo sprejelo zdrav način prehranjevanja in vneslo nekaj gibanja v svoj vsakdan.

Vozniki si zelo želimo, da nam zdravstvena stroka pride nasproti in olajša dostop do zdravstvenih storitev, saj zaradi narave dela in nedostopnosti zdravstvenih storitev večina voznikov zelo zanemarljivo skrbi za zdravje.



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



Novo

Sistem Accu-Chek® Guide
Izkušnja neverjetno bistriga merjenja

Enostaven: z osvetljeno odprtino za testni listič za merjenje v temi
Pameten: s tipko za higieničen izmet testnega lističa
Premišljen: novi vsebnik za testne lističe z zaščito pred raztresanjem testnih lističev

Več o sistemu za merjenje ravni glukoze v krvi Accu-Chek Guide: www.accu-chek.si

Roche

ACCUCHEK, ACCUCHEK CONNECT in ACCUCHEK GUIDE
so zaščitene blagovne znamke družbe Roche.
© 2017 Roche Diabetes Care

ACCUCHEK®

Oglasno sporočilo

Novo zdravilo za multiplo sklerozo

V Sloveniji še nimamo registra vseh obolelih z multiplo sklerozo, vendar strokovnjaki ocenjujejo, da je obolelih nekje med 2500 do 3000. To so večinoma mlajši bolniki, saj se bolezen običajno pojavi med 20. in 40. letom starosti. Mlajši imajo običajno recidivno-remitennten potek, ko bolezen poteka v zagonih, in te bolnike zdravijo z zdravili, ki upočasnijo potek bolezni. Zdravila so najučinkovitejša na začetku bolezni, ko še ni večje invalidnosti, z leti trajanja bolezni pa je invalidnosti vse več, pa tudi zdravila so vse manj učinkovita. Dobra novica je, da so pred kratkim v Ameriki registrirali zdravilo za napredujoče oblike bolezni. »Za to obliko bolezni do zdaj ni bilo zdravila. Novo zdravilo pa kaže učinek na to obliko bolezni in zdaj čakamo še na registracijo zdravila, ki jo mora potrditi Evropska agencija za zdravila,« je pojasnila doc. dr. Saša Šega Jazbec, dr. med., z Nevrološke klinike v Ljubljani.

Avtorica: Vesna Vilčnik

»Multipla skleroza ni klasično dedno obolenje, ki bi se samodejno dedovalo iz roda v rod, so pa pri tej bolezni pomembne predispozicije, pri katerih se pod vplivi okolja razvije bolezen. Multiple skleroze je več v družinah, kjer je že obolel eden od družinskih članov,« je povedala doc. dr. Saša Šega Jazbec, dr. med. S pomočjo osebne genetske analize lahko posameznik sicer izve, koliko krat bolj od povprečnega človeka je nagnjen k obolenju. Osebna genetska analiza človeka opozori na genetsko nagnjenost za bolezen, ki jih je možno odkriti z zgodnjimi preventivnimi pregledi in zato pravočasno zdraviti. Na seznamu analiz so mnoge bolezni, tudi multipla skleroza. »Vendar genetika za zdaj še ni tako napredovala, da bi lahko naredili teste in samodejno vedeli, ali bo bolnik razvil multiplo sklerozo, saj je ta poligensko pogojena. Zato v klinični praksi ti testi še niso uporabni,« je pojasnila sogovornica.

»Na začetku je bil velik šok«

Pred sedmimi leti sem izvedel, da imam multiplo sklerozo. Na začetku je bil velik šok. Sploh zato, ker bolezni nisem poznal. Zato z društvom Humanitarček vsako leto prirejamo dan multiple skleroze, okrog 25. maja v Mariboru. S tem dogodkom želimo ozave-

stiti javnost o tem, kaj multipla skleroza sploh je, prav tako želimo podreti tudi določene tabuje, ki se plečejo okrog te bolezni,« je povedal 27-letni Sašo Golob, operativni vodja MS Humiji. »Vsi si predstavljajo človeka z multiplo sklerozo na vozičku ali pa vsaj na berglah, ampak danes je medicina že tako zelo napredovala, da ni nujno tako. Pojavljajo se vedno nova zdravila, čeprav zdravila, ki bi dokončno ozdravilo bolezen, v času mojega življenja najbrž ne bodo odkrili.« Dr. Saša Šega Jazbec je povedala, da pred 25 leti še ni bilo nobenih zdravil za multiplo sklerozo, danes pa jih je že okoli deset različnih. »To je sicer še vedno bolezen, ki je ne moremo pozdraviti, lahko pa jo, pri določenih oblikah bolezni, upočasnimo. Upočasnimo jo lahko pri recidivno-remitenntni obliki. To je oblika, ki poteka v zagonih, pri katerih pride do novih deficitov oziroma poslabšanja obstoječih. Med zagoni je stanje praviloma stabilno. Za zdaj smo še precej nemočni pri napredujoči obliki multiple skleroze, pri kateri bolezni še ne moremo upočasniti oziroma vplivati na njen potek.«

Kaj pa stranski učinki?

»Prva zdravila so bili različni preparati interferona beta, ki so si jih bolniki morali injicirati v podkožje večkrat tedensko, danes pa so že na voljo oralna zdravila, ki so enako ali pa celo bolj učinkovita. Nova biološka zdravila so še močnejša od teh začetnih bioloških zdravil, imajo pa na žalost več stranskih učinkov. Zato zdravljenje običajno začnemo z manj učinkovitimi zdravili, ki so varnejša in z manj stranskimi učinki, če pa imajo bolniki navkljub zdravljenju s temi zdravili še vedno znake aktivnosti bolezni, izberemo zdravila drugega reda, ki so močnejša, vendar imajo več neželenih učinkov. V začetku bolezni namreč poteka predvsem vnetni proces, kasneje pa je vse bolj izrazit degenerativni proces, pri katerem gre za propad živčnih celic, na katerega pa zdravila nimajo učinka,« je pojasnila dr. Jazbečeva.

O stranskih učinkih je odkrito spregovoril tudi Sašo Golob: »Zdaj prejemam zdravilo drugega reda, ki je bilo pred leti že umaknjeno s trga, pa je prišlo nazaj v uporabo. Rečem lahko, da sem eden izmed srečnežev, ker ga imam. Enkrat mesečno v bolnišnici prejmem aplikacijo, po kateri se pojavi utrujenost in občutek, kakor da bi imel mačka po preokropani noči. Ampak v primerjavi z drugimi zdravili je to zdra-

vilo super. Prej sem si trikrat tedensko sam dajal injekcije zdravila, ki ima ogromno stranskih učinkov. Že v kratkem času po injekciji se pojavijo bolečine v mišicah in sklepih in zaradi tega slabo spiš. Vzporedno se je pri meni pojavila še depresija, ki je bila prav tako navedena med stranskimi učinki. Glavni vzrok depresije pa je najbrž strah pred prihodnostjo, pa tudi hormonsko neravnovesje. Zdaj prejemam zdravila tudi za zdravljenje depresije. Rekel sem si: 'Ali boš obležal ali pa ubežal.' Odločil sem se za drugo možnost in za zdaj mi gre odlično.«

Novo zdravilo za napredujoče oblike bolezni

»Pri zdravljenju bolnikov z multiplo sklerozo je pomemben individualen pristop, za vsakega posameznika je treba izbrati zdravilo, ki je zanj najprimernejše. Želimo si, da bi imeli bolniki čim boljše kakovost življenja. Je pa ta odvisna tudi od bolnika samega, predvsem od njegovega sprejemanja bolezni. Stres je poleg okužb eden izmed glavnih dejavnikov, ki sproži zagone bolezni. Pri ljudeh, ki sprejmejo bolezen in začnejo z njo živeti, pa je tudi potek bolezni ugodnejši,« je razložila dr. Jazbečeva in povedala še dobro novico. »Pred dobrim mesecem so v Ameriki registrirali zdravilo za napredujoče oblike bolezni, za katere do zdaj ni bilo zdravila. Novo zdravilo, kakor kaže, ima učinek na to obliko bolezni in zdaj čakamo, da registracijo zdravila potrdi Evropska agencija za zdravila.« Sašo Golob, ki je bil že pred boleznijo velik ljubitelj športa, tudi ob boleznijo še vedno rad igra nogomet, hodi v hribe in na dolge sprehode s svojim psom. Prepričan je, da pri bolezni največjo vlogo odigra duševno stanje in vera v ozdravitev. »Zdravniki so rekli, da bi moral biti že dve leti hrom, jaz pa sem še vedno na polno aktiven. Pri tem velikokrat presežem samega sebe in to se mi vrne z odličnim zdravstvenim stanjem. Hodim po svoji poti, ki je precej radikalna, ampak čutim, da je prava. Svojo diagnozo danes sprejemam z veliko mero humorja. Eni zdravniki so temu naklonjeni, drugi pravijo, da bolezen ne jemljem dovolj resno. Razvoj bolezni je zelo odvisen od posameznika. Vsekakor pa je lažje, če veš, da v tem nisi sam. Zato še enkrat lepo vabim vse bolnike in njihove svojce, da se nam pridružijo na prireditvi in kdaj pa kdaj pobrska po spletnih straneh društva Humanitarček.«

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017

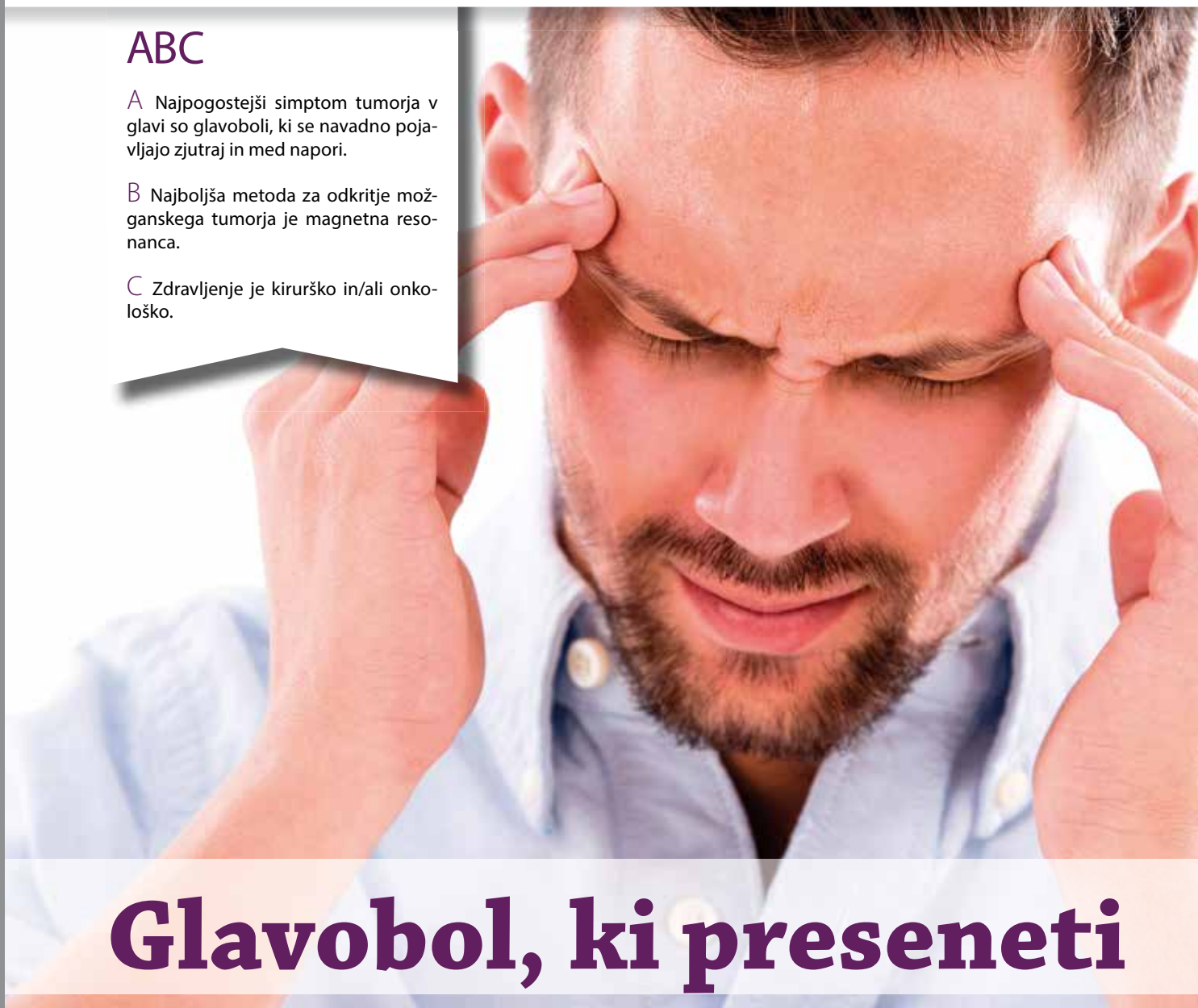


ABC

A Najpogostejši simptom tumorja v glavi so glavoboli, ki se navadno pojavljajo zjutraj in med napori.

B Najboljša metoda za odkritje možganskega tumorja je magnetna resonanca.

C Zdravljenje je kirurško in/ali onkološko.



Glavobol, ki preseneti



Intervju: doc. dr. Tomaž Velnar, dr. med., spec. nevrokirurg

Zaradi stresa, prehladov, napetosti, neprimerne prehrane marsikoga pesti glavobol. A glavoboli so si med seboj različni, nekateri so manj nevarni, drugi bolj. Kateri so tisti, ki se pojavljajo ob možganskem tumorju? O drugih simptomih in o tem, kako se s tumorjem spopasti, nam je strokovno

in prijazno razložil **doc. dr. Tomaž Velnar, dr. med., spec. nevrokirurg**, iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Je glede na to, da mnoge vrste raka odkrijejo povsem naključno, mogoče, da človek s tumorjem v glavi sploh ne ve, da je z njim nekaj hudo narobe?

Mogoče je. Simptomi pri možganskem tumorju trajajo različno dolgo, navadno nekaj tednov do v večini primerov nekaj mesecev, preden se postavi diagnoza. Simptomi lahko trajajo tudi leta, npr. ponavljajoči se epileptični napadi.

Težava pa lahko nastane nenadoma, predvsem v primerih, ko določeni tumorji zakrvavijo, takrat se tumor nenadoma poveča, nastane nenaden pritisk v glavi in posledično pride do nevroloških motenj, kot so motenje

zavesti, nenadni nevrološki izpadi, oslabelelost okončin, motnje vida ... Postavi se sum na možgansko kap, oseba navadno obišče nevrološko kliniko, kjer opravi slikanje možganov in tako se lahko tumor odkrije.

Obstaja primer, ko so pacientko dolga leta zdravili s psihiatričnimi zdravili, kasneje pa so odkrili, da gre za tumor v glavi. Kako to komentirate?

Včasih gre pri tumorju za lokalizirane nevrološke znake, pojavijo se tudi generalizirani simptomi, ki jih je mogoče zamenjati s psihiatričnimi boleznimi. To so kognitivni upad, motnje razpoloženja, anksioznost, depresija, ki ne reagira na zdravljenje z antidepresivi.

Kakšnih zunanjih oteklina pri tumorjih ni najti?

Na zunanji jih navadno ni, razen na primer pri meningiomi, tumorjih, ki nastanejo iz možganskih ovojnic. Zgodi se, da tumorji prebijajo lobanjsko kost in rastejo pod kožo, zato pride do otekline, ki jih običajno odkrijemo prej.

Pogosto tožimo, da nas boli glava. Kako naj ločimo nevaren glavobol od »nenevarnega«?

Glavobol je najpogostejši znak tumorja, saj se z njim sooča okrog 80–85 odstotkov pacientov s tumorjem v glavi. Pri različnih tumorjih je tudi žarišče glavobola različno. Dostikrat je pri pacientih s tumorjem glavobol spremlja joča naključna najdba, ki ni vezana na tumor. Glavobol, ki je tumorskega izvora, se navadno pojavi zjutraj, med naporom, se med samo hojo počasi zmanjša ali ga spremljata slabost in bruhanje. Glavobol se zmanjša zaradi hiperventilacije med slabostjo in bruhanjem.

Glavobol, ki se okrepi med kihanjem, kašljanjem, napetostjo, telesno aktivnostjo, sklanjanjem, je zelo sumljiv. Včasih se lahko glavoboli, ki jih prej ni bilo, začnejo pojavljati na novo, na primer šele v 60. ali 70. letu starosti. V vseh teh primerih gre lahko za nevarno obliko glavobola.

Katere metode najboljše pripomorejo k postavitvi diagnoze?

Navadno se najprej naredi CT, saj je preiskava hitra in se z njo izkaže, ali obstaja sum na bolezen. Potem se naredi magnetna resonanca (MR), ki je zlati standard za diagnozo tumorjev. Ta preiskava zelo lepo pokaže mehka tkiva, pokaže, kakšna je oteklina, kam se tumor vrašča. MR je vsekakor najoptimalnejša preiskava.

Tumorji v glavi lahko nastanejo v možganih, lahko pa gre za zasevke iz drugih organov. Kako pride do zasevkov?

T. i. primarni tumorji nastanejo iz celic, ki sestavljajo možgansko tkivo in ovojnice. T. i. sekundarni tumorji pa so zasevki iz drugih organov. Možganski tumorji sami le redko zasevajo v druge organe, kar ne moremo reči za pljučne, ledvične, ginekološke in druge vrste raka. Gre za to, da tumorska celica pride v kri, se razseje po organizmu in v določenih organih, kjer so okoliščine ugodne za njeno rast, zaseva v možgane v obliki manjših metastaz, ki se sčasoma večajo. Navadno je prisotna več kot ena metastaza.

Lahko z znanstveno gotovostjo poiščemo vzroke za možganski tumor?

Raziskave so pokazale, da na nastanek možganskih tumorjev lahko vplivata dva vzroka, ionizirajoče sevanje in imunosupresija. Sumimo, da so med vzroki tudi onesnaženo ozračje, petrokemična industrija, čistilna sredstva, poškodbe glave, hormoni, vendar natančnih znanstvenih dokazov glede tega še nimamo.

Možganski tumor se pojavlja v vseh starostih, kajne?

Res je, vseeno pa doseže dva vrhova, prvega v otroštvu, nekje pri drugem letu starosti (pri otrocih je tumor pogosto maligni) in drugega med 30. in 60. letom.

Je zgodnje odkrivanje možganskega tumorja odločilnega pomena za ozdravitev?

Zagotovo je zgodnje odkrivanje pomemben dejavnik. Težavno je to, da je tumor lahko benigni, lokacija pa maligna. Kljub temu da je tumor sam po sebi neškodljiv, raste, se širi

»Glavobol je najpogostejši znak tumorja, saj se z njim sooča okrog 80–85 odstotkov pacientov s tumorjem v glavi. Pri različnih tumorjih je tudi žarišče glavobola različno.«



in s tem pritiska na določene strukture (možganske živce, možgansko deblo, druge možganske centre) ter tako povzroča težave. Ker se vrašča v okolico, ga je nadvse težko odstraniti. Pri operaciji namreč lahko pride do poškodbe določenih vitalnih struktur. V glavi nimamo veliko rezerve, kot jo imamo na primer v mišici, okrog katere zarežemo in je rezultat operacije brez večjih težav optimalen.

Kako možganski tumor zdravimo v zgodnji in kako v poznejši fazi?

Če ima bolnik sekundarne tumorje s številnimi metastazami v glavi, jih običajno ne zdravimo kirurško. Glede na to, da je tumor napredoval, kirurgija ne bi pripomogla k ozdravitvi, zato v teh primerih priporočamo nadaljnjo onkološko terapijo.

Če pa se pacient sooča z malignim tumorjem v zelo zgodnji fazi, ga operiramo in ga skušamo reducirati v takšni meri, da je to varno za bolnika. Na osnovi histološkega izvida nadaljujemo z onkološkim zdravljenjem.

Na žalost se tumor v glavi lahko ponovi. Je pogosta tudi obratna, bolj spodbudna situacija?

Da, obstaja verjetnost, da se tumor ne ponovi, vse je odvisno od malignosti tumorja. Če gre za benigni tumor, se ga odstrani in pacient je navadno odrešen bolezni. Pri določenih tumorjih, ki so manj maligni, je preživetje zelo dolgo. Na žalost pa velja, da je najbolj maligni tumor glioblastom za zdaj neozdravljiv.

Kako poteka okrevanje osebe, ki je uspešno prestala zdravljenje?

Prva faza je klasično obdobje okrevanja, ki je podobno kot po drugih operativnih posegih. Predvidevamo, da nekdo, ki je imel benigni tumor na »ugodni« lokaciji in ni imel posledic v motoriki, senzoriki, kognitivnih funkcijah, delovanju možganskih živcev, ki nima nevroloških motenj po operacijah, lahko normalno funkcionira in dela. Rana pa se mora seveda optimalno zaceliti.

Dostikrat se stanje po operaciji izboljša. Tisti pa, ki so imeli nevrološke motnje že prej ali se te po operaciji poslabšajo, živijo z določeno oviranostjo.

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

Pet izdelkov v enem: intenzivna pomlajevalna krema, ki zmore vse

Si predstavljate, da bi lahko namesto kreme proti gubicam, vlažilne kreme, korektorja, podlage za make up in nočne kreme uporabljali samo en izdelek? No, sedaj je to mogoče!

Trenutno najbolj zaželena pomlajevalna krema **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki je v rekordnem času navdušila že več kot 20 tisoč Slovenk, namreč zmore vse. Deluje že po dveh tednih uporabe in učinkovito zgladi tako prve gubice kot tudi globoke gube ter tanke linije okrog oči, ust in na čelu, ki se jim je po 30. letu starosti nemogoče izogniti. 100-odstotno naravna krema poskrbi, da je koža dobro navlažena in preprečuje njeno izsušitev, prav tako pa jo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Poleg tega da jo lahko uporabljate tako zjutraj kot ponoči, pa služi tudi kot odlična podlaga za obstojen make up.

Zakaj jo obožujemo?

Koži na obrazu vrača svežino in mladosten videz ter najučinkoviteje gladi gube, vsebuje pa tudi izredno kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo kože ter poskrbi za enakomeren tonus kože. Krema je primerna za vse tipe kože, tudi tisto najobčutljivejšo, in NI testirana na živalih.



Kako deluje?

Idealna kombinacija 100-odstotne naravne hialuronske kisline in senzacionalne formule proti gubicam 4D Anti-Wrinkle zagotavlja, da je Lux-Factor 4D Hyaluron krema varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-

-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni botoks učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, idealna kombinacija učinkovin pa kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in sijoča.

Navdušila je tudi znane Slovenke!



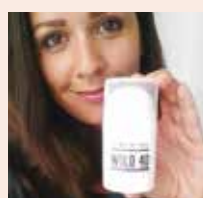
Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram krema 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. Sedaj sem že več kot leto dni zadovoljna uporabnica!«



Danica Lovenjak, novinarka

»Obožujem občutek mehke in negovane kože, zato svojo kožo hranim samo z najboljšimi sestavinami. Krema Lux-Factor popolnoma zadovolji moje visoke kriterije. Saj se vidi, kajne?«



Urška Pavčnik, Oopsi.si

Moja jesenska rutina nege kože je videti nekako tako: zjutraj, ko se zbudim, obraz osvežim le z vodo, ga temeljito obrišem in nato nanese krema Lux-Factor. Čisto malo. Počakam, da se vpije v kožo in šele nato nadaljujem z ličenjem. Zvečer ličila temeljito odstranim z odstranjevalcem ličil, po navadi nanese še tonik, za konec pa ponovno nanese krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron. Že po tednu dni uporabe sem opazila prve rezultate – bolj gladka koža in izboljšan tonus.

Bi najboljšo pomlajevalno krema Lux-Factor 4D Hyaluron želeli preizkusiti tudi vi, a ne zaupate nakupovanju preko spleta?

Ne skrbite, ker je blagovna znamka **Lux-Factor** tako prepričana o kakovosti svojega izdelka, vam v roku 30 dni celo povrnejo denar, če s kremo ne bi bili zadovoljni. Prav zdaj jo lahko po promocijski ceni s kar **50-odstotnim popustom** naročite na Lux-Factor.com ali po telefonski številki **01 777 41 07**.

KODA S POPUSTOM

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Obstajata notranji in zunanji meniskus; na zunanjem je manj poškodb.

B Najpomembnejša naloga meniskusa je, da ščiti sklepni hrustanec pred obremenitvami.

C Če meniskus zaradi poškodb odstranimo, kmalu pride do degenerativnih sprememb.

Meniskus in poškodbe

Meniskus je del kolena, ki se najpogosteje poškoduje. Na udaru so predvsem mladi, aktivni ljudje. Meniskusi se najpogosteje poškodujejo pri športnikih, predvsem pri atletih, nogometaših in smučarjih. Gre pa za izredno pomemben del telesa, ki nosi velike obremenitve teže v sklepu. Pomembnosti meniskusa se najbolje zavemo takrat, ko nam ga morajo odstraniti.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kot čaša

Meniskusi so pomemben del kolenskega sklepa. So čašasti podaljšek golenice (postavljeni so na točki, kjer se v kolenu stikata stegnenica in golenica). Obstajata dva

meniskusa: notranji (medialni) in zunanji (lateralni). Meniskus sestavlja tkivo, ki je zelo podobno hrustancu. Zgradba meniskusa omogoča odpornost na kompresijo in visoko elastičnost.

Za normalno upogibanje

Meniskusi so bistveni za to, da kolenski sklep normalno deluje. Delujejo kot »mašilo« in kompenzirajo neujemanje med stegnenično in tibialno sklepno površino. Poleg tega preprečujejo sinovialno (sinovialni sklepi so tisti sklepi, ki imajo velik obseg gibanja) vkleščanje med upogibom in iztezanjem kolena. Naslednja pomembna naloga je vlaženje sklepa. Meniskusi pomagajo pri razporeditvi sinovialne tekočine po sklepu. Pripomorejo tudi k temu, da je sklep v vseh smereh stabi-

len. Pomembni so pri procesu, ko koleno prihaja iz upogiba v iztezanje. Poleg vsega naštetega resorbirajo tudi energijo.

Tudi naš meniskus potrebuje hrano

Okrog 2 do 3 mm obrobne dela meniskusa se prehranjuje neposredno s krvjo (iz medialne in lateralne spodnje kolenske arterije). Večina meniskusa pa se prehranjuje z difuzijo (prenosom snovi skozi celično membrano) podobno kot sklepni hrustanec.

Najbolj obremenjen delavec v sklepu

Dokazali so, da meniskusi prenašajo kar 40 do 60 odstotkov teže v sklepu, zato so temu primerno najbolj obremenjena površina

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

VAS BOLI?



**POKA V SKLEPIH ?
MANJŠA GIBLJIVOST ?
OTEKLINA V KOLENU ?**



**EDINO
ZDRAVILO,
KI POPRAVLJA
STRUKTURO
SKLEPOV**

Uspešno delovanje zdravila glukozamin so potrdili kolaborativni center pri Svetovni zdravstveni organizaciji, vodilni medicinski centri v ZDA, nacionalna študija itd. Objave člankov v revijah Lancet, Science, Rheumatology international od leta 2000 naprej.

www.micmenges.com

**za
več
gibanja**

Glukozamin
Pharma Nord
I kapsule
mic menges

v vseh
lekarnah
in nekaterih
spec. trgovinah

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

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



sklepa. Najbolje je meniskus obdržati. Kot rečeno, ima namreč pomembno funkcijo varovanja sklepne hrustanca pred kompresijskimi obremenitvami in posledičnimi degenerativnimi spremembami. Ko del ali celotni meniskus operativno odstranimo, se pet do deset let po poškodbi ali odstranitvi pogosto pojavi artroza.

Raziskave so pokazale, da večino obremenitve na zunanji strani kolena nosi zunanji meniskus, na notranji strani kolena pa je obremenitev enakomerno razdeljena med meniskus in hrustanec.

Notranji se poškoduje pogosteje

Notranji meniskus ima obliko črke C. Zadnji rog je širši od sprednjega, sprednji rog je močno pripet na golenico, pred sprednjim križnim ligamentom. Pogosteje se poškoduje medialni meniskus (kar 5- do 6-krat pogosteje). To se dogaja zaradi njegove anatomske oblike in večje pomicnosti, deloma pa tudi s smerjo delovanja sil, ki pri športnih poškodbah najpogosteje poteka s strani.

V primeru, da pride do nasilnega zasukanja obremenjenega ali delno upognjenega kolena, se pojavi v kolenu huda bolečina in občutek, da se je nekaj izpahnilo ali pretrgalo. Poškodovanec nekaj časa ne more niti hoditi niti iztegniti kolena. Eksudat (tekočina s proteini, ki se nabere v tkivu) se pojavi šele naslednji dan. Sklepna špranja boli bolj spredaj. Po nekaj dneh ta tekočina izgine, zato koleno lahko postopoma iztegnemo.

Poškodbe zunanjega težje diagnosticiramo

Zunanji meniskus je po obliki širši, bolj okrogel in pokriva dve tretjini spodaj ležečega zgornjega platoja golenice. Skrbne anatomske študije so razložile, da je lateralni meniskus mobilnejši od medialnega. Pojavnost poškodb je kot povedano manjša.

Poškodba zunanjega meniskusa je redkejša, težje jo je diagnosticirati. Po tem, ko opravimo artroskopijo, je pojasnitev okvare

natančna. Če je poškodba nedavna, moramo predel imobilizirati za 14 dni, delati statične vaje, kasneje pa kolena razgibavamo.

Izbočeno kot lešnik

Po poškodbah kolena se včasih nad zunanjo sklepno špranjo pojavi trda izboklina (cista zunanjega meniskusa), ki je velika kot lešnik. Ta cista je izpolnjena z želatinozno tekočino. Je boleča na pritisk, bolečine pa povzroča tudi pri gibanju. Če poškodovanec upogne koleno, se ta izboklina deloma umakne v sklepno špranjo, pri iztezanju pa se jasno izboči.

Artroskopija jasno pokaže

Če je okvara meniskusa kronična oz. se ponovi, zdravniki opravijo artroskopijo. Na podlagi te preiskave se strokovnjaki odločijo, ali bo potreben operativni poseg. Če tako ocenijo, odstranijo zatrgani del meniskusa. Če je vzdolžno razklan kot ročaj košare, odstranijo odtrgani del. Pri manjših razpokah v meniskusu oziroma pri poškodovancih, mlajših od 40 let, pa raztrganino meniskusa zašijejo – a le na delih, kjer je dobro prekravljen.

Po operaciji je potrebno hlajenje kolena z ledom preko povoja. Dan po posegu je treba začeti z osnovnimi vajami za razgibanje kolena.

Moderna doba, moderni postopki

Zadnjih nekaj let je (posebno v športni medicini) priljubljen proces zdravljenja, ko bolniku odvzamejo pacientovo kri, nato pa jo za 20 minut »predelajo« oz. položijo na posebno centrifugo. Potem jo vbrizgajo v poškodovano koleno. Takšna kri ima več beljakovin z majhno molekulsko maso, ki spodbujajo rast in celjenje celic.

Proteze delujejo

Poleg naštetega postopka poškodovani meniskus zdravijo tako, da vstavljajo proteze iz kolagena ter drugih snovi in telo jih sprejme za svoje. Kot smo omenili, se pri pacientih, ki jim morajo meniskus odstraniti, pojavljajo

degenerativne spremembe, na primer zgodnji artritis. Dandanes omenjena metoda zmanjšuje možnost nastanka prezgodnjega artritisa, hkrati pa znatno zmanjša bolečine.

Ste vedeli, da ...

... lahko meniskus tudi presadimo? Nov, človeški meniskus lahko dobimo v primeru, da dobimo primerne darovalca. Pri nas v Sloveniji so prvo tovrstno transplantacijo mladi slovenski športniki naredili spomladi 2016 (darovalec je bil Američan), v tujini pa jih rutinsko opravljajo že nekaj časa.

... se pri artroskopiji uporablja paličasti inštrument, imenovan artroskop? Nanj je pritrjena kamera, katere slika je prenesena na televizijski zaslon. S pomočjo kamere lahko zdravniki opazujejo notranjost kolenskega sklepa. Med operativnim pregledom lahko kirurg skozi dodatne kožne luknjice uvede druge kirurške inštrumente. Z njimi popravi ali odstrani poškodovano tkivo meniskusa.

Kdo vam lahko pomaga?

AMBULANTA ZA SPLOŠNO ORTOPEDIJO IN ŠPORTNE POŠKODBE

v Termah Zreče (mednarodno akreditirano zdravilišče AACI)

Obravnava in zdravljenje poškodb in okvar sklepno mišičnega sistema in strokovno vodena rehabilitacija.

www.term-zrece.eu, zdravstvo@unitur.eu,
03 757 62 70 (pon-pet: 12-16)

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Thermana Laško	Zdraviliška c. 6, 3270 Laško	080 81 19, 03 734 5150	www.thermana.si/zdravje
FIZIOTERAPIJA URŠKA ŽUNEC BOWNOVA TERAPIJA	Renški podkraj 49a, 5292 Renče	031 308 288	www.bownovaterapija.si
FIZIOTERAPIJA – ms (Izvajamo MBST terapijo, ki je primerna pri poškodovanih sklepih in obrabah.	Železna c. 10 a, Ljubljana	01 43 65 023	Fiziotepija-ms@siol.net
FIZIOTERAPIJA IN MASAŽA MIRJAM ŠPAN	Kersnikova ulica 27, 1234 Mengeš	041 617 108	www.fizioterapija.si
PURA VIDA fizioterapija in masaže Mateja Breben s.p.	Valenčičeva ulica 3, 5000 Nova Gorica	041 540 937	www.puravida.si
ZASEBNA FIZIOTERAPIJA HELENA SOK	Lendavska ulica 18, 9000 Murska Sobota	031 671 813	www.fizioterapija-sok.si
Kalus d.o.o., ortopedski diagnostični terapevtski center	Pohorska ulica 21B, 2000 Maribor	051 334 500	www.kalus.si

AKUPRES

Narava, ki pomaga.

V terapevtski kremi *Akupres* je narava združila svoje moči. Izvleček arnike in vrazjega kremplja priskoči na pomoč na najbolj obremenjenih delih telesa - na predelih sklepov, mišic in celotnega ramenskega obroča. Intenzivno masažno nego učinkovito dopolnjuje kombinacija visokokakovostnih eteričnih olj evkalipta, bora, zelenke, nageljnovih žbic, timijana in čajevca. *Akupres* - preverjeno pomaga že več kot 15 let.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

favn®
Zdravilna moč zelišč

**ZA BREZPLAČNI
VZOREC POKLIČITE
059 050 051**

www.favn.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

TERAPIJE ENERGETSKO UGLAŠEVANJE TELESA



Priznana energetska terapevtka ELENA SOFIA SENIČAR

Energetsko ugaševanje telesa je izredno močna in učinkovita terapija, ki telesu povrne izgubljeno energijo. Elena Sofia Seničar na osnovi matrice duševnega telesa prebere informacije o fizični okvari telesa in organov, izbriše negativne informacije, telesu povrne izgubljeno energijo in ga spodbudi, da samo poišče najustreznejše rešitve zase. Terapija, ki se lahko izvaja tudi na daljavo, traja sedem dni zapored, brez prekinitve 30 minut. Na dodatni, osmi dan pa odpravi odvisnost od alkohola ali kajenja. V težkih primerih je treba terapijo ponoviti po treh mesecih.

Zakaj traja terapija sedem dni? Človek ima sedem čakr, terapevtka vsaki posveti svoj dan. Tudi Bog je sedem dni ustvarjal Zemljo.

Terapije *Energetsko ugaševanje telesa* so v pomoč tudi zdravnikom pri zdravljenju bolnika, saj telo potrebuje energijo, da ga lahko zdravnik uspešneje pozdravi. Na ta način Elena Sofia Seničar dosega izjemne rezultate. Tako ji je (s terapijo preko fotografije) po osmih mesecih uspelo iz kome zbuditi mladega fanta, starejša ženska po kapi pa je po peti terapiji odprla oči. Do zdaj je iz kome zbudila že devet ljudi. »Gre za to, da vsaka vibracija povzroči učinek.« Če je kost zlomljena, jo zdravnik nastavi, telo pa samo spodbudi celjenje. Če je bil narejen poseg v fizično telo, potem organizem potrebuje energijo, da sproži proces celjenja.

Zase pravi, da človeku povrne izgubljeno energijo in mu pomaga, da sproži pretok energije in ga povrne v ravnovesje. Na ta način spodbudi človeško telo, da samo poišče

rešitve zase. V svoji dolgoletni praksi je prišla do spoznanja, da ni neozdravljivih bolezni, so le neozdravljivi ljudje.

Za svoje delovanje je energetska terapevtka Elena Sofia Seničar pridobila tudi Certifikat (bio)energijskega delovanja na človeka, ki ga je podelil svetovno priznani inštitut Bion, inštitut za bioelektromagnetiko in novo biologijo. Pri njih je opravljala energijski vpliv na ritem dihanja, energijski vpliv na energijske centre in energijski vpliv na vodo.

Na povezavi www.elenasenicar.si/zahvale lahko preberete zahvale tistih strank, ki jim je terapija *Energetsko ugaševanje telesa* pomagala do izboljšanja zdravja in počutja.

ZAKAJ PRIDE DO IZTROŠENJA, TEŽAV ALI BOLEZNI?

Vsak človek nosi v sebi določen genski zapis. Poleg zapisa v fizičnem telesu obstaja še energetski zapis, ki znanstveno še ni priznan. Ko se rodimo, imamo odprt kanal, dostop do izvira energije – boga, višjega jaza ali kakor želite temu reči. V prvih štirih tednih po rojstvu prihaja energija v človeka, po tem se tème zaraste in dotok prekinemo. Od nas je odvisno, kako bomo v svojem življenju porabili pridobljeno energijo.

Če se ukvarjamo z nepomembnimi stvarmi in povzročamo negativne stvari, kršimo karmični zakon. S tem trošimo življenjsko energijo in ko ta pade do spodnje čakre, človek zboli in umre, saj je energetsko iztrošen.

Naš energetski zapis deluje kot program v računalniku: če se energijsko iztrošimo, doživimo udarec tako na duševno kot fizično telo ali pa v našo dušo. Pri gledanju, sodelovanju ali izvajanju nasilja, preprirov, manipulacij, tudi pri stresu ... se sproži program, ki deluje kot računalniški virus. V fizičnem telesu ga prepoznamo kot bolezen, za katero ne morejo ugotoviti vzroka. Z zdravili lajšamo simptome, toda vzroka tako ne odpravimo.

Elena Sofia Seničar iz biopolja posameznika razbere vzrok bolezni in z *Energetskim ugaševanjem telesa* ponovno zažene telo človeka – kot trdi disk v računalniku, ki potem deluje z večjo močjo. V njeni prisotnosti se energije prenašajo tudi na fizično telo. Pri terapiji lahko dobimo dostop do

20–25 odstotkov življenjske energije. Učinki so po izkušnjah strank izjemni.

Elena Sofia Seničar je priznana energetska terapevtka, svetovalka, motivatorica in pisateljica, ki je tako doma kot v svetu poznana po svojih močnih in učinkovitih terapijah *Energetsko ugaševanje telesa*.

S svojimi energetskimi terapijami dosega neverjetne rezultate, saj na osnovi matrice duševnega telesa prebere informacije o fizični okvari telesa in organov.

Pri svetovanju ljudi usmerja in jim svetuje pri različnih življenjskih situacijah, odnosih, partnerstvu, otrocih, dediščinah, podjetništvu ...

Večkrat jo poiščejo tudi podjetniki, ki jim uspešno pomaga pri poslovnih odločitvah.

Energetsko podporo daje tudi športnikom in ljudem, katerih delo je telesno ali duševno naporno ali zahteva večurno osredotočenost.

Kot motivatorica uspešno razreši napetosti v kolektivu in ustvari pozitivno vzdušje. Izredne rezultate dosega preko predavanja, na katerih udeležence spodbuja k zavedanju in pozitivnemu razmišljanju. Njeni seminarji, predavanja in delavnice so zelo obiskani, vabijo pa jo tudi v tujino. S svojimi terapijami je prav tako pomagala že mnogim živalim.

Zase pravi: »Ne morem spremeniti osebnosti človeka, lahko pa mu pomagam pri spremembi načina mišljenja, ki pomembno vpliva na pozitiven razvoj njegovega življenja.«

Elena Sofia Seničar je avtorica knjižne uspešnice *Zavedanje je moč*, v kateri predstavlja svojo presunljivo življenjsko zgodbo in opisuje skrivnosti, nauke in uvide, ki jih je pridobila z delom energetske terapevtke.

Ljudem nudi zaščito in podporo tudi z linijo lastnega energetskega nakita, meditativnimi treningi ter drugimi energetskimi izdelki.



t: 051 452 964

w: www.elenasenicar.si

e: elenas.doo@gmail.com



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017





ABC

A Pred pitjem kislih pijač ni priporočljivo umivanje zob.

B Priporočljivo je temeljito umivanje zob dvakrat na dan, zjutraj in zvečer.

C Po umivanju zob ne splakujemo ust.

Mit ali resnica: čiščenje zob takoj po jedi



Intervju: Stanka Ritonja, dr. dent. stom.

Zagotovo ste že kdaj slišali od koga, da takoj po jedi ni dobro umiti zob, prav gotovo pa tudi nasvet, da je takoj po jedi treba umiti zobe. Pravzaprav res večkrat slišimo oboje, kajne? Ni čudno, da smo glede tega malo zmedeni. Kaj je v resnici dobro? Kako ravnati prav? Kaj je mit in kaj resnica? Razsvetlila nas je **Stanka Ritonja, dr. dent. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kolikokrat na dan je dobro oziroma priporočljivo umiti zobe?

Vsaj dvakrat dnevno naj bi si temeljito očistili zobe z zobno kremo, ki vsebuje fluoride. Vse raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki so si ščetkali zobe dvakrat dnevno, manj kariesa kot tisti, ki so zobe umivali enkrat na dan ali pa sploh ne.

Je res, da lahko poškodujemo sklenino, če prevečkrat dnevno umivamo zobe?

Sklenina je najtrši del našega telesa. S ščetko in zobno kremo odstranimo obloge na zobeh, ne da bi se pri tem izgubile pomembne količine trdih zobnih tkiv. Lahko pa se to zgodi, če uporabljamo preveč abrazivne zobne kreme, trdo zobno ščetko in preveliko silo, zlasti na področjih, kjer je izpostavljen dentin ali zobovina, to so deli zob ob dlesni, ali pa če imamo že razgaljene zobne korenine. Zob v ustih je pokrit s sklenino, pod njo pa je zobovina, ki je mehkejša in občutljiva. Zobna korenina pa je iz zobovine. Pri močnem in prepogostem ščetkanju se bolj obrablja. Na zobni površini je biofilm, ki ga tvorijo mikroorganizmi, ki so v ustih stalno prisotni. Ta biofilm,

imenujemo ga tudi zobna obloga ali zobni plak, stalno nastaja na zobni površini. V oblogi so poleg mikroorganizmov in njihovih produktov tudi ostanki hrane in komponente sline.

Je torej takoj po jedi umivati zobe prav ali narobe? Je to odvisno od vrste hrane, ki jo uživamo oziroma pH-ja sline? Kaj se dogaja, če jih umijemo takoj po jedi?

Karies ali zobna gniloba nastane, ko nekatere bakterije v tej oblogi spremenijo prisotne sladkorje v kisline. pH se zmanjša. Trda zobna tkiva sestavljajo kristali kalcijevega hidroksiapatita. Ko pade vrednost pH pod 5,5 (kritični pH), pride do raztapljanja kristalov in izplavljanja kalcija, kar imenujemo demineralizacija. Kisline se potem iz oblog izplavijo, ker imajo določeno sposobnost izničiti kislost, zraven pa sodeluje tudi slina, ki je zasičena s kalcijevimi ioni, zato se površina zob remineralizira.

Za nastanek zobne gnilobe so ključni dejavniki: zobne obloge z bakterijami, sladkorji, odpornost sklenine, slina in čas, ko je pH v ustih nižji od kritične vrednosti 5,5. Zla-

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



»Za nastanek zobne gnilobe so ključni dejavniki: zobne obloge z bakterijami, sladkorji, odpornost sklenine, slina in čas, ko je pH v ustih nižji od kritične vrednosti 5,5. Zlasti zaradi zagotavljanja remineralizacije zobne površine se je treba izogibati uživanju vmesnih sladkih obrokov in sladkih pijač.«

sti zaradi zagotavljanja remineralizacije zobne površine se je treba izogibati uživanju vmesnih sladkih obrokov in sladkih pijač. V nasprotnem primeru je pH nižji od kritične vrednosti in prihaja do demineralizacije. Nekatera živila poleg sladkorjev vsebujejo tudi kisline, na primer gazirane pijače, vino, citrusi. Kisline v taki hrani in pijači razmehčajo zobno površino. Temu rečemo erozija. Pred pitjem kislih pijač ni priporočljivo umivanje zob, ker ima kislina še boljši dostop, saj ne nazadnje zobna obloga deluje kot zaščita. Ščetkanje po zaužitju takih pijač pa lahko odstrani razmehčano plast sklenine. Zato moramo s ščetkanjem počakati eno uro. Svetujemo uporabo slamice, ki jo namestimo za sprednje zobe, in spiranje ust z vodo. Še bolje pa je, da tako pijačo uživamo pri glavnih obrokih.

Kdaj torej umivamo zobe?

Priporočljivo je umivanje dvakrat na dan. Takrat moramo očistiti zobe res temeljito. Jutranje čiščenje naj bo takoj, ko se zbudimo. Ko pozajtrkujemo, si odstranimo ostanke hrane. Najbolj natančno pa naj bo čiščenje pred spanjem. Uporabimo zobno kremo s

fluoridi in po umivanju ne splakujemo ust. Uporabimo tudi zobno nitko, zlasti če imamo tesne medzobne prostore. Po čiščenju ne uživamo nobene hrane več.

Kakšno zobno ščetko naj uporabljamo?

Kakšna mora biti zobna krema?

Zobna ščetka naj ima majhen aktivni del, naj bo srednje trdote ali mehka. Zamenjamo jo, ko slabo očisti zobne obloge ali približno na tri mesece. Tudi električne zobne ščetke so zelo učinkovite, vendar jih moramo pravilno uporabljati, niso pa nujne. Tehnik ščetkanja je veliko. Strokovnjaki si niso edini, katera je najboljša. Pomembno je, da so vse ploskve zob temeljito očiščene. Za to pa potrebujemo vsaj dve minuti. Otrokom do vsaj šestega leta starosti pomagajo starši, potem pa naj umivanje še nekaj časa nadzirajo. Pomembno je tudi, da za umivanje zob uporabljamo zobno kremo s fluoridi. Ti so prisotni v naravi. Že leta 1935 je zobozdravnik v Ameriki dokazal preventivne učinke fluorida na pojavljanje zobne gnilobe. Zobne kreme vsebujejo majhne koncentracije tega elementa. Fluorid na zobni površini se vgradi v molekulo sklenine, da je ta odpornejša na napade kislin. Hkrati pospešujejo remineralizacijo in vplivajo na metabolizem bakterij. Vsebnost fluora v zobni kremi je označena z vrednostjo ppm – delci na milijon. Pri nas so v uporabi kreme s 500, 1000, 1450 ppm. Evropska akademija za otroško zobozdravstvo, ki določa smernice za Evropo, je določila količine fluora v zobnih kremah za umivanje zob. Otrokom sicer začnemo umivati zobke, takoj ko izraste prvi zobek, z mehko ščetko in kremo s 500 ppm fluora. Damo je le za grah na ščetko. Od 2. do 6. leta starosti uporabljamo dvakrat na dan kremo s 1000 ppm fluora – v velikosti graha, od 6. leta pa lahko kremo s 1450 ppm fluora, kar je 1–2 cm nanosa dvakrat dnevno. Zobno kremo naj odmerjajo starši! Če pričnemo umivati zobke otrokom pred prvim letom starosti, imajo ti otroci trikrat več možnosti, da bodo pri treh letih brez kariesa. Po umivanju ne izplakujemo ust.

Je obvezno tudi nitkanje in čiščenje z medzobnimi ščetkami? Kako pogosto?

O učinkih nitkanja ni veliko znanstvenih raziskav, vseeno pa priporočamo uporabo nitke vsaj enkrat na dan, da očistimo ploskve, ki jih s ščetko ne moremo.

Torej, če strnemo, za konec velja še enkrat več poudariti, s čim in kako pravilno negujemo zobe.

Dejavniki tveganja za obolenja v ustni votlini so pogosto enaki kot za razvoj splošnih boleznih. Povezani so s prehrano, higieno, rabo tobaka, alkohola ... Temelj zdrave prehrane je omejeno uživanje sladkorja in sladkih živil. Upoštevati je treba priporočila o škodljivem pitju sladkih in sladkostijskih pijač in o količini vnesenih dnevnih obrokov. Pomembno je ščetkanje dvakrat dnevno z zobno kremo s fluoridi, ki mu ne sledi izplakovanje z vodo. Paziti moramo pri kisli hrani. Pomembni pa so tudi kontrolni pregledi pri zobozdravniku.


synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.synlab.si

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/436 00 23
pon. - pet.: 6:30 - 15:00

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

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

Pomlajevanje s trombocitno plazmo – vampirski lifting



Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Pomlajevanje s trombocitno plazmo, znano tudi kot vampirski lifting, je neinvaziven estetski postopek, pri katerem pomešamo vašo kri z izdelkom, da stimuliramo tvorbo kolagena v koži. Gre za revolucionarni sistem obnavljanja kože, ki postavi rastne faktorje na točno določeno mesto, kjer želimo, da se koža obnovi in pomladi. Učinek je **dolgotrajen**. Redne uporabnice vampirskega liftinga so estradnice, na primer Kim Kardashian in Kate Moss, saj dokazano vzdržujejo mladostno in napeto kožo.

Kaj je trombocitna plazma?

Trombocitna plazma poleg trombocitov vsebuje tudi rastne faktorje in vaše lastne matične celice, ki stimulirajo intenzivno obnovo kože na obrazu, vključno okoli oči. Ker pri postopku ne uporabljamo sintetičnih sestavin, ne more priti do zavrnitvenih reakcij. Trombocitna plazma se uporablja za pomlajevanje kože na obrazu, vratu, dekolteju, rokah, proti plešavosti, za zdravljenje opeklin, venskih razjed, rozaceje, celulita ...

Kaj je vampirski lifting?

Pri vampirskem liftingu naredimo

microneedling in nato vnesemo trombocitno plazmo v kožo z različnimi tehnikami. Kožo pred postopkom omrtvičimo.

Za kaj se uporablja trombocitna plazma?

- zmanjševanje gubic in gub, pomladitev obraza
- zatezanje – lifting kože kjer koli po telesu
- vzpostavljanje volumna kože
- odstranjevanje podočnjakov (zelo varno)
- odstranjevanje gubic okoli oči
- zdravljenje rozaceje
- odstranjevanje brazgotin po aknah
- odstranjevanje strij
- zdravljenje plešavosti, tudi alopecie areate
- zdravljenje opeklin, artroze kolen, parodontoz ...

Trombocitna plazma se lahko uporablja kjer koli na telesu. Največkrat jo uporabljamo za obraz, dekolte, hrbtische rok, posebej okoli oči, ust in nosu.

Katere so kontraindikacije za postopek?

Trombocitna plazma se ne sme uporabljati pri hematoloških in onkoloških bolnikih, pri okužbi z virusom HIV in hepatitisom B, pri motnjah strjevanja krvi in pri aktivni bakterijski ali virusni okužbi obraza.

Kakšen je postopek?

10–20 minut pred tretmajem vam zdravnik vzame približno 0–20 mililitrov krvi, podobno kot pri običajnem testu krvi. Nato s posebnim postopkom, ki

traja približno 10–20 minut, pripravi trombocitno plazmo, ki jo potem vbrizga pod kožo na področja z ohlapno kožo in/ali v gube. Po tretmaju lahko pride do rahle rdečice in zabuhlosti ter hematoma na mestu vbodov. Večina pacientov se vrne k svojim vsakodnevnim dejavnostim že takoj po tretmaju.

Kako pripravimo kožo na poseg?

- Vsaj 48 ur pred posegom se izogibajte alkoholu.
- Če jemljete vitamina C in A, prekinite z uporabo en teden pred posegom.
- Vsaj 48 ur pred posegom se izogibajte protivnetnim zdravilom.

Koliko tretmajev potrebujem?

Prvi vidni rezultati so vidni že po prvem tretmaju. Število postopkov je odvisno od indikacije za trombocitno plazmo in stanja kože. V enem letu lahko naredimo največ šest tretmajev.

Kakšne so spremembe na koži po postopku?

- Koža se obnovi in postane bolj gladka.
- Gube se zaradi volumetričnega učinka biostimulacije zgladijo.
- Brazgotine postanejo bistveno manj vidne.
- Koža postane sijoča.
- Odpravimo posledice poškodb na koži zaradi sonca.

KOMBINACIJE S SINERGISTIČNIMI TRETMAJI:

- V kombinaciji z **microneedlingom** dokazano dosežemo še boljši rezultat.
- Kombinacija s CO2 (frakcionirano ablacijo) po posegu pospeši obnovo kože.
- Pri sočasni uporabi polnil dosežemo še boljši in dolgotrajnejši učinek.

MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Nosečnice naj čim prej opustijo kajenje, saj lahko še pravočasno preprečijo nekatere napake, ki vodijo v nižjo porodno težo ali težave v razvoju.

B Alkohol v času veselega pričakovanja lahko povzroči fetalni alkoholni sindrom.

C Plodovna posteljica posrka različne snovi, ki jih bodoča mamica zaužije.



V blaženem stanju brez škodljivih substanc

V nosečnosti ženske prevzamejo veliko odgovornost, skrb za malo bitje v 'trebuščku', s tem pa se morajo odpovedati tudi številnim škodljivim navadam, ki bi lahko škodovala malčku. Veselo pričakovanje namreč ne vključuje cigaretne dima, kozarcev, polnih alkoholnih pijač, ali drugih opojnih substanc, ki lahko veliko škode povzročijo že pred samo zanositvijo, zaradi česar bi morale biti bodoče mamice še bolj pozorne.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Cigaretni dim lahko vpliva na plod

Čas nosečnosti prinese številne spremembe v življenju nosečnice, tako kot je potrebno poskrbeti za primerno prehrano, pa se mora nosečnica soočiti tudi z nezdravimi navadami, ki so bile prej del njenega vsakdana. Med najpogostejše prav zagotovo sodi kajenje. »V primeru nosečnosti moramo kajenje

opustiti takoj. Škodljivo je že pasivno kajenje, saj mama inhalira, plod je nižje porodne teže, sledijo težave v razvoju, dokazano je, da se tudi otroci pasivnih kadilk rojevajo z nižjo porodno težo, sledijo tudi težave v razvoju,« poudari **Vinko Jeričević, dr. med., specialist ginekologije in porodničar**. Snovi, ki jih organizem vsrka iz cigaretne dima, neposredno vplivajo na rast ploda, zmanjšajo namreč število nastajajočih celic v telesu ter zavirajo rast. Nikotin posledično zmanjšuje preskrbljenost posteljice s krvjo in vpliva na otrokovo prehranjenost. Negativno na plod vpliva tudi ogljikov monoksid, ki se v povišani koncentraciji nahaja v krvi kadilke, zaradi česar se posledično kopiči tudi v otrokovem krvnem obtoku. Po besedah strokovnjakov naj bi bil prav ta glavni krivec za zmanjšanje porodne teže otroka pri materah kadilkah. Tako so lahko otroci tudi za 200 g lažji, kar pa prinese tudi dodatne zaplete pri porodu, medtem ko se pri tovrstnih nosečnicah poveča tudi število nedonošenih otrok. Kajenje strokovnjaki prav tako povezujejo s prezgodnjimi porodi,

zmanjšanjem pljučnih funkcij pri otroku, pa tudi z raznovrstnimi prirojenimi nepravilnostmi, kot sta zajčja ustnica ali razcep neba. Pri materah kadilkah se poviša možnost za spontani splav, saj kajenje povzroča nevarnost nizkega pripenjaljšča posteljice v maternici, posteljice kadilk pa so tudi tanjše.

Konec kajenja kot rešitev za nosečnost

Nosečnost seveda prinaša veliko stresnih situacij, zaradi katerih bi si marsikatera nekdanka kadilka zaželela škodljive razvade, pa vendar se ji lahko z nekaj nasveti odrečemo ali jo vsaj omejimo. Roke si namreč lahko zaposlimo tudi s čim drugim, poslužimo se žvečenja zdravih živil in bodimo še posebej pozorne na prehrano, saj kadilkam pogosto primanjkuje cinka, mangana ter nekaterih vitaminov. Če se kajenju v vsakem primeru ne morete odreči, izberite vsaj cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina in katrana, ne pozabite na filter ter se skušajte izogibati dimu. V času nosečnosti vendarle velja prenehati s kajenjem, saj naj bi bili rezultati

dokaj očitni. Ženske, ki omejijo kajenje ali se mu odrečejo še pred 20. tednom nosečnosti, rodijo skoraj prav toliko težke otroke kot nekadilke, čeprav nevarnost za nastanek prirojenih okvar ostaja. Pozorne naj bodo tudi nosečnice, ki živijo s kadilci, saj lahko tudi očetova strastna škodljiva navada vpliva na zdravje ploda.

Neozdravljiv sindrom kot posledica prekomernega uživanja alkohola

Slovenija je ne glede na majhnost država, v kateri prebivalci letno popijejo velike količine alkohola. Na območju države je sicer alkoholizem v večji meri problem moškega spola, saj naj bi bilo alkoholikov kar petkrat več kot alkoholičark, slednje pa lahko s svojo odvisnostjo povzročijo izjemno veliko škodo, saj se alkoholnim substancam s težavo odrečejo tudi v nosečnosti. »Kozarec vina ob obroku se priporoča, je antioksidant, ki pomaga prebavljanju hrane. Žganim pijam naj se nosečnice izogibajo,« je povedal ginekolog in ob tem pojasnil, da tudi uživanje alkohola lahko povzroča nižjo porodno težo, težave v razvoju in pogosto tudi nevrogene spremembe. Alkohol lahko prispeva tudi k sproženju spontanega splava v zgodnji nosečnosti ali odmrtja ploda v kasnejših obdobjih. Otroci se lahko zaradi pogostega materinega uživanja alkoholnih pijač ali opijanja v času veselega pričakovanja rodijo s hudim sklopom motenj, t. i. fetalnim alkoholnim sindromom. »Ogrožene so predvsem odvisnice od alkohola, ki vsak dan popijejo določeno koncentracijo alkohola in so z alkoholom zasvojenе,« prizna dr. Vinko Jeričević. To trajno motnjo zaznamujejo počasnejša rast, neobičajen obraz in poškodbe centralnega živčnega sistema, poleg tega pa tudi počasnejša rast v materici ter preostale anatomske posebnosti, kot so manjša glava, srce ali možgani. Otroci, rojeni s fetalnim alkoholnim sindromom, se rodijo manjši, lahko jih mučijo težave s spanjem ali hranjenjem, pogosto tudi zaostajajo v rasti. Obstaja velika verjetnost, da se pri njih pojavijo še težave s sluhom, vidom ali pozornostjo. Takšni otroci so zato pogosto pod stalnim zdravstvenim nadzorom, saj sindrom ni ozdravljiv. »Posamezniki, ki so se rodili z najtežjo obliko fetalnega alkoholnega sindroma, ne zmorejo skrbeti zase niti kot odrasli, pogosto se ne morejo niti zaposliti,« so jasni na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

Izogibajte se slanim prigrizkom

Nosečnice naj se izogibajo že brezalkoholnemu pivu, ki lahko vsebuje manjše količine alkohola. Mnenja glede tovrstnih pijač so tako deljena, tako da je potrebno ob vsakem uživanju preveriti vsebnost alkohola. Strokovnjaki odsvetujejo prekomerno uživanje alkohola že v času pred zanositvijo, saj ženska v prvih dneh ne ve za naraščaj, zaradi česar lahko substance že v prvem ali drugem

»Škodljivo je že pasivno kajenje, saj mama inhalira, plod je nižje porodne teže, sledijo težave v razvoju, dokazano je, da se tudi otroci pasivnih kadilk rojevajo z nižjo porodno težo, sledijo tudi težave v razvoju.«



mesecu nosečnosti poškodujejo plod. Morda se bo alkoholnim pijam lažje izogniti z nekaj preprostimi triki. Nosečnice se izogibajte slanim jedem, kot je čips, ki sproža žejo in posledično večjo količino pijače, medtem pa nadzirajte svoj kozarec in ne pustite, da ga polnijo drugi. Če se že odločite piti alkohol, redčite alkoholne pijače z brezalkoholnimi, nikoli pa ne pozabite na primerno količino vode, ki bo zmanjšala vašo željo po alkoholu. Na zabavo prinesite svojo pijačo, če pa še ne želite razkriti nosečnosti, zbrane preliščite s podobnimi pijačami in sokovi, ki jih lahko nepozorna družba zamenja za alkoholne.

Najnevarnejše so trde droge

Ženske, ki uživajo droge, se pogosto srečujejo z izostankom menstruacije, zaradi česar lahko nosečnost odkrijejo šele razmeroma pozno, šele v drugem ali celo tretjem trimesečju. Seveda je uživanje drog škodljivo, tako za mater kot tudi za plod, zato morajo bodoče mamice misel na mamila opustiti čim prej, z izjemo v primeru zasvojenosti s kokainom ali heroinom, kjer lahko popolno prenehanje povzroči tudi nevarnost za plod, čemur zdravniki posvetijo posebno pozornost. »Vsak strup deluje drugače, v vsakem

primeru pa je potrebno čim prej prekiniti. Obstaja pa tudi problem abstinenčnega sindroma v času nosečnosti, ki prav tako vpliva na plod,« je jasen dr. Vinko Jeričević. Med najpogostejšimi posledicami uživanja drog so prezgodnji porod, znižana telesna teža, spontani splav, anomalije novorojenčka, zmanjšan obseg otrokove glave ... povsem odvisno od vrste in pogostosti uživanja. Posteljica, v kateri se namreč nahaja plod, lahko posrka različne snovi, ki jih bodoča mamica zaužije, po besedah ginekologa so najnevarnejše prav trde droge. V širši javnosti so odjemalke drog pogosto žrtve stigmatizacije, obsojene na neodgovornost in zastrupljanje lastnega otroka, zaradi česar ne iščejo pomoči, saj se bojijo obsojanja. Marsikdaj je namreč njihovo prenehanje oteženo z različnimi okoliščinami, ki jih morda sama družba ne razume.

Nikotin posledično zmanjšuje preskrbljenost posteljice s krvjo in vpliva na otrokovo prehranjenost. Negativno na plod vpliva tudi ogljikov monoksid, ki se v povišani koncentraciji nahaja v krvi kadilke, zaradi česar se posledično kopiči tudi v otrokovem krvnem obtoku. Po besedah strokovnjakov naj bi bil prav ta glavni krivec za zmanjšanje porodne teže otroka pri materah kadilkah.



CIGARETNI FILTRI ZA KADILCE
MANJ NIKOTINA IN KATRANA

No-Nic v obliki cigaretne filtra uspešno zadrži od **40%** do **60%** nikotina in katrana.

Za vse kadilce, ki ob okusu in ugodju kajenja želijo zmanjšati vnos nikotina in katrana v svoje telo.

Dajmo zdravju prednost !

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Novo v Sloveniji

Mikelisa d.o.o.

Filter je sestavljen iz Polistirola, ki je neškodljiv in ustreza normativom prehranske industrije.

PRED UPORABO PO UPORABI

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Akupunktura je star kitajski način zdravljenja obolenj.

B Začetki slovenske akupunkture segajo v leto 1978.

C Številne študije po svetu so pokazale pozitiven učinek akupunkture.



Akupunktura



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

Ob številnih bolezenskih obolenjih se ljudje poslužujejo akupunkture. Kako prepoznamo kakovostnega strokovnjaka? Pri katerih težavah si lahko pomagamo s to metodo? Obstajajo raziskave, ki potrjujejo učinkovitost? Na ta vprašanja so nam pomagali odgovoriti v Združenju za akupunkturo. Pogovarjali smo se s predsednico Slovenskega združenja za akupunkturo pri Sloven-

skem zdravniškem društvu **prim. mag. Marijo Cesar Komar, dr. med., spec. anesteziologije, reanimatologije in perioperativne medicine.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Vsi smo se že kdaj seznanili z akupunkturo, če ne drugače, smo na televiziji videli iglice, ki se vbadajo v telo. Kljub vsemu bi vas za začetek prosila za kratek oris te metode.

Akupunktura je več tisočletij star način zdravljenja obolenj z zabadanjem posebnih akupunkturnih iglic v točno določene predele telesa – akupunkturne točke. Je del tradicionalne kitajske medicine, ki obsega še fitoterapijo, dietoterapijo, qi gong, taiqi ... Njena domovina je Kitajska, od koder se je pričela širiti v bližnje dežele, v 16. stoletju pa so jo jezuiti, ki jih je na Kitajsko poslal kralj Ludvik XIV., prinesli v Evropo. Teorija akupunkture sloni na taoistični filozofiji ravnesja v veselju,

naravi in posameznem organizmu. Ravnesje mora biti med nasprotujočima si aspektoma jinom in jangom, ki sta vseprisotna. Človek je del narave, povezan z zunanostjo preko kože, na kateri so nevidne črte – akupunkturni meridiani, kanali, na katerih so na točno določenih mestih akupunkturne točke. Akupunkturni meridiani imajo svoj zunanji in notranji potek v organizmu, se medsebojno srečujejo in stikajo, so povezani. Po njih se pretaka življenjska energija Qi, kar je naravno stanje. Bolezen je posledica različnih vzrokov, ki privedejo do neravnesja v organizmu, kar ima za posledico oviran ali poškodovan pretok vitalne energije. Z akupunkturnim zdravljenjem, z zabadanjem iglic na točno določene akupunkturne točke, lahko to neravnesje pozdravimo, vzpostavimo normalni pretok energije in s tem dosežemo ozdravitev.

Pri katerih boleznih je lahko akupunktura učinkovita?

Akupunktura se pri nas uporablja predvsem za bolečinske diagnoze in sindrome. Najučinkovitejša je pri raznih kroničnih bolečinskih

sindromih in boleznih. Tako jo v največji meri uporabljamo v protibolečinskih ambulantah in te diagnoze tudi plača zavarovalnica. Učinkovita je pri glavobolih, pri vnetjih in nevritisih različnih živcev, pri degenerativnih obolenjih različnih predelov kostno-mišičnega sistema, pri bolečinah v sklepih, pri bolečinah po neuspešnih operacijah hrbtenic, pri diskus hernijah, ki še niso za operacijo. Pomaga tudi pri določenih kostno-mišičnih obolenjih, pri bolečinah pri multipli sklerozi ter pri fibromialgiji in revmatičnih obolenjih. Akupunktura je učinkovita tudi pri obolenjih odvisnosti alkoholizma, tabletomanije, za odvajanje od kajenja, pri hujšanju, nespečnosti. Pomaga pri različnih alergijah, astmah in kroničnih bronhitisih. Ne nazadnje moramo omeniti, da deluje pri obvladovanju stresa ter določenih depresij, različnih ginekoloških obolenjih in težavah, uroloških težavah, enurezah, različnih oblikah prostatitisa in prostatalgijah, pri nekaterih oblikah impotence in zmanjšane libida. Akupunktura je učinkovita še pri dviganju imunske odpornosti organizma. Ne smemo pozabiti niti, da deluje pri določenih vrstah intoleranc na razna živila. Prav tako pa opisuje tudi učinkovitost pri kronični levkemiji, endometriozii, hiperaktivnem mehurju, ezofagealnem karcinomu, mezoteliomu ...

Glede na to, da akupunktura obstaja že res dolgo, torej obstajajo tudi raziskave o učinkovitosti. Lahko govorimo o trdnih dokazih?

Akupunktura je zelo uporabljena po vsem svetu, zato je seveda njeno delovanje tudi podprto z znanstvenimi dokazi. Izpostavila bi naslednjo. V reviji *European Journal of Pain* je novembra 2013 objavljena dobro zasnovana študija, kjer so z akupunkturo izvajali stimulacije na podganah na točki huan ti ao. V rezultatih je elektroakupunktura pokazala pomembno znatno mehanično in termalno antinocicepcijo do 144 ur, ko so živalce zaradi morebitnega prevelikega trpljenja žrtvovali. Mehanična antinocicepcija, ki je nastala zaradi elektroakupunkture, se je zmanjšala po periferni aplikaciji antidotov. Elektroakupunktura je prav tako zmanjšala temperaturo in volumen opazovane tačke, kar dokazuje tudi antiinflamatorni učinek elektroakupunkture. Podgane so bile v času eksperimenta prosto gibajoče. S to študijo so dokazali znatno antinociceptivno delovanje elektroakupunkture preko opioidnih receptorjev in antiinflamatorno delovanje akupunkture. V prihodnosti pa nameravajo z istim modelom prikazati tudi nevroimunološke povezave.

Je ta metoda dobra čisto za vse bolezni ter tegobe ali se jo v kakšnem primeru odsvetuje?

Seveda akupunktura ni primerna za čisto vsa obolenja. Kitajci jo uporabljajo za veliko več vrst obolenj, zaradi katerih imamo v naši zahodni medicini druga učinkovita zdravila in terapevtske metode. Previdni moramo biti pri raznih karcinomskih obolenjih, da ne zamudimo časa za učinkovito zdravljenje z drugimi, sodobnimi metodami onkološke

»Akupunktura se pri nas uporablja predvsem za bolečinske diagnoze in sindrome. Najučinkovitejša je pri raznih kroničnih bolečinskih sindromih in boleznih.«



znanosti. V rokah neizkušenega in nepravilno izšolanega akupunkturista je lahko ta metoda tudi nevarna, saj se lahko določene stvari tudi hudo poslabšajo. Lahko pa se slabo izobražen akupunkturist v najboljšem primeru kaže v neučinkovitosti njegovega delovanja, kar posledično pripelje do mišljenja, da metoda pri določenem obolenju ni učinkovita. S tem se akupunkturna terapija neupravičeno diskreditira. Kar je slabo, ker je to dober, naravni način zdravljenja obolenj, saj mobilizira organizmu lastne mehanizme ozdravitve. Nikakor pa ne smemo spregledati kakšnega morebitnega nevarnega obolenja, ki zahteva takojšnje ukrepanje – napotitev k specialistom, na dodatne preiskave ali terapevtske metode in zdravljenja.

Pri tej terapiji lahko velikokrat naletimo na kvazi zdravilce. Kako prepoznamo kakovostnega strokovnjaka?

V združenju si prizadevamo, da bi bila akupunktura del uradne medicine in ne le komplementarna metoda. Potrebna je previdnost pri izbiri akupunkturologa, ki se mu bomo zaupali. Bolniki naj se pozanimajo o diplomah in izobraževanjih, ki jih je akupunkturolog opravil, saj določene diplome nimajo nobene veljave. Akupunktura je medicinska storitev in je za njeno izvajanje nujno dovoljenje Ministrstva za zdravje Slovenije.

Kdo vam lahko pomaga?

**TATJANA TRAJKOVSKA,
DR. MED.**

Celje, tel. 051 874 380
www.tatjanatrajkovska.eu

Z akupunkturo in celostno obravnavo vam pomagam pri zdravljenju glavobolov, bolečin v hrbtenici in sklepih, depresije, nespečnosti, anksioznosti, izgorelosti in drugih težav.

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



ABC

A Dober odnos in medsebojno zaupanje je pogosto predpogoj za uspeh terapije.

B Veliko strokovnjakov za duševno zdravje v Sloveniji je izobraženih za več področij.

C Pomembno je, da je posameznik pri iskanju pomoči previden.

Poiščimo pravo pomoč v stiski



Intervju: asist. Nuša Zadravec Šedivy, univ. dipl. psih.

Stiske so lahko takšne in drugačne, obstaja jih neomejeno. Dejstvo pa je, da je vsaka stiska neprijetna, huda, morda celo razlog za konec življenja. Na veliko srečo so na voljo številni strokovnjaki, ki lahko nemočnemu človeku pomagajo, vendar smo včasih zmedeni in ne vemo, na katerega se obrniti. V nadaljevanju bomo s pomočjo strokovnjakinje z UP Inštituta Andrej Marušič asist. Nuše Zadravec Šedivy, univ. dipl. psih., skušali pojasniti razlike.

Avtorica: Katja Štucin

Katere so tiste organizacije, na katere se lahko obrne posameznik po pomoč?

Ko ima nekdo težave z duševnim zdravjem, še posebej kadar težavam sam ni kos, se je dobro obrniti na strokovnjaka, ki bo znal nuditi najustreznejšo pomoč. Posameznik se lahko v takem primeru obrne na osebnega zdravnika, ki ga bo po potrebi napotil do psihologa, psi-

hiatra ali psihoterapevta. V (akutni) stiski mu lahko poleg teh pomagajo še drugi strokovnjaki: svetovalni delavci, medicinske sestre, pedagogi, pa tudi drugi, kot so učitelji, policisti ipd. V hudi duševni stiski lahko posameznik pomoč poišče tudi v organizacijah, ki nudijo neposredno pomoč: Center za obveščanje, za takojšnjo nujno pomoč (112); Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (116 123); TOM – telefon za otroke in mladostnike (116 111); Klic v duševni stiski (01 520 99 00); ali Ženska svetovalnica (031 233 211). Za odrasle so v zdravstvenih domovih brezplačno na voljo delavnice *Podpora pri spoprijemanju z depresijo*. Prav tako so na voljo brezplačna svetovanja v svetovalnicah *Posvet* v različnih krajih po Sloveniji. Pomoč za mlade je na voljo na spletni strani *To sem jaz*. Sicer enoznačnega odgovora na to, kdo je prava izbira, žal ni. Pri iskanju ustrezne pomoči je pomembno tudi to, da se posameznik in strokovnjak dobro razumeta. Dober odnos in medsebojno zaupanje sta namreč pogosto predpogoj za uspeh terapije.

Obstajajo različni strokovnjaki, med njimi psihologi ter psihiatri. Kakšne so pravzaprav razlike med njima in komu lahko kakšen od omenjenih najbolj pomaga?

Psiholog je zaključil študij psihologije in ima uraden naziv univerzitetni diplomirani psiholog ali diplomant/magister psihologije (po bolonjskem sistemu), psihiater pa je po izobrazbi doktor medicine, ki je po končanem študiju na Medicinski fakulteti opravil specializacijo iz psihiatrije.

Psihologi v zdravstvu opravljajo samostojno diagnostiko ter zdravljenje duševnih težav in motenj. Z osebo opravijo razgovor in testiranje s psihološkimi instrumenti. Psi-

hologi pogosto izvajajo tudi psihološka svetovanja, ki so namenjena podpori ljudem v težkih življenjskih okoliščinah. Pri svetovanju z uporabo tehnik (npr. motivacijski pogovor, razbremenilni pogovor, elementi psihoterapije, čuječnosti, igranje vlog) pomagajo osebi, da se zmore boljše soočiti s težko situacijo. V nasprotju s psihiatrom psiholog ne izvaja zdravljenja z zdravili.

Psihiatri se na drugi strani večinoma ukvarjajo z diagnosticiranjem in zdravljenjem težjih duševnih motenj, pri čemer uporabljajo medikamentozno zdravljenje (predpišejo zdravila). Z osebo opravijo razgovor in jo po potrebi napotijo na dodatne preiskave. Psihiater navadno ne zdravi s svetovalnimi tehnikami, ki temeljijo na pogovoru, in ne izvaja psihološkega testiranja.

Kadar gre za stiske in duševne težave, pri katerih zdravljenje z zdravili ni potrebno ali kadar je potrebno opraviti diagnostiko, se po pomoč običajno obrnemo k psihologu ali kliničnemu psihologu, kadar pa gre za težje duševne motnje, kjer je medikamentozno zdravljenje nujno, je pomembno, da posameznik prejme ustrezno psihiatrično obravnavo. Pogosto psiholog in psihiater delata tudi z roko v roki. Namreč, kadar pri zdravljenju združimo pristope in tehnike različnih strok (zdravljenje z zdravili in psihološko svetovanje), slednje prispeva k učinkovitosti terapije.

Vse bolj se izpostavljajo tudi psihoterapevti. Kakšna je njihova vloga in v čem se razlikujejo od psihologov ter psihiatrov?

V Sloveniji mora psihoterapevt zaključiti fakultetni program iz humanističnih ved (najpogosteje psihologija, sociologija, socialno delo in

medicina) in opraviti podiplomski študij psihoterapije. Psihoterapevti delajo tako v zdravstvu kot tudi v zasebni praksi. Ukvarjajo se s pomočjo ob duševnih težavah in motnjah. Uporabljajo različne psihoterapevtske tehnike, ki se razlikujejo glede na psihoterapevtski pristop (npr. psihoanaliza, kognitivno vedenjska terapija, geštalt terapija, transakcijska analiza, integrativna psihoterapija, sistemska družinska terapija ipd.). Psihoterapevt pomaga osebi s tehnikami, ki temeljijo na pogovoru in odnosu.

Na psihoterapevta se obrnemo v primeru težjih in lažjih duševnih motenj ter prehodnih težavah in stiskah, še posebej kadar želimo bolj poglobljeno obravnavo in delo na sebi. Veliko strokovnjakov za duševno zdravje v Sloveniji je izobraženih za več področij (npr. psihiatri ali psihologi s psihoterapevtskim znanjem). To pomeni, da pri svojem delu uporabljajo kombinacijo različnih pristopov zdravljenja in tako posamezniku nudijo celostno in bolj poglobljeno obravnavo.

Morda je za posameznika v stiski najlažje, da se obrne po pomoč k osebnemu zdravniku. Kakšne so vaše izkušnje? Na koga se najprej obrnejo?

Še posebej kadar posameznik ne ve, kje iskati ustrezno pomoč, je najbolje, da se najprej obrne na svojega osebnega zdravnika, ki ga bo ustrezno usmeril naprej in po potrebi izdal napotnico za pregled pri specialistu. Po naših informacijah so prav osebni zdravniki tisti, kjer posamezniki najpogosteje poiščejo pomoč.

Veliko posameznikov pa išče psihoterapevtsko pomoč tudi pri zasebnikih. Pri tem je treba izpostaviti, da v Sloveniji Zakon o psihološki dejavnosti in Zakon o psihoterapevtski dejavnosti še nista v veljavi, zato lahko psihološke in psihoterapevtske storitve ponujajo tudi ljudje brez zaključenega ustreznega izobraževanja ali z neustrezno osnovno izobrazbo. Pomembno je, da je posameznik pri iskanju pomoči previden in se pozanima o pridobljeni izobrazbi ter o strokovnih izkušnjah in kompetencah ponudnika storitve.

Pri nas imamo tudi žensko svetovalnico oziroma krizni center. V kakšnih primerih je najboljši naslov za pomoč?

Ženska svetovalnica in krizni center, ki deluje v okviru nje, sta namenjena vsem polnoletnim ženskam vseh poklicev in izobrazbe, ki so ali so bile žrtve nasilja. Medtem ko ženska svetovalnica ponuja različne programe

pomoči in delavnice pa krizni center Ženske svetovalnice ponuja varen prostor na tajni lokaciji, kamor se lahko oseba umakne, če se kot žrtev nasilja nahaja v akutni situaciji nasilja. Ženske se lahko v krizni center umaknejo tudi skupaj s svojimi otroki.

Za konec še enkrat več izpostavimo, da obstajajo številne vrste pomoči, zato naj tisti, ki je v stiski, ne okleva, ampak naj si pusti pomagati. Lahko dodate nasvet v tem oziru? Nobena stiska ni nepremagljiva!

Kdo vam lahko pomaga?

PSIHOTERAPIJA IN SVETOVANJE - AJDOVŠČINA

Miranda Krašna, univ. dipl. soc. del., spec. psih

Simptomi: depresija, tesnoba, panični napadi, konflikti, težave v odnosih, osebnostne motnje. Cilj je razrešitev nezavednih vsebin, vzrokov, travm in kvalitetnejše življenje.

Telefon: 031 417 244, pluton.drustvo@gmail.com, www.psihoterapija.e-vizitka.biz

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Družinski in terapevtski center Pogled	Cankarjeva 7a, 1230 Domžale	031 582 404	www.pogled.si
Zaupni telefon Samarijan	Brezplačna številka za razbremenilni pogovor	116 123	www.telefon-samarijan.si
TOM (telefon za otroke in mladostnike)	Brezplačna številka za razbremenilni pogovor	116 111	www.e-tom.si
HOSPIC (oskrba hudo bolnih)	Gospodsvetska cesta 9, Ljubljana	01 244 49 93	www.hospic.si
Zavod Pelikan – Karitas (pomoč zasvojenim)	Polje 350, 1260 Ljubljana – Polje	031 606 066 – Zvone	www.pelikan.karitas.si
Spominčica – Alzheimer Slovenija – pomoč pri demenci	Linhartova c. 13, 1000 Ljubljana	059 305 555 – Svetovanje	www.spomincica.si
Rebika – terapija	Središka ulica 5, 1000 Ljubljana	040 900 648	www.rwbika-terapija.si
Pelargos, center za zakonsko in družinsko terapijo	Prešernova ulica 28, (poslovna hiša Mitra) Ljutomer	070 740 977	www.pelargos.si

»Dragi, ti smrčiš!«

NOVO

Ogrožate svoje zdravje?
Spravljate ob živce svojega partnerja?
Nič več!
Vaše nočne more je konec!

SWISS MADE klinično testirano
Dokazano utrdita mehko vezno tkivo v ustih, preprečita vibracije in s tem tipične zvoke smrčanja!
www.thermoline.si

Snorisol

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

Skok čez plot, pa potem?



Intervju: Milena Svetlin, mag. posl. ved, zakonska in družinska terapevtka

O varanju vedno govorimo v kontekstu prelomljenega zaupanja. Dandanes se nekateri pari dogovorijo, da spolni odnos z drugo osebo ni varanje, če ga pred partnerjem ne prikrivajo. To je gotovo način, kako skušajo ubežati enemu najbolj bolečih občutkov in to je izgubljenost zaupanja. Zvesti spremljevalci izgubljenega zaupanja so distanca, hlad, pomanjkanje iskrene komunikacije, sprenevedanje, prikrivanje resnice in laži. Nezvestoba se velikokrat začne že pred prvim skokom čez plot. Partnerja čutita, da sta se oddaljila, da se med njima »nekaj dogaja« oziroma »ne dogaja več«. Kljub temu pa te znake radi spregledamo in prevaranega spoznanje o partnerjevi nezvestobi pogosto preseneti. V Sloveniji obstaja nemalo detektivskih agencij, ki se ukvarjajo z opazovanjem (in zbiranjem dokazov) o prevari med moškim in ženo. In kako naprej, ko ugotovite, da vas partner vara? To in še nekatera druga vprašanja smo postavili **Mileni Svetlin, mag. posl. ved, zakonski in družinski terapevtki** ter kandidatki za naziv doktorica zakonske in družinske terapije.

Avtorica: Vesna Vilčnik

Ali spolnost v življenju posameznika igra pomembno vlogo?

Nesporno je, da igra pomembno vlogo, zato jo je smiselno že v začetku postaviti na pravo mesto. Spolnost je bila velik izziv že Freudu, ki pa je zaradi vztrajanja pri nekaterih principih ni mogel razrešiti. V današnjem času pa se je, predvsem zaradi raziskav na različnih področjih, pogled nanjo precej spremenil. Spolnost je danes postavljena v središče odnosov. Igra osrednjo vlogo v večini intimnih odnosov in ni več samo izraz človeške nagonске narave. Predstavlja najsubtilnejši način medosebnega odnosa, kjer se pokaže posameznikova ranljivost. Bistvo spolnosti je v iskanju odnosa z drugim in hkrati ohranitvi čuta

zase. Posameznik na prav poseben način pokaže, kdo je, kako doživlja sebe, kako sprejema druge ter kakšnega dialoga je sposoben sam s sabo in z drugimi.

Mož prevara ženo ali obratno. Kaj doživlja tisti, ki je prevaral?

Na prvi pogled je videti, da je bistvo prevare spolnost in ugodje, vendar gre pri varanju predvsem za zadovoljevanje potrebe po povezanosti z drugimi. Ironično je, da tisti, ki vara, te potrebe ne more zadovoljiti tam, kjer bi jo lahko, doma v odnosu z možem/ženo. Strokovnjaki so ugotovili, da je bistvo prevare v načinu doživljanja bližine. Tisti, ki vara, čuti željo po globoki in tesni povezanosti, istočasno pa ga je ravno te povezanosti najbolj strah. To v njem povzroča vedno večjo napetost. Ker neizmerno hrepeni po povezanosti in odnosu, napetost zmanjša preko prevare, čeprav je omejena samo na telesnost. Moža oziroma ženo doživlja kot nevarnega, zato v intimnem odnosu z njim vzpostavi distanco ter se ga oziroma se je čustveno in telesno izogiba. Istočasno pa ga ni strah okužb pri spolnih odnosih z neznanci, nima pomislekov obiskati prostitutko ali imeti zunajzakonskega razmerja.

Kaj so običajni razlogi, da v partnerski zvezi ali zakonu nekdo skoči čez plot oz. prevara partnerja?

Razlogov je toliko, kot je ljudi, ki varajo. Mogoče bi bilo bolj smiselno kot o razlogih govoriti o vzorcih vedenja. Dinamika temelji na vzorcu »kdo je blizu, je nevaren«, ki se ga je posameznik naučil kot otrok v primarnih odnosih s starši ali skrbniki. Gre za popačeno doživljanje varnosti, zato beži in se umakne takoj, ko se mu prebudi nezavedni strah iz preteklosti. Krivdo pa običajno pripisujejo sedanjemu ženi oz. možu. Motiv pri prevari ni spolnost ali ugodje, ampak odstranitev in premestitev bolečih otroških občutkov v prevaranega partnerja.

Povedati ali ne povedati prevare-nemu? Kaj menite oreku »kar ne veš, ne boli«? Prevarani globoko v sebi ve za prevaro in išče potrditve za svoje slutnje. Čuti jo, čeprav je mogoče ne zna ubesediti. Omajano je zaupanje, ni sproščenosti in spoštovanja v odnosu. Prevara pride na dan, posebno tista, ki traja dlje časa. To je čas, poln dvomov, stisk, sumničenj, žalosti, jeze, izjave. Rek »kar ne veš, ne boli« na koncu vedno boli.

Kakšna je razlika, če gre za enkratno avanturo ali če ima nekdo v zvezi stalnega ljubimca/ljubimko?

Tako avanture kot tudi dolgotrajno varanje so privlačne predvsem zato, ker se ni treba potruditi, da bi drugemu ugajali, dosegli njihove standarde ali pridobili potrditve za svoje impulze in želje. Spolnost predstavlja nadomestek za pravi intimni odnos, ki ga niso sposobni vzpostaviti oziroma vzdrževati. Tak

posameznik vedno znova beži pred intimo, čeprav si jo zelo močno želi. Brez nje zelo težko živi, zato jo zamenja zgolj za spolnost.

Je skok čez plot razlog za ločitev?

Da in ne. Univerzalnega odgovora ni, vsak par mora poiskati svojega.

Kako lahko pri razrešitvi bolečine, stiske, jeze, zamere pomaga terapevt?

Prevare moramo razumeti kot željo in potrebo po razrešitvi zelo bolečih občutkov. Terapevt bo v terapevtskem procesu partnerjema pomagal, da bosta vzpostavila nov odnos. Cilj je spreminjanje njunega odnosa in ne spreminjanje posameznika. Prevara je v bistvu mehanizem obrambe, s katerim se tisti, ki vara, želi znebiti bolečih občutkov nemoči, jeze, ponižanosti, osramočenosti, prezrtosti in jih prenesti na prevaranega partnerja. Glede na to, da njegova travma v otroštvu ni predelana, se v njem pojavi potreba po predelovanju travmatične izkušnje preko mehanizma kompulzivnega ponavljanja. Ta človeka sili, da nezavedno ponavlja vsebine, ki niso razrešene, toliko časa, da doživi razbremenitev in zadovoljiv zaključek boleče situacije iz preteklosti. Naloga terapevta je, da posamezniku nudi prostor, ki je zanj varen, kjer je sprejet in razumljen, da lahko zadovoljivo predela travmatične dogodke iz preteklosti.

Kako v teh nemirnih in bolečih časih zakona zaščititi otroke, ki običajno čutijo, da se nekaj dogaja?

Partnerski konflikt se otrok ne bi smel dotakniti, na take situacije niso pripravljeni. Pri nezvestobi odnosi mati–otrok, oče–otrok in mati–oče doživijo velike spremembe. Potrebno je razviti nova pravila, predvsem na partnerskem področju, in primerne načine delovanja, kjer bodo otroci lahko ohranili starše. Otroci bodo čutili ves nemir, žalost, jezo, sram svojih staršev. Največja krivica se jim bo zgodila, če se bodo morali odločati, kdo od staršev ima prav.

Lahko v primeru skoka čez plot iščemo oz. najdemo krivca? Sta vedno kriva oba ali je bolje govoriti o odgovornosti obeh?

Za varanje se ne išče krivca. Za prevaro je odgovoren izključno tisti, ki vara, torej storilec. Razmejitev je jasna in ne moremo manipulirati, da je vsaka stran malo kriva. Ničelna toleranca, tako kot pri nasilju, zlorabah ... Možno se ob ženi lahko počuti manjvrednega zaradi katerega koli razloga, lahko se počuti nesprejetega tudi v primarni družini, vendar to ne opravičuje dejstva, da prevara ženo. Odgovorno bi bilo, da pred prevaro pove, kako se počuti, čeprav ne ve, zakaj tako čuti.

Je zvestoba sploh še »v modi«? Je smiselna, se splača? Zakaj?

Zvestoba je vrednota, ki nikoli ne bo izgubila svoje vrednosti in teže. Kaže na čustveno zrelost in trdnost odločitve tistega, ki vstopa v odnos. Če je smiselna? Odgovor je enak, kot če bi se vprašali, ali je sreča smiselna. Tukaj imamo vsi odgovore, zelo argumentirane.



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



Prednosti ogrevanja s toplotno črpalko zrak-voda

Zaradi želje vseh nas, da bi zase in za svoje potomce ohranili čisto okolje in hkrati čim boljše bivali, se ljudje na različne načine trudimo izboljšati tudi sisteme za ogrevanje domov. Namen subvencij Eko sklada je povečanje rabe obnovljivih virov energije in večja energijska učinkovitost v stanovanjskih stavbah ter zmanjšanje prekomerne onesnaženosti zraka z delci PM10 in s tem izboljšanje kakovosti zunanjega zraka.

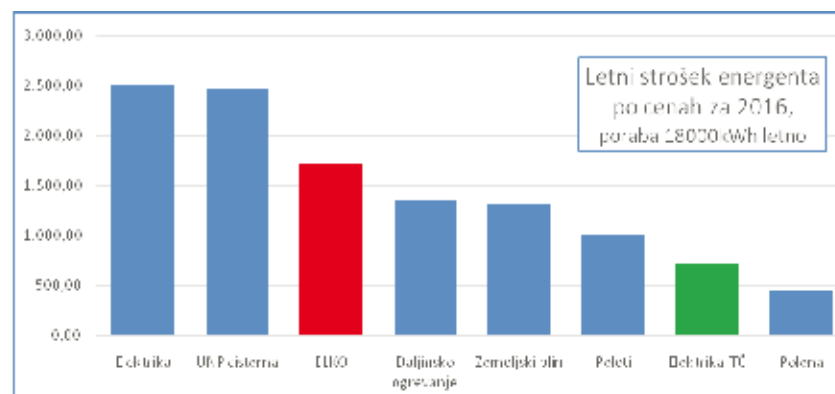
V primerjavi z ogrevalnimi napravami z dotrajanimi kurišči, toplotne črpalke zrak-voda ne onesnažujejo našega ozračja in varujejo zdravje, tudi v smislu preprečevanja nastajanja ogljikovega monoksida v bivalnem prostoru. Najtežje se je zavarovati pred nevarnostmi, ki jih ne vidimo ali občutimo, kot je na primer strupeni ogljikov monoksid, ki v bivalnih prostorih lahko nastane na več načinov, pogosto ravno zaradi okvarjene ali nepravilno nameščene centralne kurjave na plin, trda goriva ali kurilno olje ter zamašenega ali slabo prepustnega dimnika in razpok v dimniku. S toplotno črpalko zrak-voda MITSUBISHI ELECTRIC te nevarnosti ni, ravno tako ne potrebujemo dimnika, ogrevamo varčno in tudi pri izjemno nizkih zunanjih temperaturah (do -28°C) ter sistem na daljavo kontroliramo prek mobilne aplikacije Melcloud.

Vitanest d.o.o. je uvoznik in distributer toplotnih črpalk zrak-voda MITSUBISHI ELECTRIC, ki so na seznamu za subvencijo Eko sklada. Višina

nepovratne finančne spodbude pri prvi vgradnji ogrevalnega sistema oziroma če toplotna črpalka ne bo zamenjala stare kurilne naprave, znaša do 20 % priznanih stroškov naložbe, vendar ne več kot 1.000 EUR za ogrevalno toplotno črpalko tipa zrak-voda, katera je uvrščena na seznam ustreznih naprav Eko sklada. Če bo nova toplotna črpalka zrak-voda za centralno ogrevanje stanovanjske stavbe zamenjala staro kurilno napravo, je vlagatelj upravičen do višje spodbude, to je do 40 % priznanih stroškov naložbe, vendar ne več kot 2.500 EUR na območju občin brez sprejetega Odloka o načrtu za kakovost zraka oziroma do 50 % priznanih stroškov

naložbe, vendar ne več kot 3.200 EUR na območju občin s sprejetim Odlokom. Podrobne informacije o subvencijah za toplotne črpalke zrak-voda lahko uporabnik prejme prek Eko sklada in pri naših pooblaščenih monterjih, kateri imajo izkušnje s pripravo projektov in dokumentacije v skladu z javnim pozivom Eko sklada.

Ne nazadnje je potrebno poudariti, da z uporabo toplotne črpalke zrak-voda privarčujemo tudi na stroških za energent, saj toplotna črpalka zrak-voda 75% energije pridobi brezplačno iz okolja, samo 25% pa iz električnega omrežja. V tabeli predstavljamo primerjavo različnih energentov.



Cene energentov na osnovi katerih smo izračunali letni strošek ogrevanja, so povzete po tabeli svetovalne pisarne EnSvet Nova Gorica in veljajo za hišo ca 150m² ogrevalne površine, ki letno porabi 18000kWh. Pridobljeno s spleta: http://www.2.arnes.si/~mlcen3/html/cene_energentov.html

Zmanjšajmo onesnaževanje!

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

Skupaj naredimo lepše ozračje!

Pri zamenjavi dotrajanega kotla na centralno kurjavo z ogrevalno toplotno črpalko zrak-voda, Eko sklad subvencionira 40% investicije (največ 2.500,00 €)!

SUBVENCIJA EKO SKLADA

MITSUBISHI ELECTRIC

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Ortopedija

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE SPANJA Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico. Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in motnje spanja prim.mag. Igor KOREN, dr med, internist in pulmolog Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
www.pulmolog.com ambulanta@pulmolog.com
telefon 059 255 000 GSM 051 623 588

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

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovankam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, **mamografa z mikrodozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO**, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke **opravijo kompleten pregled ob enem obisku**, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka v **popoldanskem času**, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravlje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

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
Leskovaška c. 9d, Ljubljana

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

Alternativa

Rebika-terapija
Središka ulica 5 Ljubljana, Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900648, www.rebika-terapija.si
Bioterapija,kiropraktika,psihologija,reflexoterapija

Specializirane in ekološke trgovine

Zeliščna drogerija Pur Žalec
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

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

Medicinski pripomočki

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



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

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

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

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 Dravljica, 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.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA POMERI.

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

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

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štišova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

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

Fotooptika RIO s.p.

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, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

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

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com

ABC mozaik

Phytopin

Rastlinski steroli učinkovito pripomorejo k zniževanju holesterola v krvi. Novo prehransko dopolnilo Phytopin, z izvlečkom bora, vsebuje kompleks rastlinskih sterolov, brez aditivov. Primerno tudi za vegetarijance.



Praznična številka
Izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. novembra 2017



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

Zmanjšajte potenje pod pazduho pred pomembnim sestankom



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

Pred vami je dan, ko se morate čim bolje odrežati na pomembnem sestanku in skupaj s takšnimi pritiski na plano pride tudi stres. Prvi znak živčnosti je zelo pogosto prav pronicanje znoja pod pazduho čez srajco ali obleko. Kmalu se stresu pridruži tudi zadrega zaradi potnih madežev pod pazduho, ki v veliki meri okrnijo suverenost nastopa na sestanku ali predstavitvi. Kako pa se lahko spopademo s potenjem pod pazduho in se končno posvetimo samo svojemu samozavestnemu nastopu? Potni madeži pod pazduho so v že tako natrpanem vsakdanjiku še ena skrb več, ki pa se ji lahko sedaj izognemo z napravo za zdravljenje potenja pazduh – miraDry®.

Na katerih delih telesa lahko z miraDry® zmanjšujemo potenje in za koga je terapija primerna?

Tehnologijo miraDry® lahko uporabljamo za predel pazduh in je primerna za vse, ki se občasno potijo v pazduhah in jih to ovira pri poklicu ali drugih opravkih, predvsem zaradi pojava madežev na oblačilih, neprijetnega vonja in ker ne želijo uporabljati dezodorantov ali antiperspirantov. Poleg tega je primerna za osebe, ki se prekomerno potijo v pazduhah ali imajo hiperhidrozo – prekomerno potenje, ki ni povezano s telesnim naporom ali duševnim stresom. Delovanje antiperspirantov pri teh ljudeh je po navadi precej neučinkovito. Potenje v pazduhah močno vpliva na kakovost njihovega družbenega življenja.

Kakšna je razlika med injiciranjem botulina proti potenju in terapijami z napravo miraDry®?

To sta povsem različna pristopa zmanjšanja potenja. Ena od uradnih indikacij botulin-

skega toksina je zdravljenje potenja v pazduhah. Za več mesecev zavre prevajanje signalov avtonomnega živčevja v pazduhah, zato imajo te manj impulzov za potenje. Učinek traja nekoliko dlje kot pri injiciranju v mimične mišice obraza in po navadi ga ponovimo enkrat letno, saj delovanje v tem času popolnoma izgine. MiraDry® deluje s tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da pride do trajne odstranitve žlez znojnic, ki se nato odstranijo s pomočjo telesu lastnih mehanizmov. Učinek je enak kot pri kirurškem posegu v telo (npr. z mehansko odstranitvijo znojnic s strganjem ali z odsesavanjem), kjer pa se lahko pojavijo brazgotine in drugi zapleti, značilni za kirurške posege.

Katere so glavne prednosti terapije miraDry®?

miraDry® je edina naprava, ki ima certifikat FDA (Ameriška agencija za prehrano in zdravila) za zdravljenje potenja v pazduhah. Velika prednost je neinvazivnost metode, saj za doseganje trajnega učinka ni potreben kirurški poseg. V veliki večini primerov zadostuje le ena terapija. Med prednostmi naj omenimo še, da ne poškoduje kože, pač pa selektivno samo del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni folikli.

Kako poteka terapija?

Znojnice se večinoma nahajajo na območju dlak, zato priporočamo zadnje britje sedem dni pred posegom. Poseg lahko opravimo kadar koli v letu in ni povezan z določenim letnim časom, saj ne pride do poškodbe vrhnjih slojev kože, rdečine, krast ..., kar bi bilo ovira poleti. Rezultat se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden v nekaj tednih. Redko se nekaj dni po posegu pojavi povečano potenje, ki se nato hitro zmanjša. Po dveh posegih se potenje zmanjša za 82 %, kar ni več moteče. Dezodorante lahko ponovno uporabimo nekaj dni po posegu.

Kakšno sta okrevanje in nega po terapiji?

Po posegu svetujemo določena mazila in režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje v smislu mirovanja ni potrebno, za vsaj nekaj dni se morate izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu. Večina pacientov se lahko vrne v službo v

dnevu ali dveh. Takoj po posegu priporočamo hlajenje pazduh vsakih nekaj ur s hladnim gelom in protibolečinske tablete, lahka odprta spodnja oblačila brez rokavov, uporabo krem in gelov s kislim pH pri tuširanju. Svetujemo vsaj dan ali dva počitka.

miraDry® res sočasno odstranjuje tudi dlake pod pazduho?

Tehnologija deluje globoko v podkožju, kjer se poleg znojnic nahajajo dlačni mešički. Koža pri posegu ni poškodovana. En postopek odstrani 70 % vseh dlak (temnih, svetlih, sivih). Ponekod v svetu se zato uporablja in oglašuje za odpravljanje prekomerne porasčenosti pazduh. miraDry® je pri tem zares učinkovita terapija. Za lažjo predstavbo naj podamo primerjavo – dlačni laser odstrani 80 % temnih dlak večinoma šele po šestih terapijah.



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



SAMOZAVEST
je ključ do spremembe.



TRAJNO ZMANJŠA POTENJE IN VONJ PAZDUH.

- učinkovit že po enem posegu
- neinvaziven
- odoben s strani FDA



DERMA CENTER MARIBOR

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

Ali ste vedeli,
da se vnetje dlesni
in karies najpogosteje
pojavi v
MEDZOBNEM
PROSTORU?



ZA ZDRAVE DLESNI IZBERITE MEDZOBNE ŠČETKE CURAPROX CPS



Medzobne ščetke Curaprox CPS lahko kupite v spletni trgovini
www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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



Praznična številka
izide 14. novembra!

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



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja
do 30. novembra 2017



Naj naj ponudba!

- veliki popusti
- 4 zimske gume*
- brezobrestno financiranje
- 5 let tovarniške garancije
brez omejitve kilometrov



i20

Popust do **1.500** eur

Paketi
opreme
-50%



Tucson

Popust **2.500** eur

Obvezno
in kasko
zavarovanje
+ vinjeta **



i30

novi karavan

Popust **2.000** eur



5 LET
GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

 **HYUNDAI**

Povprečna poraba goriva: 3,2 - 7,6 l/100 km, emisije CO₂: 84 - 177 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si • 5-letna garancija Hyundai brez omejitve prevoženih kilometrov velja za vsa nova vozila Hyundai prodana preko pooblaščenih trgovskih mrež končnim kupcem, kot je navedeno v servisni knjižici vozila. • *ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za samo 1 euro • **ob nakupu Tucsona preko Hyundai financiranja dobite vinjeto ter obvezno in kasko zavarovanje za samo 1 eur. Več informacij na www.hyundai.si