

ABCzdravja

November 2018

Leto 13
Številka 10

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Najmlajši
sladkorni bolniki

Ali debelost boli?

Kožne tvorbe
naj pregleda
dermatolog

Bolečina po
stegnu navzdol

Ko so dojke
prevelike

Onkološki bolniki
in starševstvo



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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



49. sejem Narava-zdravje

29. 11. – 2. 12. 2018 | Gospodarsko razstavišče, Ljubljana



Živimo vitalno!

www.narava-zdravje.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma® 600mg POMAGA* tioktinska kislina



**Zdravilo vam lahko olajša tegobe in
pomaga pri bolezni že od prvih simptomov.**

- manj otrplosti, mravljinčenja nog in rok
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

**IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH
PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.**

*** Nove slovenske smernice za
klinično obravnavo sladkorne
bolezni tipa 2, 2016 priporočajo
uporabo TIOKTINSKE KISLINE pri
zdravljenju diabetične nevropatije.**



www.woerwagpharma.si

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



Vsebina revije

- 4 Najmlajši sladkorni bolniki
- 8 Ali debelost boli?
- 11 Kožne tvorbe naj pregleda dermatolog!
- 14 Atopijski dermatitis in zima
- 16 Preprečimo zaprtje
- 21 Ko boli od križa po stegnu navzdol
- 24 Prevelike dojke
- 26 Povišana telesna temperatura pri otroku
- 28 Rehabilitacija je prilagojena posamezniku
- 33 KOPB – neozdravljiva, a obvladljiva
- 36 Prekomerno aktiven sečni mehur pri moških
- 38 Psoriaza ima več obrazov
- 40 Nevidna in pogosto neprepoznava bolezen
- 42 Onkološki bolniki in starševstvo
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Kolofon

**Letnik 13, številka 10,
november 2018**
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Nina Mrak
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 števil. 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 njiho-
vih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-
tribucijo revije, ne vplivajo na vsebi-
no strokovnih člankov.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Prvo soočanje z boleznijo je navadno težko.

B Strah pred injekcijami je običajno zelo hitro premagan že v prvih dneh v bolnišnici.

C Skupni vpliv bolezni na posameznika je zelo različen od otroka do otroka, od družine do družine.

Najmlajši sladkorni bolniki



Intervju: asist. dr. Simona Klemenčič, univ. dipl. psih.

Vsaka bolezen je za tistega, ki jo mora premagovati, težka. Še posebej pa je težko, če je bolan otrok oziroma mladostnik. Tokrat smo pod drobnogled vzeli sladkorno bolezen tipa 1 in njen vpliv na omenjeno populacijo. Pomagala nam je **asist. dr. Simona Klemenčič, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije** na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in bolezni Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Najprej se je treba soočiti z diagnozo. Najbrž majhen otrok težko razume, kaj se mu pravzaprav dogaja? Si pa predstavljam, da je za mladostnika to hud stres. Drži? Kako otroka soočite z dejstvom, da ima sladkorno bolezen tipa 1?

Soočenje je z diagnozo kronične bolezni je običajno težko tako za otroke in mladostnike kot njihove starše. Veliko se jih pre-

straši ob dejstvu, da bolezen ni ozdravljiva, in večina se jih sprašuje, zakaj se jim je to zgodilo. Nekaterim se zdi najzahtevnejša sprememba življenjskega sloga in jemanje terapije, spet drugi zrejo bolj dolgoročno v prihodnost in jih skrbijo pozni zapleti bolezni. Razumljivo je, da mlajši kot je otrok, težje razume, kaj se je zgodilo in kaj ga čaka, medtem ko mladostniki okoliščine hitro razumejo in so lahko bolj čustveno prizadeti. Ko otrok ali mladostnik zboli za sladkorno boleznijo tipa 1, družini to pojasni zdravnik. Mnogi starši pa imajo kasneje še veliko vprašanj. Potek soočanja s to informacijo je sicer za ljudi proces, ki lahko traja različno dolgo in ga na oddelku poskušamo spoštovati. Nekateri otroci oziroma starši morajo določene informacije slišati večkrat, da jih povsem dojamajo, in to jim skušamo omogočiti. Seveda se trudimo tudi s tem, da tistim v čustveni stiski zagotovimo čim več podpore s strani zdravnikov, medicinskih sester in ne nazadnje psihologa. Večina družin po tednu hospitalizacije in edukacije dobi dober vpogled, kaj jih čaka in se domov vrača optimistična, da bodo zmogli obvladati bolezen.

Kako potem majhni otroci prenašajo preglede, povezane z boleznijo?

Večina naših zdravnikov se zelo trudi približati svojim bolnikom, zato mislim, da predvsem za mlajše otroke ne predstavljajo večjega stresa. Nekoliko drugače je pri mladostnikih, ki se že začno zavedati svoje odgovornosti pri vodenju sladkorne bolezni, zato jih pred pregledom večkrat skrbi, kakšni bodo rezultati. Na pregledu se namreč pregleda, kako je posameznik skrbel za sladkorno bole-

zen v preteklih tednih ali mesecih, ali je skrbel za redne meritve krvnega sladkorja, doziranje insulina in redno prehrano. Pri tistih, ki jim to ne uspeva, vidimo, da jih je pregledov strah, lahko se počutijo krive, ker njihov uspeh ni optimalen. Pri njih poskušamo z motivacijskimi tehnikami doseči izboljšanje vodenja v prihodnje.

Kaj pa samo zdravljenje pomeni za otroka oziroma mladostnika?

Zdravljenje je vseživljenjsko in za otroka konkretno pomeni večkrat dnevne meritve krvnega sladkorja, dodajanje insulina z injektorji ali preko inzulinske črpalke ter sledenje prehranskim priporočilom. Slednje v praksi pomeni, da morajo otroci imeti redne in enakomerno porazdeljene obroke, ki predvsem ne vsebujejo veliko enostavnih ogljikovih hidratov (sladkorjev), ki bi povzročili previsok dvig krvnega sladkorja. Pred obrokom si morajo najprej izmeriti krvni sladkor in potem glede na vrednosti dodati ustrezno dozo insulina. Seveda otroci pri tem potrebujejo pomoč staršev oziroma drugih odraslih, mladostniki pa že postopoma prevzemajo odgovornost za zdravljenje sami. Nadalje je priporočljivo še redno ukvarjanje s športom, izogibanje stresnim okoliščinam, skrb za redni ritem spanja in podobno.

Ker smo tokrat vzeli v obzir sladkorno bolezen tipa 1, so – kot ste izpostavili – njen del tudi injekcije, saj si morajo bolniki vbri-gavati insulin. Kako se to pravzaprav dejansko izvede v praksi? So večinoma odvisni od pomoči drugih?

Običajno se pri vsakem otroku (razen pri malčkih) uravnavanje krvnega sladkorja prične z injektorji insulina, kasneje po nekaj mesecih

ali letih pa večina preide na uravnavanje z inzulinsko črpalko. Kdaj si otrok prične sam injicirati inzulin, je zelo odvisno, običajno pa to pričnejo ob koncu prve triade osnovne šole. Takrat še vedno potrebujejo pomoč odraslih, predvsem za posvet o dozi inzulina, ki se lahko dnevno spreminja. Poleg tega so nekatera mesta za injiciranje težje dostopna (npr. roka), zato so starši lahko v pomoč tudi še mladostnikom. Pri inzulinskih črpalkah je podobno. Od otroka je odvisno, kdaj bo dovolj dobro poznal bolezen in delovanje črpalke, da bo lahko sam z njo uravnaval, vendar tudi ko doseže to stopnjo, je odgovornost za ustrezno vodenje še kar nekaj let na strani staršev oziroma skrbnikov.

Kako pa premagajo morebitni strah pred injekcijo?

Strah pred injekcijami je običajno zelo hitro premagan že v prvih dneh v bolnišnici. Injektorji imajo tako majhne iglice, da večine otrok aplikacija ne boli. To otroci hitro sprevidijo in le redko srečamo koga, za kogar bi bila to ob odpustu še vedno velika težava. Bolj nekatere mlajše otroke boli vstavitve seta inzulinske črpalke, ki je potrebna vsakih nekaj dni. V teh primerih staršem svetujemo, da si pomagajo s preprostim načinom nagrajevanja (npr. z nalepkami ali štampljkami), za katerega so predšolski otroci hitro dovzetni.

Katere so po vaših izkušnjah še ostale ovire, ki jih mora otrok oziroma mladostnik premagati, če ima sladkorno bolezen?

Največkrat se otroci in mladostniki težje znajdejo na družabnih dogodkih, kjer je obilica hrane, kot so rojstni dnevi, pikniki in podobno. Obroki tam niso odmerjeni kot doma, običajno je na voljo veliko sladke hrane, ki se ji težje uprejo. Potem imajo visoke vrednosti sladkorja v krvi, lahko se slabo telesno počutijo in se počutijo krive. Neprijetne so tudi razmere v šoli, kadar imajo zelo visok krvni sladkor in se posledično težje skoncentrirajo ter porabijo več časa za šolsko delo. Ne nazadnje pa je za mladostnike

»Zdravljenje je vseživljenjsko in za otroka konkretno pomeni večkrat dnevne meritve krvnega sladkorja, dodajanje inzulina z injektorji ali preko inzulinske črpalke ter sledenje prehranskim priporočilom. Slednje v praksi pomeni, da morajo otroci imeti redne in enakomerno porazdeljene obroke, ki predvsem ne vsebujejo veliko enostavnih ogljikovih hidratov (sladkorjev), ki bi povzročili previsok dvig krvnega sladkorja.«

velik izziv tudi vključevanje v prijateljske odnose. Mladostniki namreč veliko dajo na to, kakšen vtis bodo naredili pred svojimi vrstniki. Nemalokrat se zgodi, da ob sklepanju novih poznanstev svojo bolezen poskušajo skriti, kar se kasneje odraža v izpuščenih meritvah in aplikacijah inzulina, posledično pa je splošna urejenost sladkorne bolezni slabša.

Torej, če povzameva, kakšen je v celoti psiho-socialni vpliv sladkorne bolezni na otroka oziroma mladostnika?

Skupni vpliv bolezni na posameznika je zelo različen od otroka do otroka, od družine do družine. Nekateri sladkorno bolezen tako spretno integrirajo v svoje življenje, da razen z nekoliko več odgovornosti in discipline praktično ne živijo nič drugače kot bi, če bi bili povsem zdravi. Za druge je to večji izziv, ki lahko povzroča dodatne stiske tako doma kot v šoli, v medvrstniških odnosih in vpliva na celotno otrokovo čustveno doživljanje.

Najbrž celoten tim strokovnjakov pomaga staršem, da otrok oziroma mladostnik čim lažje prebrodi opisane razmere. Kako to poteka v praksi?

V praksi poskušamo družino kolikor je mogoče opolnomočiti že ob prvi hospitalizaciji, kjer spoznajo tako zdravnike, medicinske sestre edukatorke, dietetika in psihologa. Kasneje jih na rednih pregledih spremlja zdravnik, ki po potrebi oceni, ali bi otrok oziroma družina potrebovala še dodatno podporo v smislu edukacije, svetovanja pri hrani ali psihološke podpore in jih tja napoti. Družine lahko tudi same zaprosijo za dodatne posvete, enkrat letno pa ima večina otrok razširjeni letni pregled, na katerem sodelujejo z edukatorko, dietetikom, opravijo posvet glede nog in izpolnijo presejani psihološki vprašalnik. Tiste, katerih odgovori na psihološkem vprašalniku kažejo visoko tveganje za čustvene težave, povabimo na psihološko obravnavo in jim poskušamo individualno pomagati.

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



Imate povišan sladkor?

**KONTROLIRAJTE
SVOJ SLADKOR**

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



www.nutrilab.si

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Diagnoza pri osmih letih

Bolezen prinaša različne tegobe in nič drugače ni s sladkorno boleznijo. Pogovarjali smo se z mamo otroka, ki so mu diagnozo sladkorna bolezen tipa 1 postavili pred šestimi leti, ko je imel osem let. »Diagnozo so mojemu sinu postavili pri osmih letih. Sin je bil na splošno zelo zdrav otrok. Potem pa sem začela opazati, da zelo veliko pije, da večkrat urinira, tudi ponoči je vstajal zaradi uriniranja in izgubljal je težo. O sladkorni pri otrocih sem že prebirala in po znakih, ki jih je kazal, me je bilo strah, da je sin zbolel. Pri pediatru smo preverili vrednost sladkorja v krvi, ki so bile tako visoke, da so nas hitro napotili na zdravljenje v pediatrično bolnišnico,« pojasnjuje in dodaja, da je bil to velik šok za družino. »Ko smo izvedeli, da ima sin kronično bolezen za vse življenje, nas je zelo potrla in doživeli smo hud duševni šok. Kot mama sem veliko prejkala, spopadala sem se z občutki krivde, če smo kaj delali narobe. Sin je doživel hudo travmo, saj se je zelo bal injekcij, kar naenkrat pa si je moral večkrat na dan meriti sladkor in injicirati inzulin. Hudo je gledati otroka, ki trpi. Želiš si, da bi lahko prevzel nase bolečino in bolezen. Pojavili so se tudi strahovi, ali bomo zmogli. V nekaj dneh v bolnišnici so nas poučili, kako živeti s sladkorno boleznijo, kako odmerjati in injicirati inzulin, kako reševati visoke in nizke vrednosti sladkorja v krvi, kako pripravljati kakovostne obroke. Z veliko infor-

macij se potem znajdeš sam doma, zmeden, nemočen in s strahovi, ali bomo zmogli. Življenje se nam je korenito spremenilo. V družini se je vse vrtelo okrog sladkorne. Urniki meritev sladkorjev, injiciranje inzulina, gibanje, priprava obrokov, nočno nadzorovanje sladkorja, merjenje sladkorja v šoli. Večkrat nas je zagrabila panika, ko je sladkor padel zelo nizko.«

Bolezen ni lahka stvar

Seveda je za mamo, ki želi svojemu otroku samo vse najboljše, težko, ko izve, da je otrok bolan in da bo tako za vse življenje. »Ko so mi v bolnišnici potrdili diagnozo, sem doživela hud šok. Gre namreč za avtoimuno kronično bolezen, kar pomeni, da jo bo imel sin vse življenje in da ne more živeti brez inzulina, ki ga prejema od zunaj. V prvih dneh sem zanikala diagnozo, razmišljala o tem, da so se zmotili, da se bo kmalu izkazalo, da gre za napako. Potem je prišla žalost, občutki krivde, občutek nemoči. Prevzemal me je strah, ali bom zmogla. Vse se je tako hitro odvijalo, da si nisem dovolila predelati bolečine. Zaradi intenzivnega šolanja, kako živeti s sladkorno, sem potlačila občutke jeze, žalosti. Večkrat sem sem pozneje zaradi tega čustveno zlomila in še danes se spopadam z žalostjo. Po več letih je bolezen postala naša spremljevalka. Še danes se vse vrti okrog nje. Ker ima sin večkrat neurejene vrednosti sladkorja, me je strah dolgoročnih posledic, ki jih prinese sladkorna bolezen, pojasnjuje mama. Prav

tako ni bilo preprosto za njenega sina, ki se je moral pri osmih soočiti z boleznijo. »Sin je težko sprejel, da je zbolel. Najprej je doživel travmo, saj ga je bilo strah injekcij. Spopadal se je z jezo in bolečino in vprašanji – zakaj. Življenje se mu je korenito spremenilo. Vse je moral prilagajati bolezni, urnike meritev sladkorja, hrana v šoli in doma, nočno preverjanje sladkorja. Pojavila se je stigma od prijateljev, sošolcev. Bolezen je prinesla tudi ogromno odrekovanja in tudi ogromno prikrivanja,« pojasnjuje mama in dodaja, da otrok težko sprejme, da je drugačen. »So dnevi, ko sin dobro sodeluje, in so dnevi, ko se neha boriti, ko ne sprejema bolezni, ko se ne želi truditi. Z vrednostjo sladkorja so žal povezani tudi nihanja razpoloženja, koncentracija, kar se odraža v odnosih do bližnjih, komunikaciji, sodelovanju v šoli. Zdaj, ko močno delujejo hormoni, je še težje skrbeti za urejeno sladkorno,« še pojasnjuje mama, ki pa vendarle izpostavlja še, da se je njen sin z leti naučil sam skrbeti za bolezen, sam si injicira inzulin in sam meri vrednosti sladkorja.

Kaj je najtežje?

»Zelo težko in naporno je bilo v hitrem času osvojiti znanje, kako živeti s sladkorno boleznijo in potem samostojno voditi sladkorno bolezen doma brez zdravniškega osebja. Najhujša izkušnja je bila neke noči, ko smo odkrili, da ima sin zelo nizko vrednost sladkorja in smo mu reševali življenje.«



TelekomSlovenije

ZA VARNO BIVANJE NA DOMU

S storitvijo **E-oskrba** varno in samostojno bivate v svojem domu. Osnovni in Premium paket vključujeta **najem in montažo opreme, asistenčne storitve 24 ur na dan** ter uporabno **mobilno aplikacijo za spremljanje alarmov**. Možne so tudi dodatne prilagoditve.

V okviru projekta »Varni in povezani na domu« **Telekom Slovenije** sofinancira vzpostavitev in delovanje **E-oskrbe**. V projekt pa so se vključile tudi **nekateri občine, ki subvencionirajo storitev E-oskrba**.

Za več informacij obiščite www.telekom.si/e-oskrba, najbližji **Telekomov center**, ali pokličite **080 8000**.



Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

www.telekom.si/e-oskrba

NADH – življenjska energija celic

Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hidrid (NADH), znan tudi kot koencim 1, je telesu lastna molekula, ki se v procesu celičnega dihanja pretvarja v ATP (adenozintrifosfat) – kemijska oblika celične energije, ki je posredno ali neposredno udeležena v vseh telesnih procesih. Brez NADH in ATP ni življenja.

Ko je prof. Birkmayer leta 1961 na svoji kliniki na Dunaju potrdil in objavil terapijske možnosti L-DOPA, je nastalo zdravilo za parkinsonovo bolezen, ki je v uporabi še danes. V istem času je ugotovil, da tudi NADH vpliva na sintezo dopamina in adrenalina in posledično na izboljšanje simptomov različnih demenc, pa tudi drugih bolezni. Ker je NADH izjemno nestabilna molekula, jo je bilo takrat možno vnašati v telo le intravenozno. Šele po letih poskusov in testiranj je v laboratorijih prof. Birkmayerja nastala oralna formulacija, ki je stabilna in ima dokazano prehajanje v kri, tako da se raztopi pod jezikom in prisotni NADH iz tablete preko ustne sluznice preide neposredno v krvni obtok.

NADH ščiti in obnavlja celice

Celice našega telesa se ves čas obnavljajo in NADH je kot vir energije odgovoren tudi za procese regeneracije. Kadar v celici primanjkuje energije, se ta najprej porabi za osnovne procese, za bolj kompleksne pa energije zmanjka. Posledično se, na primer, regeneracija ne izpelje v celoti in v takšni celici zaostajajo toksini, prosti radikali, oksidacijsko aktivne snovi in drugi razkrojni produkti, ki obremenjujejo sistem in celice hitreje propadajo. V poskusu so pokazali, da NADH zmanjša poškodbe, ki nastanejo ob obsevanju z rentgenskimi žarki, popravlja poškodbe zdravih celic, ki nastanejo zaradi terapij s citostatiki, prav tako pa z izboljšano regeneracijsko sposobnostjo v prisotnosti NADH razlagajo zmanjšanje simptomov parkinsonove in alzheimerjeve bolezni.

NADH popravlja napake DNK

Tkiva našega telesa nastanejo, se razvijajo in se obnavljajo z delitvijo celic. Delitev celic je eden najzahtevnejših korakov v življenju celice, zato proces podvajanja dednega materiala budno spremljajo encimski kompleksi, ki na mestu samem popravljajo nastale napake. Poleg spontanega napak dedni zapis lahko poškodujejo tudi prosti radikali, sevanje, oksidativne in druge kemijske agresivne molekule, kar lahko

izzove razvoj rakastega tkiva. Delitev celice in nadzor podvajanja DNK je intenziven in energetsko zahteven proces, zato ne preseneča ugotovitev znanstvenikov, da NADH sproži popravljanje sprememb DNK.

NADH je najmočnejši celični antioksidant

Nekontrolirana oksidacija poškoduje snovi, membrane in občutljiva tkiva, zato so antioksidativni biološki sistemi pomembni za preživetje in kakovost življenja. NADH je znan kot najmočnejša antioksidacijska molekula v celici, sledijo znani antioksidanti, kot so glutation, koencim Q10, vitamin C in drugi. Znanstveniki v različnih delih sveta so večkrat potrdili, da NADH zmanjša oksidativni stres, kar se je npr. izkazalo tudi pri zmanjšanju oksidativnih poškodb pljuč kadilcev, ki so uživali NADH.

NADH stimulira tvorbo dušikovega oksida

Dušikov oksid (NO) je dobro znan po ugodnem fiziološkem vplivu na ožilje, proces celjenja ran, imunski sistem pa tudi na izboljšanje moške erekcije in splošno izboljšanje libida pri obeh spolih. NADH katalizira enega od ključnih biosinteznih korakov pri tvorbi NO. V obsežni ameriški študiji so pokazali odvisnost nastajanja NO od NADH, tako so pri višjih koncentracijah NADH zabeležili tudi višje koncentracije NO.

NADH in sladkorna bolezen

Številne raziskave kažejo, da sladkorna bolezen tipa 2 nastane zaradi pomanjkljivega delovanja mitohondrijev, t. i. celičnih elektrarn. Če so mitohondriji poškodovani, se proizvodnja energije v celicah zmanjša. To se zgodi tudi v beta celicah trebušne slinavke, ki zaradi tega proizvajajo manj inzulina ali pa ga povsem preneha proizvajati. Vzroki za neustrezno delovanje mitohondrijev so lahko številni. Z uživanjem NADH se poveča nastajanje ATP energije tudi v mitohondrijih beta celic, kar vpliva na delovanje trebušne slinavke.

Prof. Birkmayer je dokazal, da lahko z dodajanjem NADH dvignemo nivo ATP energije v celicah. Srčne celice, ki so jim dodali NADH, so imele večjo sposobnost preživetja, so bolje delovale in so dejansko živele dlje od celic, ki dodatka NADH niso prejele. Tudi drugi testni modeli potrjujejo te rezultate: preskrbljenost celic z NADH neposredno vpliva na učinkovitost delovanja in življenjsko dobo celic ter tkiv, ki jih celice sestavljajo.

Cellergie® NADH DIRECT

Več NADH-a je organizmu na razpolago, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

Ljudje, ki uživajo Cellergie® NADH Direct že v kratkem času občutijo izboljšave v pozornosti, koncentraciji, vzdržljivosti in splošno boljšem počutju.

Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.



www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila 031 722 622.



517 429 719 841

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Pri oceni tveganja prekomerne telesne teže so pomemben dejavnik meritve obsega trebuha.

B Zdravo hujšanje pri otroku pomeni, da otrok hujša s hitrostjo od 0,5 do 1 kg na mesec.

C Dovoljšna mišična masa deluje presnovno zaščitno, če smo redno telesno dejavni.

Ali debelost boli?

V Sloveniji je več debelih moških kot žensk; pri centralni debelosti je pokazatelj prekomerne teže predvsem velik trebuh, ki lastniku povzroča precej težav; od težav s hrbtenico do težav z dihanjem in druge. Moteča je periferna debelost, ki se kaže tako v zgornjem kot spodnjem delu telesa, tudi med mladimi pa je vse več sarkopenične debelosti, ki je posledica sočasno zmanjšane funkcionalne mišične mase. O debelosti smo se pogovarjali s specialistko pediatrije **Magdaleno Urbančič, dr. med.**, iz Centra za zdravljenje bolezni otrok in strokovnjaki za prehrano z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Prebivalci razvitih držav na zahodu nimamo težav z dostopnostjo hrane, temveč predvsem z njeno kakovostjo. Za nas je torej pomembno vedeti, koliko populacije uživa neuravnoteženo hrano oziroma se nezdravo prehranjuje. »Prehranske navade so odraz našega družbenega in fizičnega okolja, ki ga pogosto imenujemo kar 'debelilno' okolje. Ta mnogo pomembneje determinira naše prehranske vzorce, kot na primer naše individualne značilnosti, pričakovanja ali preference. Pogosto so naše fiziološke potrebe podrejene nekim družbenim normam in hitremu tempu življenja. Zelo se je spremenil tudi naš odnos do prehranjevanja. Zaradi hitrega tempa in pogostih stresnih okoliščin običajno nimamo več kontrole nad uživanjem hrane. Hrano tako pogosto uživamo pod vplivom zunanjih dejavnikov ali naučenih vzorcev, ki v ničemer več ne ustrezajo našim dejanskim potrebam. Še večjo težo temu daje dejstvo, da so sodobni prehranjevalni vzorci posledica vpliva prehranske industrije, intenzivnega ogla-

ševanja in medijev, ki so prenosljivi iz ene populacije v drugo. Pri tem je pomembno, da spreminjanje prehranjevalnih navad prebivalstva nima samo kratkoročnih, ampak predvsem tudi dolgoročne učinke,« pojasnjujejo strokovnjaki na NIJZ.

Skoraj polovica slovenskih moških prekomerno hranjenih

Po zadnji raziskavi CINDI Z zdravjem povezan življenjski slog 2016, ki jo izvaja NIJZ med odraslimi prebivalci Slovenije, je prekomerno hranjenih že skoraj polovica vseh moških (48,9 %) in slaba tretjina žensk (28,3 %). Debelih je 20 % moških in 14,6 % žensk. Od leta 2001 narašča delež debelih med obema spoloma, še zlasti pa med moškimi in tistimi iz nižjega samoocejenega družbenega sloja. Prav tako debelost narašča s starostjo. Dodatni faktor, ki pomaga pri oceni tveganja prekomerne telesne teže in debelosti, so tudi meritve obsega trebuha. »Pri debelosti ločimo v grobem dve obliki debelosti: centralno in periferno. Pri periferni obliki se maščoba nalaga predvsem na zgornjem delu telesa: na ramenih, rokah in na spodnjem delu telesa: boki, stegna, zadnjica. Pri centralnem delu pa se maščoba nalaga izrazito na trebuhu. V tem primeru maščoba ni samo pod kožo, ampak tudi okoli notranjih organov, kot so črevesje, trebušna slinavka, jetra, ledvica, nadledvična žleza in rodila. Maščobne obloge motijo normalno delovanje teh organov, kar ima za posledico razvoj presnovnega sindroma ter težave z dihanjem zaradi pritiska trebušne prepone navzgor; posledice so manjša ventilacija pljuč, zadihanost ob naporu, tudi prenehanje dihanja v spanju. Pogoste so težave z zaprtjem in zatekanjem kisle želodčne vsebine navzgor. Poleg tega povečan obseg trebuha tudi fizično vpliva na samo gibalno sposobnost posameznika, predvsem prepogibanje telesa,« razloži

Magdalena Urbančič, dr. med. Poudari še, da se zaradi povečanega obsega trebuha spremeni težišče telesa, kar ima posledice v spremembah sklepov v hrbtenici in s tem povezanih težav.

Raste delež ekstremno debelih otrok

»Seveda je treba opozoriti, da niso vse debelosti enake, torej ne gre vedno za povečanje telesne teže na račun maščevja, ampak poznamo tudi tako imenovano sarkopenično debelost, ki je posledica tudi sočasno zmanjšane funkcionalne mišične mase, ki je bolj pomembna kot sam delež maščobe v telesu. Ta ni značilna le za starejše kot del naravnih sprememb, ampak se pojavlja tudi že med mladimi, ki imajo zelo slab telesni fitness, kar je še zlasti skrb vzbujajoče,« razlagajo strokovnjaki za prehrano iz NIJZ. Specialistka pediatrije Magdalena Urbančič, dr. med., iz Centra za zdravljenje bolezni otrok Šentvid pri Stični opozarja, da debelost sprva sicer ne boli, ko začne boleti, pa je včasih že prepozno. Še posebno hudo je, ko zaradi debelosti trpijo otroci. »V zadnjih desetih letih opažamo, da pri otrocih raste delež ekstremne debelosti, ko je njegova teža dvakratna. O tem je malo podatkov, toda predstavlja velik zdravstveni problem, prav tako pa tudi socialni problem v prihodnosti takega otroka, če se ne pristopi z drastičnimi ukrepi in dodatno strokovno pomočjo, in prav v teh primerih je primerna tudi družinska terapija,« opozori Urbančičeva in doda, da se mora sprememba načina življenja zgoditi v celi družini in ne samo pri otroku.

Trije glavni obroki in dve malici

»O povečani telesni teži sicer govorimo pri otroku, ko njegov indeks telesne teže presega 95 percentilov za njegovo starost. Pravi čas za

reakcijo staršev je, ko opazijo, da morajo kupovati večje številke oblek zaradi širine in ko je ta otrok močnejši od ostalih. Pomembno je, da v tem trenutku starši naredijo samo nekaj manjših korakov v prehrani in gibanju. Poudarim naj, da je včasih dovolj, če starši ukinejo sladke pijače, zmanjšajo vnos sladice na enkrat na teden ter zmanjšajo obrok samo v količini ogljikovih hidratov – manj kruha, testenin, krompirja, močnatih jedi. Naslednje navodilo zajema število obrokov, pri čemer je zajtrk obvezen. Idealno je prehrana urejena s tremi glavnimi obroki in dvema malicama,« razloži Urbančičeva. Tretje navodilo se nanaša na gibanje, ki naj se prenese na skupno gibanje cele družine in ne sme biti vezano samo na otroka. »Če starši uspejo v tej fazi spremeniti družinske življenjske navade, je uspeh zagotovljen in dejansko hujšanje otroka ni potrebno. Če se ta faza zamudi, je potreben začetek s strokovno pomočjo, kjer se zagotovi pravo hujšanje do želene in ne idealne teže.« Zdravo hujšanje pri otroku, ki je v razvojni fazi in v fazi rasti, pomeni, da otrok hujša s hitrostjo od pol do enega kilograma na mesec. Vse večje vrednosti predstavljajo tveganje za otrokov razvoj in njegovo rast, še doda Urbančičeva.

»Kar naučimo otroka, naučimo tudi starše«

V Centru za zdravljenje bolezni otrok se že več kot 30 let ukvarjajo s prekomerno telesno težo otrok. Otroci so vključeni v program Šola zdravega načina življenja. »Na prvem ambulantnem pregledu poskušamo otroka stimulirati, ga vsaj delno spoznati in spoznati njegove prehranske ter gibalne navade. Temu sledi štirinajstdnevni sprejem in vključitev v starostno primerno skupino. V program so poleg zdravnikov vključeni še diplomirane medicinske sestre, delovni terapevti, psihologi, psihoterapevti, dietetik, fizioterapevti in športni pedagog. Večina otrok je obravnavanih skupinsko, program se individualizira po potrebi. Cilj te obravnave je preko vedenjsko kognitivnega vzorca otroka poučiti, najti smisel in spodbuditi za nov slog življenja z različnih vidikov. Vse, kar naučimo otroka, naučimo tudi starše preko predavanj. Poudarila bi, da ni cilj v znižanju telesne teže, ampak v novem načinu prehranjevanja in gibanja,« pove Urbančičeva. Starostna struktura otrok je približno od četrtega leta, ko so še v spremstvu staršev, pa do 19. leta starosti. Otroci prihajajo z različnimi prehranskimi navadami, nekateri so samo izrazito ješčji, v zadnjih letih pa opažajo porast otrok, ki uživajo hrano zaradi različnih čustvenih in stresnih stisk. Pri teh otrocih je potreben večji individualni poudarek in v nekaterih primerih pristop preko družinske terapije. Tudi sedenje pred televizorjem in računalniki lahko povzročijo, da se nekateri otroci zelo malo ali skoraj ne gibajo.

Pomembno je razmerje med mišično in maščobno maso

Kljub temu da je pri otrocih v Sloveniji vse več ekstremne debelosti, pa je spodbuden podatek ta, da je naša država med evropskimi ena

redkih, ki v zadnjih letih beleži upad otroške debelosti. Strokovnjaki za prehrano na NIJZ iz izkušenj drugih držav in na podlagi nacionalnih podatkov za odraslo populacijo predvidevajo, da se trend prekomerne teže in debelosti umirja in obrača predvsem pri otrocih in mladostnikih iz družin z višjim socialno-ekonomskim standardom, pri otrocih in mladostnikih iz nižjih socialno-ekonomskih slojev pa še ne. »Fenomen prekomerne telesne teže in debelosti je v zadnjem desetletju predmet številnih raziskav. Kaže se, da niso pomembne samo presnovne spremembe zaradi povečane količine maščevja v telesu, kar povzroča tako blago kronično vnetje kot podlago za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, ampak predvsem razmerje med mišično in maščobno maso pri posamezniku. Dovoljšna mišična masa deluje presnovno zaščitno, še posebej če smo redno telesno dejavni,« razlagajo na NIJZ. Danes tako ne govorimo več o debelosti, ampak o debelostih: posameznik, ki ima zmerno povečano telesno težo – za odraslega indeks telesne mase oziroma ITM do 30 in ob tem dovolj mišične mase, je lahko celo manj ogrožen za kronično nenalezljive bolezni kot posameznik, ki ima priporočeno vrednost ITM in zmanjšano mišično maso oziroma sarkopenijo. Najbolj ogrožajoča za zdravje je tako imenovana sarkopenična debelost, ko je v telesu ob povečani maščobni masi zmanjšana mišična masa.

Državni ukrepi v boju proti debelosti

Slovenija je mednarodno prepoznana kot ena od držav EU, ki je skupaj z vsemi relevantnimi deležniki v koordinaciji ministrstva za zdravje pripravila in sprejela desetletni nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti »Dober tek, Slovenija«. Program je bil zasnovan kot odziv na porast debelosti in kroničnih bolezni, ki se pojavljajo vse bolj zgodaj, tudi že pri otrocih. »S programom želimo ustvariti razmere, kjer bodo imeli vsi prebivalci dobre prehranjevalne in gibalne navade ter dostop do zdravih izbir in zdravega okolja. Možnost oblikovati zdrav življenjski slog mora biti dana vsem, ne glede na njihov druž-

beno-ekonomski status, spol ali starost,« poudarjajo na NIJZ, kjer so trenutno dejavni tudi pri projektu STOP. Projekt STOP (*Science and Technology in childhood Obesity Policy*) bo proučil možnosti za intervencije na področju otroške debelosti, s katerimi bi bilo mogoče zmanjšati tudi veliko breme bolezni, povezanih z debelostjo v Evropi. »V Sloveniji, ki kot ena redkih evropskih držav v zadnjih letih beleži upad otroške debelosti, bo projekt podrobno proučil učinke programa Zdrav življenjski slog, hkrati pa preveril, kakšne so možnosti prenosa dobrih praks slovenskih šol v druge države. Projekt se bo ukvarjal tudi s prehransko industrijo in drugimi komercialnimi deležniki, ki so odgovorni za to, kaj otroci uživajo. Namerava jih spodbuditi k iskanju inovativnih rešitev, s pomočjo katerih bi lahko izboljšali otroško prehrano, in vzpostaviti mehanizme, s pomočjo katerih bi bila podjetja z najboljšimi rešitvami tudi nagrajena. Med drugim bo projekt proučil tudi usmeritve vlad evropskih držav v boju proti otroški debelosti in uporabo vzvodov oziroma ukrepov, kot so davki, prehranske oznake in omejevanje oglaševanja nezdrave prehrane in pijače,« razloži strokovnjaki pri NIJZ.

Osnovni ukrepi za hujšanje

»Osnovni ukrepi za hujšanje so štiri do pet dnevni obroki, od tega trije glavni, vmes brez prigrizkov, redno uživanje zajtrka. V prehrani je potrebno zmanjšati predvsem ogljikove hidrate, se izogibati ocvrti hrani, jesti več balastnih snovi in spiti dovolj tekočine. Poskrbeti je treba za redno vsakodnevno gibanje, vsaj pol ure in primerne intenzitete. Pri otrocih svetujem staršem, da začnejo v zgodnji fazi naraščanja teže z manjšimi ukrepi, kasneje je še vedno čas za začetek, vendar je potrebno toliko več napora, da pridejo do zelenega cilja.« Magdalena Urbančič, dr. med.

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



laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab[®]
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2

NOVO

CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4

NOVO

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

LASERSKO ZMANJŠEVANJE OBSEGA Z ZERONO™



Lucija Kračun, dr. med., specialist družinske medicine in strokovnjak za estetsko medicino (diploma AAAMED)

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da laserska terapija Zerona® pospešuje emulgiranje (utekočinjenje) maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Venus Legacy še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?

Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zerona® je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na želene površine telesa. Po opravljenem tretmaju



Prej

Potem

lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi brez bolečin, oteklin ali nelagodja.

Ali moram med terapijo Zerona® upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katere ne?

Ne. Med terapijo lahko nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo prehranujete, nadaljujete z ustrežno telesno dejavnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zerona®?

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni dejavnosti. Prav tako na rokah, trebuhu in zadnjici. Učinkovito deluje na »love handles«.

Ali je laser varen?

Da. Pri uporabi Zerone® ni nevarnosti, saj je gre za neinvaziven aparat, ki predstavlja varno alternativo invazivnim postopkom, kot so liposukcija, lipoliza in drugi



Prej

Potem

neinvazivni pripomočki za oblikovanje telesa.

Kakšni so stranski učinki?

Stranskih učinkov ob upoštevanju kontraindikacij ni.

Ali je terapija učinkovita?

Da. Z uporabo terapije Zerona® in upoštevanjem priporočil v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to po šestih obiskih. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob zdravi prehrani in telesni dejavnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona® je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in imajo zdrav življenjski slog in si želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati indeks telesne maščobe, ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone® in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Katere so kontraindikacije za postopek?

Bolezni imunskega sistema, kot je HIV, rak (aktivni ali do enega leta remisije), hude bolezni jeter in ledvic, nosečnice, hepatitis B in C, bolniki s srčnim spodbujevalnikom, bolniki, ki jemljejo kortikosteroide, bolniki s hudimi oblikami srčnega popuščanja in ledvične insuficience ...



MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

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

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

ABC

A Vsako izrezano novotvorbo je treba poslati v histološko analizo. Finančni vidik tega postopka bi moral biti manj pomemben.

B Prav bi bilo, da bi zdravnik dermatolog pri pacientu, ki pride k njemu na kontrolo materinega znamenja, pregledal celotno površino kože.

C Melanom je bolezen mladih ljudi, sončni rak pa starejših.

Kožne tvorbe naj pregleda dermatolog!



Intervju: Slobodan Vujasinović, dr. med.

Koža je naš največji organ in njena funkcija je zaščita telesa pred zunanjim okoljem. Njena površina obsega od 1,2 do 1,8 kvadratnega metra, njena debelina pa je od 0,5 do 1,5 milimetra. Nudi nam zaščito pred ultravijoličnimi žarki, ščiti nas pred mehničnimi poškodbami in pred dehidracijo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Prav tako nam daje zaščito pred patogenimi mikroorganizmi ter pomaga pri ohranjanju telesne temperature. Predstavlja imunsko zaščito organizma in v njej poteka sinteza vitamina D. Skozi kožo se vsrkavajo snovi v

telo in je hkrati tudi ogledalo notranjosti – po stanju kože lahko strokovnjak ugotovi zdravstveno stanje človeka.

Na koži se z leti pojavijo različne tvorbe, ki nimajo posebne funkcije, telo jih pravzaprav ne potrebuje. In po besedah **Slobodana Vujasinovića, dr. med., specialista za kožne in spolne bolezni**, iz Celja, je kožna tvorba ali novotvorba vsako brezciljno bohotenje tkiv in celic na koži. »Redke kožne tvorbe so prirojene, večinoma gre za pridobljene. Poglavitni dejavnik za nastanek kožnih tvorb je padec imunske odpornosti zaradi zunanjih dejavnikov pa tudi bolezni.«

Najpogostejše kožne tvorbe se delijo v dve veliki skupini: nevarne in nenevarne. Poglavitni zunanji dejavnik je sonce. Kot pove dr. Vujasinović, se žarčenje UV-žarkov na koži sešteva, koža si zapomni vse poškodbe zaradi pretiranega zadrževanja na močnem soncu.

Sončne pege brez romantike

Ena od kožnih tvorb, ki se lahko pod vplivom sonca pretvorijo v nevarne, so sončne pege. Dermatološko gledano gre za poškodbe kožnega tkiva. V tretjem življenjskem obdobju se zaradi kumulativnega učinka sevanj lahko na mestih peg pojavi sončni kožni rak. Vsaka pegica torej predstavlja potencialnega sončnega raka. Ta se pojavlja na obrazu in na odkritih delih telesa (uhlji, hrbtišče dlani in

zgornji del hrbta). Po besedah dr. Vujasinovića je sončni rak v Sloveniji zelo razširjen, a o njem premalo govorimo, saj ni življenjsko ogrožajoč, kakor je na primer melanom, ki nastane na materinih znamenjih. Sončni rak nastane iz celic povrhnjice, pri svetlopoltih ljudeh, ki imajo slabšo obrambo, ker imajo malo pigmenta, se lahko pojavi po petdesetem ali šestdesetem letu. Po nekaterih podatkih ima vsak peti Slovenec tveganje, da se pri njem razvije sončni rak. Povečevanje pojavnosti je posledica staranja populacije, saj se, kot rečeno, pojavlja pri starejših ljudeh.

air-lift

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.

Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Kako je videti? Na koži se vidi kakor krastica ali ranica, ki se ne zaceli. To je, kot pove dr. Slobodan Vujasinović, alarm za obisk dermatologa.

Ko se znamenje pretvori v melanom

Tisti, ki imajo veliko peg, imajo zelo verjetno tudi veliko znamenj. Znamenja sestavljajo celice pigmenta. Tudi znamenja so večinoma pridobljena, zelo malo je podedovanih. Tudi melanoma je v Sloveniji še vedno veliko, vsako leto se odkrije okoli 700 novih primerov. To je predvsem bolezen mladih, medtem ko je sončni rak bolezen starejših ljudi. Po tem sklepamo, da pri tako imenovanem črnem raku oziroma melanomu gre za dedno predispozicijo ali pa je prisoten še kakšen drug, za zdaj neznani vzrok.

Dr. Vujasinović poudarja, da dokler na našem telesu nosimo pego ali znamenje, obstaja tveganje za to, da se bo iz teh kožnih tvorb razvil tudi rak. »Če jih odstranimo, zmanjšamo tveganje. Ključna preventiva je torej pregledovanje kože in odstranjevanje tvorb.«

Samopregledovanje kožnih sprememb

Sodobna diagnostika pigmentnih znamenj je usmerjena v to, da poskuša z novimi metodami natančneje in čim prej ugotoviti, katera sprememba je takšna, da bi lahko bila melanom. Eno od prvih navodil za zdravnike in za bolnike je tako imenovani ABCDE-sistem samoopazovanja pigmentnih sprememb na koži in sluznicah. Bolnik naj sam opazuje znamenje po naslednjem sistemu:

A – ASIMETRIJA: melanomske tvorbe so večinoma nepravilnih oblik. Benigna, torej nerakasta znamenja, so praviloma simetrična in imajo okroglo obliko.

B – ROBOVI (BORDERS): melanomske lezije imajo nejasne robove (nepravilne, nazobčane), benigna znamenja pa imajo jasne robove.

C – BARVA (COLOUR): melanomi imajo več odtenkov rjave ali črne barve. Nenevarna znamenja pa imajo enotno rjavo barvo.

D – PREMER (DIMENSION): melanomska znamenja imajo običajno premer več kot 5 milimetrov (kot radirka na svinčniku), nemelanomska znamenja pa so manjša.

E – ELEVACIJA IN EVOLUCIJA – melanomska znamenja so dvignjena nad površino kože in se sčasoma spreminjajo.

Priporočljivi so tudi redni dermatološki pregledi pri dermatologu. Kot poudarja dr. Vujasinović, je izjemnega pomena, da zdravnik bolniku pregleda celotno površino kože, ne samo znamenja, zaradi katerega je bil napoten k njemu.

Dermatoskop je ena od metod preventivnega pregleda kožnih znamenj, pri kateri se uporabljajo posebna povečevala – ročni dermatoskop ali epilumescenčni mikroskop. Z njimi se poveča slika znamenja od deset-

stokrat. (Z dermatoskopom povečamo sliko 10- do največ 40-krat, z epilumescenčnim mikroskopom – to je posebna kamera – pa do 100-krat, a se redkeje uporablja). Z dermatoskopom pritismo na znamenje, da se ustvari posebna slika, ki je povečana in površinsko osvetljena.

Večje površine kože, ki se obarvajo temno, na primer na obrazu, niso kožne tvorbe, pač pa simptomi bolezenskega stanja, pogojene s slabo hormonsko funkcijo in izpostavljenostjo soncu.

Seboroične bradavice in hemagiomi

Nenevarne kožne tvorbe so seboroične bradavice ali starostne bradavice (pojavljajo se v tretji življenjski dobi) in hemagiomi ali žilne tvorbe (rdeče barve).

Seboroične bradavice ali seboroične keratoze so nenevarne tvorbe na koži, ki se lahko pojavijo že po 30. letu starosti. Najpogostejše na obrazu, lasišču in trupu. Podobne so bradavicam, in sicer so rjavkaste do črne barve. Skoraj vsako jih ima v drugi polovici življenja vsaj nekaj, pri nekaterih pa so zelo številčne, lahko jih je tudi sto ali dvesto. Vzroka za njihov nastanek ne poznamo. Verjetno k njihovemu pojavljanju pripomore podedovana nagnjenost, saj mnogi z velikim številom seboroičnih keratoz povedo, da jih ima veliko tudi kateri od ožjih sorodnikov.

Kako je videti seboroična keratoza? Je nekoliko dvignjena nad raven kože in ploščata, ima neravno, razbrazdano površino in je na otip pogosto hrapava ali mastna. Včasih se zgornji hrapavi del preprosto odluči, nato pa se počasi spet zadebeli. Velikost je lahko zelo različna, od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov. Nastanejo v vseh barvah: od kožne, svetlo in temno rjave in celo črne, odvisno od tega, koliko kožnega pigmenta vsebujejo. Zaradi podobnosti jih lahko zamenjamo z materinimi znamenji (melanocitni nevus) ter kožnim rakom (sončni rak in melanom).

Kdaj je smiselno, da si seboroično bradavico damo odstraniti? Odstranitev je možna in smiselna, kadar je na mestu, kjer zaradi draženja in drgnjenja povzroča funkcionalne težave, pa tudi takrat, ko srbi in kadar je estetsko moteča. Obstaja več različnih metod odstranjevanja. Zelo primerne so tiste, s katerimi jih površinsko uničimo. Lahko jih zmanjzemo s tekočim dušikom ali odstranimo z radiofrekvenčno ali električno energijo ali laserjem. Lahko jih tudi kirurško izrežemo, vendar je ta poseg, ker gre za zelo površinsko tvorbo, navadno pretiran in nepotreben. S takim površinskim posegom navadno dosežejo lep učinek, saj se koža zaceli brez brazgotine. Tkivo, ki ga zdravnik izreže dermatokirurško, je nujno treba poslati v histološki pregled zaradi potrditve diagnoze. Pred odstranjevanjem pa se je treba vedno prepričati, da gre za seboroično keratozo in izključiti potencialno nevarne kožne lezije, ki se zdravijo kirurško. Izkušen dermatolog s

pomočjo dermatoskopa seboroično keratozo zlahka prepozna in jo loči od drugih kožnih tvorb.

Ne odstranjujte jih sami!

Med bradavice spadajo tudi fibromi. Mehki fibromi so pečljati nenevarni tumorji kože. Imenujemo jih tudi pečljati izrastki. Nastanejo na vratu, pod pazduhama in v pregibih. Pečljati fibromi so virusnega izvora, ne nastanejo sami po sebi. Odstranjujejo se z elektrokoagulacijo in krioterapijo. Nekateri si fibrome odstranjujejo tudi sami. Dr. Vujasinović kaj takšnega močno odsvetuje, saj obstajajo tudi netipične kožne tvorbe, ki na prvi pogled niso videti nevarne, lahko pa so.

Običajno ljudje pridejo k dermatologu, da bi jim te nenevarne kožne tvorbe (bradavice) odstranil iz estetskih razlogov. Če je nenevarnih tvorb res veliko in če se nahajajo na trebuhu in so nastale v kratkem času, na primer v dveh letih ter nihče od prednikov tega ni imel, pa dr. Vujasinović takšnega bolnika pošlje na ultrazvok trebuha, saj obstaja določena povezava z rakom debelega črevesja (Leser-Trevatov sindrom).

Seboroičnih bradavic ne smemo mešati z navadnimi (vulgarnimi) bradavicami, te nastanejo zaradi virusne infekcije kože. Gre za virus HPV, ki je pri ženskah rakotvoren. Nastanejo na prstih rok ali na podplatih ali na genitalijah (te so najbolj nevarne).

Bradavice odstranjujemo dermatokirurško, kar pomeni izrez s skalpelom in poznejšo histološko analizo, če je tvorba sumljiva. Drugi način odstranjevanja je z elektrokavterjem ali laserjem. Dr. Vujasinović poudarja, da ne zdravi aparata, pač pa izkušeni zdravnik dermatolog. Koža je naš največji organ, pomembno je, da se posegov na njej lotevamo v sodelovanju s strokovnjaki in da nanjo ne gledamo le z estetskega vidika, pač pa tudi medicinsko.

Kdo vam lahko pomaga?

ARSDERMA-DCP, DERMATOLOŠKI CENTER

Cankarjeva 4, Ljubljana

Tel.: 01/43 66 330, 040-601 206

www.arsderma-dcp.si, info@arsderma-dcp.si

Laserska in estetska dermatologija.
Preventivni pregledi kože, digitalna
poslikava pigmentnih znamenj, odstranitev
kožnih sprememb, alergološka testiranja.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic
na rokah in nogah ter glivic na nohtih z
laserjem Fotona Nd:Yag - najnovejša metoda
zdravljenja. 80% ozdravitev glivic - potreb-
nih 8-10 terapij. Akcija: 10% popust ob
nakupu paketa.

Ali tudi vas jezijo nadležne gubice?

Ste na obrazu opazili prve znake staranja? Ženske začnemo po 30. letu, nekatere pa že prej opaziti, da se koža na našem obrazu spreminja. Pojavijo se prve gubice in izrazne črte, koža pa postaja vse manj napeta in čvrsta.

To je proces staranja, ki mu ni mogoče ubežati, kljub temu pa nekaterim uspeva, da so še vedno videti mladostno. Se tudi vi obremenjujete, zakaj niste med slednjimi? Tokrat vam razkrivamo nekaj dejstev o staranju kože in kako ta proces upočasniti.

Zakaj naša koža z leti postaja bolj ohlapna?

Hialuronska kislina je ključna sestavina zdrave kože, pomanjkanje slednje pa se kaže v suhosti, neelastičnosti, občutku zategnjenosti ter pojavu gub in izraznih črt. Ta čudežna sestavina lahko nase veže velike količine vode in posledično poskrbi za zdravo in čvrsto kožo. S staranjem količina dragocene hialuronske kisline upada, kar pomeni, da naša koža izgublja sposobnost zadrževanja vlage, pojavijo se gube in izgubi zdrav lesk.



In še drugi razlogi ...

Na pojav gubic lahko vplivajo tudi pretirano sončenje, šibko telesno zdravje, izsušenost kože, neustrezna prehrana, slab zrak, kajenje in uživanje alkohola ter pretirana izpostavljenost stresu. V obdobju predmenopavze se ravni ženskega hormona estrogena močno znižajo, zato lahko vaša koža po 40. letu postane bolj suha, kot je bila prej. Bodite pozorni, da svojo kožo dobro navlažite in nahranite, saj lahko kronična izsušenost vodi v prezgodnje staranje in nastanek gub.

Najboljše orožje v boju proti gubicam

Če ste pristašinja naravnega videza, je najboljši način, kako se boriti proti gubam, da jih ujamate čim bolj zgodaj in z ustrezno nego kože preprečite prehitro staranje kože. Uporabljajte izdelke proti staranju, ki vsebujejo učinkovite in preverjene sestavine, kot je denimo hialuronska kislina, ki dokazano obnavlja kožo in jo globoko navlaži. Med slednje se uvršča tudi krema **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki vam lahko pomaga izbrisati gube

in nadležne izrazne linije, ki se z leti pojavijo okrog ust, oči in na čelu.

Krema 4D Hyaluron, ki je navdušila že več kot 20 tisoč Slovenk, vsebuje izredno dragoceno hialuronsko kislino evropskega porekla, s katero pomaga kožo ohranjati navlaženo in prožno, prav tako pa spodbuja tvorjenje kolagena in prispeva k boljši regeneraciji. Krema Lux-Factor 4D Hyaluron je primerna za vse tipe kože, se hitro vpije in ne pušča mastnega občutka. Prodira pod povrhnjico in v globljih plasteh hidrira kožo od znotraj navzven, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice, izboljšuje strukturo kože in slednjo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Bi želeli kremo proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron preizkusiti tudi vi?

Naročite jo na lahko na spletni strani **www.Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07**.

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

SUPER POPUST:

Za 15-odstotni popust ob naročilu kreme 4D Hyaluron vpišite kodo **ABC15**.

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Atopijski dermatitis je kronična srbeča bolezen kože.

B Bolezen se pozimi zaradi sprememb temperature, vlažnosti zraka, grobih oblačil idr. še poslabša.

C Pozimi je treba koži posvetiti še dodatno nego in se hkrati izogibati predebelim in pregobim oblačilom.



Atopijski dermatitis in zima



Intervju: Maja Benko, dr. med., spec. dermatologinja

Vsak, ki je imel kdaj težave z atopijskim dermatitisom, ve, da so prehodna obdobja, še posebej iz jeseni v zimo, kritična za kožo, ki za te spremembe ni niti najmanj hvaležna. Kaj je pravzaprav celostno gledano atopijski dermatitis, zakaj z zimo ni kompatibilen in kako koži čim bolj olajšati stanje, nam je zaupala **Maja Benko, dr. med., spec. dermatologinja**.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Kaj je atopijski dermatitis in kaj privede do pojava bolezni?

Atopijski dermatitis (AD) ali *nevrodermitis* je kronična, kronično ponavljajoča, vnetna, srbeča bolezen, ki se pogosto pojavlja v dru-

žinah z drugimi atopijskimi boleznimi (astma, seneni nahod ali alergijsko vnetje oči). Je ena izmed najpogostejših nenalezljivih bolezni, ki prizadene 20 % otrok in 2–8 % odraslih v večini razvitih držav sveta. Pri večini bolezni izbruhne v zgodnjem otroštvu in le tretjina bolnikov je prvič zbolela v odraslem obdobju.

Vzroki nastanka AD niso popolnoma jasni, gotovo pa sodeluje več dejavnikov, med katerimi sta zelo pomembna dednost in okvarjeno delovanje kožne pregrade, ki je posledično suha, bolj prepustna za alergene, bakterije, viruse in dovzetnejša za vplive dražjih snovi iz okolja. Vzrok je okvara v tvorbi strukturnih proteinov in motnja v presnovi maščob. Prav tako imunski sistem bolnikov deluje drugače. Pri bolnikih z AD ugotavljamo tudi nenormalno mikrobo kolonizacijo kože s škodljivimi organizmi, kot so stafilokoki (*Staphylococcus aureus*) in *Malassezia* sp. ter posledično nagnjenost k okužbam kože. Vse bolj se izpostavlja tudi pomen stresa in pomanjkanja spanja.

Kakšni so najznačilnejši simptomi AD in kako postavimo diagnozo?

Običajno gre za kroničen potek bolezni s poslabšanji in izboljšanji, prisoten je srbež, lahko astma ali alergijsko rinitis. Pri dojenčkih in otrocih do drugega leta starosti AD prizadene predvsem obraz, lica, zgornji del trupa in iztezne predele okončin. Pri večjih otrocih so prizadeti predeli gležnjeve, zapestja, prsti

rok in nog ter iztezni deli okončin. Pri večjih otrocih in mladostnikih so prizadeti predvsem pregibi sklepov, komolčne in kolenske kotanje, hrbtišče rok, predel narti in prstov rok in nog; pri odraslih so poleg mest, značilnih za mladostnike, prizadeti tudi obraz, veke in vrat.

Kožne spremembe so simetrično razporejene, neostro omejene od zdrave kože, koža je pordela, prisotne so lahko papule, vezikule, pri otrocih je vnetje lahko akutno z rosenjem, medtem ko je koža pri dolgotrajnih spremembah suha, zadebeljena in luščeca. V katerem koli obdobju se lahko AD generalizira in prizadene kožo celega telesa.

Diagnozo AD postavimo glede na značilno klinično sliko za določeno starostno obdobje in glede na podatke, ki jih pridobimo s pomočjo pogovora z bolnikom. Zaenkrat ne poznamo nobenega laboratorijskega testa, ki bi potrdil atopijski dermatitis.

Kaj še poslabšuje atopijski dermatitis?

Poznamo specifične in nespecifične poslabševalce. Nespecifični so številne dražje snovi iz okolja, ki lahko poslabšajo AD (volna, kemikalije, voda, mikrobi in alergeni); na AD negativno vpliva tudi onesnaženost zraka z avtomobilskimi izpusti in izpostavljenost tobačnemu dimu.

Specifične poslabševalce lahko dokažemo s pomočjo vbodnih testov, to so aeroalergeni, pelodi trav, dreves ter tudi hišna in mokasta pršica in živalski epitelij. V primeru preobču-

tljivosti na hišno in mokasto pršico si lahko pomagamo z rednim čiščenjem domačega okolja in s pomočjo prevlek za vzmetnice ter rednim pranjem posteljnine na 60 °C. Pri majhnih otrocih so pogosti poslabševalci tudi prehrabni alergeni (jajca, mleko, soja, pšenica, arašidi, lešniki).

AD se lahko poslabša ob prebolevanju virusnih ali bakterijskih obolenj, ob čustvenem stresu.

Zakaj se AD pozimi še poslabša?

Bolniki z AD imajo pozimi dokazano več srbeža, njihova koža pa je bolj suha – vzroke za to gre iskati v nižji vlažnosti zraka, obilnem oblačenju ter draženju z grobimi materiali.

Natančne povezave med podnebnimi spremembami (jesenski in zimski letni čas, nenadne spremembe vremena, nenadni padec temperature, pomanjkanje sonca) in poslabšanjem AD znanstveniki za zdaj še niso odkrili. Strokovnjaki menimo, da do poslabšanj pride predvsem zaradi okvarjene kožne bariere pri bolnikih z AD, saj se ta ne more enako prilagajati vsem navedenim spremembam vremena. Zato med poslabševalce AD spadajo tudi hladen in suh zrak v zimskem času ter nenadne spremembe temperature iz prevročega v prehladno ozračje.

Kakšno nego potrebuje koža bolnikov z AD pozimi, ko je še bolj občutljiva?

Kožo umivamo natančno in nežno, da se mehansko zmanjša količina bakterij na njej. Za kratek čas ob poslabšanjih uporabljamo antiseptična mila ali antiseptik natrijev hipoklorit, sicer se svetuje umivanje s sindeti – sintetičnimi mili, peneče kopeli se odsvetuje. Ko koža ni akutno poslabšana, se priporoča uporaba oljnih kopeli. Sicer se priporoča kratkotrajno umivanje z vodo zmerne temperature. V nekaj minutah po umivanju je treba kožo navlažiti in negovati s kremami. Tudi pozimi mora temperatura vode pri prhanju ostati zmerna.

Človek z AD je lahko zaradi srbečice, ki se v zimskem času še močneje pojavlja, v veliki stiski, s čim vse si lahko pomaga?

V prvi vrsti si lahko pomagajo s temeljitim zdravljenjem AD: lokalni kortikosteroidi, inhibitorji kalcinevrina in ustrezne negovalne kreme. Po nekaterih majhnih študijah, ki potrebujejo še nadaljnje potrditve, naj bi k preprečevanju zimskega poslabšanja AD prispevalo nadomeščanje z vitaminom D, nekateri omenjajo, da pomaga tudi uporaba s srebrom impregniranih oblačil ali svilenih oblačil. Pametno je vzdrževati nižje temperature v prostorih in ustrezno vlažnost (vlažilniki prostorov), se izogibati izpostavljenosti hladnemu vetru in grobim tkaninam (volna, sintetična oblačila) ter prekomernemu oblačenju, ki vodi v potenje. Svetujemo lahko bombažna in svilena oblačila za spanje, da se prepreči nočno potenje in dodatno draženje kože.

Zadnje izdane evropske smernice za zdravljenje AD, izdane januarja 2018, so podale mnenje, da ne priporočajo zdravlje-

»Atopijski dermatitis (AD) ali nevrodermitis je kronična, kronično ponavljajoča, vnetna, srbeča bolezen, ki se pogosto pojavlja v družinah z drugimi atopijskimi boleznimi (astma, seneni nahod ali alergijsko vnetje oči). Je ena izmed najpogostejših nenalezljivih bolezni, ki prizadene 20 % otrok in 2–8 % odraslih v večini razvitih držav sveta.«

nja AD z naslednjimi metodami: bioresonanca, homeopatija, fitoterapija, kitajska zeliščna medicina in akupunktura, h katerim pa se še vedno zateče veliko bolnikov z AD.

Ker je AD izredno duševno obremenjujoča bolezen (neprestan srbež, vidne spremembe na koži, poslabšanje ob izpostavitvi stresu), je dobrodošla tudi pomoč psihologov (psihosomatsko svetovanje, psihoterapevtski pristopi, relaksacijske tehnike, avtogeni treningi). Vse to lahko pomaga prekiniti začaran krog srbeža in praskanja, ki je dodaten sprožilni dejavnik.

Kaj torej v zimskih mesecih lahko naredimo sami, da bi izboljšali stanje AD?

Ključnega pomena je nega kože ter izogibanje zgoraj navedenim poslabševalcem (volna, grobi sintetični materiali, izpostavljenost mrazu, vetru), vzdrževanje ustrezne nizke temperature in vlažnosti prostorov (uporaba vlažilnikov v prostorih) ter izogibanje prekomernemu toplemu oblačenju, kajti tudi potenje je lahko poslabševalec. Ob tem svetujem še izogibanje okužbam, stresu in dovolj spanja.

Odpravite srbenje in rdečico!

Pomaga lajšati simptome atopijskega in druge vrste dermatitisa
PRIMEREN TUDI ZA OTROKE OD 7 MESECA DALJE!

Pediacyn™ ima naslednje lastnosti:

- Zmanjšuje srbenje
- Zmanjšuje rdečico
- Ne peče
- Protivneten
- Zmanjšuje število bakterij
- Stabilen pH
- Varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- Netoksičen
- Ne vsebuje kortikosteroidov!

Pediacyn™

ADVANTA

ADVANTA d.o.o.
Tel: 01/810 9504 | email: sales@advanta.si | www.advanta.si | Oculus Innovative Sciences Netherlands B.V.

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Zaprtje je neredno težavno iztrebljanje majhnih količin trdega, suhega blata.

B Sodoben način življenja in hitro pripravljena industrijska hrana so vzrok za njegov nastanek.

C Redno gibanje zmanjšuje pogostost zaprtja.

Preprečimo zaprtje



Intervju: Tadeja Demšar, dr. med., spec. spl. med.

Pred nami so hladnejši in vse krajši dnevi. Po vrnitvi iz službe in opravkov je vse manj možnosti za popoldanski sprehod in gibanje na svežem zraku. Letnim časom primerno bo v hrani tudi manj zdrave zele-

njave z domačega vrta in večja verjetnost, da nas obiščejo zadrege v naši presnovi. Kako gibanje in prehrana vplivata na našo presnovo, odvajanje in kakšne težave nam lahko povzroči zaprtje, smo se pogovarjali s **Tadejo Demšar, dr. med., spec. spl. med.,** iz ambulate v Škofji Loki.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Kaj je »zdravo« odvajanje in kaj pravzaprav je zaprtje?

Zaprtje ali obstipacija pomeni neredno – redko, težavno iztrebljanje majhnih količin trdega, suhega blata, ki ga spremlja mučno napenjanje ali pa celo zasušitev oziroma zatrditev blata, ki ji pravimo zapeka. Ob odvajanju pri zaprtju lahko pride do krčev v trebuhu, do napenjanja

in občutka nepopolnega praznjenja črevesa. Ljudje smo različni in imamo različne navade, zato je težko natančno določiti, kakšno je normalno število dnevnih iztrebljanj. Pogostost iztrebljanja je zelo različna od posameznika do posameznika. Nekateri ljudje odvajajo blato večkrat dnevno, drugi pa le nekajkrat tedensko. Oboje je lahko normalno. Odvisno je tudi od posameznikove presnove ter količine in kakovosti zaužite hrane. Seveda pa je zelo pomembno, da se telo redno očisti vseh škodljivih snovi, ki jih zaužijemo s hrano in snovmi, ki jih naše telo ne potrebuje. Zaprtje ni bolezen, temveč ena najpogostejših težav ali simptom, ki le redko povzroči resne zaplete. Pojavlja se v akutni ali kronični obliki, zdravljenje pa je zaradi različnih vzrokov različno. Pogo-



MacroBalans

- ✓ pri akutnem in kroničnem zaprtju
- ✓ brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja npr. s sokom
- ✓ brez bolečin, driske, napenjanja
- ✓ ne povzroča navajenosti
- ✓ iz telesa se v celoti izloči z blatom

Brez
recepta
v vaši
lekarni!

**Učinkovita in varna
pomoč pri zaprtju -
za odrasle in otroke**

MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, kise v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.

Vitabalans
www.vitabalans.si

»Priporočamo uživanje suhega in svežega sadja, kot so fige, slive, marelice, kivi, kaki, hruške, jabolka ... Na jedilniku ne sme manjkati zelenjava, predvsem zeleno listnata, kot sta solata in zelje, in tudi druge, kot npr. repa, česen, čebula ... Prednjačijo naj živila, ki vsebujejo dovolj vlaknin.«



steje prizadene ženske kot moške, je pa tudi težava več kot polovice starejših ljudi. Z zaprtjem se pogosto srečujejo tudi nosečnice.

Kateri so najpogostejši vzroki za nastanek zaprtja?

Prav gotovo sta sodoben način življenja z vsakdanjim hitenjem in stresnimi okoliščinami, ki ga običajno spremljajo, in hitro pripravljena ter industrijsko pridelana hrana vzrok za nastanek zaprtja. Uživanje industrijsko predelanih, rafiniranih živil, malo gibanja in duševni stres so dejavniki, ki povzročajo težave našemu odvajanju. Preveč sladkega, preveč izdelkov iz bele moke in premalo balastnih snovi ovira redno prebavo. Včasih lahko tudi sprememba okolja, kot so npr. potovanja, daljša vožnja z letalom ali že sprememba okolja – ko smo izpostavljeni stresu –, gibanje debelega črevesa upočasnijo, saj se skozi črevo vsrka več vode in smo posledično zaprti. Tudi uporaba nekaterih zdravil (opiatni analgetiki, npr. tramadol) lahko prav tako povzroča zaprtje. Pozorni moramo biti, kadar se pomembno spremenijo količina blata, pogostost iztrebljanja in lastnosti blata med iztrebljanjem.

Ali je lahko zaprtje tudi znak bolezni in katerih?

Zaprtje je lahko tudi znak bolezni: kronične vnetne bolezni črevesa, predvsem Crohnova bolezen, katere prvi zagoni so lahko zapore odvajanja blata, ali celo megakolon z zelo razširjenim debelim črevesom, ki je vir okužb in ogroža celo življenje bolnika. V tem primeru je potrebno hitro, večinoma operativno zdravljenje. Zaprtje lahko povzročijo tudi sindrom razdražljivega črevesa ali sindrom iritabilnega kolona, razni tumorji v črevesu in danki, ki mehansko ožijo svetlino črevesa – pojav stenoz ali ožin in tumorji sluznice zadnjika. Včasih so razlog za zaprtje motnje v delovanju črevesja ali funkcijske

motnje brez dokazanih organskih sprememb v črevesu, ki pogosteje prizadene mlade ženske. Pogost razlog je tudi »zlata žila« oziroma hemoroidi ali tudi vnetje črevesnih mešičkov – divertikulitis. Vzrok za zaprtje pa niso vedno samo težave s črevesjem. Zaprtje se lahko pojavi tudi v primeru drugih bolezni, kot so na primer okvare živčevja, bolezni presnove sladkorja in motnje v ravnovesju elektrolitov v telesu ali v primeru pomanjkanja gibanja in oslabelelost trebušnih mišic.

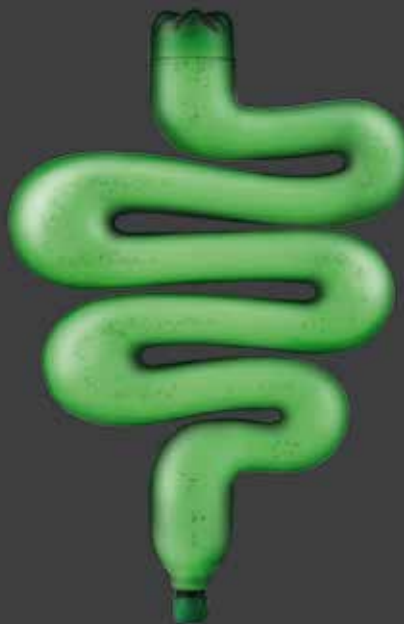
Kako si v primeru težav lahko pomagamo sami?

Sami si lahko pomagamo, kadar je vzrok zaprtja v življenjskem slogu. Priporočljivo je uživanje hrane, ki vsebuje dovolj vlaknin in balastnih snovi. Priporočamo uživanje suhega in svežega sadja, kot so fige, slive, marelice, kivi, kaki, hruške, jabolka ... Na jedilniku ne sme manjkati zelenjava, predvsem zeleno listnata, kot sta solata in zelje, in tudi druge, kot npr. repa, česen, čebula ... Prednjačijo naj živila, ki vsebujejo dovolj vlaknin. Beli kruh nadomestimo s polnozrnatim in dodajmo v prehrano razna semena, posebej lanena in bučna. Prehrana naj bo redna, večkrat dnevno, v manjših obrokih in hrano je potrebno tudi zelo dobro prežvečiti. Pomembno ob tem je tudi zadostno uživanje tekočine. Začnite dan z 3–4 dl mlačne vode na tešče, posežite po mineralni vodi z magnezijem, pripravite si sadni oziroma zelenjavni sok. Pomagajte si lahko tudi z masiranjem trebuha v smeri urinega kazalca. Nikar pa ne zadržujte blata, saj črevesna vsebina, ki se dlje časa zadržuje v prebavilih, povzroči večje vsrkanje vode v telo in posledica tega je zaprtje. Prisluhnite klicu narave in oblikujte svojo biološko uro – običajno zjutraj – ter si za redno odvajanje vzemite čas. Ne pomagajte si nekontrolirano z odvajali.

Dokazano
naravna pot
**do briljantne
prebave.**



Klinično
dokazano
**deluje na
prebavo**



Na tešče
2 - 3 dcl (hitro)
30°C - 37°C



Pred večerjo
2 dcl (hitro)
20°C - 25°C

donatmg.eu

Donat
Mg

*Za vrednotenje varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesa je bila opravljena dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentirani v European Journal of Nutrition.

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ZAPRTJE?



Lecicarbon®

Odvajalo na osnovi CO₂

SVEČKE V 2 VELIKOSTIH:
za odrasle ali za otroke

• Sproži odvajanje že
po 15 do 30 minutah!

- Ne povzroča krčev
- Tudi za dolgotrajno uporabo, ker ne povzroča odvisnosti.
- Primerno tudi za sladkorne bolnike, ljudi z zmanjšano pokretnostjo ali nevrološkimi okvarami.

V Nemčiji
že 80 let!

Zdravilo je na voljo
BREZ RECEPTA V LEKARNAH

www.lecicarbon.si **Dr. Gorkič**

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

Z znakom odličnosti dvomov o poreklu mesa ni več



Ste vedeli, da je pri perutninskem mesu z znakom »izbrana kakovost – Slovenija«, ki je višje kakovosti, zagotovljeno, da je bila žival rejena in predelana v Sloveniji? Vse piščančje in puranje meso, ki nosi znak odličnosti, je slovensko, zato vam ni več treba izgubljati časa z zamudnim in napornim branjem deklaracij. Zakaj bi izbirali meso, ki je prepotovalo na stotine kilometrov, če vam je vedno na voljo slovensko meso višje kakovosti?

Tu pa se zahteve sheme »izbrana kakovost« še ne nehajo! Preverite lahko celo, s čim je bila žival krmljena. Specifikacija za shemo »izbrana kakovost« namreč natančno opredeljuje zahteve glede krme.

Z vsemi zahtevami se lahko seznanite tudi sami, saj je specifikacija javni dokument, objavljen na spletni strani Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Kaj pa probiotiki?

Probiotiki našim prebavilom pomagajo pri presnavljanju hrane, ki jo zaužijemo, sintetizirajo vitamine (predvsem skupine B), aminokisline, kratko verižne maščobne kisline, ki hranijo črevesne celice ter skrbijo za gibanje črevesja (peristaltiko). Podpirajo razvoj in delovanje našega imunskega sistema in sintetizirajo protimikrobne snovi, ki ovirajo preživetje in razvoj škodljivih bakterij. Probiotike najdemo v fermentiranih živilih (na primer v mlečnih izdelkih) in prehranskih dodatkih. Zdrav človek, ki uživa uravnoteženo prehrano, prehranskih dodatkov ne potrebuje. V času bolezni, ko vnos hranilnih snovi ni zadosten, ko je prisotna driska, v času jemanja antibiotikov pa je priporočljiv vnos probiotikov za krajši čas. Stabilna črevesna flora je porok dobremu počutju in močnemu imunskemu sistemu.

Ste zagovornica gibanja in ob neki priložnosti ste omenili, da dolgotrajno sedenje celo bolj škodi zdravju kot kajenje. Kaj nam lahko poveste o tem?

Prav gotovo je za odpravljanje težav z zaprtjem potrebno živeti čim bolj zdravo. Dolgotrajno, vsakodnevno sedenje je pogost razlog za zaprtje. Telo potrebuje vsakodnevno gibanje. Kakor se ne moremo naspiti za cel teden vnaprej, je tudi gibanje vsakodnevna potreba. Vključite v svoj urnik čim več hoje. Telo vam bo hvaležno. Pri ljudeh, ki se redno ukvarjajo z različnimi športi najmanj enkrat na teden in poleg tega uživajo tudi hrano z veliko vlaknin, je pogostost zaprtja mnogo manjša kot pri tistih, ki se s telovadbo ukvarjajo občasno ali manj kot enkrat na teden in uživajo manj ali skoraj nič hrane z vlakninami. Težave z zaprtjem so lahko manjše tudi pri tistih, ki uživajo alkohol in kadijo. Vendar to ne pomeni, da morate za zdravo prebavo poseči po nezdravih razvadah, raje se pogosto gibajte na svežem zraku. Počutili se boste bolje in kar je najpomembnejše, zaprtje boste z rednim gibanjem lahko celo odpravili.

Pri izbiri telesne dejavnosti poslušajte svoje telo. Bistveno je, da boste radi počeli kakršno koli dejavnost boste izbrali. Primerna vrsta telesne dejavnosti se skozi življenje spreminja. Kontaktne športe, alpsko smučanje z leti nadomestijo tek, plavanje, kolo. Mnogi preprosto hodijo, kar je najbolj naravna oblika gibanja. Nekateri radi plešejo.

Ni pa vsako zaprtje posledica življenjskega sloga. Kdaj moramo ob težavah s prebavo obiskati zdravnika?

Ja, prav res, z vsem povedanim še nismo odpravili vseh težav, ki jih lahko povzroči zaprtje. Kot sem že omenila, pozorni moramo biti, kadar se očitno spremenijo količina blata, pogostost iztrebljanja in lastnosti blata med iztrebljanjem. Seveda pa je obisk pri zdravniku potreben tudi v primeru, če v blatu opazite kri oziroma če večkrat zapored odvajate črno blato; kadar se ustaljen režim prebave naenkrat spremeni in če se izmenjujeta zaprtje in driska. Obisk pri zdravniku je priporočljiv tudi, če zaprtje spremlja občutek nepopolnega praznjenja črevesa ali bolečina v trebuhu. Še posebej moramo biti pozorni pri intenzivnosti bolečine in če je ta v trebuhu nenadna in močna ali pa zmerna in traja več kot dva dni. Zdravnikov nasvet je potreben tudi, če zaprtje spremljajo izguba apetita, hujšanje, bruhanje in slabost. Nenadno nastalo zaprtje pri prej zdravih ljudeh je lahko znak resne bolezni, zato je tudi v tem primeru potreben nasvet zdravnika.

Nikar ne zadržujte blata, saj črevesna vsebina, ki se dlje časa zadržuje v prebavilih, povzroči večje vsrkanje vode v telo in posledica tega je zaprtje. Prisluhnite klicu narave in oblikujte svojo biološko uro – običajno zjutraj – ter si za redno odvajanje vzemite čas.

Vpliv hrane na boljši spomin?

Pozabljivost je del staranja. Nekateri ljudje potrebujejo več časa, da se naučijo nekaj novega, ne zapomnijo si več informacij tako, kot so si jih nekoč, ali izgubljajo stvari in se ne spomnijo več, kje so jih pustili. Večinoma ne gre za resnejšo izgubo spomina, zmedenost ali težavo z orientacijo v prostoru in času, kot se to zgodi pri bolnikih z demenco. Demence ne moremo preprečiti, lahko pa tveganje za njen razvoj zmanjšamo ali njen pojav nekoliko zamaknemo z zdravim načinom življenja, kar pomeni z redno telesno dejavnostjo in ustrezno prehrano, ki pripomore k boljšemu spominu.

Maščobne kisline omega-3 so esencialne maščobe, ki jih telo samo ne more proizvesti, zato jih je treba pridobiti s hrano. Dve ključni sta DHA (dokozaheksaenojska kislina) in EPA (eikozapentaenojska kislina), ki ju najdemo v inčunih, slanikih, skuši, divjem lososu, sardinah, jesetru, rečni postrvi in tuni. Uživali naj bi jih vsaj dvakrat tedensko. DHA se je izkazala pomembna za razvoj možganov, EPA pa naj bi imela večji vpliv na vedenje in razpoloženje. ALA (alfa-linolenska kislina) in druge maščobne kisline omega-3 se nahajajo v rastlinskih virih, kot so predvsem oreški, laneno seme in olje, konoplina in čija semena. Priporočen vnos za odraslega je 0,5 % dnevnega energijskega vnosa.

Folna kislina (vitamin B9) je pomembna za nastajanje in vzdrževanje novih celič živčnega sistema, sintezo nukleotidov in zniževanje ravni homocisteina, ki naj bi povečal tveganje za nastanek demence. Priporočen dnevni vnos folata za odraslega

človeka je 200 µg. Naravni viri folata so nekatere vrste temne zelenjave ter pomaranče, stročnice, kruh in živila iz polnozrnatih moke, krompir, meso, jetra, mleko in mlečni izdelki, nekatere vrste sirov in jajca. V študijah na živalih je odmerek folne kisline 4 mg/kg/dan izboljšal kognitivno disfunkcijo.

Vitamin B12 ima vlogo pri preprečevanju motenj razvoja živčnega sistema, razpoloženja in demence pri starejših. Pri bolnikih s kognitivnimi motnjami lahko izboljša frontalni odmik in jezikovno funkcijo, vendar redko spremeni demenco. Najzdatnejši vir vitamina B12 so jetra, sledi mišično meso prežvekovalcev, ribe, jajca, mleko in sir. Živila rastlinskega izvora vitamina B12 praktično ne vsebujejo – zelo majhne količine izvirajo iz biosinteze vitamina s strani bakterij v zemlji, ki se naključno absorbira v rastline. Večje količine vitamina B12 lahko najdemo v živilih, ki so podvržena fermentaciji (tudi rastlinskih). Priporočen dnevni vnos za odraslega znaša 2,5 µg na dan.

Vitamin E deluje kot antioksidant, s tem prispeva k zmanjšanju patoloških procesov in nastajanju kognitivnih motenj. Najbogatejši vir vitamina E so rastlinska olja, oreški, kalčki in semena. Priporočen dnevni vnos vitamina E za odraslega človeka je 12 mg.

Fosfatidilserin najdemo v nevronskih membranah, predvsem v možganih, kjer je glavna fosfolipidna kislina. Omogoča prosti pretok hranil v možganih, zmanjšuje oksidativni stres, spodbuja sproščanje nevrotansmitorjev in poveča presnovo glukoze v možganih. Eksperimenti z živalmi so pokazali, da izboljšuje spomin in spo-

sobnost učenja. Nahaja se v ribjem olju in mastnih ribah, kot sta losos in sardina. Ocenjen dnevni vnos je okrog 80 mg.

Ginko biloba vsebuje terpenoide in glikozide, ki izboljšujejo spomin. Ginko izboljšuje tudi pretok krvi v možganih in je močan antioksidant, ki varuje možganske celice pred poškodbami. Priporočen dnevni odmerek standardiziranega suhega izvlečka listov ginka za zdravljenje kognitivnih motenj je 120 do 240 mg, razdeljeno na dva do tri odmerke.

Kofein ima znane kratkoročne spodbujevalne učinke na centralni živčni sistem, vpliva pa tudi na dolgoročni spomin, ščiti pred kognitivnim upadom in demenco. Pitje kave treh do petih skodelic na dan v srednjem življenjskem obdobju je bilo povezano z zmanjšanim tveganjem za demenco za približno 65 % v poznem življenjskem obdobju. Obstajajo tudi druge učinkovine, ki so manj pogoste v naši prehrani. Alkaloidni ekstrakt v listih karijevca (*M. koenigii*) zmanjša aktivnost holinesteraze v možganih, nam je bolj znan pod imenom »kari«, pogosto uporabljana začimba v azijski kuhinji. Vedno več je dokazov, ki povezujejo prehrano kot pomemben spremenljiv okoljski dejavnik za nastanek demence. Potrebne pa so še nadaljnje raziskave. **Nezdravo življenje slej ko prej terja svoj davek, zato ne čakajte na jutri in naredite dobro za svoje telo že danes.**

asist. dr. Alenka Kovačič,
mag. farm., spec. klin. farm.

Spomin in zbranost Acutil[®]

prehransko dopolnilo
z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12



Omega-3 maščobne kisline vsebujejo DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopolnila Acutil).

Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Folna kislina prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Izveček iz listov ginka (*Ginkgo Biloba*) pripomore k dobri prekrvitvi možganov.

Fosfatidilserin je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Zdravje nima cene!

Lyprinol®



ZA REVMATSKA BOLENJA SKLEPOV

artritis

vnetje notranje sklepne ovojnice

spondilitis

vnetje nasadišč hrbteničnih vezi

osteoartroza

spremembe na sklepnem hrustancu

zunajsklepni revmatizem

spremembe na ob sklepnih delih

sistemske bolezni vezivnega tkiva

prizadeto celo telo

**Čista ekstrakcija 92 maščobnih kislin
s protivnetnim delovanjem.**

NARAVNO.
Brez stranskih
učinkov!



92 %
zadovoljnih
strank

Dietetično
živilo za
posebne
zdravstvene
namene.

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

Lyprinol. Izkušnje govorijo.
Vprašajte zanj v svoji lekarni ali
specializirani trgovini.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.lyprinol.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: lekarnе, 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.

ABC

A Išias je bolečina v spodnji okončini, ki se širi po zadnjem delu stegna pod koleno.

B Išias je najpogostejše posledica hernije medvretenčne ploščice ledvene hrbtenice.

C Kadar bolečina traja več kot dva tedna, obiščemo izbranega zdravnika.

Ko boli od križa po stegnu navzdol



Intervju: prof. dr. Rok Vengust, dr. med.

gustom, dr. med., vodjo oddelka za kirurgijo hrbtenice in pomočnikom predstojnika Ortopedske klinike v Ljubljani.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kaj je išias?

Išias oziroma ishialgija je bolečina v spodnji okončini, ki se širi po zadnjem delu stegna pod koleno in je posledica utesnitve pete ledvene ali prve križnične korenine. Poznamo tudi bolečino po femoralnem živcu, ki je posledica utesnitve višjih ledvenih korenin, torej druge, tretje ali četrte, pojavlja pa se v sprednjem delu stegna. Obstaja torej več tipov bolečin v nogi, ki so posledice utesnitve živca v ledveni hrbtenici.

Kateri je najpogostejši vzrok za išias?

Herniacija oziroma patološko izbočenje medvretenčne ploščice. Od vseh oblik hernije hrbtenice jih na ledveni del odpade kar 90 %, pojavnost hernije ledvene hrbtenice je relativno velika, 2–4 %. Med manj pogoste vzroke za ishialgijo uvrščamo, t. i. foraminalno ste-

nozo, različne tipe zdrsov in druge deformacije ledvene hrbtenice. Redko je lahko ishialgija prvi simptom vnetja ali tumorja v ledveni hrbtenici.

Smo glede išiasa genetsko pogojeni?

Govorimo o degenerativnih spremembah, ki lahko privedejo do išiasa. Večji del gre za genetsko dispozicijo, določen del pa je tudi pridobljen. Obremenitve hrbtenice seveda niso enake pri dvigovalcih uteži in ljudeh, ki večji del življenja presedijo. Je pa po drugi strani tudi res, da so obremenitve diskov pri sedenju velike, še posebej če sedimo brez podpore za ledveno hrbtenico. Vsekakor se hernija pojavlja tako pri ljudeh, ki opravljajo težka telesna dela kot tudi pri pisarniških delavcih.

Katere težave, simptomi spremljajo hernijo diska?

Topa bolečina se običajno začne v križu, potem se lahko prestavi v nogo, ob bolečini pa imamo lahko tudi nevrološke simptome, kot je mravljinčenje – glede na to, na kateri živec je pritisnjen. Če gre za korenino S1, sta mravljinčasta podplat in peta, če je korenina

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

»Pomembno je vedeti, da po šestih tednih kar 80 % ishialgije izzveni spontano ali po konservativnem zdravljenju. Kadar pa bolečina traja več kot štiri mesece, se odločamo za operativni poseg.«

L5, je mravljinčast notranji del narta, palec. Resnejši simptom je motorični izpad oz. oslabelost mišic. Najpogostejše gre za padajoče stopalo s parezo mišic, ki dvigujejo stopalo, za oslabelost iztegovalke palca ali štiriglave stegenske mišice. Redko zdrsena medvretenčna ploščica izrazito pritisne na več živcev ledvene hrbtenice, t. i. kavdo ekvino. Takrat se lahko pojavijo tudi motnje pri odvajanju vode in blata.

Se bolečina običajno začne v križu?

Največkrat res. Simptomi se razvijajo postopno, lahko se pojavijo tudi nenadno. Poznamo primere, ko takoj nastopi išias, ampak to je bolj redko. Običajno se pojavi bolečina v križu, potem se pojavi bolečina v nogi in bolečina v križu popusti, tej bolečini v nogi se nato lahko pridruži oslabelost, potem tudi bolečina v nogi mine in ostane samo oslabelost oziroma pareza. To je klasičen potek simptomatike ob herniji diska, ni pa najpogostejši.

Kako poteka diagnostika in kdaj obiskati zdravnika?

Kadar bolečina v križu in/ali bolečina v nogi traja teden, štirinajst dni, jo zdravimo konservativno s počitkom in zdravili. V primeru, da bolečina traja več kot dva tedna, obiščemo izbranega zdravnika, ki nas najprej napoti na rentgenski posnetek ledvene hrbtenice. Rentgen pogosto ne kaže pomembnih odstopanj od normalnega, tako da pričnemo s fizikalno terapijo po navodilu fizioterapevta. V primeru, da tudi po fizikalnem zdravljenju ne pride do izboljšanja, obiščemo specialista, ki se navadno odloči za magnetno resonanco.

Pomembno je vedeti, da po šestih tednih kar 80 % ishialgije izzveni spontano ali po konservativnem zdravljenju. Kadar pa bolečina traja več kot štiri mesece, se odločamo za operativni poseg. Če je živec toliko časa utesnjen – mehanično pritisnjen, potem v živcu (tudi ko hernie ni več) pride do sprememb, ki se lahko kažejo z nevropatsko, pekočo bolečino v nogi, mravljinčenjem in krči, ki lahko spremlja bolnika vse življenje. Za izkušenega hrbteničnega kirurga je operacija hernije preprosta opera-

cija, ki traja okoli trideset minut. Z večinoma dobrimi rezultati jo izvajamo tako ortopedi kot nevrokirurgi. V Ortopedski kliniki v Ljubljani opravimo od 900 do 1000 operacij hrbtenice, od tega okoli 300 hernij medvretenčne ploščice.

V katerem primeru je potrebna takojšnja operacija?

Kadar so živci izrazito stisnjeni in je prisotna akutna oslabelost mišic spodnje okončine. Akutno stanje in absolutna indikacija za operacijo je tako imenovan sindrom kavde ekvine, ki pomeni skupino simptomov in znakov, ki nastanejo pri izraziti utesnitvi več živcev v ledvenem delu hrbteničnega kanala. Klinično gre za akutno bolečino v križu, ki lahko seva v eno ali obe nogi. Pojavi se lahko tudi oslabelost mišičja z motenim občutkom za dotik v obliki jahalnih hlač. Zaradi okvare spodnjih križničnih korenin navadno pride do motenj v odvajanju vode ali blata, lahko tudi obojega. Zastoj urina večinoma ne povzroča bolečin, tako da pride do neboleče retence urina in pozneje do inkontinence urina. Pri sindromu kavde ekvine mora biti operacija opravljena v 12 urah oziroma največ 24 ur po začetku simptomov. Čim dlje z operacijo odlašamo, tem manj je možnosti, da se bodo nevrološki izpadi – težave z odvajanjem vode in blata, tudi težave pri spolnih odnosih – po operaciji popravili.

Do katerih komplikacij lahko pride med operacijo in po njej?

Poškodba živca ali živčne ovojnice, krvavitev v kanal med operacijo in po njej, vnetje po operativnem posegu, poškodbe velikih žil. Vseh teh komplikacij je okoli en odstotek in večinoma lahko zadovoljivo rešimo. Več kot 80 % ljudi ima po operaciji hernije dober oziroma zelo dober rezultat. Pri okoli 15 % operacij bolniki ocenjujejo rezultat kot zadovoljiv ali slab. V teh primerih gre večinoma za pooperativno mehanično bolečino v križu, nekateri od tistih, ki so se za operacijo prepozno odločili, pa imajo nevropatske bolečine v nogi.

Kako po operaciji? Katere dejavnosti so sestavni del rehabilitacije?

Rehabilitacija je hitra. Nekaj ur po operaciji bolnik lahko vstane in hodi na krajše razdalje. Zaradi sveže operativne rane je priporočljivo v prvih dneh po operaciji še počivati, da se ne pojavijo neželeni zapleti v predelu rane. Bolnik se pred operacijo na primer nauči pravilnega dvigovanja iz ležečega položaja, pravilne drže sede in pri hoji ter nasploh gibanja. Po operaciji postopoma stopnjuje razdaljo, ki jo lahko prehodi. Nekaj dni po operaciji je že sposoben prehoditi okoli kilometer. Po dveh do treh tednih gredo bolniki v izbrano zdravilišče, kjer okrepijo mišice in pridobijo obseg gibov. Dober mesec dni po operaciji so ljudje navadno že sposobni za delo vsaj v skrajšanem delovnem času. Operirancu so sprva dovoljene zmerne obremenitve, težje telesne obremenitve pa se dovolijo nekaj mesecev po operaciji.

THUASNE – HRBTENICA VAM BO HVALEŽNA

Težave z bolečinami v hrbtenici so vse pogostejše.

Največji odstotek ljudi s težavami s hrbtenico je med delavci. Predvsem med tistimi, ki svoje delo opravljajo sede ali pa s prisilno držo telesa. Tudi športniki pogosto trpijo z bolečinami v hrbtenico zaradi preobremenitve.

Bolečine v hrbtenici nam zmanjšajo storilnost pri delu in poslabšajo kakovost življenja.

KAKO SI LAHKO POMAGATE

Sodobno izdelani križni pasovi Thuasne vam omilijo težave ali pa pripomorejo, da do njih sploh ne pride. So lahki, zračni, anatomsko oblikovani in cenovno dostopni.

OPIS IZDELKOV

LOMBASTAB, ref: 853

Novost v sistemu zapenjanja pasov. Edini ojačan križni pas z možnostjo prilagajanja kompresije. Izdelan je iz tkanine Combitec, ki je edinstvena tkanina Thuasne. Zagotavlja prehajanje znoja in daje občutek suhosti na koži. Pas se lepo prilaga telesu in je anatomsko oblikovan. V predelu trebuha je nizek. Sistem enostavnega zategovanja omogoča prilagajanje kompresije in enostavno prileganje. Indikacije: akutne ali kronične bolečine v ledvenem predelu hrbtenice, išias, zdrs vretenca, lordoza, skolioza, spondilitis, nepravilna drža pri sedenju. Pas Lombastab omogoča prilagajanje kompresije, kar doprinese k višji kakovosti delovanja v vsakdanjem življenju. Pralen je na 30°C.



LOMBACROSS ACTIVITY, ref: 835

Ojačan križni pas, izdelan je iz zračne elastične tkanine Combitec. Pas je anatomsko oblikovan. V predelu trebuha je nizek, v hrbtnem predelu ima štiri vertikalne opore, ki so individualno prilagodljive. Dodatni pasček na pasu omogoča prilagajanje kompresije. Indikacije: Običajni lumbago v akutni fazi, intenzivne bolečine v križnem predelu. Še posebej je priporočljivo nošenje za ljudi, ki opravljajo težke fizične dejavnosti; gradbeni, gozdni delavci, poštni kurirji... Pas je pralen na 40°C.



LOMBASKIN ref: 870

Ojačan križni pas, ki je izredno lahek in diskreten, učinek druge kože (prilagajanje, mehkoba in udobje). Izdelan je iz tkanine Combitec, ki omogoča prehajanje znoja in daje občutek suhosti na koži. Pas razbremeni ledveni del hrbtenice in nudi podporo hrbtnim mišicam. V hrbtnem predelu ima štiri ojačitve, ki so individualno prilagodljive. Indikacije: akutne ali kronične bolečine v ledvenem predelu hrbtenice, pooperativna ledvena ali medenična opora, bolezni vezivnega tkiva...Preizkušen na pacientih, ki imajo pri svojem delu statični položaj in pri športnikih, predvsem zaradi lahkotnosti, zračnosti in opore. Pas je pralen na 30°C.



LOMBATECH, ref: 851

Ojačan križni pas, izdelan je iz tkanine Combitec in Coolmax. Kar omogoča prehajanje znoja in občutek suhosti na koži. Pas razbremeni ledveni del hrbtenice in nudi podporo hrbtnim mišicam. V hrbtnem predelu ima štiri ojačitve, ki so individualno prilagodljive in dodatni snemljiv pasček. Pasček omogoča prilagajanje kompresije, s pomočjo katerega lahko pas povišamo ali pa prilagodimo ojačitev. Še posebej je primeren za ženske s poudarjenimi boki, ker se samodejno prilagaja – razteza v križnem predelu oz. predelu medenice in omogoča optimalno prilagajanje in udobje. Priporočljiv za ljudi z visoko težo, ki trpijo z bolečinami v hrbtenici, kjer mora biti pas ojačan, lahtoten, zračen in prilagodljiv. Pas je pralen na 30°C.



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



Pripomočki Thuasne so vam na voljo v trgovinah:

Medprotect, Tacenska c. 12, 1000 Ljubljana, t: 01 433 22 71, w: www.medprotect.si, e: medprotect@siol.net

Medprotect, Kidričeva c. 2, 4000 Kranj, t: 04 20 14 850, e: kranj.medprotect@amis.net

Nekatere specializirane trgovine po Sloveniji.

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Zmanjšanje dojk se lahko opravi na stroške zdravstvenega zavarovanja, če gre za funkcionalno in ne le estetsko motnjo.

B Operacija običajno traja dve do tri ure, priporočajo pa hospitalizacijo čez noč.

C Neželene posledice operacije so lahko nezmožnost dojenja, neobčutljivost bradavic in brazgotine.

Prevelike dojke

Kar nekaj žensk ima težave s prevelikimi prsmi. Te niso samo lepotne narave, pač pa vplivajo tudi na zdravje in počutje. Prevelike dojke povzročajo bolečine v dojkah, bolečine v hrbtu in ramenih. Značilni simptom prevelikih dojk so tudi izpuščaji in vnetje kože pod dojkami. Ženska, ki ima velike prsi, se sooča s težavami pri ukvarjanju s športom ali rekreacijo, težko najde primerno oblačilo zase in tudi zarezovanje naramnic modrčka v ramena je lahko presneto neprijetno.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zmanjšanje dojk se lahko opravi na stroške zdravstvenega zavarovanja, če gre za funkcionalno in ne le za estetsko motnjo. Funkcionalno motnjo potrjuje izvid dermatologa, ki v gubah pod dojkama opisuje vnetja, ki so posledica velikih in povešenih dojk in so potrebna zdravljenja. Na stroške zavarovanja se operacija opravi tudi takrat, ko ima pacientka zaradi velikih prsi težave v smislu bolečin v hrbtenici ali pa je ta zaradi stalne obremenitve degenerativno okvarjena. To potrdi ortoped. Ali pa kirurg ob pregledu oceni, da bo pri redukciji potrebno odstraniti vsaj 1000 gramov tkiva na vsako dojko in bo operacija pacientki rešila velik zdravstveni problem in olajšala vsakodnevne dejavnosti. Vse druge pomanjšave dojk se smatrajo za estetske in so zato samoplačniške. Tudi moškim se lahko iz različnih razlogov povečajo prsi in v takšnih primerih se lahko odločijo za operacijo, ki pa je zavarovalnica v večini primerov ne plača.

Pri Nini Suvorov, dr. med., specialistki plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, smo se pozanimali, kako poteka takšna operacija in kakšne rezultate lahko pričakujemo.

Potek operacije

Kakšni so pogoji za to, da se operacija opravi? Dr. Nina Suvorov: »Najprimernejše kandidatke za zmanjšanje dojk so zdrave posameznice, ki so v dobri telesni pripravljenosti s primerno telesno težo. Prekomerna teža predstavlja dodatno tveganje, saj povečuje možnosti zapletov med operacijo in okrevanjem.« Kako torej poteka operacija, kaj vključuje? »Med zmanjšanjem dojk odstranimo odvečno kožo, maščobo in tkivo dojk. Prsni bradavici in kolobarja dvignemo v višji položaj na dojki, običajno se zmanjša tudi velikost kolobarja. Tako dojke ne le zmanjšamo, temveč jim spremenimo obliko, postanejo višje in bolj napete. Operacija običajno traja dve do tri ure, priporočamo pa hospitalizacijo čez noč.«

Po besedah naše sogovornice operacijo zmanjšanja dojk začnejo s krožnim rezom okoli bradavice in kolobarja, s čimer odstranijo odvečno kožo s tega predela. Odvečno

tkivo dojk se nato odstrani zlasti iz spodnjega in zunanega dela dojk. Preostalo tkivo se nato s pomočjo notranjih šivov tkiva oblikuje v novo, manjšo dojko.

Na koncu se novo oblikovanima, zmanjšanim dojkama prilagodi še preostala, zdaj odvečna koža, tako da se presežek odstrani. Vitalne anatomske strukture, mlečne žleze, živce in krvne žile skušajo ohraniti, kolikor je mogoče, saj to poveča verjetnost ohranjenosti funkcije dojk (zmožnost dojenja).

Del operacije zmanjšanja dojk je pogosto tudi liposukcija, namenjena je predvsem oblikovanju in dodatnemu zmanjšanju zunanjega dela dojk (del, ki se razteza od strani dojk proti hrbtnemu delu) in aksilarnega dela (maščoba pred pazduho).

»Čeprav bi že s samo liposukcijo lahko dosegli zmanjšanje skupnega volumna dojk, pa zgolj ta metoda ne omogoči preoblikovanja dojk, ukrojitve odvečne kože ali dviga prsnih bradavic. Zato liposukcijo sicer uporabljamo

BAPSCARCARE

nega **brazgotin** po

- Kirurških in kozmetičnih posegih
- Opeklinah
- Nezgodah
- Carskih rezih
- Odrgrninah

Silikonski gel z vitaminom E, tudi z UV zaščito SPF 25.

Ekstra tanki, prozorni silikonski obliži in pralni silikonski obliži.

ADVANTA (01)8109504 | www.advanta.si

Izdelki na voljo v lekarnah.



kot dodatni postopek za doseg estetsko še boljšega rezultata, ne pa kot primarno metodo pri zmanjšanju dojk. Dodatek liposukcije k operaciji nam omogoča uporabiti manjše reze in ustvariti zelo estetsko obliko dojk, ne da bi bile za to potrebne dolge brazgotine,« dodatno pojasni dr. Suvorov.

Tkivo dojke, ki so ga med operacijo odstranili, se pošlje na podrobnejšo histološko preiskavo. Če so bili med operacijo v dojki vstavljeni dreni, jih najverjetneje odstranijo naslednje jutro po operaciji, preden pacientka zapusti bolnišnico.

Možne komplikacije in neželeni učinki

Kot vsak operativni poseg ima tudi zmanjšanje dojke možne komplikacije. Lahko pride do pooperativne krvavitve in hematoma, pojavi se lahko vnetje, razprtje pooperativne rane, nekroza dela kože ali bradavice. »Komplikacije so sicer redke, vendar pa mogoče in z njimi mora biti seznanjena vsaka pacientka, preden se odloči za tovrstno operacijo.«

Kakšne pa so morebitne neželene posledice posega? »Če so ohranjene vsaj nekatere mlečne žleze, ki vodijo do prsne bradavice, obstaja po operaciji možnost dojenja. V nekaterih primerih pa dojenje ni več mogoče.« Druga neželena posledica zmanjšanja dojke je lahko izguba občutka v bradavicah in naša sogovornica pove, da

se občutek v prsni bradavici počasi vrača, vendar se lahko nikoli ne obnovi povsem. »Obnovitev živcev lahko traja od nekaj mesecev do leta dni ali še več.« Ena od neželenih posledic je lahko ta, da ostanejo brazgotine. »Brazgotine so pri operaciji zmanjšanja dojke bolj ali manj obsežne, odvisno od tehnike. Tehnika pa je seveda odvisna od velikosti in oblike dojke. Če so brazgotine dolge, je njihova vidnost zelo odvisna od potenciala celjenja: pri nekaterih pacientkah se brazgotine zacelijo tako, da so praktično nevidne, pri nekaterih pa so izrazito vidne, široke in obarvane temneje od okolišnje kože. Večinoma pa so brazgotine v tem predelu povsem sprejemljive in po letu dni, ko dozori, le še malo opazne.«

Trajanje rezultatov

Koliko časa lahko pričakujemo, da bodo dojke ostale manjše in lepe? Dr. Nina Suvorov zagotavlja, da so rezultati zmanjšanja dojke trajni in dojke ostanejo manjše in napete še vrsto let. Vendar pa se dojke tudi po operaciji seveda starajo skupaj z vami. Potrebe po ponovni operaciji za zmanjšanje naj ne bi bilo.

Zmanjšanje dojke je poseg za izboljšanje kakovosti življenja ženske, zato jo je mogoče izvesti kadar koli, brez starostne omejitve. Vse potencialne pacientke za zmanjšanje dojke pa morajo ustrezati splošnim pogojem ustreznih kandidatov za operativne posege.

Najstnice in starejše ženske

Zmanjšanje dojke se lahko izvede pri zelo mladih ženskah, celo najstnicah, vendar je pri tem potrebna dodatna previdnost, seveda pa morajo v poseg privoliti tudi starši. Kot pove Nina Suvorov, se pri najstnicah dojke zmanjšajo z namenom, da po operaciji lažje sodelujejo v telesnih dejavnostih in se počutijo udobneje v svojih telesih, kar pogosto izboljša njihovo samozavest in samozaupanje. Pred posegom je treba določiti stopnjo razvoja dojke in ugotoviti, ali dojke še rastejo.

Dr. Suvorov opozarja na možnost, da pri zmanjšanju dojke pri zelo mladi ženski po operaciji lahko pride do nadaljnje rasti dojke in te ponovno postanejo večje, kot so bile po operativnem posegu. V tem primeru je mogoče dojke operativno ponovno zmanjšati. Določanje časovnega termina operativnega posega zmanjševanja dojke zahteva presojo trenutne kakovosti življenja, tveganj in koristi posega ter drugih podrobnosti.

Pri starejših ženskah po mnenju naše sogovornice lahko zmanjšanje dojke zelo izboljša kakovost življenja, saj poleg tega, da olajša telesne simptome, pomembno olajša tudi telesno dejavnost in izboljša telesno pripravljenost. »Mnoge ženske, ki so stare 60 ali 70 let in več, so še vedno dejavne in v odlični telesni pripravljenosti ter uživajo v življenju. Tudi za starejše ženske je tak postopek torej povsem primeren, če so le dovolj zdrave za večurno operacijo v splošni anesteziji.«



*Vi vidite gube, jaz pa
zopet nasmejano
mamo.*



TENA Pants vpojne hlačke

Namenjene so za zaščito pri inkontinenci in narejene tako, da omogočajo samostojnost in udobje spodnjega perila.

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

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.tenatrgovina.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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Povišana telesna temperatura je eno najpogostejših stanj, zaradi katerega starši iščejo pomoč pri zdravniku.

B Najpogostejši vzrok povišane telesne temperature pri majhnih otrocih in šolarjih so virusne okužbe.

C Počitek, dovolj tekočine ter skrbna nega pozornega, ne preveč zaskrbljenega odraslega.



Povišana telesna temperatura pri otroku

Povišana telesna temperatura pri otroku povzroča nemalo skrbi ljubečim staršem, vendar sama po sebi ni nevarna. Običajno je le eden od bolezenskih znakov in pomemben obrambni mehanizem organizma. Nevarna je lahko bolezen, ki jo je povzročila. Vzrokov za povišano telesno temperaturo pri otrocih je veliko. Najpogostejši vzrok so okužbe. Poleg povišane temperature so zelo pomemben dejavnik še drugi simptomi: otrok je nemiren ali povsem miren, joka, je brezvoljen, ga boli glava, trebušček, dlesni, bruha. Lahko se pojavijo tudi vročinski krči. Več o tem nam je povedala izkušena šolska zdravnica **Mira Ažman, dr. med.**

Avtorica: **Vesna Mlakar**

So današnji starši zelo zaskrbljeni, kadar ima otrok povišano telesno temperaturo? Ga takoj pripeljejo k zdravniku? Kdaj je treba nujno obiskati zdravnika?

Povišana telesna temperatura je eno najpogostejših stanj, zaradi katerega starši iščejo pomoč v zdravstveni službi. Izkušene medicinske sestre, ki poznajo otroka in njegovo družino, odlično svetujejo in usmerjajo starše. Velik izziv je prvi otrok, ko so izkušnje lastnih otroških bolezni pozabljene, vročina pa presenetli. Novorojenček in mlajši dojenček je lahko resno bolan ob normalni telesni temperaturi, otrok od drugega do petega leta pa ima telesno temperaturo 40 °C že ob običajni virozi. Če se le da, naj starši poiščejo pomoč pri otrokovem izbranem zdravniku, ki ga

dobro pozna. Nujno mora videti otroka, ki se ne odziva, ali je zmeden, ima krče, težko diha, ima nepoznane izpuščaje po koži, mu temperatura zelo narašča, ga trese mrzlica. Takojšen posvet z zdravnikom je potreben, če je mlajši od treh mesecev in ima več kot 38 °C; če ima otrok katere koli starosti temperaturo več kot 40 °C, če po nekaj dneh visoka temperatura vztraja, če je brez vranice zaradi poškodbe ali bolezni. Posebna pozornost je potrebna pri kroničnih bolnikih. Starši naj ne odlašajo z obiskom pri zdravniku, če se jim zdi, da je otrok prizadet, resno bolan. Enako velja za zelo zaskrbljene starše, saj je to za otroka dodatno breme.

Kaj je pravzaprav normalna telesna temperatura (pri otroku)?

Inhalatorji PHILIPS

- zanesljivi, tihi in kompaktni kompresorski inhalatorji proizvajalca PHILIPS
- edinstvena oblika in visoka učinkovitost razpršilca SideStream
- razpršilec omogoča hitrejši učinek zdravila in krajši čas zdravljenja v primerjavi z ostalimi inhalatorji

Komplet vsebuje: kompresorski inhalator, SideStream razpršilnik, cev, masko, nosnik, ustnik, prenosno torbo

Nakup inhalatorjev PHILIPS je možen:

- v naši maloprodajni trgovini PULMOCENTER, Slovenska cesta 38b, 1234 Mengeš, T: 01/7230 812

- v vseh Sanolabor trgovinah po Sloveniji

www.pulmodata.si



PHILIPS
RESPIRONICS

Telesno temperaturo vsakega človeka kontrolira termoregulacijski center v možganih. Normalna telesna temperatura se giblje med 36,2 °C in 37,2 °C, merjena pod pazduho, do 37,5 °C v ušesu in do 38 °C v zadnjiku. Merimo jo v mirovanju, vsaj dve uri po jedi, med tem pa otrok ne sme piti toplih pijač. Večinoma otroci lažje prenašajo povišano telesno temperaturo kot odrasli bolniki.

Kateri je najpogostejši vzrok za povišano telesno temperaturo pri dojenčkih in malčkih?

Najpogostejši vzrok pri majhnih otrocih so okužbe, največkrat virusne: dihal, prebavil. Ob lokalnih znakov okužbe določenega področja se lahko kažejo z utrujenostjo, zaspanostjo, nemirnostjo, razdražljivostjo, mraženjem, hladnimi udi. Ob izražanju zobkov je možna kratkotrajna vročina zaradi vnetih dlesni. Otroci, ki obiskujejo vrtec, naj bodo en dan ves dan brez povišane telesne temperature, preden gredo spet v varstvo, saj je temperatura najnižja zjutraj, najvišja pa praviloma zvečer.

Kako pa je pri šolskih otrocih?

Tudi pri šolarjih prevladujejo virusne okužbe. Pogoste so angine (virusne, bakterijske), sezonsko pa gripa in prebavne težave. Med trajanjem povišane telesne temperature je potreben počitek, v šoli pa naj ne telovadijo toliko dni, kolikor je trajala povišana temperatura. Enako velja za športnike, ki naj postopno povečujejo obremenitve.

So vzrok povišane telesne temperature kdaj tudi duševni dejavniki?

Stiske, preobremenjenost, skrbi lahko povzročijo padec odpornosti, s tem pa večjo verjetnost, da zbolimo. Kako se temu izognemo? Pomembna je zdrava prehrana z veliko sadja, zelenjave iz lokalnega okolja, vsakodnevno gibanje, da se sprostimo in nadihamo svežega zraka, dovolj spanja. Prav tako so pomembni dobri medsebojni odnosi v družini in med vrstniki.

Na katere vzporedne simptome moramo biti pozorni?

Sama povišana telesna temperatura navadno ni nevarna, lahko pa je nevarna bolezen, ki jo je povzročila. Opazovanje otroka, ko je zdrav, bolan, buden ali spi, je temelj pravilnega odzivanja. Pozorni smo na obnašanje otroka, apetit, motnje spanja, požiranje, dihanje, kašelj, odvajanje urina, blata, napetost, barvo kože, bolečino, ko zna pokazati, povedati.

Zakaj pride do vročinskih krčev in kako lahko v takšnem stanju takoj pomagamo otroku?

Do vročinskih krčev pride pri otrocih, ki so k temu nagnjeni, od šestega meseca do šestega leta starosti. Dogaňanje v tisti minuti je dramatično, zato je dobro poznati zgodovino bolezni v družini, saj lažje premagamo strah ob neodzivnem, otrpitem otroku, ki ga stresajo krči, stiska pesti, obrača oči ob naraščanju temperature. Otroka položimo na bok, slečemo, hladimo z mlačnimi ovitki, prebrisavanjem. Če imamo pri roki svečko za znižanje temperature, jo vstavimo v črevo. Če je otrok že imel vročinske krče, ima predpisano posebno zdravilo za pomiritev krčev.

Kakšni so splošni ukrepi ob vročini?

Najpomembnejši del zdravljenja otroka je skrbna nega pozornega, po možnosti ne preveč zaskrbljenega odraslega. Potreben je počitek v prezračenem, primerno toplem in vlažnem prostoru. Prebiranje, poslušanje zanimivih zgodb, prijetna glasba krajšajo čas do ozdravitve. Potreba po tekočini je večja. Napitki naj bodo sobne temperature, voda izpod pipe je v naši deželi odlična izbira. Pri zniževanju povišane temperature pomagajo limonada, malinovec, sok rdeče pese, lipov čaj, pa tudi brusnice. Hrana naj vsebuje dovolj tekočine, naj bo pestra, v manjših obrokih, večkrat na dan.

Kdaj je treba zbijati temperaturo in kako?

Z zdravili običajno ne znižujemo temperature do 38,5 ali 39 °C, merjeno pod pazduho, če je otrok ob tem živahen, neprizadet, dobro pije, dovolj lula. To velja za sicer zdrave otroke, starejše od treh mesecev. Otroka vedno hladimo z mlačno vodo. Priporočljive so kopeli, ovitki, prebrisavanje. Pri kopeli v kadi z vodo od 36 do 37 °C položimo slečenega otroka, dodajamo hladno vodo do 34 °C, po nekaj minutah ga obrišemo, oblečemo v sveže perilo, pokrijemo s tanko bombažno odejo. Kadar temperaturo zbijamo z ovitki, slečenega otroka zavijemo v ožeto rjuho, pred tem namočeno v mlačno vodo. Čez ovitek ga pokrijemo s suho rjuho. Nato ga dobro obrišemo, oblečemo, pokrijemo. Prebrisavanje poteka tako, da postopno prebrisemo telo, obkladek lahko pustimo na čelu, nogah. Večkrat ponovimo in zaključimo enako kot pri kopelih in ovitkih.

Kdaj uporabimo zdravila in katera?

Zdravila uporabimo, ko je to potrebno zaradi visoke telesne temperature, bolečine, pri vročinskih krčih. Najbolje je uporabiti najprej paracetamol, nato pa močnejše učinkovine. Izogibamo se uporabi zdravil pri dojenčku do tretjega meseca. Acetilsalicilne kisline za otroke do 16. leta ne priporočamo. Zdravila za zniževanje povišane temperature niso čarobna paličica za prenehanje vročine, pač pa pomoč organizmu v premagovanju bolezni, kadar so ustrezno uporabljena: pravo zdravilo pravemu bolniku ob pravem času na pravilen način.

Osebnostno sporočilo šolske zdravnice

Družina in zdravstveni delavci smo zavezniki v prizadevanjih za krepitev zdravja, preprečevanje bolezni, poškodb in pravičnim ukrepanjem, ko otrok zboli. Med starši in medicinskim osebjem je potrebno medsebojno zaupanje, saj le tako otrok dobi najboljšo oskrbo. Naj končam s Proustovo mislijo: „Najprej smo začeli živeti in nato misliti. Telo ohranja svojo neprecenljivo prednost.“ Poslušajmo svoje telo in naučimo tega tudi otroke. Mira Ažman, dr. med.

medex

gelée royale

Naravni ščit
moje imunosti

BiO gelée royale forte

gelée royale super

gelée royale junior

BiO gelée royale BABY

www.medex.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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018



Rehabilitacija je prilagojena posamezniku



Intervju: Tatjana Jeglič, fizioterapevka

Pri nas možganska kap vsako leto prizadene približno 4000 ljudi. Najbolj ogroženi so starejši, kadilci, bolniki z visokim krvnim tlakom, z visokimi ravnmi maščob v krvi ali dedno obremenjenostjo z aterosklerozo. Pri majhnih otrocih se pojavi izjemno redko. Večjih razlik med moškimi in ženskami glede pojavnosti možganske kapi ni.

Avtorica: **Maja Korošak**

Ker običajno ni vnaprejšnjih opozorilnih znakov in ker možganska kap ne boli, je zelo pomembno, da vsi znamo prepoznati njene znake, ko se pojavi. Za čim boljši izid zdravljenja je namreč izjemnega pomena, da je bolnik čim prej prepeljan v bolnišnico. V okvirčku lahko preberete znake možganske kapi, ki jih na kratko povzema kratica GROM.

Zanimalo nas je, kako v Sloveniji poteka rehabilitacija in kakšne možnosti imajo bolniki po možganski kapi, da prejmejo ustrežno

obravnavo. Pa tudi to, kakšno telovadbo priporočajo tem bolnikom. **Tatjana Jeglič, fizioterapevka** s specialnimi znanji nevroterapije in mednarodna inštruktorica, pove, da je pri osebah z možganskimi poškodbami nemoogoče predpisovati vaje na splošno, saj morajo biti te prilagojene potrebam posameznika z nevrološko poškodbo. Prilagojene morajo biti vrsti in obsegu poškodbe, glede na bolnikov funkcionalni cilj in glede na njegov življenjski slog, ki ga je imel pred poškodbo. »Če je bil nekdo rekreativni športnik in se je na primer ukvarjal s plezanjem, kjer potrebujemo dobre motorične sposobnosti in moramo imeti zelo dobro zavedanje telesa, je predispozicija za učenje po možganskih poškodbah dobra. Veliko večja kot pri nekom, ki se na ta način ni gibal in se je na primer ukvarjal s športom, kjer so prisotni ponavljajoči gibi, na primer pri teku,« pojasnjuje Jegličeva.

Rehabilitacija pri nas

Kako poteka rehabilitacija bolnikov v Sloveniji? »Po možganski kapi se rehabilitacija začne že na nevrološki kliniki. Če prizadetost ni velika, se rehabilitacija nadaljuje na Rehabilitacijskem centru Soča ali pa v različnih rehabilitacijskih zdraviliščih v Sloveniji. Po tem osebe žal nimajo več možnosti za to, da bi bile deležne kakšnih drugih rehabilitacijskih programov,« pove Tatjana Jeglič in doda, da na obnovitveno rehabilitacijo lahko gredo le mlajši bolniki, ki imajo po oceni nevrologa ali fiziatra dobre perspektive zdravljenja. Vsi drugi ostanejo prepuščeni sami sebi.

Od leta 2014 imamo na ravni primarnega zdravstvenega varstva možnost, da osebni zdravniki izdajo delovni nalog za fizioterapev-

pjo in pri tem izberejo storitve nevrofizioterapije za odrasle. To lahko izvajajo le fizioterapevti s specialnimi znanji in hkrati delajo na primarni zdravstveni ravni. V tem trenutku imamo v Sloveniji le tri takšne terapevte. Obstaja tudi možnost obiskovanja nevrofizioterapije pri zasebnikih, a so ti brez koncesije. Zaradi tega je večina oseb, tako Jegličeva, po dve- ali trimesečni rehabilitaciji prepuščena sama sebi. »Seveda pa ne moremo po dveh ali treh mesecih rehabilitacije reči, da je zdravljenje zaključeno. Naši možgani so namreč izjemno plastični in je ves čas potrebno delati za to, da izboljšujemo gibanje, senzoriko, motorično kontrolo, saj brez tega prihaja do hitrejšega propadanja tako možganskih kot tudi telesnih funkcij,« še poudari Tatjana Jeglič.

V rehabilitacijskih centrih se strokovni tim odloči, kaj vse oseba potrebuje. Določeni potrebujejo več kognitivnih vaj, drugi potrebujejo več motoričnih vaj, tretji pa več senzoričnih. Določeni ljudje potrebujejo ob tem še logopedsko obravnavo in obravnavo kliničnega psihologa. »Obravnava oseb po možganski kapi je rak rana našega zdravstva,« ocenjuje naša sogovornica. Pred leti je brala statistične podatke, ki govorijo o tem, da pri nas samo 15–20 % oseb po možganski kapi lahko sodeluje v rehabilitacijskih programih – teh, ki potekajo do tri mesece, in sicer predvsem na URI Soča. V zdraviliščih imamo namreč izjemno malo terapevtov, ki imajo dodatna specialna znanja in so tako usposobljeni za obravnavo oseb po možganski kapi. Vse to ob upoštevanju dejstva, da imamo v Sloveniji na leto okoli 3800 preživelih po možganski kapi. Preprosto ni denarja za izobraževanje terapev-

tov, po drugi strani pa Zavod za zdravstveno zavarovanje podeljuje koncesijske točke vsem zdraviliščem in to zaradi neizobraževanja delovnih terapevtov in fizioterapevtov pomeni nekakovostno obravnavo oseb po možganskih kapi v zdraviliščih, je prepričana naša sogovornica.

Potek fizioterapevtske obravnave

Kako sicer poteka fizioterapija? »Vedno se najprej opravi prvi pregled, kjer skupaj z bolnikom določimo funkcionalni cilj. Funkcionalni cilj je treba določiti zato, da pridobimo motivacijo bolnika. Gre namreč za ponovno učenje in človek, ki se uči, mora biti dobro motiviran. Če oseba pred poškodbo ni vozila kolesa, ga tudi po kapi ne bomo učili te veščine. Funkcionalni cilj mora biti usmerjen v posameznika in v tisto, kar si on sam želi, ter v to, da čim bolj obnovi tisto, kar je nekoč že počel.«

Ko določijo funkcionalni cilj, pregledajo vse telesne in senzorične sisteme, kako delujejo, zato da najdejo pot do možganov bolnika – da pridobijo potrebno vzburjenost možganov. Ko ugotovijo, katere so najmočnejše točke oziroma sistemi, ki še vedno delujejo, to izrabijo za trening. Pri tem Jegličeva poudari, da mora biti trening izjemno intenziven, in še pojasni: »V javnem zdravstvu obravnave ne trajajo več kot 60 minut. Med-

»Obravnava oseb po možganski kapi je rak rana našega zdravstva.«



narodne smernice za obravnavo oseb po možganski kapi pa govorijo, da bi obravnava morala trajati šest ur na dan. V tem trenutku v Sloveniji obstajata dva centra, kjer si prizadevamo slediti tem smernicam, a ker je to samoplačniško, si ljudje ne morejo privoščiti več kot dve ali tri ure obravnave na dan.«

Prilagoditev domačega okolja, a tudi delovnega

Zakon o dolgotrajni oskrbi predvideva možnost, da bi fizioterapevt in delovni terapevt hodila tudi v domače okolje in tam med drugim predlagala prilagoditve za osebe po možganskih poškodbah. Prilagoditve se morajo narediti v celotnem stanovanju. Če želimo, da oseba živi in ne samo obstaja, mora biti samostojna. Zato so potrebne prilagodi-

GROM – kako prepoznamo znake možganske kapi

G – pomeni, da ima lahko bolnik motnjo govora: ne more se spomniti pravih besed ali pa govori nerazločno.

R – roka ali noga postane šibka, ohromi, je nespretna, roka visi ob telesu.

O – ena stran obraza se povesi – ustni kot se povesi.

M – pomeni, da so pomembne minute. Ukrepati je torej treba takoj: poklicati reševalce in bolnika čim prej prepeljati na urgenco.



SOČA OPREMA

Izdaja, izposoja, prodaja in servis medicinskih pripomočkov za gibanje, nego, higieno in terapijo

Za polno življenje



SOČA OPREMA d.o.o.

Linhartova cesta 49a
1000 Ljubljana

T: 01 437 42 52
M: 051 220 726

E: info@socaoprema.si
W: www.socaoprema.si

Izdajamo in izposojamo medicinske pripomočke na naročilnico, ki vam jo predpiše izbrani zdravnik.



Za brezplačni izvod Priročnika za izdajo in izposajo medicinskih pripomočkov nas pokličite

((080 19 01)) BREZPLAČN
ŠTEVILKA

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

»Če želimo, da oseba
živi in ne samo obsta-
ja, mora biti samostojna.
Zato so potrebne prilag-
oditve tako v kopalnici,
v kuhinji in ob vstopu v
stanovanje.«

tve tako v kopalnici, v kuhinji in ob vstopu v stanovanje. Spet pa je odvisno od posameznika, katere prilagoditve potrebuje. Določeni potrebujejo samo drugačen pribor za hranjenje in rezanje kruha, drugi pa prilagoditve v kopalnici, da se lahko sami oprhajo. Velikokrat to predstavlja velik finančni zalogaj.

Pomembno je tudi dejstvo, da vedno več mladih ljudi preživi možgansko kap, to pomeni, da lahko živijo še zelo dolgo časa.

Kar precej mladih je do določene mere oviranih pri gibanju, a so še vedno zmožni za delo pod posebnimi pogoji. Veliko jih je prisilno upokojenih, kar je narobe, prilagoditi bi jim morali delovno mesto. Marsikdo bi tako še vedno lahko hodil v službo, ohranjal svoj socialni status in si tako privoščil tudi obnovitvene terapije.

Jožica Šmid iz Kranja, žena bolnika po možganski kapi

Za svoje je ta dogodek, pa tudi vse, kar sledi, zelo stresno

30. novembra bo sedem let, odkar je Jožičinega moža zadela možganska kap. Bil je zelo prizadet in zdravniki ji niso dali nobenega upanja na dober razplet. »Bilo je zelo stresno,« se spominja Joži. Zanj je bil to šok. Čeprav se spominja, da je že pred tem imel zdravstvene težave, kar nekaj zdravstvenih pregledov je opravil, a ni bilo vidnega nič posebnega. »Lahko bi rekli, da ni bilo povsem nenapovedano, a tako težke diagnoze ni nihče pričakoval,« se spominja Jožica.

Obiski v bolnišnici, tam je ostal dva meseca, so bili zelo stresni, saj ni hotela pokazati, da ji je težko. Včasih je bil pri zavesti, včasih ne. Ves čas se je delala močnejšo, kot je bila v resnici. Ko se je zdravljenje v bolnišnici končalo, je odšel na rehabilitacijo. »Ugotovila sem, da moram biti v bolnišnici prav vsak dan, da če se svojci ne zanimajo za bolnika, precej stvari gre mimo. Ne morem reči, da ni bilo dobro poskrbljeno zanj. A so ga hoteli dati v negovalno bolnišnico, jaz pa se s tem nisem strinjala in sem vztrajala pri tem, da odide na rehabilitacijo.« Nazadnje se je to tudi zgodilo.

Rehabilitacija: težka, a prekratka

Začetki rehabilitacije so bili zelo težki, tudi zanj, a se je pozneje pokazal občuten napredek. Vse skupaj je potekalo skoraj tri mesece. »Zdi se mi, da se rehabilitacija preneha ravno takrat, ko bi moral človek še napredovati. Žal pa naše zdravstvo tega ne omogoča. Že ko je bil na rehabilitaciji, sem ga čez vikende vozila domov. Učila sem se tega, kakšno pomoč potrebuje.« Nekoč se je na primer zelo prestrašila, ko se je pri njem nenadoma pojavilo čudno dihanje. Takrat je poklicala prijateljico, fizioterapevtko po poklicu, ki ji je svetovala, naj ga dvigne v sedeči položaj, saj da verjetno ne more dihati. »Res je bilo samo to. Torej še potem je prisotnega veliko strahu in skrbi. V bolnišnici in v rehabilitacijskem centru so nam sicer vse razložili, kaj naj bi se še dogajalo z njim, a si takrat niti ne zaponi vsega, poleg tega je takrat, ko se zares zgodi, vse drugače.«

Tudi svojcem načne zdravje

Doma so se vrstili obiski in tudi to je bilo za Jožico precej naporno. »Ker je do takrat učil plesati folklorno skupino, so ga hoteli vsi videti in ga obiskati. Vsak sprašuje bolnega, kako je, na svoje se nihče ne spomni, da bi jih vprašal, kako se s tem soočajo.«

Od napetosti in skrbi je funkcionirala dobro, čez čas pa se je začelo poznati tudi na njenem zdravju. Zelo se ji je zvišal krvni tlak in pojavile so se še druge težave. Morala se je ukvarjati tudi s svojim zdravjem.

Ko se je njegovo zdravljenje končalo, ga je začela vodi na fizioterapijo, ki pa je zdravstveno zavarovanje ni plačalo. Pozneje je fizioterapevt hodil tudi na dom, pa tudi Joži je skupaj z njim veliko telovadila in ga spodbujala. »Če bolnik doma nima celovite podpore, se težko pobere,« je prepričana.

Res pa je, da se mož ni skorajda nič spremenil. Njegove umske sposobnosti so ostale enake. Malo težje včasih govori, posebno kadar hoče kaj na hitro povedati. Še vedno veliko bere. Hodi na krajše razdalje, doma jutraj potelovadi in obiskuje tudi telovadbo v okviru Društva za bolnike po možganski kapi. Kupila sta tudi električni skuter, da se z njim lahko vozi po mestu in je tako ostal mobilen in samostojen. Ne more pa več kuhati, čeprav je po poklicu kuhar, saj je leva roka ohromljena. Ne more si sam narezati kruha, zavezati vezalk na čevljih ... Lahko pa se obrije in umije.

Moževno stanje zdaj, po sedmih letih, bolj ali manj stagnira. »Vzdržujemo to, kar je, da bi ostal vsaj tako samostojen, kot je zdaj. Ne pričakujemo nekega posebnega izboljšanja v prihodnje, čeprav ... bomo videli. Slišimo različne prigode in razplete. Neki gospod je na primer po sedmih letih začel uporabljati roko. Res pa je, da ga je kap zadela v mlajših letih,« brez pričakovanja, a z upanjem za konec še pove Jožica.

Kdo vam lahko pomaga

THERAPIA D.O.O., fizioterapija na domu

Več o bolezni si preberite na:
www.therapia-dom.si

Fizioterapijo na domu izvajamo v Mariboru,
Ljubljani in vse do Jesenic.

Za prijavo na brezplačni pregled in
50% popusta na prvo terapijo,
nas pokličite na 080 44 66. Popust velja
do 30.11.2018

Prepoznajte možgansko kap in
ukrepajte takoj!

GROM

GOVOR

Ali oseba lahko govori
jasno in razumljivo?

ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko
in jo tam zadrži?

OBRAZ

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

MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,
ukrepaj takoj!

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



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

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

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018



Znak, ki mu lahko zaupamo

Ko na izdelku vidite ta znak, ste lahko prepričani, da je izdelek izdelan iz 100-odstotno slovenskega mleka in je tudi predelan v Sloveniji. Sistem sledljivosti zagotavlja tudi, da sta pridelava in predelava mleka z znakom "izbrana

kakovost – Slovenija" skrbno ločeni od necertificiranega mleka.

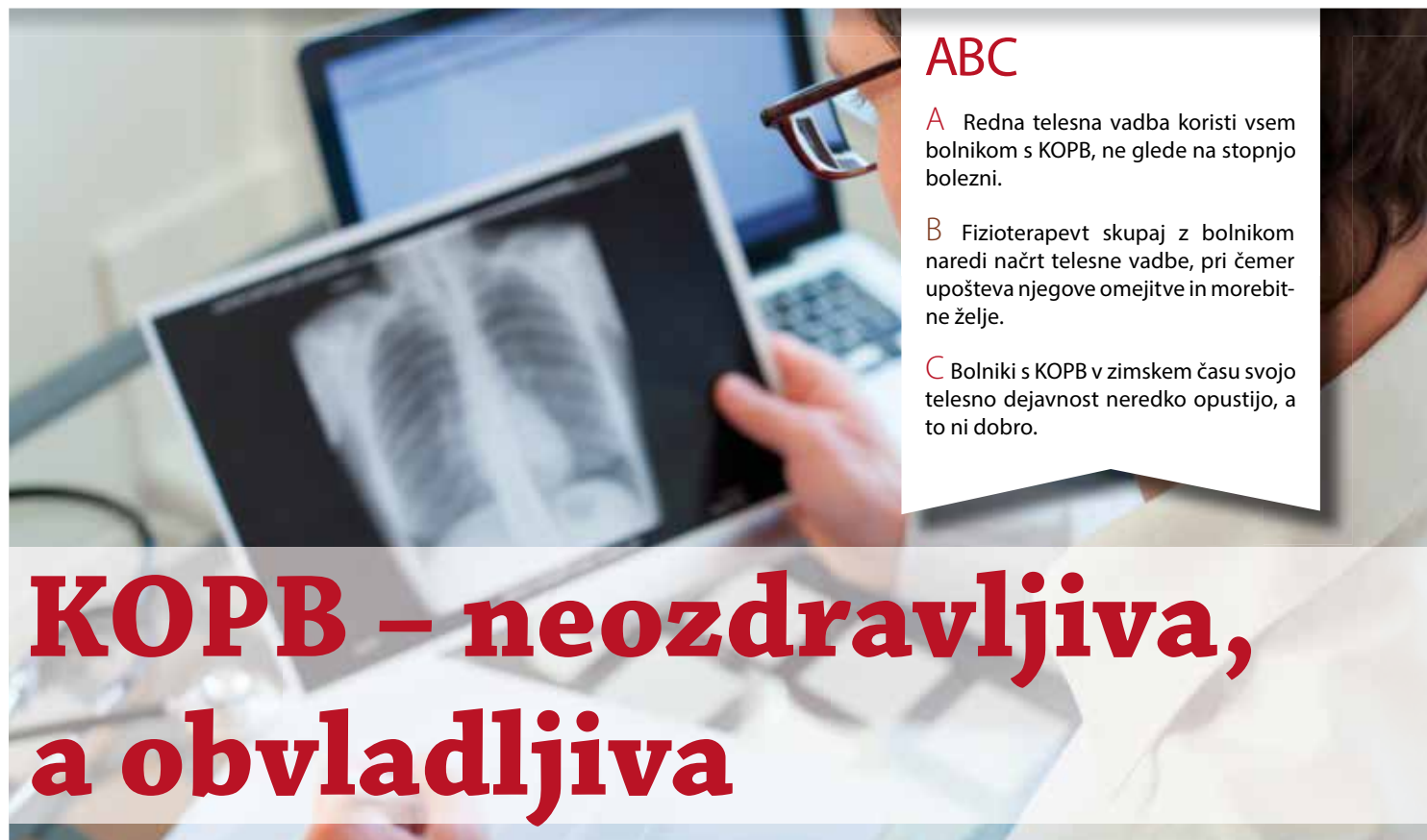
Poleg tega znak dokazuje višjo kakovost izdelka, ki se odraža v svežini in mikrobiološki kakovosti osnovne surovine.

~ NAŠE SUPER MLEKO ~

www.nasasuperhrana.si Sledite nam na 



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO
IN SLOVENSKI PRIDELOVALCI IN
PREDELOVALCI MLEKA



ABC

A Redna telesna vadba koristi vsem bolnikom s KOPB, ne glede na stopnjo bolezni.

B Fizioterapevt skupaj z bolnikom naredi načrt telesne vadbe, pri čemer upošteva njegove omejitve in morebitne želje.

C Bolniki s KOPB v zimskem času svojo telesno dejavnost neredko opustijo, a to ni dobro.

KOPB – neozdravljiva, a obvladljiva

V novembru obeležujemo svetovni dan KOPB, kronične obstruktivne pljučne bolezni. Za zdaj je žal ta bolezen neozdravljiva, z zdravljenjem lahko le omilimo simptome, predvsem težko dihanje. Edini res učinkovit način, da napredovanje bolezni ustavimo, je prenehanje kajenja. Bolnikom pa pri lažšanju simptomov pomaga tudi redna in ustrezna telesna dejavnost.

Avtorica: **Maja Korošak**

V svetu število bolnikov s KOPB nenehno narašča. Natančnih podatkov za Slovenijo ni, ker ne obstaja ustrezno opravljena epidemiološka študija, vendar po ocenah zbolijo približno trije odstotki populacije, kar z drugimi besedami pomeni približno 50.000 Slovencev. Med njimi je okoli 15.000 bolnikov, pri katerih je delovanje pljuč že močno okvarjeno. Hudo motnjo dihanja, pri kateri v bolnikovi krvi že primanjkuje kisika, ima približno 1400 bolnikov, okoli 800 pa jih potrebuje trajno zdravljenje s kisikom. Ker je KOPB bolezen kadilcev, ki se razvija desetletja, so številke verjetno še veliko višje. Po nekaterih ocenah pri 75 % bolnikov bolezen ostane neprepoznana, vse dokler ni zelo napredovala.

KOPB je za zdaj neozdravljiva bolezen. Ni še dokazov, da bi lahko z zdravlili upočasnili napredovanje bolezni ali jo celo pozdravili, vendar je bolnikom mogoče učinkovito pomagati in omiliti simptome, predvsem težko sapo, ki jih najbolj motijo v vsakdanjem

življenju. V zelo napredovanih fazah KOPB bolnik živi z nenehnim občutkom dušenja in pomanjkanja zraka, zato je pomembno bolezen predvsem preprečevati.

Ne med štiri stene

Bolnikom s KOPB poleg zdravlil zelo pomaga tudi redna telesna dejavnost. Kot pravi **mag. Arjana Maček Cafuta, dr. med., spec. int. med.**, pulmologinja, je ta primerna za vse bolnike s KOPB, ne glede na to, v katerem stadiju bolezni so, saj z njo bolniki »zmanjšajo simptome in izboljšajo kakovost svojega življenja, vitalnost in telesno vzdržljivost, omilijo težko sapo in utrujenost, torej dva zelo neprijetna simptoma bolezni. Ob redni telesni dejavnosti imajo tudi boljši nadzor nad svojim življenjem, lažje skrbijo zase in so bolj vključeni v družbo.« Slednje je za bolnike s KOPB zelo pomembno, saj se pogosto zaprejo med štiri stene in živijo izolirano, zlasti v napredovanih stadijih bolezni, ko so že odvisni od kisikove bombe, vse težje dihamo in je njihov življenjski prostor posledično močno omejen.

KOPB je stopenjska bolezen, zato so tudi težave pri bolnikih izražene različno. Telesna dejavnost je priporočljiva prav vsem bolnikom s to boleznijo, pomembno pa je, da je intenzivnost prilagojena stopnji oziroma težavnosti bolezni. »Intenzivnost naj si vsak bolnik določi sam, odvisno od svoje zmogljivosti in teže bolezni, vsekakor pa zdravniki priporočamo, da jo izvaja redno od tri- do petkrat na teden, traja pa naj od 20 do 40 minut. Najpomembnejše so vaje za vzdržljivi-

vost, denimo hoja po ravnem, zlasti nordijska, ali po stopnicah, kolesarjenje na sobnem kolesu ali hoja oziroma hitra hoja na sobni tekaški stezi. Smiselno je trenirati mišične skupine, ki jih največ uporabljamo. Vzdržljivo-stnim vajam naj bolnik priključi tudi trening moči in dihalne vaje,« pove dr. Maček Cafuta in poudari tudi pomen bolnikove opolnomočenosti. Zato priporoča šole KOPB za bolnike v okviru Društva pljučnih bolnikov Slovenije. Tam dobijo informacije o bolezni, njenem poteku in napredovanju, kako jo je možno preprečevati in omiliti simptome ter izboljšati svojo kakovost življenja. »Vsak bolnik naj pozna svojo bolezen in se pouči o tem, katere oblike telesne vadbe so zanj primerne, pomembno pa je tudi, da je pozoren na poslabšanja bolezni in zna oceniti, kako lahko ukrepa sam, kdaj pa je čas, da poišče pomoč pri svojem pulmologu.« Ob tem dr. Maček Cafuta omeni še dejstvo, da bolniki s KOPB v zimskem času svojo telesno dejavnost neredko opustijo, kot pojasnilo za to pa navajajo slabo, mrzlo, megleno vreme, onesnažen zrak in možnost padca na poledenelih tleh. To je sicer vse res, se strinja dr. Maček Cafuta, a ni razlog za popolno opustitev dejavnosti. Tudi zato je pred leti naredila »poskus« s svojimi bolniki, ki imajo KOPB, in jih spodbudila, da so kolesarili na sobnem kolesu pred televizijskim sprejemnikom. Kot pravi, so bili naslednjo pomlad vsi v občutno boljši telesni pripravljenosti in navdušeni nad vsestranskimi pozitivnimi učinki redne telesne dejavnosti.

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

»Seveda pa je nujno, da bolniki potrebna znanja in praktične izkušnje naprej pridobijo bodisi v programih rehabilitacije, ki potekajo v različnih zdravstvenih ustanovah, bodisi pri fizioterapevtih, ki jih bodo vseh omenjenih tehnik in telesnih vaj naučili izvajati na pravilen način. Le tako lahko učinkovito zmanjšamo nastanek morebitnih poškodb ali celo poslabšanja njihovega zdravstvenega stanja.«

Delo fizioterapevtov

Redna telesna dejavnost je za bolnike s KOPB torej izjemno pomembna, vsekakor pa je pametno, če vsaj v začetku telesno vadbo zasnuje vsakemu bolniku posebej fizioterapevt. Kot pravi **Monika Jeruc Tanšek, fizioterapevtka** z Nevrološke klinike v Ljubljani, bolnike k fizioterapevtu napoti pulmolog. Žal še vedno ne obstajajo ambulate, denimo v sklopu referenčnih ambulant, v katerih bi fizioterapevti lahko bolnikom s KOPB svetovali in jih obravnavali. »Fizioterapevti smo pri vodeni telesni vadbi oziroma rehabilitaciji bolnikov s KOPB odgovorni za kakovostno in individualno prilagojeno delo z bolniki na različnih področjih telesne vadbe (ki pa je osnova samega rehabilitacijskega programa). Sprva ocenimo splošno telesno pripravljenost, nato pa z bolj specifičnimi testiranjimi natančneje ocenimo bolnikovo vadbeno sposobnost. Individualno, glede na rezultate testiranja, pripravimo prilagojen program vodene telesne vadbe, med vadbo smo bolnikom ves čas na razpolago za pomoč in nadzor nad pravilnim izvajanjem vadbe. Bolnike naučimo tehnike čiščenja dihalnih poti, ki je zanje najustreznejša, ob tem pa tudi strategije varčevanja z energijo ter jih usmerjamo v dejaven življenjski slog. Pomembno je, da redna telesna dejavnost postane del bolnikovega življenja in ne samo za čas trajanja rehabilitacije,« poudarja sogovornica.

Kako torej fizioterapevt bolniku določi vaje, kako oceni, katere so zanj primerne? Monika Jeruc Tanšek: »Vsak fizioterapevt, ne glede na to, kakšnega bolnika ima pred sabo, naprej naredi fizioterapevtsko oceno bolnika. To pomeni, da se z njim pogovori o anamnezi morebitnih pridruženih obolenj, zaradi katerih mora biti bolnik pri izvajanju določenih vaj in drugih telesnih dejavnosti bolj previden. Nato ga oceni glede njegove trenutne telesne zmogljivosti ter z njim opravi neka-

tere meritve (spirometrija, meritve moči dihalnih mišic in šestminutni test hoje), s katerimi naredi grobo oceno stopnje (napredovanja) njegove bolezni. Ne nazadnje se z njim odkrito pogovori o trenutni stopnji telesne dejavnosti (koliko ur v dnevu presedi ali počiva) ter poizve, katere telesne dejavnosti so ga veselile ali ga še veselijo.« Pomembno je namreč, da fizioterapevt skupaj z bolnikom naredi načrt telesne vadbe, pri čemer upošteva njegove omejitve in morebitne želje. Nujno je, da bolnik razume, da fizioterapevtu ne bo ustregel z obljubo o rednem gibanju. Odgovornost za redno telesno dejavnost je namreč njegova. »Fizioterapevti so bolniku na voljo v smislu pomoči pri učenju pravilnega izvajanja telesne vadbe, podpore, saj je vsak začetek naporen, ter za dvig motivacije, ko ne najde razloga za vztrajanje. Žal pa vaditi ne morejo namesto njega,« še pove Monika Jeruc Tanšek.

Katere telesne vaje se priporočajo bolnikom s KOPB, ki naj bi jih delali sami doma (znotraj in na prostem)? M. Jeruc Tanšek pove, da žal univerzalnega recepta ni, saj so si bolniki med seboj zelo različni. »Zato lahko podamo samo neka splošna priporočila in jih za več informacij ter praktična navodila usmerimo v za to namenjene zdravstvene ustanove. Bolnikom tako svetujemo redno izvajanje dihalnih vaj ter tehnik čiščenja dihalnih poti. Najpomembnejše je, da se bolniki najprej naučijo pravilne tehnike dihanja med vadbo in drugimi telesnimi dejavnostmi.« Priporočljivo je, da se bolniki ob lepem vremenu gibajo in vadijo na prostem (če seveda njihovo okolje ni preveč obremenjeno s smogom in izpušnimi plini). V poletnih in zimskih mesecih naj se v času najvišjih temperaturnih obremenitev ne gibajo ali izvajajo telesne dejavnosti na prostem. Ko vadijo, naj izvajajo tako vaje za mišično moč kot tudi vzdržljivost. Njihova vadba naj

bo sestavljena iz ogrevanja, aerobnega in anaerobnega dela vadbe ter ohlajanja. Svetujejo jim tudi različne tehnike sproščanja, saj se na ta način nekateri lažje spopadajo z občutki strahu in zaskrbljenosti zaradi pogoste zadihanosti. »Seveda pa je nujno, da bolniki potrebna znanja in praktične izkušnje naprej pridobijo bodisi v programih rehabilitacije, ki potekajo v različnih zdravstvenih ustanovah, bodisi pri fizioterapevtih, ki jih bodo vseh omenjenih tehnik in telesnih vaj naučili izvajati na pravilen način. Le tako lahko učinkovito zmanjšamo nastanek morebitnih poškodb ali celo poslabšanja njihovega zdravstvenega stanja,« še pove Monika Jeruc Tanšek.

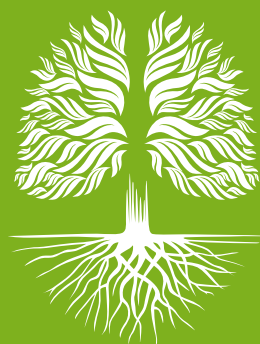
Rehabilitacija le v nekaj centrih

Rehabilitacija bolnikov s KOPB teče v treh bolnišnicah: na Kliniki Golnik ter v bolnišnicah Sežana in Topolšica. Leta 2016 so z ambulantnim rehabilitacijskim programom pod vodstvom prim. **Nadje Triller, dr. med., spec. pulmologije**, začeli tudi v Zdravstvenem domu Murska Sobota in tako bolnikom v regiji približali rehabilitacijo. Cilj te ambulantne rehabilitacije je izboljšati kakovost življenja bolnikov s KOPB. Program ne vključuje samo redne telesne vadbe, ampak tudi prehransko svetovanje, svetovanje pri opuščanju kajenja, psihološko podporo in še kaj. V rehabilitacijskem timu so poleg pulmologa še zdravnik družinske medicine, srednje in diplomirane medicinske sestre, psiholog, kineziolog in dietetik. »Združili smo znanje in kot prvi v Sloveniji pričeli s programom ambulantne rehabilitacije za bolnike s KOPB. V ambulantno rehabilitacijo vključimo vse bolnike s KOPB, ki se po predstavitvi programa za ta način obravnave odločijo. Večina bolnikov se predlagane rehabilitacije z veseljem udeležuje. V zdravstveni dom prihajajo prvi mesec enkrat tedensko, naslednja dva meseca pa na 14 dni. Doma redno vadijo sami po predlagani shemi. Izvajanje vaj beležijo v dnevniku, ki jih ob obisku pri zdravniku prinesejo s seboj. Seveda so posamezniki, ki z rehabilitacijo iz različnih razlogov prenehajo, vendar smo z udeležbo in z odzivom bolnikov zadovoljni,« je povedala prim. Nadja Triller.

Dihalne in telovadne vaje zelo spodbujajo tudi **Mirko Triller**, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, saj so, kot pravi, za pljučne bolnike zelo koristne in priporočljive. »V Društvu izdajamo zloženke s prikazanimi vajami, ki naj bi jih izvajali bolniki, pripravili pa smo tudi slikovna navodila za vaje, ki jih najdemo na naši spletni strani www.vdihovalniki.si. Ta je nastala v sodelovanju s strokovnjaki s Klinike Golnik ter bolnišnic v Topolšici in Sežani.« Na vseh srečanjih in šolah o KOPB in astmi, ki jih organizirajo, govorijo o pomembnosti telesne vadbe, pogosto pa na šolah sodeluje tudi fizioterapevt s prikazom. Društvo organizira še brezplačno telovadbo za člane društva v 15 mestih po Sloveniji. Telovadba je na voljo od jeseni do pomladi.«

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!

- 51 % pri službi
- 46 % pri družinskih aktivnostih



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.

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;117:326S-31S. 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: avgust 2018. Informacijsko gradivo za javnost.

SI/BI/0818/00025



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



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

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

Prekomerno aktiven sečni mehur pri moških



Intervju: Franc Kramer, dr. med., spec. urologije

Skupek simptomov, ki se pojavljajo pri uriniranju in pomenijo prekomerno aktiven sečni mehur (PASM), teži tako moške kot ženske. Prizadene približno 400 milijonov ljudi po svetu. Tokrat smo pod drobnogled vzeli težave pri moških. O podrobnostih smo se pogovarjali s **Francem Kramerjem, dr. med., spec. urologije**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Urgenca, pogosto uriniranje, nokturija in urgentna inkontinenca so simptomi PASM. Nam jih lahko pojasnite?

Tisti, ki pozna občutek, da mora takoj na stranišče, ve, kaj je urgencia. Gre namreč za nenaadno potrebo po praznjenju mehurja. Urgentna inkontinenca označuje uhajanje urina ob tiščanju na vodo, preden bolnik pride do stranišča. Ko govorimo o pogostem uriniranju v povezavi s PASM, pomeni, da mora posameznik urinirati več kot sedemkrat na dan. Nokturija je manj znan izraz, ki ga uporabljamo za zburjanje več kot enkrat v eni noči zaradi potrebe po uriniranju. Občasno se lahko ob predhodno naštetih simptomih pojavijo v povezavi z uriniranjem tudi bolečine.

Kako pogosto se opisane težave pojavljajo pri moški populaciji?

PASM prizadene približno 400 milijonov bolnikov po svetu. Raziskave so pokazale, da eden od šestih odraslih moških opaža zgoraj opisane simptome, pogostnost je sicer podobna kot pri ženskah in s starostjo narašča. So pa sami simptomi različno pogosti oziroma hudi, nekateri jih imajo več, spet drugi le kakšnega, vsekakor pa je za definicijo PASM potrebna vsaj urgencia. Približno ena od treh oseb s PASM ima epizode urgentne inkontinence. Ob vsem tem pa se pri moških hkrati pogosto pojavljajo tudi drugi

simptomi motenega odvajanja urina, denimo šibak ali prekinjajoč curek urina, napenjanje med mikcijo ali simptomi po odvajanju urina, kot kapljanje, ki so vezani na težave s prostato.

Kako pravzaprav nastane PASM?

Pri PASM se pojavijo nehotene kontrakcije mišic sečnega mehurja, lahko tudi, ko je v mehurju zelo malo urina. Te kontrakcije pravzaprav povzročijo nujno. Ob tem velja izpostaviti tudi določene dejavnike, ki vplivajo na tveganje za simptome in znake, in sicer je to starost, pri moških težave s prostato, pri obeh spolih pa nevrološke bolezni, kot sta multipla skleroza in možganska kap, nadalje sladkorna bolezen, jemanje določenih zdravil, ki vplivajo na produkcijo urina, zaprtje, predhodne operacije, vnetja v urinarnem traktu, kamni ali tumorji sečnega mehurja. Določene simptome poslabša uživanje alkohola, kofeina ter pikantna hrana. Sicer pa je lahko specifični vzrok za PASM tudi neznan.

Ali vaši bolniki opisujejo svoje strahove, kje bodo lahko urinirali, izpostavljajo pogosto nočno vstajanje, oteženo higieno? Imajo po vašem mnenju slabšo kakovost življenja?

Vsekakor PASM vpliva na kakovost življenja, če se ga ne zdravi. Nekaterih posameznikov je še vedno sram spregovoriti o tovrstnih težavah. Posledično so manj socialni, saj se ne želijo preveč oddaljevati od stranišča. Tako se odpovejo druženju, dejavnostim, ki so jih prej z veseljem opravljali, nekatere moti celo pri delu, ki ga opravljajo za preživetje. Za slednje je moteče tudi, če se tisti, ki trpijo za PASM, ponoči zbujajo, posledično so nenaspani, utrujeni, lahko tudi razdražljivi. Uhajanje urina pa lahko povzroči tudi težave s kožo, včasih celo okužbe, zato je še kako pomembna zadostna higiena.

Kako poteka zdravljenje? Obstajajo kakšna zdravila? Kaj pa drugi načini zdravljenja?

Zdravljenje je stopenjsko, od najmanj do najbolj invazivnega. Tako se bolnikom najprej svetuje, da uvedejo spremembe svojega življenjskega sloga, priporočamo tudi redukcijo telesne teže, po potrebi prilagodimo že obstoječo medikamentozno terapijo. Pri približno polovici bolnikov dobro deluje trening mehurja. Učinkovita je lahko tudi fizioterapija medeničnega dna, lahko v obliki elektrostimulacij, in vaje za krepitev medenične miškulature. Glede medikamentoznega zdravljenja PASM obstajajo različne možnosti, najpogostejše uporabljamo antiholinergike ali agoniste beta3 adrenoreceptorjev. Na žalost zdravila niso učinkovita pri vseh bolnikih, lahko pa imajo tudi stranske učinke. V primeru hujših in trdovratnejših težav pridejo v

poštev še injekcije botulin toksina v mehur, nevromodulacija ali operativna terapija. Problem zdravljenja PASM pri moških je, da zdravniki simptome pogosto pripišejo prostati, tako je vsaj v začetku tudi terapija usmerjena le nanjo, in da je pogosto za dober učinek zdravljenja treba najti pravo zdravilo ali kombinacijo različnih. V splošnem mora biti zdravljenje prilagojeno posameznemu bolniku, glede na stopnjo in resnost težav, želja in pričakovanja bolnika, spremljajočih boleznih in nevarnosti napredovanja bolezni.

Omenjate spremembo življenjskega sloga. Lahko izpostavite nekaj splošnih nasvetov za pomoč v tem okviru?

Omenili smo že kofein, alkohol in pikantno hrano. Tem stvarim se je pametno v čim večji meri izogibati, najbolje kar v celoti. Velja dodati, da naj posameznik, ki ima tovrstne težave, pije običajno dnevno količino tekočin, kot je voda ali čaj, sicer mogoče manj pred spanjem. Nekateri ljudje mislijo, da ne bodo hodili na stranišče, če preprosto ne bodo pili, vendar je učinek zaradi koncentriranja urina lahko celo nasproten.

Kako lahko PASM duševno vpliva na moške?

Pogovor o teh težavah je za marsikaterega moškega naporen, neprijeten in ga zato ne želijo opraviti, dokler niso težave tako hude, da jim preprosto ne preostane drugega kot obiskati zdravnika. Pogovor o teh intimnih zadevah pa je vsekakor koristen, še posebej ko opisani simptomi motijo vsakdanje dejavnosti in vplivajo na posameznikovo duševnost. Možni so občutki sramu, krivde, depresija, izguba samospoštovanja ter dostojanstva. Lahko so prizadeti tudi partnerski odnosi ter intima med partnerjema. Zato bi želel še enkrat več izpostaviti, da naj se ne sramujejo in čim prej odidejo k osebnemu zdravniku, ki jih bo napotil k specialistu, če bo to potrebno.

Kot izpostavljate, vemo, da o tokrat obravnavanih težavah ljudje neradi govorijo. Pa vendarle velja izpostaviti, da je veliko ljudi, ki ima te težave, zato naj se posamezniki ne bojijo obiskati zdravnika. Kdaj je primeren trenutek? Bolje čim prej?

Če posamezniki opažajo simptome PASM, naj se čim prej odločijo za obisk zdravnika, ki jim bo lahko primerno pomagal in predvsem svetoval, kako se čim bolje soočiti s težavami in jih v določenem času tudi odpraviti. Malo manj kot dve tretjini bolnikov je simptomatskih že vsaj dve leti, preden poiščejo pomoč, želimo, da bi se ta čas občutno skrajšal. PASM je namreč mogoče dobro zdraviti in premagati marsikatero tegobo, ki jo prinaša.

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Težko sedite?....

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

- Ali pogosto občutite nenadno potrebo/nujo po praznjenju mehurja, ko nemudoma morate na stranišče?
- Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?
- Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?
- Se ponoči zbudite več kot enkrat, ker morate na stranišče?

OBSTAJA REŠITEV ZATO NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!

NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.

V kolikor imate težave z uriniranjem, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije. Lokalni kontakt za specifična vprašanja o zdravih družbe Astellas: medinfo.see@astellas.com

Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2007;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.

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

Psoriza ima več obrazov

Luskavica oziroma psoriza je kronična vnetna imunska pogojena bolezen. Gre za bolezen kože, vendar pa se ne omejuje le na kožo. Ena od oblik je psoriatični artritis, ki prizadene sklepe, vedno več pa se govori tudi o tem, da gre za kronično vnetno dogajanje, ki obstaja ne samo v koži, nohtih in sklepih, ampak tudi drugod po telesu.

Avtorica: **Maja Korošak**

Po besedah **Mateje Starbek Zorko**, dr. med., spec. dermatovenerologije, ključno vlogo pri tej bolezni igra motnja v uravnavanju imunskega sistema oziroma vnetje.

Psoriatični artritis

Bolezen se pri približno tretjini bolnikov z luskavico pojavlja tudi v sklepih. Mateja Starbek Zorko: »Pojavlja se predvsem pri tistih, ki imajo bolezen več let in se je pri njih začela že v otroštvu. Psoriatični artritis se izraža v bolečih in oteklih sklepih, tako večjih kot manjših, lahko tudi hrbtenice. Zelo pogosto se kaže kot daktilitis, to je vnetje enega ali nekaj prstov, ki so zato močno otekli in boleči. Ta otekline potem vztraja in boli. Vnetje in bolečina se lahko pojavita tudi na rastišču ahilovih tetiv. Če posumimo na to bolezen, potem bolnika napotimo k revmatologu, ki jo zdravi.«

Kot še pove naša sogovornica, se običajno pri bolnikih najprej pojavi vsaj blaga luskavica na koži, preden se pojavi tudi v sklepih. v redkejših primerih se zgodi, da se bolezen najprej pojavi v sklepih in šele naknadno se lahko pojavijo simptomi na koži ali lasišču. Takrat tudi revmatolog težje postavi diagnozo, zato želi sodelovanje dermatologov in bolnika napoti še v dermatološko ambulantno, kjer pomagajo pri postavitvi diagnoze.

Več načinov zdravljenja

Od česa je odvisna izbira načina zdravljenja? »Če gre za luskavico, ki se izraža na koži, zdravljenje poteka glede na to, koliko je razširjena. Lahko gre za blago obliko ali pa težjo, ko bolezen prizadene več kot 10 % kože (zmerna do huda oblika luskavice). Zdravljenje je odvisno tudi od spola bolnika, to je pomembno pri sistemski terapiji. Na zdravljenje prav tako vpliva bolnikova starost. Če gre za blago obliko luskavice, je terapija lokalna. Pri tem se uporabljajo mazila in negovalni izdelki. Če gre za bolezen, ki se na lokalno terapijo ne odziva, če je bolezen tudi bolj razširjena po telesu, zdravnik izbere druge načine zdravljenja,« pove dr. Starbek Zorko.

Ena od teh oblik je fototerapija z UV-žarki, ki umirjajo vnetje in izboljšujejo klinično sliko. Lahko so to UVD-žarki, žarki PUVA ali

pa žarki UVA. Fototerapiji dodajajo tudi psoralen za določene oblike luskavice. Če obstajajo kontraindikacije za fototerapijo in pri hujših oblikah bolezni, se uporablja sistemsko terapija. V tem primeru obstaja več možnosti in zdravnik se odloča glede na klinično sliko in pridružene bolezni. Izbere lahko konvencionalno zdravljenje z zdravili, kot so metotreksat, ciklosporin in retinoidi. Pri tistih bolnikih, ki imajo zmerno ali hudo obliko luskavice in konvencionalna zdravila ne učinkujejo ali pa obstajajo kontraindikacije, zdravnik izbere tudi zdravljenje z biološkimi zdravili, danes jih obstaja več vrst. Pri posameznih primerih pacientov, ki po kriterijih sicer nimajo hude oblike luskavice, a vendar bolezen močno okrne kakovost njihovega življenja, kot pri luskavici na lasišču, na dlaneh in podplatih ali na spolovilu, se zdravnik prav tako odloči za sistemsko oziroma biološko terapijo.

Luskavica na nohtih

Kako se prepozna luskavica na nohtih? Mateja Starbek Zorko: »Psoriza ima različne obraze in lahko prizadene tudi nohte. Običajno se vidijo tako spremembe na koži kakor tudi na nohtih, redkokdaj so spremembe omejene le na nohte. Najpogosteje se na nohtih vidijo prečne brazde, noht na končnem delu odstopa od podlage in pri tem je treba razlikovati, ali gre za luskavico ali za glivično okužbo. Značilna sprememba na nohtu je odebeljen noht, ki odstopa, ter zadebeljena, luščeča se koža pod nohtom. Znak luskavice na nohtih so tudi drobne vdolbinice, značilne pa so tudi spremembe v barvi nohta. Pod površino se na primer lahko pojavijo rumeno-rdečkaste ali rumeno-rjavkaste lise, ki spominjajo na oljne madeže. Lahko se pojavijo tudi temne črtice, ki so posledica krvavitve pod nohti. Vse te spremembe lahko nastopajo posamično ali kombinirano. Če so v kombinaciji, so značilne in govorijo o tem, da res gre za luskavico na nohtih. Dr. Starbek Zorko še doda, da je luskavica na nohtih lahko napovedni dejavnik za psoriatični artritis. Med bolniki s psoriatičnim artritisom jih ima namreč od 50 do 85 % prizadete tudi nohte. Za dokončno postavitev te diagnoze pa so pristojni revmatologi.

Ni tako nedolžna bolezen

Pri luskavici gre za bolezen, ki jo povzroča več različnih dejavnikov, določeno vlogo igra tudi dednost, pove naša sogovornica. »Vzrok luskavice so lahko tudi stres in okužbe.« Poudariti je treba, da luskavica ni nalezljiva. Kljub temu ni tako nedolžna bolezen. Po besedah dr. Starbek Zorko imajo bolniki z luskavico večje tveganje za nastanek

drugih bolezni, ki so v splošni populaciji prisotne, pri teh bolnikih pa pogostejše: kardiovaskularna obolenja (arterijska hipertenzija), sladkorna bolezen, depresije; bolniki z luskavico so pogostejše tudi kadilci in odvisniki od alkohola. Kajenje in čezmerno uživanje alkohola sta po drugi strani dejavnika, ki poslabšujeta bolezen luskavice in povzročata, da se bolezen manj uspešno zdravi. Bolniki z luskavico imajo pogostejše tudi čezmerno telesno težo.

V katerih primerih mora bolnik z luskavico obiskati osebnega zdravnika? Če gre za mlade bolnike, ki vedo, da imajo luskavico, in imajo blago obliko bolezni, to bolezen običajno vodi njihov osebni zdravnik, ki jo zdravi lokalno. Ko pa bolezen ne more učinkovito zdraviti z lokalnimi zdravili, je napredovala ali je nastala nenadoma (na primer po preboleli streptokokni angini), osebni zdravnik bolnika napoti k dermatologu.

Kako se kaže luskavica?

Najpogostejša oblika je luskavica v plakih. Zanj so značilne ploskve (plaki) pordele, vnete kože, pokrite z različno debelo plastjo srebrnih lusk. Če luske podrgnemo, se začnejo luščiti. Če drgnemo še naprej, se pojavijo drobne pikčaste krvavitve. Izpuščaj lahko srbi, peče ali zbada.

Plaki se najpogosteje pojavijo simetrično na komolcih, kolenih, lasišču, popku, na spodnjem delu hrbta in med zadnjičnimi mišicami. Lasišče je najpogostejše prizadeto ob robu. Lasje običajno ne izpadejo, v primeru izpadanja pa gre najpogostejše za prehodno stanje, ki ne vodi v trajno plešavost.

Pri drugih oblikah luskavice so lahko prizadete dlani in podplati: koža se močno zadebeli, razpoka in je zelo boleča, kar lahko zelo otežuje bolnikovo delovanje. Pri nekaterih se na dlaneh oziroma podplatih pojavijo gnojni mehurčki, ki se v sedmih do desetih dneh posušijo in koža se odlušči. Vnetne spremembe z gnojnimi mehurčki in luščenjem se lahko pojavijo tudi zgolj na konicah prstov.

Luskavica se pogosto pojavi na moškem spolovilu in v kožnih gubah: pazduhah, dimljah, pod dojkami (inverzna luskavica). Zanj so značilne gladke rdeče lise vnete kože. Pri debelih ljudeh je pogostejša zaradi medsebojnega drgnjenja kožnih gub.

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Prizadetost nohtov je za bolnike s psoriazjo dodatno breme

Do 50 % ljudi s **psoriazjo** ima prizadete tudi **nohte**¹, kar je povezano z velikim kliničnim in osebnim bremenom bolezni



80-90%
bolnikom s **psoriazjo**
se lahko v življenju
pojavi **prizadetost**
nohtov²

Psoriza nohtov poveča verjetnost
za **psoriatični artritis (PsA)**

↑ 2,8x

večja verjetnost za pojav PsA
kot med bolniki brez prizadetosti
nohtov^{1,3,4}



2,25x

večji delež hospitalizacij kot med
bolniki brez prizadetosti nohtov⁵

↓ 23%

manjša delovna produktivnost pri bolnikih
s PsA kot pri bolnikih brez PsA⁶



6,5+

več izgubljenih delovnih dni kot med
bolniki brez prizadetosti nohtov⁷

↓ 12,3%

nižja kakovost življenja, povezana z
zdravjem (HRQoL) pri bolnikih s PsA
kot pri bolnikih brez PsA⁶

Psoriza nohtov močno vpliva na vsakdanje življenje bolnikov

93%



Socialne težave⁵

59%



Omejene vsakodnevne aktivnosti⁸

52%



Bolečine⁸

48%



Omejitve pri delu⁸

Več o luskavici (na nohtih) preberite na spletni strani www.luskavica-psoriza.si

Razlaga okrajšav: HRQoL: indeks Health-Related Quality of Life, PsA: psoriatični artritis.

Literatura: 1. Jiaravuthisan MM et al. J Am Acad Dermatol. 2007;57(1):1-27; 2. Samman PD et al. Nails in Disease. 1994, Samman's the nails in disease, 5th ed. Butterworth-Heinemann, Oxford, Boston.; 3. Boehncke WH et al. Poster, predstavljen na 76 AAD, San Diego, Kalifornija, 16.-20. februar 2018; 4. Wilson F et al. Arthritis Rheum. 2009;61:233-9; 5. De Berker D. Semin Cutan Med Surg. 2009;28:39-4; 6. Strober B et al. Poster, predstavljen na 67 AAD, San Francisco, Kalifornija, 6.-10. marec 2009; 7. Augustin M et al. Br J Dermatol. 2010;163:580-5; 8. De Jong EMGL et al. Dermatology. 1996;193:300-3.

AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o., Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana, www.abbvie.si
Datum priprave informacije: september 2018 · SI-HUMD-180081

abbvie

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Diagnozo ankilozirajočega spondilitisa postavijo razmeroma pozno.

B Če se bolezen ne odziva na zdravljenje z nesteroidnimi antirevmatikami, je bolnik kandidat za zdravljenje z biološkimi zdravili.

C Glede na odgovore, ki so jih podali slovenski bolniki v vprašalniku EMAS, sklepamo, da je njihova bolezen dobro vodena.



Nevidna in pogosto neprepoznava bolezen

Ankilozirajoči spondilitis je vnetna revmatična bolezen, ki trikrat pogosteje prizadene moške kot ženske. Njegova posebnost je tudi ta, da se lahko začne že pri petnajstih letih, običajno pa med petnajstim in tridesetim letom starosti. Značilna je vodeča prizadetost hrbtenice.

‘Ankilozirajoči’ pomeni tak, ki se spaja oziroma zatrdva, ‘spondilitis’ pa vnetje v predelu vretenc. Pri nekaterih bolnikih so prizadeti tudi sklepi udov, najpogosteje kolki, ali drugi organi, najpogosteje oči.

Avtorica: **Maja Korošak**

Prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana, pojasnjuje, da se začne z zoprno bolečino, najpogosteje v križnem predelu hrbtenice, ki lahko izžareva po obeh straneh zadnjice in tudi po zadnji strani stegen. »Močnejša je ponoči in bolnika pogosto prisili, da vstane ter se razgiba. Po tem se bolečina omili ali povsem izzveni. Ko zjutraj vstane, so bolečine najmočnejše, a ko se razgiba, se težave ponovno zmanjšajo ali izzvenijo. Če se bolnik čez dan uleže, ker ga boli križ, mu to nič ne pomaga.« Prof. Tomšič še doda, da se bolečine v križu običajno začnejo postopno.

Diagnozo postavijo razmeroma pozno. Zakaj? Prof. Matija Tomšič: »Bolečina se začne v zgodnjem starostnem obdobju, ko zdravniki

niso tako zelo pozorni in pogosto menijo, da je vzrok najverjetneje v tem, ker se mladostnik preveč ali premalo ukvarja s športom, ali pa da so bolečine zaradi rasti. Poleg tega bolezen ni prav pogosta, medtem ko so bolečine v križu v populaciji zelo. Pa še nekaj je pomembno: bolnik navaja bolečino, zdravnik pa sprememb ne vidi.«

Postavitev diagnoze je težavna

Po besedah dr. Tomšiča težko rečemo, kateri so vzroki. »Zagotovo obstaja genetska nagnjenost, saj ima 90 % bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom tudi genski nosilec HLA-B27. V celotni populaciji je ta marker prisoten pri 10 %. Zanesljivo pa so vzroki tudi okolijski, na primer različne okužbe.«

Kako se diagnosticira? »Bolezen iz že omenjenih razlogov diagnosticiramo razmeroma pozno, poznamo pa še druge vzroke za to. Diagnozo je namreč težko postaviti, tudi če sumimo nanjo. Ko bolnik opiše značilno bolečino, družinski zdravnik pogosto naroči laboratorijske raziskave. V približno polovici primerov ni videti vnetja: ni pospešene sedimentacije, ni presežka v koncentraciji reaktivnega proteina C.« Če torej izvid ne pokaže vnetja, zdravniki pomislijo, da ni kaj hudega. Če se bolnik vrača, postopno le pride do dodatnih preiskav in tudi pri teh so težave. »Tudi če zdravnik opravi telesni pregled, praviroma ni zaznati odstopov od normale. In če se zdravnik odloči za rentgenski pregled, je ta v začetku bolezni pogosto normalen,«

pojasnjuje dr. Tomšič in dodaja, da je v vsakem primeru treba zaupati bolniku, ko pove, da ima klasičen tip vnetne bolečine. Družinski zdravnik bolniku predpiše protivnetna zdravila. »Če ta ne dajo zaželenega učinka, potem zdravnik bolnika napoti k revmatologu. Ta se ponovno pogovori z bolnikom, naredi anamnezo ter napoti na laboratorijske preiskave – dodana je še preiskava genetskega markerja HLA-B27. Če ima bolnik značilne težave, revmatolog naroči še magnetno resonanco. S pomočjo te lahko postavi diagnozo aksialnega spondiloartritisa, ki je lahko predstopnja ankilozirajočega spondilitisa.«

Zdravljenje je učinkovito

Bolnikom najprej odsvetujejo kajenje, svetujejo redno telesno vadbo in ohranjanje gibljivosti hrbtenice. Predpišejo jim protivnetna zdravila, nesteroidne antirevmatike. Če je ob teh zdravljenih bolezen umirjena, ne predpišejo dodatnih zdravil. Umirjenost bolezni se meri z vprašalnikom BASDAI. Če je vrednost manj kot štiri, pomeni, da je bolezen zadovoljivo urejena. Če pa ima kljub temu še hude bolečine, posebno če ima višjo koncentracijo reaktivnega proteina C, potem poskusijo z drugimi antirevmatikami za obdobje od dveh do štirih tednov. Če je BASDAI še vedno štiri, potem je bolnik kandidat za zdravljenje z biološkimi zdravili. Kakšna je učinkovitost zdravljenja? »Približno 60–70 % bolnikov se zelo dobro odziva na nesteroidni antirevmatik, ostali pa potrebujejo biološka zdravila, ki od

80–90 % bolnikom pomagajo že takoj, ostalim pa je treba zdravilo zamenjati ter poiskati najustreznejšega.«

Preden bolnik dobi biološko zdravilo, so potrebne poglobljene laboratorijske preiskave, pogledajo pa tudi, ali je bolnik morda okužen s hepatitisom B ali C, to bi mu bolezen lahko poslabšalo. Pogledajo tudi pljuča in opravijo kožni test za tuberkulozo, če morda bolnik nima speče tuberkuloze, saj bi jo določena zdravila lahko vzbudila. Če je vse to v redu, potem se zdravljenje z biološkimi zdravili lahko začne.

Operativno zdravljenje pride v poštev zelo redko. »V preteklih desetletjih so bolniki najpogostejše imeli vstavljen umetni kolk ali koleno. Ko še ni bilo zadosti učinkovitih zdravil, smo bili primorani bolnikom v primeru okvare sklepa zaradi vnetja operativno zamenjati bodisi kolčni bodisi kolenski sklep. Redki so bili tudi primeri, ko so bolniki potrebovali operacijo na hrbtenici. To se je zgodilo takrat, ko so bolniki imeli zakostenelo hrbtenico in glave niso mogli dvigniti na raven, da bi drugim lahko pogledali v oči. To je posledica slabih možnosti zdravljenja pred desetletji in zaradi tega je danes včasih potreben operativni poseg.«

Projekt EMAS – Evropska mapa ankilozirajočega spondilitisa

EMAS prikazuje celovito analizo stanja spondiloartritsov in ocenjuje ovire, s katerimi se srečujejo bolniki. Izvaja ga Univerza v Seville,

sodeluje pa še enajst držav, tudi Slovenija. Glede na odgovore slovenskih bolnikov se je pokazalo, da imajo z boleznijo med vsemi vprašanimi iz drugih držav najmanj težav. Po mnenju dr. Tomšiča lahko sklepamo, da je njihova bolezen dobro vodena. »Povprečni BASDAI je bil 5,5 (na lestvici od 0 do 10), v Sloveniji pa je bil nižji, le 4,4. Boljšega rezultata ni bilo v nobeni od teh držav.« Res pa je, da je bil povprečni čas, ki je minil od prvih znakov do postavitve diagnoze, 7,4 leta. Povprečni čas pri slovenskih bolnikih je bil 7,8 leta. Dr. Tomšič navede vzporedne podatke, ki jih poznajo zdravniki. »Tri zapo-

redna leta smo analizirali vse nove bolnike glede podatka, koliko časa mine od prvih znakov do diagnoze, in pokazalo se je, da je ta čas 31,7 meseca, to je manj kot tri leta. Razliko med odgovori vprašanih bolnikov in med podatkom iz naše raziskave pripisujem temu, da smo v tej naši raziskavi zajeli nove bolnike, ki so seveda v povprečju mlajši od bolnikov, ki so sodelovali v projektu EMAS. V raziskavi EMAS pa so bili slovenski bolniki med vsemi najstarejši in njihovi odgovori pokažejo le to, da je bil v preteklosti tudi pri nas čas postavljanja diagnoze daljši.«

Petra Zajc iz Društva revmatikov Slovenije in tudi sama bolnica z ankilozirajočim spondilitisom se ne strinja povsem z mnenjem, da vrednost indeksa BASDAI pod štiri že pomeni urejeno bolezen. »Nekatere potrebe nas, bolnikov, niso naslovljene in bolniki imamo drugačna pričakovanja. Bolnik z indeksom BASDAI 4 ali nekoliko nad njim ima še vedno bolečine v križu, vratu in kolkih, čuti okorelost, kljub temu pa dnevno mora funkcionirati in s tem živeti. Zato bi bilo dobro v klinične parametre merjenja vključiti še druge vidike doživljanja bolnika. Umiritev bolezni za bolnika ne pomeni klinične slike, pač pa, kako bolezen vpliva na njegov vsakdan in občutek nadzora nad njo. Bolnik ima lahko povsem drug cilj zdravljenja kakor zdravnik. Predvsem je njegov cilj obvladovanje bolezni in bolečine ter da je nespečnost premagana in si lahko odpočije. Največji strahovi bolnikov so, da bi bolezen napredovala (vodi v invalidnost), strah pred bolečino in pred izgubo samostojnosti,« pove Petra Zajc in še doda, da pregled pri specialistu traja 15 minut. »To je bistveno premalo, da bi zdravnik lahko zares ocenil bolnikovo stanje – če bi zdravnik lahko bolje prisluhnil bolniku, bi se povečala tudi motivacija bolnika za zdravljenje.«

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

EMAS Evropska
mapa
AS



 **NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 75 50

Datum priprave informacije: oktober 2018
SI-2018-AS-018

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ABC

A Četudi imajo ženske po zdravljenju menstruacijo, še ne pomeni, da so tudi plodne.

B Letno shranijo spolne celice približno tridesetih bolnic.

C Pridobljeni genetski material hranijo, vse dokler je ženska v obdobju, primerem za rojevanje.

Onkološki bolniki in starševstvo

Zahrbtna bolezen ne izbira svojih žrtev, malignom ne pozna števil, tako se med bolniki znajdejo tudi mladi, ki še niso izkusili veselja starševstva. Na Kliničnem oddelku za reprodukcijo ljubljanske Ginekološke klinike tako že vrsto let uspešno shranjujejo spolne celice onkoloških bolnikov, ki se bodo ob zmagi nad zahrbtno boleznijo lahko razveselili tudi naraščaja. Več o tem nam je v pogovoru zaupala predstojnica oddelka **prof. dr. Eda Vrtačnik-Bokal, dr. med.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kakšen vpliv imajo kemoterapija in preostali postopki onkološkega zdravljenja na spolne celice?

Pri bolnicah z rakom je zdravljenje vedno bolj učinkovito, tako so večje tudi možnosti za preživetje. Prav zato je povsem realno pričakovati, da postanejo biološke matere, kar je tudi želja bolnic. Če sta za zdravljenje raka potrebni agresivni terapiji, kot sta kemoterapija ali radioterapija, to negativno vpliva predvsem na jajčnike. Poznamo več različnih kemoterapevtikov, ki seveda različno poškodujejo jajčnike. Eni bolj, drugi manj. Terapija je seveda odvisna od vrste raka, večji odmev bolj kvarno vpliva na same jajčnike, povzroči izgubo foliklov v jajčnikih, iz katerih se razvijejo jajčne celice. Še večje okvare povzroča radioterapija. Že majhna količina seva

nja zmanjša funkcijo samih jajčnikov z zmanjševanjem ovarijske rezerve. Pri mlajših ženskah je okvara običajno manjša, s starostjo pa se stopnjuje. Zato ne shranjujemo genetskega materiala le pri ženskah v reproduktivnem obdobju, temveč tudi pri mladih in predpubertetnih deklicah.

Kako poteka samo shranjevanje?

Pri ženskah v reproduktivnem obdobju shranjujemo jajčne celice ali zarodke. Pogosteje se odločamo za prvo možnost, saj so zarodki last obeh partnerjev in jih v primeru, če se partner ne bi strinjal s prenosom zarodkov, ženska ne bi mogla uporabiti. Postopek pridobivanja poteka tako, da spodbujamo jajčnike s hormonskimi injekcijami, bolnico nadzorujemo z ultrazvočno preiskavo, da vidimo, kako folikli v jajčnikih rastejo. Ko so dovolj veliki, jih aspiriramo pod ultrazvočno kontrolo skozi nožnico, v foliklovih tekočini pa embriologi poiščejo jajčne celice in jih zamrznejo in nato shranijo v tekočem dušiku. Uporabljajo t. i. metodo vitifikacije. V primeru shranjevanja zarodkov jajčne celice oplodimo in hranimo na enak način za kasnejši čas. Za vračanje zarodkov moramo počakati na dovoljenje onkologov. Ko ti potrdijo, da je zdravljenje zaključeno, lahko vrnemo zarodke. O tem ne moremo odločati sami.

Tudi menstruacija še ni pokazatelj reproduktivne zmožnosti.

V običajni populaciji nastopi menopavzo obdobje nekje okrog petdesetega leta, pri ženskah, ki so bile zdravljene s kemoterapijo,

se meja zniža. Pri nekaterih lahko takoj pride do prekinitve menstruacije in s tem tudi konca plodnosti, pri drugih je pričakovati menopavzo vsaj deset let prej kot v splošni populaciji. Četudi imajo ženske menstruacijo, še ne pomeni, da so tudi plodne. Sama menstruacija ni znak plodnosti. Številne celice so lahko tako močno okvarjene, da niso sposobne oploditve. Raziskave kažejo, da se plodnost po kemoterapiji zmanjša, kljub temu pa nekatere ženske spontano zanosijo. Ker ne vemo, da kakšnih okvar bo po zdravljenju prišlo, je pomembno za vse, da poskrbijo za shrambo genetskega materiala. Lahko se izkaže, da so jajčniki poškodovani do te mere, da je oploditev praktično nemogoča. Pri predpubertetnih deklicah shranjujemo tkivo jajčnika. V tem obdobju imajo jajčniki veliko foliklov, že dve tretjini jajčnika sta tako dovolj za transplantacijo. V primeru krvnih rakov bi lahko s tem transplitali nazaj tudi metastaze. Vendar so tudi za te bolnice obeti dobri. V novejšem času so že sintetizirali umeten jajčnik, v katerega se lahko vstavi izolirane folikle, mehurčke, v katerih nastajajo jajčne celice.

Kaj pa v primeru močnejšega spola? Kakšno je shranjevanje spolnih celic pri moških?

Pri moškem spolu je shranjevanje mnogo bolj preprosto. Pred samim zdravljenjem, ki lahko negativno vpliva na semenčeca, se shrani seme. Postopek poteka z masturbacijo, precej bolj preprosto kot pri ženskah.

Kakšen je postopek pri sprejemanju odločitve o shranjevanju spolnih celic?

Vsak bolnik mora biti obveščen o tej možnosti. Potem se skliče konzilij, pri katerem so prisotni tako reproduktivni ginekolog, onkolog, embriolog kot tudi bolnik in na željo tudi njegovi svojci. Najprej ocenimo, kakšno okvaro pričakujemo glede na predlagano zdravljenje. Pri shranjevanju genskega materiala moramo biti pozorni, da s tem ne poslabšujemo osnovne bolezni. Ko ocenimo tveganje, bolniku predložimo možnosti za shranjevanje in mogoče zaplete. S samo stimulacijo nimamo več težav, saj z novimi protokoli ne povzročamo hiperstimulacije jajčnikov. Lahko pa pri sami aspiraciji foliklov pride do poškodbe sosednjih organov v trebuhu. Razložiti moramo tudi, kakšna so objektivna pričakovanja. Ob sedanjem znanju in vedenju ocenjujemo, da potrebujemo od 12 do 20 jajčnih celic za eno pričakovano nosečnost. Vendar tudi to število ni absolutno jamstvo za to, da se bo postopek končal z nosečnostjo. Ob neuspehu obstajajo še donacijski programi, oploditev s podarjenimi spolnimi celicami. Odločitev shranjevanja je bolnikova. Četudi se za to ne odloči, se je vseeno smiselno pogovoriti s prav vsakim. Za shranjevanje se odločamo tudi pri mladih deklicah v primeru Turnerjevega sindroma, saj so v začetku še prisotni primordialni folikli, vendar teh primerov ni veliko.

Do katerega starostnega obdobja postopek pride v poštev?

Pri bolnicah shranjujemo do 38. leta, sicer so zaradi starosti že v osnovi jajčne celice slabše kakovosti in jih je tudi številčno manj. Pridobljeni genetski material nato hranimo, vse dokler je ženska v obdobju, primernem za rojevanje.

Od kdaj je v Sloveniji prisoten program shranjevanja spolnih celic?

Do leta 2012 shranjevanje spolnih celic ni bilo v tolikšnem razmahu. V desetih letih smo tako shranili toliko spolnih celic, kot jih sedaj v enem samem letu. Vendar pa je bila to letnica,

»Zadnje čase so številke iz leta v leto iste, kar pomeni, da smo že v tej meri ozavestili ljudi in onkologe ter dosegli številko, ki je ni več mogoče pomembno povečati. Številke pri nas so višje kot drugod v zahodni Evropi. Razlog tiči tudi v tem, da pri nas stroške krijejo zavarovanja, medtem ko drugod ljudje to plačujejo sami.«



ko smo uvideli, da moramo to področje pospešiti. Stopili smo v stik z onkološkim inštitutom in spisali uspešno zgodbo, vse od takrat shranimo spolne celice približno tridesetim bolnicam na leto. Pri tem postopku moramo biti vpleteni vsi, dobro obveščeni onkologi, predvsem pa tudi sami bolniki. Ti tako tudi sami opozarjajo svoje zdravnike o tej možnosti.

Se za to vsako leto odloča več ljudi?

Zadnje čase so številke iz leta v leto iste, kar pomeni, da smo že v tej meri ozavestili ljudi in onkologe ter dosegli številko, ki je ni več mogoče pomembno povečati. Številke pri nas so višje kot drugod v zahodni Evropi. Razlog tiči tudi v tem, da pri nas stroške krijejo zavarovanja, medtem ko drugod bolniki to plačujejo sami. Poleg tega so ljudje tudi dobro ozaveščeni. Nekaj porasta pričakujemo pri otrocih, kjer se starši odločajo v imenu otrok. Pri mladih dekletih jajčnih celic ni težko shranjevati, pri predpubertetnih deklicah pa je treba vzeti tkivo jajčnika s pomočjo laparoskopskega kirurškega posega, kar je bolj invazivno, hkrati pa je to še vedno eksperi-

mentalna metoda. Kljub temu je po transplantaciji jajčnika potrjenih že več kot sto nosečnosti.

Kateri so razlogi, zaradi katerih se ljudje ne odločijo za shranjevanje genskega materiala?

Za nekatere to ni sprejemljiv postopek, spet drugi se za to ne odločajo iz religioznih prepričanj. Nekateri že imajo otroke in ne nameravajo več povečati družine, v nekaterih primerih pa je bolezen tako huda, da shranjevanje genskega materiala ne pride v poštev. Bolnik mora imeti vsaj petdeset odstotkov možnosti za preživetje.

Kje sami vidite možnosti za razvoj v prihodnje?

Tako v prej omenjenem umetnem jajčniku in izolaciji foliklov, kot tudi pri gojenju nezrelih jajčnih celic. Oplodijo se lahko namreč le zrele jajčne celice. Pri nas zorimo jajčne celice, vendar še ni znano, kako uspešna bo oploditev. Morda tudi v tem, da bo sama terapija zdravljenja rakavih obolenj postala manj invazivna. Mislim, da je tu še veliko možnosti za napredek.

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

POSKRBITA ZA VAJINO PLODNOST

POTENZA
MEDICA

DOKAZANO IZBOLJŠA:

- motnje ovulacije
- motnje implantacije
- možnost zanositve
- kakovost zarodkov
- kakovost semena



Na voljo v lekarnah in na www.potenza-medica.si

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaž

Kirurški center zdravlja in lepote, splošna, estetska in
laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02-530-8888, www.oliviers.si

Ortopedija

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA

Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih
organov in diagnostike.
Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdra-
vstvene storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
Tel: 031 204 400
www.bkdental.si

Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje
vaših zob.
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
FB: Center Hočevar

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040/ 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implan-
tologijo, 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

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ

Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, rtg), oralna
kirurgija, parodontologija, endodontija, estetska
stomatologija, lasersko zdravljenje.

Ginekologija in urologija

Zdravstveni zavod Štrumbelj

Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja
urina, medicinska hipnoza.
PE PTC Dravljje, Ulica Bratov Babnik 10,
tel.: 040 203 997, www.zzz-strumbelj.si

Zdravstveni in diagnostični centri

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, otorinolaringologija, med.
dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave,
managerski pregledi.
tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CEN- TER DIMNIK+ŽGAVEC

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

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,

Mag. Branka Geczy, dr. med, specialistka otorinolarin-
gologije, 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@iol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah,
bolečinah, hormonskih motnjah.

MAVRICA ZDRAVJA DOO

DIAGNOSTIKO IN TERAPIJO Z BIORESONANCO izvaja
terapevtka z licenco Ministerstva za zdravje
LJUBLJANSKA CESTA 26, NOVO MESTO
GSM 040-156-355
mavrica.zdravja@gmail.com, www.mavrica-zdravja.si

MOJA BIORESONANCA

Cesta na Brdo 85, Ljubljana
Bioresonanca z aparatom Trikombin, individualno
prehransko svetovanje, merjenje mineralov in težkih
kovin z Oligoscanom ter izposoja zapperja Diamond
Shield.
Naročanje in informacije: 041 651 573;
info@moja-bioresonanca.si, www.moja-bioresonanca.si

Alternativa

Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija,
Reflexoterapija in Iridiologija
Povirk Peter s.p.

Tel.: 040 900 648, 0641114464
www.rebika-terapija.si

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,
naravno kozmetiko,
Trznica 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, Celje, tel.: 03/490 01 02
Rimska c. 19, Lj, tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

KRONA PLUS d.o.o.

Tel.: 01 42 61 266, 051 312 002
krona.plus@telemach.net, www.brez-bolecini.si
Hitra učinkovita ter naravna pomoč pri odvijanju
različnih bolečin za lastno uporabo.

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

TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana
Tel.: 059 042 516
www.mitral.si
Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil,
ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne
ortopedske obutve na enem mestu. Vključno vabljeni.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!

Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

Hrvatski trg 1, Ljubljana,

tel.: 01/43 98 300

www.proloco-medico.si

Optiki**Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.**

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: (+386) 05/6400-500,

fotooptika.rio@siol.net

<http://fotooptikario.wixsite.com/optika>

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10,

PE Šentjur: 03 749 22 90

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUHAJ d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA MESEC

C. Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63

Ljubljanska c. 11, Bled, tel.: 08 205 77 97

www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

tel.: 01 754 33 88

www.optikaplaninseklah.si

Optika Paradiž d.o.o.

02 82 40 540 optika.paradiz@gmail.com

Pogodbeni podpisniki z ZZS z največjo izbiro korekcijskih in brezplačnih očal na Koroškem.

Testiranje vida za očala in kontaktne leče vam nudi strokovno visoko usposobljen kolektiv, ki vam pomaga ohraniti zdravje vaših oči.

Ker cenimo vaš vid.

Optika Salobir

Levec 38a, 3301 Petrovče

03 428 55 80, salobir@siol.net

PE – Celje, Stanetova 13, PE Koper, Pristaniška 3, PE Murska

Sobota, Kocljeva 10, PE Levec, Levec 38a

Bogata, 30-letna tradicija. Sončna in korekcijska očala, strokovni zdravniški pregledi, kontaktne leče, ...

Zaupajo nam svetovno znane blagovne znamke, zaupajte nam tudi Vi!

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

**ABC mozaik**

Multi EM ferment vsebuje 31 skrbno izbranih učinkovitih mikroorganizmov (EM), ki posnemajo sestavo zdrave črevesne mikrobiote. EM v telesu delujejo v popolni harmoniji in uglašijo mnoge procese, ki blagodejno vplivajo na zdravje.

Ostanite v harmoniji mladosti in zdravlja! Več informacij:
www.eubiosa.si

**TENA Pants vpojne hlačke**

Namenjene so za zaščito pri inkontinenci in narejene tako, da omogočajo samostojnost

in udobje spodnjega perila. Brezplačni vzorec naročite na: 080 10 99 ali www.tena.si

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.tenatrgovina.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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

P.E.C.A. – metoda individualne pomoči ljudem v stiski



Alenka Rupert – Aruna

Metodologija dela po metodi P.E.C.A. zajema prečiščenje energijskega polja, dodajanje sveže energije, uravnovešanje zemeljske in kozmične energije in avrično zaščito energijskega polja človeka. Na ta način se človek ponovno počuti varnega, višji potencial energije pa mu omogoča bolj konstruktivno in uravnovešeno delovanje v vsakdanjih okoliščinah.

Avtorici metode P.E.C.A. **Alenki Rupert** se zdi zelo pomembno, da komplementarna medicina – v mislih ima strokovno profesionalno energijsko medicino – dopolnjuje in spoštuje uradno medicino in človeka ne odvrta od zdravljenja z njo. To pomeni, da z zdravniki sodeluje in ne postavlja diagnoz, opravlja le delo z energijskimi tokovi ob upoštevanju energijskih zakonitosti.

Alenka Rupert meni, da se človek zaradi sodobnega načina življenja in prešibkega zavedanja samega sebe pogosto znajde v ne-ljubih življenjskih položajih: tako na duševni kot tudi telesni ravni pade v različne stiske, bolečine in bolezenska stanja, včasih akutna, včasih kronična. Da bi ta neželena stanja lahko presegel, potrebuje dodatno energijo.

»Pri delu z metodo P.E.C.A. sem opazovala, kako imamo ljudje, ko zapademo v takšna stanja ali v lastno nemoč, nizek potencial energije, ki dostikrat tudi zastaja v nas in ni več pretočna. Človek se ne polni več iz univerzalnega polja energije, ki ga obdaja. Takšno stanje je pogosto plod nespoštovanja samega sebe. Ljudje instinktivno postavljamo v ospredje druge ljudi: svoje najbližje, partnerja, otroke, nekateri pa delo ali kaj tretjega in ob tem izgubimo stik s seboj. Ko človek ni več v stiku s seboj, ko izčrpa svoj potencial za druge, samodejno pade v lastno praznino, počuti se iztrošenega,« razlaga Rupertova in dodaja, da posameznik takrat potrebuje podporo, ponovno se mora nahraniti z energijo, da gre lažje skozi življenje in najde stik s seboj. »Cilj metode P.E.C.A. je prav to: da človeku ponudi primarni stik z njegovo notranjo zavestjo o samem sebi. Pomaga mu tudi odstraniti grobe vzorce, ki

mu govorijo, da ni vreden ljubezni, da se mora razdajati, da mora druge spoštovati bolj kakor samega sebe. Energijska medicina po metodi P.E.C.A. poskrbi, da se prečistijo takšni mentalni konstrukti, ki človeku ne dovolijo, da bi se polnil z energijo. Tako se ponovno vzpostavi pretok in človekova notranjost se uravnoteži. Uravnovešen človek ni niti pasiven niti agresiven. Ve, kdaj mora dejavno poseči v življenje, in kdaj je prav, da se od dogodkov odmakne. Hkrati pa se v življenju počuti varnega.«

Kako poteka individualna pomoč ljudem po metodi P.E.C.A.? »Najprej izmerimo in pregledamo elektromagnetno polje človeka. Zanima nas, kako teče energija po psihičnih telesih in kako po notranjih energijskih poteh telesa. Pregledamo tudi elektromagnetno polje posamičnih struktur: žlez, organov, tkiv itd.« Z metodo P.E.C.A. ugotavljajo, na katerem področju telesa je energija blokirana ali nepretočna, zaradi česar prihaja do bolezni v telesu in duševnosti človeka.

V naslednjem koraku sledi celjenje elektromagnetnega polja teh struktur ali energijskih teles avričnega polja. To strokovnjak po metodi P.E.C.A. opravi brez dotika, z nadčutno zaznavo. »Tokrat se v človeku sprožijo svetlobni tokovi in to imenujemo profesionalno energijsko celjenje elektromagnetnega polja.« Tretji korak metode P.E.C.A. je kontrola stanja, kjer primerjajo začetne in končne meritve in ugotavljajo, ali človek potrebuje dodatno pomoč.

Po izkušnjah zadostujejo tri do štiri individualne obravnave, v težjih primerih je potrebnih več srečanj. Eden izmed dejavnikov slabega stanja posameznika je lahko tudi energijsko nepretočen prostor, v katerem človek živi in dela. Zato s pomočjo metode P.E.C.A. izvajajo tudi energijske preglede prostora ter energijsko celjenje prostora, kjer strokovnjak prečisti neželene zapise, vtise in spomine prostora v zdravo vibratno energijsko polje.

Alenka Rupert za konec še pojasni, da z metodo P.E.C.A. človeku pomagajo vzpostaviti integriteto njegovega polja in njegovo lastno integriteto. »V tem procesu ni dovolj, da ima človek veliko znanja o energijskih zakonitostih in energijski anatomiji, ki jo predstavlja zapletena mreža energijskih informacij. Vsak, ki želi pomagati drugim ljudem, mora opraviti veliko dela tudi pri sebi, da ima dovolj visoko in čisto vibracijo in sposobnost zaznave, da lahko v resnici vidi, kaj se v ljudeh dogaja.«

Izkušnja stranke:

»V začetku leta 2017 sem se borila z neprijetnimi občutki v telesu: mrgolenje, stiskanje v grlu in razbijanje srca, neznosni glavoboli in vrtoglavica. Strah zaradi neznanih občutkov me je vrgel v paniko. Bila sem popolnoma izgorela in neprespana (tudi po štiri dni in noči zaporedoma popolnoma brez spanca). To je trajalo šest mesecev. Grozote, ki sem jo doživljala, se ne da opisati z besedami.

Že po prvi terapiji celjenja aure po metodi P.E.C.A. sem začutila, da lažje diham. Po preteku 70 dni sem bolje spala in to celo noč. Vrnila sem se na delo za polnih osem ur. Po drugi terapiji se mi je stanje še izboljšalo, mrgolenja po telesu ni bilo več, drugi simptomi so postopoma izveneli. Panike ni več, imam pa veliko več poslušnosti do sebe in zaupanja vase. Bilo me je strah umreti, zdaj pa me je strah, da ne bi ŽIVELA, zares živela.

Moja izkušnja z metodo P.E.C.A. je več kot dodana vrednost v kakovosti mojega življenja. Hvala za pomoč, ko nisem zmogla sama, in za vpogled, kaj vse zmorem sama.«

Indira Bečirevič, Novo mesto



Profesionalna Energijska Celovita Asistenca

P.E.C.A. International d.o.o.
Miheličeva cesta 18, 1000 Ljubljana

www.pecastory.com | info@pecastory.com | 01/ 518 45 70

ZOBNA PASTA ZA
VSAKO RAZPOLOŽENJE

[BE YOU.]
'EXPRESS YOURSELF'*

CURAPROX



Beljenje
s pomočjo
encimov

Za
bakterijsko
ravnovesje

Svežina,
ki traja

Šest okusov,
ena formula

NOVO

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

*Bodi to, kar 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



Zobne paste CURAPROX [BE YOU.] lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

www.zdrav-nasmeh.com

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo od 6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. novembra 2018

Naelektrena ponudba:

POPUSTI
DO 5000 EUR

4 ZIMSKE GUME*



Novi Santa Fe

v salonih od 14. novembra

Novi Tucson

že od 19.990 eur

Kona

že od 15.290 eur



Novi i20

že za 99 eur / mesec**



Električna Kona

prvi povsem električni mali SUV v Sloveniji

5 LET GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

8 LET GARANCIJE
NA BATERIJO

HYUNDAI

Povprečna poraba goriva: 0,0 - 7,9 l/100 km, emisije CO₂: 0,0 - 180 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 PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolične. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. / *4 zimske gume za samo 1 evro. / **Akcija: 30% polog, 70% skozi obroke na 84 mesecev / Reprezentativni primer izračuna za Hyundai i20 1,25 Life / rezervna guma : • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 11.880 • lastna udeležba (polog): € 3.564,00 • znesek financiranja: € 8.316,00 • število obrokov: 84 • mesečni obrok: € 99,00 • stroški odobritve: € 118,80 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 8.434,80 • letna obrestna mera: 0,00% • fiksna • efektivna obrestna mera: 0,4079% na dan 18.10.2018. / Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s HYUNDAI FINANCIJANJEM.