

ABCzdravja

Oktober 2014

Leto 9
Številka 9

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Drugo mnenje
- nezaupanje
specialistu?

Poporodna
depresija

Hujšam ...
Zakaj?

Znam biti
vegeterijanec?

Kdaj
k logopedu?

Splav, redko
posledica
mladostniške
nezrelosti



**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

Dvignjene gredice
www.gredice.si



www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Bolečine v hrbtu?



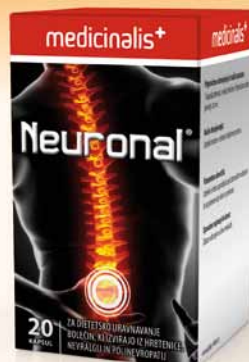
- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

Znanstveno dokazano*: (za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44 %
- izboljša zdravstveno stanje za 122 %
- izboljša kakovost življenja za 73 %
- 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

Lyprinol®

ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Resnične zgodbe



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

»Osteoartritis ali z drugimi besedami bolečine in otrdelost, so se začele kmalu po 60. letu starosti. Nato sem se srečal z Lyprinolom®. Kmalu po prvem mesecu jemanja Lyprinola® sem začutil, da je jutranja otrdelost zgodovina. Bolečine so se bistveno zmanjšale, pozneje sem se utrudil in težji naporji niso bili več problem zame.«
Jože D., 73 let



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

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

92%
zadovoljnih
uporabnikov.



**ZDRAVJE NIMA CENE,
IZBERITE NAJBOLJŠE.**

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



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Duševno zdravje Slovencev
- 8 Astmatik je lahko normalno aktiven
- 11 Zlom reber
- 12 Živeti s stomo
- 16 Drugo mnenje – nezaupnica specialistu?
- 18 Kila ali hernija
- 20 Veste, kaj je skolioza?
- 22 Poporodna depresija
- 26 Hujšam ... Zakaj?
- 28 Znam biti vegetarijanec?
- 31 Pazimo na svoje srce
- 32 Maternične nadloge
- 34 Presaditev človeških tkiv in organov
- 36 Kdaj k logopedu?
- 38 Krvaveči nos
- 39 Boj proti raku dojk
- 40 Splav, redko posledica mladostniške nezrelosti
- 42 Neprijetno skelenje
- 43 Brezglutenski dan
- 44 Zelene strani
- 46 Ječmen ali hordeolum

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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



Kolofon

Letnik 9, številka 9, oktober 2014
Število izvodov: 91.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglasnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.
Oglasno trženje:
Anica Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884
Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock
Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si

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

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

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

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

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Oktober – svetovni mesec boja proti raku dojke

Mesec oktober je posebej
posvečen ozaveščanju o raku
dojke. Rak dojke je v razvitem

svetu najpogostejša maligna bolezen žensk, za rakom dojke je leta 2010 zbolelo 1255 Slovenk. V oktobru bodo potekale raznovrstne akcije s poudarkom na pomembnosti samopregledovanja, rednega udeleževanja presejalnih programov ter ozaveščanja o zdravem življenjskem slogu. Glavni dogodek bo 15. oktobra na dan zdravih dojk, ko bo potekala glasbeno-plesna prireditev z naslovom Lep je dan. Vzporedno bodo organizirana predavanja in srečanja, ki se jih bodo lahko udeležile tako zdrave ženske kot tudi bolnice.



Odobrili novo zdravilo za zdravljenje raka materničnega vratu

Rak materničnega vratu, za katerim vsako leto zbolijo okrog 140 Slovenk, zaseda 10. mesto med vsemi malignomi pri Slovenkah. Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) je v avgustu odobrila novo zdravilo za zdravljenje napredovalega raka materničnega vratu, avastin.

Deluje na žile, ki prinašajo kri in s tem hrano za rakave celice.



Novo zdravilo za zdravljenje multiple skleroze

Avgusta je ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) odobrila novo zdravilo za zdravljenje recidivno-remitentne oblike multiple skleroze. Pegridy (peginterferon beta-1a) je v obliki podkožnih injekcij.



Novo diagnostično orodje motnje pozornosti s hiperaktivnostjo

Izraelski zdravniki so avgusta objavili študijo, s katero so dali novo upanje v diagnozi motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD). Merjenje sprememb gibanja očesa in frekvenc mežikov očesa bi bilo lahko dobro diagnostično orodje za odkrivanje ADHD ter dober napovedni znak odziva na terapijo.



Nevaren volčji bob

Lupin ali volčji bob je stročnica, za katero so že stari Rimljani menili, da je primerna le za živino in siromake. Zmleta in pražena zrna nekaterih vrst so včasih

uporabljali kot nadomestek za kavo tudi ponekod na Slovenskem. Danes se volčji bob pogosto dodaja izdelkom brez glutena. Nedavne raziskave pa kažejo, da je lahko lupin izredno alergen in pri alergičnih na lupin lahko povzroči hudo anafilaktično reakcijo.



29. oktober, svetovni dan luskavice

Luskavica ali psoriza je huda kronična kožna bolezen, za katero boleha več kot 30.000 Slovencev. Zaradi prizadete zunanje podobe so bolniki pogosto socialno izolirani. Svetovni dan luskavice

bo potekal pod iniciativo dermatologov in društev bolnikov luskavice in bo poudarjal pomembnost izboljšanja kakovosti življenja bolnikov z luskavico.

ABC

A Za depresijo enkrat v življenju zbolijo kar petina vseh ljudi.

B Težava izgorelosti je lahko hitro rešljiva, če je človek pripravljen kaj spremeniti v svojem življenju.

C Danes je na voljo zelo uspešno zdravljenje večine duševnih motenj.

Duševno zdravje Slovencev



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

V oktobru obeležujemo svetovni dan duševnega zdravja, kar je prava priložnost, da nekoliko podrobneje orišemo to problematiko, ki je ničlikokrat, žal, še vedno tabu tema. Marsikdo niti ne ve, da nekateri simptomi odražajo duševne bolezni in se z njimi ne spopade pravočasno. Nekaj več podrobnosti o tovrstnih motnjah nam je pojasnil **prof. dr. Rok Tavčar, dr. med., spec. psihiater** s Psihiatrične klinike Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Katere motnje lahko označimo kot duševne?

Spekter duševnih motenj zajema veliko skupino motenj, za katere večinoma še ne poznamo točnega vzroka. Večinoma gre za začasno ali trajno motnjo delovanja (dela) možganov, kar se odraža v različni simptomatiki.

Koliko Slovencev ima težave z duševnim zdravjem? Se statistično razlikujemo od drugih držav?

Natančnih podatkov za Slovenijo sicer ni na voljo, lahko pa ocenimo, da se ne razlikujemo od drugih držav glede na pogostnost pojavljanja ali razširjenost duševnih motenj. Najpogostejša skupina duševnih motenj je povsod po svetu skupina depresij, katerim sledijo anksiozne motnje. Ocenjujejo, da za depresijo enkrat v življenju zbolijo kar petina vseh ljudi, v določenem trenutku pa je depresivnih 5–10 % ljudi. Za nekatere motnje, npr. za demenco, je znano, da njihova pojavnost narašča s starostjo. Če je po 65. letu razširjenost demence ocenjena na 5 %, je demence po 85. letu že 20 %.

Kako raznovrstne škodljive substance, kot so alkohol in cigarete ali celo trše droge, vplivajo na duševno zdravje? Kaj še negativno vpliva?

Kot rečeno, za večino duševnih motenj še ne poznamo natančnega vzroka. Po drugi strani pa je dobro znano, da k nastanku nekaterih motenj pripomorejo prav psihoaktivne snovi. Najbolj znan je primer alkoholnega delirija (*delirium tremens*), ki je neposredna posledica dolgotrajnega uživanja alkohola. Podobno velja za nekatere motnje spomina (npr. Korsakovov sindrom), ki jih prav tako največkrat povzroči uživanje alkohola. Poleg navedenih primerov, kjer je vzročna zveza z uživanjem psihoaktivnih snovi dokaj jasna, obstaja verjetnost, da so omenjene snovi prek drugih mehanizmov vsaj posredno vpletene tudi v nastanek drugih duševnih motenj. Za shizofrenijo je znano, da se pogostejše pojavi pri osebkih, ki so v adolescenci, nekje okoli 16. leta, uživale marihuano. Čeprav natančnega poteka ne poznamo, kaže, da THC, ki je sestavina marihuane, negativno vpliva na razvoj možganov v navedenem starostnem obdobju, kar se kasneje lahko pokaže s simptomi shizofrenije. Tu vpliv marihuane verjetno ni neposreden, saj seveda ne zbolijo vsi mlado- stniki, ki uživajo marihuano, pač pa THC lahko razkrije obstoječo, npr. genetsko pogojeno ranljivost za zbolevanje, ki se brez uživanja marihuane morda nikoli ne bi prevesila v klinično izraženo shizofrenijo.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

»Sicer pa bi lahko ocenil, da obisk psihiatra sam po sebi niti ni tako stresen kot dejstvo, da smo za neko duševno motnjo zboleli in da vpliva na naše počutje in vsakdanje delovanje. Zato le pogumno poiščite pomoč, saj je danes na voljo zelo uspešno zdravljenje večine duševnih motenj.«

Kako lahko preventivno skrbimo za duševno zdravje?

Pravzaprav se priporočila za skrb za duševno zdravje ne razlikujejo bistveno od tistih za »telesno« zdravje. Torej na splošno zdravo življenje, vključno z ustrežno prehrano, dodatno pa še zmanjševanje stresa (čisto izogniti se mu seveda ne moremo). Pomembni so odnosi z drugimi ljudmi, podpora družine in drugih bližnjih oseb, ukvarjanje s hobiji, dopust, počitek, pa tudi zadovoljive materialne okoliščine (bivališče, prejemki, itd.). Seveda idealnega stanja na vseh navedenih področjih navadno ni moč doseči, potrebno pa je stremeti k čim boljšim.

Ko govorimo o duševnih motnjah, moramo izpostaviti anksioznost. Kdaj govorimo o njej?

Anksioznost je dejansko simptom več duševnih motenj, še posebej pomemben pa je pri anksioznih motnjah. Gre za tesnobo, ki pa v nasprotju s konkretnimi strahovi (npr. pred pajki) ni vezana na neki predmet ali žival. Pogosto govorimo o prosto lebdeči anksioznosti, kar se lahko stopnjuje celo do te mere, da nastane pričakovanje prihodnje tesnobe. Enostavneje povedano se človek na neki način boji, da se bo v prihodnosti bal, čeprav se ta trenutek počuti povsem v redu.

Med to skupino duševnih motenj sodijo fobije, panične motnje, obsesivno kompulzivne motnje in posttravmatske stresne motnje. Katere so najpogostejše?

Vse navedene motnje so zelo pogoste, najpogostejši pa panična in obsesivno kompulzivna motnja, kjer govorimo o več deset odstotkih ljudi, ki imajo take težave. Posttravmatske stresne motnje so, kot že ime pove, vezane na neki hud, navadno celo potencialno življenje ogrožajoči dogodek. Zanimivo pri njih je, da se ne pojavijo takoj po dogodku, ampak šele tedne ali mesece kasneje, ko človek navadno že malo pozabi na sam dogodek.

Če govoriva o pogostih boleznih, je med njimi zagotovo tudi izgorelost kot posledica preobremenjenosti in hitrega tempa

življenja. Kakšen je prvi nasvet, ki ga posredujete pacientu, pri katerem opazite to težavo?

Osebe, ki zapadejo v izgorelost, pogosto želijo, da bi jim predpisali neka zdravila, ki bi odpravila vse njihove težave, ob tem pa sami ne bi želeli nič spremeniti. Seveda tako ne gre, saj če se ne odpravijo vzroki, zdravila ne bodo mogla trajno pomagati. Je pa navadno res težko bistveno spremeniti svoje življenje, npr. nehati se toliko pehati za uspehom, priznanjem, denarjem in iti raje z družino popoldne na sprehod. Ljudem z izgorelostjo navadno predstavim prispodobo, da morajo biti za trdno zgrajeno hišo vsi zidovi vsaj približno enako visoki. Ti »zidovi« pa so v našem življenju npr. služba, družina, prijatelji, hobiji itd. Jasno je, da bo streha stala postrani ali pa se bo celo podrla, če bo »zid« službe dvakrat višji od ostalih treh »zidov«. Za odpravo izgorelosti je treba torej uravnovežiti različna področja svojega življenja, zdravila pa lahko pri tem samo malo pomagajo.

Potem so tu še motnje razpoloženja, med njimi depresija, ciklotimija, sezonska depresija in manija. Številne javnosti najpogostejše govorijo o depresiji. Kateri simptomi jo spremljajo, če govorimo o bolezni?

Vsak je kdaj slabe volje, žalosten, izčrpan, nespeč. Problem nastane, če takšni simptomi trajajo dlje časa, npr. nekaj tednov, in so tako hudi, da motijo vsakdanje delovanje človeka. Oseba ne more več hoditi v šolo ali službo, opusti prejšnje prostočasne aktivnosti, izgubi zanimanje za dejavnosti, ki so jo prej veselile. Pogosto se pojavi še nespečnost, navadno v smislu zgodnjega zbujanja, človek nima nobene volje, vse se mu zdi neskončno težko. Večkrat se pridružijo tudi misli na smrt ali na samomor.

Je pogostejša pri mladih ali starejših ljudeh?

Vsako življenjsko obdobje ima svoje značilnosti, depresija se pojavlja tako pri otrocih kot tudi v visoki starosti. Navadno je pogostejša od obdobja odraslosti dalje, več pri ženskah.

Zakaj pravzaprav pride do depresije? Kaj so najpogostejši vzroki?

Točnega vzroka ne poznamo. Verjetno gre za dedno pogojeno ranljivost, ki se pokaže v nekem trenutku, npr. ob večjih obremenitvah ali življenjskih dogodkih. Zato stres najbrž ni neposredni vzrok depresije, lahko pa pospeši oziroma sproži njeno pojavljanje.

Kolikšen odstotek ljudi se uspešno spopade s to boleznijo in sčasoma ozdravi?

Na splošno je prognoza depresije dobra, že na prvi poskus zdravljenja odgovori polovica ali dve tretjini ljudi z depresijo. Vendar obstajajo tudi posamezniki, pri katerih se depresija zelo pogosto pojavlja ali pa je precej odporna na zdravljenje. Vendar se tudi pri njih s kombinacijo raznih ukrepov da marsikaj narediti.

Omeniti morava še osebnostne motnje. Katere so in kakšna je njihova pogostnost?

Področje osebnostnih motenj je bilo v preteklosti precej zanemarjeno in raziskovalno podhranjeno. So pa nedvomno precej pogoste (govorimo lahko o nekaj odstotkih populacije) in obsegajo več oblik, od najbolj znane antisocialne do npr. anankastične, mejne ali narcisistične. Poenostavljeno povedano gre za bolj poudarjene nekatere osebnostne lastnosti, ki jih imamo sicer vsi ljudje, le da so tu mnogo močnejše in močno vplivajo na vedenje in delovanje posameznika.

Med duševne motnje uvrščamo tudi motnje hranjenja – anoreksijo oz. pretirano zavračanje hrane, bulimijo oz. uživanje velikih količin hrane, ki mu sledi samopovzročeno bruhanje ali zloraba odvajal, prekomerno prenašanje oz. uživanje pretiranih količin hrane, v zadnjem času odmevno ortoreksijo oz. obsedenost z zdravo prehrano. Kaj svetujete ljudem, ki se soočajo z motnjami hranjenja?

Motnje hranjenja niso izum sodobnega časa, obstajale so že prej. Gre za skupino zelo kompleksnih motenj, ki jih je razmeroma težko zdraviti. Zahtevajo poseben pristop, vsaj v začetni fazi zdravljenja je pogosto potreben sprejem v bolnišnico. Zdravila tu niso v ospredju, zelo uspešne so skupinske in vedenjske psihoterapije.

Ena bolj znanih duševnih motenj je shizofrenija, katere simptomi so motnje identitete, mišljenja, zaznavanja, razpoloženja, hotenja, zmotna prepričanja in spoznavne motnje. Kako pogosta je ta oblika in kakšni so vzroki za njen nastanek?

Shizofrenija prizadene približno en odstotek ljudi, kar je visoka številka (20.000 ljudi v Sloveniji.) Med vzroki gre delno spet za dedno pogojene dejavnike, pa tudi za uživanje psihoaktivnih snovi v adolescenci, različne okužbe in poškodbe med nosečnostjo ter porodom in še za neravnotežje kemičnih prenašalcev (nevrotransmiterjev) v možganih.

Zdravljenje shizofrenije je – kot beremo – v zadnjih letih zelo napredovalo. Ocenjuje se, da je uspešno pri tretjini pacientov, tako da njihovo življenje poteka »normalno«, druga tretjina se ob podpori soljudi nauči živeti z boleznijo, zadnja tretjina pa se mora vse življenje spopadati s težjo obliko bolezni. Kaj je pomembno za uspešnost zdravljenja?

Pri zdravljenju vsake motnje ali bolezni je zelo pomembno, da jo začnemo zdraviti čim prej in da se redno zdravimo. To vključuje določeno sodelovanje pri zdravljenju, npr. prihajanje na kontrolne preglede in jemanje predpisanih zdravil.

V javnosti velja, da so antidepresivi skrajni izhod pri zdravljenju duševnih motenj. V kakšnih primerih je to nuja in kdaj priporočate druge načine zdravljenja oziroma kombinacijo obojega?

»Sicer pa bi lahko ocenil, da obisk psihiatra sam po sebi niti ni tako stresen kot dejstvo, da smo za neko duševno motnjo zboleli in da vpliva na naše počutje in vsakdanje delovanje. Zato le pogumno poiščite pomoč, saj je danes na voljo zelo uspešno zdravljenje večine duševnih motenj.«

Običajen pristop je kombinacija farmakološkega (z zdravili) in nefarmakološkega zdravljenja (s psihoterapijo, socioterapijo, delovno terapijo, itd.). Taka kombinacija je tudi klinično in stroškovno najbolj učinkovita.

V oktobru obeležujemo svetovni dan duševnega zdravja, se vam zdi, da le-to ostaja tabu tema? Je obisk psihiatra še vedno nedopustno dejanje, ki ga je treba skriti pred sosedi?

Odvisno, kje živite. V ZDA s tem ni toliko težav, v filmih dobimo celo vtis, da ima tam vsak svojega psihiatra (kar seveda ni res). Sicer pa bi lahko ocenil, da obisk psihiatra sam po sebi niti ni toliko stresen, pač pa dejstvo, da smo za neko duševno motnjo zboleli in da vpliva na naše počutje in vsakdanje delovanje. Zato le pogumno poiščite pomoč, saj je danes na voljo zelo uspešno zdravljenje večine duševnih motenj. Zdravljenje se lahko začne tudi že pri izbranem zdravniku, saj ima na voljo praktično enak spekter možnosti zdravljenja kot psihiater. Napotitev k psihiatru je navadno potrebna predvsem ob neodzivnosti na zdravljenje ali ob samomorilnosti. Vsem bralcem želim veliko duševnega miru in zdravja.

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

Pokličite: 080 12 80

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Začetek astme se najpogosteje izraža s kašljem, tesnobo v prsih, dihanjem s slišnimi piski in občutki dušenja.

B Poznamo astmo ob telesnem naporu, predmenstrualno astmo, nočno astmo, alergijsko astmo ...

C Redne kontrole pri specialistu so nujne in zelo pomembne.



Astmatik je lahko normalno aktiven



Intervju: prof. dr. Ema Mušič, dr. med.

Napadi težkega dihanja, zasoplost, piskanje v prsih, suh kašelj ... To je le nekaj simptomov, ki kažejo na astmo, kronično vnetno bolezen dihalnih poti. Odgovore na številna vprašanja, povezana s tem obolenjem, smo poiskali pri prof. dr. Emi Mušič, dr. med., spec. pulmologije in alergologije.

Avtorica: **Andreja Košir**

Začnimo na začetku

Kot pojasnjuje prof. dr. Ema Mušič, je astma kronična vnetna bolezen dihalnih poti, ki jo delimo na precej različne oblike ali podtipe. Vsem oblikam bolezní pa je skupen pojav

zoženja dihalnih poti, ki ga imenujemo obstrukcija. Zaradi obstrukcije je naše dihanje močno ovirano, pri številnih bolnikih se pojavi občutek dušenja, tvori se bronhialni izmeček, včasih je kašelj tudi popolnoma suh, kar je značilno predvsem za nočni čas. Sogovornica pove, da je astmatsko vnetje sluznice dihalnih poti prisotno ves čas, tudi v fazah brez znakov astme, pojavljajo pa se posamezna vzplamenja tega vnetja s hudimi poslabšanji stanja. »Kako pogosto in v kakšnih okoliščinah se astma aktivira oziroma ali je stalno aktivna, je odvisno od njenega tipa oziroma fenotipa. Fenotipe potrjujemo z diagnostičnimi funkcijskimi in imunološkimi testi. Pri vsakem bolniku je zdravljenje posebej opredeljeno,« pojasnjuje prof. Mušičeva.

Strokovnjakinja še enkrat poudarja, da je astma kronična vnetna bolezen, ki poteka v fazah brez simptomov in v fazah, ki jih spremljajo kašelj, izpljunki in močno ovirano dihanje. Te faze so različno pogoste, vendar pa stroka stremi k temu, da so obdobja simptomov čim krajša.

Različne vrste obolenja

Prof. E. Mušič pove, da je astma heterogena vnetna bolezen. »Po značilnostih posameznih tipov smo ločili med ekstrinzično (ki nastane zaradi vpliva okolja, navadno alergijskega izvora) in intrinzično astmo (ki

nastane brez zunanjih vplivov). Danes je možna delitev na eozinofilno in neeozinofilno astmo, pri čemer prva s pomnožitvijo eozinofilnih celic v bronhialni sluznici nastaja pri mlajših osebah, povzročajo pa jo zunanji dejavniki v zraku. Neeozinofilna astma se začne v srednjem ali višjem starostnem obdobju, je manj uspešno odzivna na običajno terapijo, osrednji posrednik vnetja pa so nevtrofilni granulociti. Poznani fenotipi astme so še: astma ob telesnem naporu, predmenstrualna astma, postmenopavzalna astma, izrazito nočna astma, dokazljivo alergijska astma, astma pri prekomerno hranjenih, poklicna astma z vzroki v poklicnem delu, astma z vodilnim kašljem in brez izmerljive obstrukcije dihanja. Posebna oblika je tudi izredno huda astma s pogostimi poslabšanji in neuspešno običajno terapijo,« vse oblike astme našteje sogovornica.

Kako prepoznamo astmo

Na vprašanje, kdaj se najpogosteje pojavi astma, prof. Ema Mušič odgovarja, da se alergijska astma začne že v otroški ali mlajši odrasli dobi, morda tudi ob določenih hormonskih spremembah. Nealergijske in večinoma neeozinofilne oblike astme pa po drugi strani nastopijo v srednji starosti ali pozneje. Po njih besedah alergijska astma iz otroštva na srečo kar pogosto izzveni, medtem ko nealergijska astma ostaja vse življenje. Strokov-

njakinja pojasni, da skušajo nealergijsko astmo voditi z zaviranjem vnetja v malih dihalnih poteh ter tako doseči, da bi bile aktivne faze obolenja čim blažje in čim krajše.

Sicer je za to obolenje značilna dedna nagnjenost, v vsaj 40 % ali več pa je bolnik pred začetkom astme že imel alergijski rinitis. Prof. Ema Mušič pojasni, da aktivne faze bolezni z dušenjem v mirovanju ali ob naporu sprožajo zunanji ali notranji telesni dejavniki: »Med zunanjimi dejavniki izpostavljam alergene, snovi, katerim so bolniki izpostavljeni v določenih delovnih okoljih, telesni napor, infekcije dihal, tudi navadni prehladi ... Notranji dejavniki pa so hormonske spremembe, neravnotežje v vegetativnem živčevju, stresne situacije. Poslabšanje astme pogosto povzroči tudi opustitev ali nerednost v predlagani terapiji. Kontrole tako pri družinskem zdravniku kot pri pulmologu so nujno potrebne tudi v obdobjih, ko simptomi niso prisotni.«

Strokovnjakinja pravi, da se začetek astme najpogosteje izraža kot kašelj, še posebej ponoči. Prisotni so tudi tesnoba v prsih, dihanje s slišnimi piski in občutek dušenja. »Kadar te težave vztrajajo dlje časa, se zaradi vnetja izloča tudi vnetna bronhialna sluz. Ljudje navadno dolgotrajno pokašljevanje jemljejo kot običajen prehlad, zdravniško pomoč pa poiščejo šele takrat, ko je dihanje res že precej oteženo,« pojasnjuje prof. Ema Mušič.

»Med zunanjimi dejavniki izpostavljam alergene, snovi, katerim so bolniki izpostavljeni v določenih delovnih okoljih, telesni napor, infekcije dihal, tudi navadni prehladi ... Notranji dejavniki pa so hormonske spremembe, neravnotežje v vegetativnem živčevju, stresne situacije.«

Diagnostika in zdravljenje

Po besedah sogovornice astmo odkrijemo s pogovorom in kliničnim pregledom, s testi pljučne funkcije, alergološkimi kožnimi testi, bronhialnimi provokacijskimi testi. »Funkcijske teste moramo zasledovati pod terapijo in slednjo prilagajati stopnji oviralne prehodnosti sapnic (bronhialne obstrukcije). Zelo pomembno je s pljučnimi funkcijskimi testi izvesti tiste meritve, ki kažejo na oviralno prehodnost v malih sapnicah (bronhih), ker v številnih primerih običajna spirometrija lahko pokaže popolnoma normalne rezultate, saj

UPORABA VDIHOVALNIKA NEXThaler® V ZGOLJ 3 KORAKIH

1

ODPREM



2

INHALIRAM



3

ZAPREM



Chiesi Slovenija, d.o.o., Trdinova 4, Ljubljana
info.si@chiesi.com, www.chiesi.si, www.nexthaler.si, www.moja-astma.si, www.kopb.si
Datum priprave informacije: september 2014. FOS NEXT 10/14

Chiesi
People and Ideas for innovation in healthcare

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

»Priporoča se primeren ritem dela in počitka, čisto okolje, izogibanje prehladom, alergenom, škodljivim hlapom in pretiranim naporom, cepljenje proti gripi. Zelo pomembno je, da bolnik izvaja predlagano sodobno terapijo.«



smo merili le dogajanja v velikih sapnicah. Take teste je mogoče narediti le v specializirani pulmološki ustanovi,« pojasnjuje prof. Ema Mušič.

Sogovornica poudarja, da se je z bolniki zelo pomembno pogovoriti o splošnem življenjskem režimu ter njihovem bivalnem in delovnem okolju, prav tako pa jim je treba nuditi pomoč pri spremembi teh dejavnikov. »V terapiji z zdravili imamo danes odlične možnosti preprečevanja aktivne astme in zdravljenja navzoče bronhialne obstrukcije. Osnovni princip predstavljajo protivnetna in bronhodilatatorna zdravila (zdravila, ki širijo zožene sapnice) v oblikah za vdihovanje. Danes zdravimo z novorazpoznanim ciljem v pljučih – to so najmanjše vnete dihalne poti, ki v premer merijo manj kot 2 mm. Zapora tega področja je pri močnem vnetju zelo huda, te male cevčice se ob otekli vneti sluznici hitro priprejo, svoje pa naredi tudi še tam nastala sluz, ki skupaj z vnetimi celicami ustvarja zamaške. Tako se iz funkcije dihanja izključi obsežno področje pljuč, zaradi česar pride do dušenja. Odkar imamo na razpolago protivnetna in bronhodilatatorna zdravila v novih oblikah vdihalnikov, ki z bolnikovim vdihom omogočajo dostop zdravila do aktualnega vnetišča v najmanjših bronhih, ne doživljamo več kritičnih poslabšanj astme, ki so še pred dvema desetletjema vodila tudi v zadušitev,« pojasnjuje prof. Eva Mušič.

Prav tako pove, da pripravke za inhalacijo ves čas izboljšujejo, tako da je trenutno na voljo kombinirano dvojno zdravilo v novi obliki vdihovalnika, ki zagotavlja umiritev tega procesa v najmanjših dihalnih poteh: »Predpogoj za uspeh je namreč v obliki in tehnologiji vdihalnika in v poenostavitvi aktivnosti bolnika za pravi vdih, da zdra-

vilo dejansko prispe na zeleno mesto. Obstaja več oblik vdihovalnikov z različno sestavo aktivnih zdravil. Dokazano pa je, da so starejši vdihovalniki omogočali dostop zdravila večinoma v grlo in velike bronhe, v periferne manjše pa izredno malo ali sploh ne. Vendar pa prav ta pljučna periferija predstavlja do 80 % vnete površine pri astmi. Z novimi vdihovalniki lahko tako zdaj uspešneje dosežemo aktualno vnetje in odpiramo področje bronhialne obstrukcije. Naj poudarim, da je potreben potrpežljiv pouk o astmi in pravilna šola o vdihovanju zdravila. Vsak vdihovalnik zahteva posebne demonstracije pravilne rabe. Poleg zdravil v inhalacijski obliki pri najtežjih oblikah astme posežemo tudi po imunološkem protialergijskem zdravljenju z biološkim zdravilom v injekcijah proti aktivnostim v alergijskem vnetju. Samo alergijo posamično umirjamo s specifično imunoterapijo v specialističnih alergoloških ordinacijah. V kroničnih aktivnostih astme dodajamo še zdravilo, ki zavira astmatsko vnetje na dodaten način, ki ga bolniki zvečer zaužijejo v obliki tablet,« pojasni prof. Ema Mušič.

Strokovnjakinja dodaja, da tudi vitamin D na prej omenjene procese deluje zaviralno, zato ga pogosto priporočajo kot del terapije. Terapijo je treba prilagoditi stopnji težav in vzdrževati mirno stanje v bronhialni sluznici. Prof. Ema Mušič pravi, da noben primer astme ni ves čas toliko aktiven, da bi zdravnikov nasvet glede terapije veljal za leto dni ali več. Zato priporočamo bolnikom redne kontrole pregleda.

Življenje z astmo

Strokovnjakinja priporoča primeren ritem dela in počitka, čisto okolje, izogibanje prehladom, alergenom, škodljivim hlapom in pretiranim naporom, cepljenje proti gripi. Zelo pomembno je, da bolnik izvaja predlagano sodobno terapijo. Prof. Ema Mušič poudari, da je astmatik, če upošteva vsa specialistova navodila, lahko popolnoma normalno aktiven, celo pri športu.

Astmatiki imajo danes na voljo tudi številne druge oblike pomoči in podpore. Kot pove sogovornica, je zelo aktivno Društvo za pljučne in alergijske bolezni s sedežem v Ljubljani in podružnicami v vseh večjih slovenskih regijah, kjer vodijo skupine bolnikov. Društvo izdaja tudi glasilo *Zdrav dih za navdih*, kjer bolniki najdejo številne zanimive in praktično naravnane prispevke. V okviru društva organizirajo tudi druženja, svetovanja, fizioterapijo, telovadbo za pljučne bolnike, tudi za astmo.



Zlom reber

ABC

A Rebra kot kletka varujejo življenjsko pomembne organe.

B Starejši ljudje zlom lahko utrpijo pri majhnih silah, npr. pri padcih, pri mlajših pa so za zlom potrebne velike sile.

C Zlom rebra se najpogosteje samostojno pozdravi po nekajtedenskem počitku.

Pomembnost rebra, iz katerega naj bi Bog ustvaril žensko, poudarja že Sveto pismo, danes pa vemo, da so rebra zelo pomembna, saj kot kletka varujejo življenjsko pomembna organa, srce in pljuča. Poškodbe prsnega koša so zato potencialno življenjsko nevarna stanja. Kljub vsemu pa je na srečo večina poškodb lahkih in minejo po nekajtedenski bolečini brez hujših posledic.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kdaj pride do zloma reber?

Rebra se lahko zlomijo, kadar na steno prsnega koša deluje sila. Starejše osebe z osteoporozo utrpijo zlom že pri lažjih udarcih ali stisnjenju. Pri mladih pa je za zlom rebra potrebna velika sila, npr. v prometnih nesrečah, pogosto mu je pridružena tudi poškodba srca in pljuč.

Kdo je podvržen zlomu reber?

Zlomi se pogosteje pojavljajo pri starejših ljudeh z osteoporozo, pri katerih že manjša sila lahko zlomi kost. Starejši imajo tudi pogostejše motnje ravnotežja, ki povzročajo padce, to pa lahko vodi v zlom reber. Športniki, ki se ukvarjajo s športi, kot so borilne veščine, avtomoto, smučanje, smučarski skoki, kolesarstvo, imajo zaradi narave športa pogosteje poškodovana rebra.

Kako prepoznamo zlom reber?

Za zlom reber je potrebno predhodno delovanje zunanje sile na prsni koš: bodisi pri padcu, udarcu ali prometni nesreči. Značilna je **bolečina v prsnem košu, ki je hujša ob globokem vdihu, kašljanju, kihanju ali ob spremembi telesnega položaja**. Poškodbi rebra pa je lahko pridružena še poškodba notranjih organov: lahko pride do stisnjenja ali predrtja srca in pljuč ali celo do dihalne stiske ter šoka z nezavestjo z njegovimi posledicami.

Pri hujših poškodbah ob delovanju velikih sil lahko pride do zaporednega zloma več reber, kar je urgentno stanje in zahteva nujno zdravniško oskrbo. Kaže se lahko s težkim in nenormalnim dihanjem in hudo prizadetostjo.

Pri zdravniku

Zdravnik lahko diagnozo postavi na podlagi kliničnega pregleda, sum pa potrdi rentgensko slikanje prsnega koša.

Kako zdravimo zlom reber?

Nekajtedenski **počitek z mirovanjem in zdravlila proti bolečinam** so najpogostejša terapija. Pozorni morate biti na pojav težkega dihanja. Tedaj pojdite nemudoma k zdravniku. Pri težjih zlomih je potrebna kirurška oskrba.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Fontana

Medicinsko termalni center



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

Fizikalna medicina in rehabilitacija
Diagnostika osteoporoze
Ginekologija
Uroginekologija
Bolezni dojk
Urologija
ORL

Interna medicina
Kardiologija
Gastroenterologija
Nefrologija
Dermatologija
Ortopedija
Protibolečinska ambulanta

RTG
CT
MR
Ultrazvok
Nevrologija
EMG
Akupunktura

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

NOVO

KREPITE SVOJE ZDRAVJE Z NARAVNO ENERGIJO

Ponudbo smo obogatili s kar 12 energetskimi točkami!

Vodne energetske točke z zdravilno energijo lajšajo številne zdravstvene težave. Obiskovalci lahko izbirajo točke, glede na svoje počutje in zdravstveno stanje. Zdravilne točke posamezniku predstavljajo pot h krepitvi zdravja in boljšemu počutju.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Stoma je kirurška odprtina na trebušni steni, namenjena izločanju blata ali urina.

B Stoma dovoljuje ukvarjanje s športom, potovanja, normalno spolno aktivnost itd.

C Ljudje, ki se soočajo z življenjem s stomo, lahko največ opore in uporabnih nasvetov pridobijo v društvih ILCO.



Živeti s stomo



Intervju: Irena Kalan

Izločalna stoma je kirurško narejena odprtina, pri kateri gre za izpeljavo črevesa ali sečevodov na trebušno steno, namenjena pa je izločanju blata ali urina iz telesa v vrečko. Potreba po stomi je največkrat posledica operativnega zdravljenja raka debelega črevesa, danke in sečnega mehurja, kroničnih črevesnih bolezni (ulcerozni kolitis, chronova bolezen), poškodb in prirojenih napak, za pacienta pa žal še vedno pomeni hudo stigmatizacijo.

O življenju z izločalno stomo smo se pogovarjali z **Ireno Kalan**, pogumno žensko, ki je že 12. leto »stomistka«.

Nekdaj je tudi sama delala v zdravstvu kot babica, dokler ji ni načrtov prekrizalo hudo poslabšanje chronove bolezni, zaradi katere je bila dve leti obsojena na plenice in štiri stene, doživela sepso, skoraj umrla in se s pomočjo stome na novo rodila. Danes je Irena nasmejana, vedra ženska, ki deluje kot podpredsednica Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije in predsednica ILCO Gorenjska, kjer širi svoje znanje in izkušnje ter pomaga pacientom, ki se soočajo z navajanjem na življenje s stomo.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Začniva kar na začetku, kako bi bralcem razložili, kaj je stoma in kakšne vrste jih poznamo?

Stoma je kirurško narejena odprtina. Poznamo dihalne, hranilne in izločalne stome, ki so lahko trajne ali začasne, naša društva pa se ukvarjajo z izločalnimi stomami. Preko teh kirurško narejenih odprtin na trebušno steno se iz telesa izločata urin ali blato po »nena-ravnih« potih. Izločalne stome nimajo mišic, zato je nadzorovano izločanje blata ali urina nemogoče.

Izločalne stome dalje delimo na *kolo stome* (to je kirurško narejena izpeljava debelega črevesa skozi odprtino na trebušno steno, iz katere se praviloma izloča gosto blato), *ileo stome* (izpeljava je narejena iz tankega črevesa, blato pa vedno tekoče) ter *uro stome* (izpeljava je narejena iz sečevodov, pri čemer namesto odstranjenega mehurja uporabijo del črevesa, skozi katerega se izloča urin).

Če ima pacient potrebo tako po stomi za izločanje blata kot po stomi za izločanje urina, ima lahko dve ločeni stomi z dvema različnima vrečkama.

Katere bolezni lahko pripeljejo do stanj, ki zahtevajo namestitev stome?

Izločalna stoma, s katero se ukvarjajo naša društva ILCO, je potrebna pri hudih kroničnih vnetnih obolenjih črevesja, kot so npr. ulcerozni kolitis, chronova bolezen (ki jo imam sama), pri polipih, rakastih obolenjih danke, črevesja, mehurja itd., raznih poškodbah, prirojenih boleznih in podobno.

V zadnjem času so pri bolnikih s stomo v porastu bolniki s kronično vnetnimi črevesnimi boleznimi, kot sta chronova bole-

zen in ulcerozni kolitis, saj se bolezen pogosteje pojavlja tudi pri mlajši populaciji ter tudi pri otrocih. Zelo pa nas veseli, da se število stom zmanjšuje pri raku, in to predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja s pomočjo programa SVIT.

Govoriva o odprtini na trebuhu, na katero je pritrjena vrečka, v katero se steka blato ali urin. Gre torej za velik poseg v človeško telo in v človekovo intimo. Kako se pacienti spopadajo s stigmatizacijo družbe?

V naši družbi je tabu že odvajanje blata po naravni poti, saj o tem ljudje ne govorijo radi, kaj šele kadar je govora o odvajanju na trebušno steno. Sami pacienti imajo na začetku s tem precej težav, saj je navajanje na življenje s stomo velik šok in človek potrebuje čas, da jo sprejme. Nekateri se zaprejo vase, drugi iščejo pomoč, zanimivo pa je, da velikokrat pomoč društva poiščejo njihovi družinski člani in partnerji. Naj opozorim na to, da ljudje, kot sem sama, ki so se dolga leta soočali s kronično boleznijo, vidimo stomo kot luč na koncu tunela, ki nam končno omogoča dokaj normalno življenje. Več težav s sprejemanjem imajo npr. bolniki z rakom, ki jih stoma doleti kar naenkrat, tako rekoč čez noč.

Ali sama stoma kaj boli? In kakšne so lahko čisto fiziološke težave, na katere naletijo bolniki s stomo?

Stoma sama po sebi čisto nič ne boli, prihaja pa lahko, kot pri vsaki drugi stvari, do različnih težav. To so lahko zožitve stom, ugreznjene stome, krvavitve iz stom, poškodbe sluznice stom, zapora črevesne stome, izpad črevesja, kile ob stomi in kar nekaj različnih zapletov s kožo ob stomi.

Kako pa je s samim ravnanjem s stomo, z menjavanjem vrečk, čiščenjem in podobno?

Za ravnanje in čiščenje stome je na voljo poseben pribor, ki v grobem vključuje podloge in vrečke različnih oblik, velikosti, z izpustom ali brez, nočne vrečke pri uro stomah, pa tudi različne tesnilne paste, posipe za kožo, krpice za čiščenje, škarjice, itd. Sistemi vrečk so lahko dvodelni ali enodelni in na tržišču obstaja cela mavrica izdelkov, posebej prilagojenih različnim vrstam stom.

V primeru kolo stome je blato praviloma gosto in se izloča enako kakor pri normalnem odvajanju, pri ileo stomah pa se z vodo pomešano blato izloča preko celega dne, prav tako je z uro stomo. Zadnji dve stomi sta tako malenkost bolj delikatni, ker mora pacient imeti v bližini stranišče, da lahko izpusti nabrano tekočino. Izločanje je seveda odvisno tudi od količine zaužite hrane in pijače, od stresa, tudi pojavov prebavnih težav, kot je driska itd.

Najbolj zoprno je, če pride do popuščanja podloge in s tem do uhajanja blata ali urina. To se vsakemu kdaj zgodi, pogostejše, če je človek nervozen ali pa na začetku, ko pacient še ni vešč ravnanja s stomo. Z leti se človek sicer navadi ravnanja s stomo, še vedno pa se kdaj zalomi. Ključnega pomena je, da pacienti s stomo s seboj ves čas nosijo dovolj pripomočkov.

Ali pacient s stomo, v katero izloča blato ali urin, kdaj začuti potrebo po naravnem izločanju?

Občutkov tiščanja na vodo ali blato pri pacientih s stomo načeloma ni, res pa je, da pri tistih, ki imajo ohranjen še določen del debelega črevesa in danko, včasih prihaja do občutenja pritiska navzdol in do odvajanja sluzi.

Morajo bolniki s stomo posebno paziti na svojo prehrano?

Prehrana je od pacienta do pacienta resnično individualna. Takoj na začetku se mora pacient držati diete, sčasoma pa

Ležalna doba po operaciji je vse krajša in posledično prekratka, da bi se bolnik in njegovi svojci lahko dovolj dobro naučili menjavati podloge in vrečke. K sreči obstajajo patronažna služba, obiski na domu ter zasebna služba *enterostomalnih* terapevtov, ki nudijo pomoč pri navajanju na življenje s stomo.

Samo ILCO društvo prispeva z obiski prostovoljcev na domu, kjer se trudijo, da pacienta vedno obišče prostovoljec z enako vrsto stome.

Sam ugotovi, katere vrste hrane mu predstavljajo težave. Vodilo pri tem je predvsem zdrav način življenja in prehranjevanja, izogibanje alkoholu ter cigaretam in podobno.

So športne aktivnosti dovoljene?

Seveda, bolnik s stomo se lahko normalno udeležuje v športnih aktivnostih, saj se podloga z vrečko lahko skriva pod obleko, največja prepreka je v glavi pacienta. Z izjemo borilnih veščin in morda smučanja so dovoljene vse športne aktivnosti, kot so kolesarjenje, odbojka, tenis, joga, pilates ... ILCO Društva organizirajo tudi športne dneve in športne aktivnosti, pogosto organiziramo tudi planinarjenje, bowling, kegljanje, streljanje in podobno.

Ko sva ravno pri športnih aktivnostih, kako pa je s spolnostjo in intimo? Kako stoma sprejemajo partnerji in ali lahko ženska s stomo zanosi oziroma predvsem donosi?

Psihologi vedno pravijo, da če so bile že pred namestitvijo stome težave v zakonu, se bodo verjetno le poglobile – in obratno, trden zakon lahko tovrstne zdravstvene težave še utrdijo.

Glede spolnosti ... težave, ki zahtevajo namestitve stome, pogosto vključujejo okvaro živcev (predvsem v primeru raka nizko v medenici ali danki), kar se pri moških kaže kot nesposobnost doseganja erekcije, pri ženskah pa so pogoste vaginalne težave zaradi obsevanj pri denimo različnih vrstah raka. Pomemben je tudi psihološki vidik, kjer se človek ne počuti privlačno itd. Drugače pa sama stoma pri spolnosti ni ovira, pred spolnim odnosom se pač izprazni vrečka, lahko se jo zapogne in prelepi ter skriva z majico in spolnost poteka normalno.

V društvih in zvezi tudi na to temo organiziramo predavanja seksologov z nasveti, kako pripomoči k boljšemu spolnemu življenju, ter družinske terapije, na katere hodimo s partnerji.

Stoma tudi pri nosečnosti ni ovira, če so rodila zdrava, saj je povsem neodvisna od maternice, potrebna je le malo večja pozornost ginekologa in gastroenterologa.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

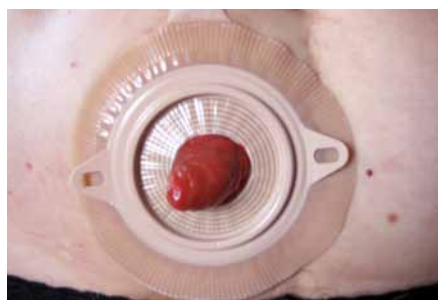
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

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

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

www.gredice.si

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



Stoma je kirurška odprtina na trebušni steni, ki je namenjena izločanju blata in urina. Omogoča normalno aktivno življenje.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

»Seveda, bolnik s stomo se lahko normalno udeležuje v športnih aktivnostih, saj se podloga z vrečko lahko skrije pod obleko, največja prepreka je v glavi pacienta.«

Kako pa je s potovanji, plavanjem v morju in podobnim?

Nič od tega ni ovira, sama sem prvič potovala z letalom, ko sem že imela stomo. Tudi kopanje v toplinah ali v morju je povsem normalno, po kopanju si pač zamenjam vrečko, ki jo skrijem za enodelnimi kopalkami.

Pacienti s stomo so invalidi s priznano 70–90-odstotno telesno okvaro. Z reformo Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju so ljudje z na novo pridobljenimi stomami izgubili pravico do prejemanja denarnega nadomestila oziroma invalidske pokojnine, do te so upravičeni le pacienti, ki so po poškodbi na delu z operacijo dobili stomo. Zdravstveni sistem pa še vedno krije pripomočke, potrebne za življenje s stomo, katerih cena sicer sega v višave.

ZVEZA INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO SLOVENIJE

Sama stigmatizacija stome v družbi še povečuje pomen vloge društev, kjer lahko ljudje, ki se navajajo na življenje s stomo, dobijo informacije, pomoč, pogovor, podporo strokovnjakov, kot so psihologi, na voljo so jim predavanja in predstavitve različnih pripomočkov ter vrečk, in dragocene izkušnje »veteranov«, torej oseb s stomo. Društva s prostovoljci pomagajo posameznikom s stomo, ki pomoč potrebujejo, ne glede na to, ali so v društvo včlanjeni ali ne.

Prvo ILCO društvo je v Sloveniji začelo delovati v letu 1987, njegovo delovanje pa se je tako razširilo, da se je pojavila potreba po regionalnih društvih, ki jih je v Sloveniji danes šest.

ILCO LJUBLJANA

Parmova 53, 1000 Ljubljana, 01 436 21 90, ilco.ljubljana@gmail.com

ILCO MARIBOR

Trubarjeva 15, 2000 Maribor, 02 228 22 05, ilco.mb@iol.net

ILCO NOVA GORICA

Draga 19/a, 5294 Dornberk, 05 301 86 11, ivan.mrevlje@iol.net

ILCO NOVO MESTO

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto, 07 337 75 10, ilconm@amis.net

ILCO ZA KOROŠKO

Gospodsvetska c. 3, 2380 Slovenj Gradec, 02 884 29 42, ilco.koroska@s5.net

ILCO GORENJSKA

Gorenja vas - Reteče 61/a, 4220 Škofja Loka, 01 361 33 06, ilco.gorenjska@gmail.com

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah **Sanolabor** dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?



Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

- medicinski pripomočki • zdravila brez recepta • prehranska dopolnila • izdelki za nego telesa in ustno higieno • izdelki za boljše počutje • izdelki za nosečnice in otroke • zdrava prehrana

Nudimo vam medicinske pripomočke za nego stome (Coloplast, Braun, Convatec), ki vam jih predpiše zdravnik na naročilnico 2225.

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na **www.sanolabor.si**



Jesenska številka je že v prodaji.



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



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pravica do drugega mnenja je ena od 14 osnovnih pacientovih pravic.

B Po zakonu drugo mnenje predvideva ponovno diagnozo specialista praviloma v isti zdravstveni ustanovi.

C Pacientom je pogosto neprijetno povedati izbranemu specialistu, da želijo drugo mnenje, in ga raje poiščejo samoplačniško.

Drugo mnenje – nezaupnica specialistu?



Intervju: Duša Hlade Zore

Zakon o pacientovih pravicah kot eno od 14 osnovnih pacientovih pravic predvideva pravico do pridobitve drugega mnenja, ki je natančno opredeljena v 40. členu zakona. Pacientu omogoča, da lahko v primeru, kadar dvomi o pravilnosti diagnoze ali postopka zdravljenja, brezplačno poišče mnenje drugega zdravnika praviloma in na podlagi obstoječe dokumentacije.

Zaradi same človeške narave pa se lahko na tem področju pojavi kup težav. Kadar pacient poišče drugo mnenje, se zdravniki lahko počutijo profesionalno ogrožene, posledično je pacientom neprijetno sezna-

niti jih z namero in drugo mnenje raje poiščejo samoplačniško; ker navadno gre za iskanje drugega mnenja v isti zdravstveni ustanovi, lahko prihaja do samodejne ponovitve diagnoze drugega specialista – kolega in podobno.

Problematico pridobivanja drugega mnenja zelo dobro pozna **Duša Hlade Zore**, zastopnica pacientovih pravic, ki nam je zaupala, kako pridobiti drugo mnenje, katere težave nam lahko v procesu prekrizajo pot in kako se z njimi spopasti.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Kaj točno zajema drugo mnenje, kot ga zakonsko opredeljuje Zakon o pacientovih pravicah, in kako njegovo pridobivanje funkcionira v praksi?

Drugo mnenje je glede na Zakon o pacientovih pravicah, ki je bil sprejet leta 2008, ena od osnovnih 14 pacientovih pravic. Po svoji definiciji je v Zakonu natančno opredeljeno, in sicer pomeni oceno tistega zdravstvenega stanja in postopkov zdravljenja, ki ga opravi drug zdravnik specialist ali celo konzilij zdravnikov.

Toda ali pomeni vsak obisk drugega specialista iste stroke drugo mnenje?

Ne. Pridobivanje drugega mnenja NE pomeni kakršnega koli obiska drugega zdravnika specialista, temveč obisk drugega specialista, kot je pacientov izbrani zdravnik, po uradni poti.

Kaj mora torej storiti pacient, ko želi po uradni poti pridobiti drugo mnenje? Ga resnično lahko poišče le znotraj iste zdravstvene ustanove?

Drugo mnenje zagotovi izvajalec, pri katerem se pacient zdravi, in to na sekundarni ali terciarni ravni, kar pomeni pri specialistih v ambulantah ali v bolnišnicah. V primeru, da pacient želi pridobiti drugo mnenje, se mora o tem najprej dogovoriti z zdravnikom specialistom, ki ga zdravi. Ta zdravnik ali pristojna oseba nato poišče tistega specialista v isti zdravstveni ustanovi, ki pacienta še ni zdravil. Če takšnega specialista v tej zdravstveni ustanovi ni, pa ta ustanova poišče drugega specialista v drugi zdravstveni ustanovi.

Pacient lahko pravico do drugega mnenja za oceno istega zdravstvenega stanja uveljavi samo enkrat.

Ali torej zdravstvena zavarovalnica drugo mnenje financira?

Pravzaprav ne, saj za pridobitev drugega mnenja ni zahtevana nova napotnica, pregled namreč poteka na osnovi že znanih preiskav in obstoječe zdravstvene dokumentacije.

Bi lahko rekli, da je prošnja za pridobitev drugega mnenja način izrekanja nezaporne specialiste?

Če se pacienti odločijo za pridobitev drugega mnenja, to ne pomeni nujno, da zdravniku, diagnozi ali načinu zdravljenja ne zaupajo. Danes so pacienti vedno bolj ozaveščeni in želijo poiskati drugo mnenje, da bi o postavljeni diagnozi izvedeli čim več, morda tudi, da bi jo dodatno potrdili. Dogaja se tudi, da drugo mnenje poiščejo pacienti, ki so v stiski, v želji, da bi jim drug specialist postavil drugačno diagnozo.

Neredko se dogaja, da zdravniki tudi sami poiščejo drugo mnenje, posebno znotraj iste ustanove, čemur služijo konziliarni pregledi.

V letu 2012 se je za pridobitev drugega mnenja odločilo približno 4 % pacientov, odstotek pa se je v lanskem letu zmanjšal na približno 2,6 % pacientov.

Kako to, da se je v lanskem letu manj pacientov odločalo za pridobitev drugega mnenja?

Eden od razlogov za to je mišljenje ljudi, češ saj se znotraj iste ustanove vsi zdravniki poznajo med seboj in bodo podali isto mnenje. V začetku, ko je Zakon o pacientovih pravicah izšel, je bilo zanj veliko zanimanja, kasneje pa se je pojavljalo več in več pripomb za ureditev člena o drugem mnenju. Veliko pacientov si je premislilo in se odpravilo po »drugo mnenje« samoplačniško, kar pa potem ni več drugo mnenje, kot ga predvideva Zakon.

Včasih imajo ljudje tudi občutek, da bo izbrani specialist v primeru želje po drugem mnenju užaljen, med njimi obstaja strah, da bi se mu zamerili. Morda je to večkrat bolj občutek kot pa realnost. Če bi pacienti pogostejše iskali to možnost, bi s prakso izginil tudi občutek, da jim bo zdravnik zameril.

Se pa včasih res pojavi problem, da se zdravniki ne želijo izpostavljati in podati drugega mnenja, temveč odločitev prepustijo konziliju.

Kako pa je zakonsko urejeno področje, kadar se postavljeni diagnozi dveh specialistov po pridobitvi drugega mnenja razlikujeta?

Zdravnik ni dolžan upoštevati drugega mnenja, saj je v svoji odločitvi samostojen. V primeru drugega mnenja v bolnišnici se kolegi med seboj dogovorijo; če pa je drugo mnenje pridobljeno pri zunanjem zdravniku, je odločitev težja. Pacient bi se za presojo lahko obrnil tudi na tretjega zdravnika.

V primeru, da pacient z zdravljenjem ni zadovoljen, ima na voljo več pritožnih poti. Lahko se pritoži nad neprimernim zdravljenjem pri predstojniku, strokovnemu direktorju bolnišnice oziroma drugi pristojni osebi v zdravstveni ustanovi, pri zastopniku pacientovih pravic ali na Zdravniško zbornico Slovenije.

Zakonsko je to področje pri nas precej nedorečeno, zato je izšla tudi glavna pobuda za spremembo Zakona o pacientovih pravicah pred nekaj leti in prav člen o drugem mnenju (40. člen) je bil predlagan za spremembo.

Povejva za konec še, kako je s pridobivanjem drugega mnenja v tujini.

Pacient lahko v tujini drugo mnenje kot pravo drugo mnenje poišče le samoplačniško. Lahko sicer vzame fotokopijo dokumentacije in si zdravnika poišče v tujini, vendar mora plačati tako pregled kot tudi izdelavo drugega mnenja. Se pa nekateri znajdejo in vzamejo napotnico izbranega zdravnika za dodaten pregled pri specialistu ter tega poiščejo v tujini.

40. člen

(pridobitev drugega mnenja)

1. Pacient ima pravico kadar koli pridobiti drugo mnenje.
2. Pacient ima v okviru mreže izvajalcev javne zdravstvene službe pri zdravljenju na sekundarni in terciarni ravni pravico v razumnem času pridobiti drugo mnenje.
3. Pravica iz prejšnjega odstavka se lahko uveljavi največ enkrat za oceno istega zdravstvenega stanja. Pred uveljavitvijo te pravice morata pacient in zdravnik, ki ga zdravi, opraviti temeljit pogovor o razlogih, namenu in potrebnosti pridobitve drugega mnenja, na podlagi katerega pacient presodi, ali bo pravico do drugega mnenja uveljavil.
4. Pacient uveljavi pravico iz drugega odstavka tega člena pri izvajalcu zdravstvenih storitev, pri katerem se zdravi. Če izvajalec zdravstvenih storitev te pravice ne more zagotoviti, pacientu uveljavitev pravice zagotovi pri drugem izvajalcu zdravstvenih storitev v okviru mreže izvajalcev javne zdravstvene službe, kateremu posreduje potrebno zdravstveno dokumentacijo.

»Danes so pacienti vedno bolj ozaveščeni in želijo poiskati drugo mnenje, da bi o postavljeni diagnozi izvedeli čim več, morda tudi, da bi jo dodatno potrdili.«

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Kila pomeni vrinjenje tkiva skozi oslabiljeno trebušno tkivo in je videti kot oteklina.

B Na nastanek kile vplivajo prenaprežanje, dvigovanje težkih bremen, nosečnost, dedna nagnjenost itd.

C Kilo je treba operirati, saj v nasprotnem primeru lahko pride do ukleščenja črevesa.

Kila ali hernija

Kila, hernija oz. po domače pruh ali bruh, pomeni izstopanje trebušnih struktur skozi del oslabiljene trebušne stene, kar je videti kot izboklina, ki sama po sebi ne boli nujno. Praviloma moške prizadene pogostejše kot ženske, in sicer v razmerju 12:1, poleg dedne nagnjenosti pa nanjo vpliva dvigovanje težkih bremen, prenaprežanje, nosečnost in podobno.

Kilo zdravimo z operacijo, le v skrajnem primeru pa uporabimo t. i. kilni pas, ki ga namesti zdravnik po tem, ko kilo potisne nazaj na njeno mesto v telesu.

Avtor: **K. A.**

Kaj je kila?

Kila ali hernia oz. hernija pomeni vrinjenje oziroma izstopanje tkiva, v tem primeru trebušne mreže in trebušnih struktur (dela črevesa ali maščobnega tkiva), skozi nenaravno razširjeno odprtino, torej skozi del trebušne stene, kjer je mišičje oslabiljeno. Do tega pridejo različni napori in naprežanje, ki zvišujejo pritisk v trebušni votlini, zaradi česar

se oslabiljene mišice razmaknejo, skozi nje pa prodre kila, ki je videti kot izboklina ali oteklina.

Kila ni samo ena ...

Kil poznamo več vrst, v grobem pa jih delimo na *prirojene* in *pridobljene*. S prirojenimi kilami se človek rodi oziroma jih pridobi ob rojstvu, največkrat pa gre za zaporo kanala med spuščanjem mod v mošnjo. Pridobljene kile se pojavijo kasneje v življenju, praviloma po dopolnjenem 40. letu starosti, zaradi ponavljajočega se pritiska v trebušni votlini, ki je posledica različnih dejavnikov, kot so naprežanje, nosečnost, debelost ipd.

Najpogostejša je *dimeljska kila* oziroma *ingvinalna hernija*, ki predstavlja kar 80 % vseh kil. Kot izda že samo ime, nastane v predelu dimelj, ko del črevesa ali mehurja zdrsne skozi dimeljski kanal oziroma v dimlje in je videti kot oteklina v predelu mošnje ali dimelj, ki se ob napenjanju še poveča. Zdravnik jo lahko s pravilnim prijemom potisne nazaj v trebušno votlino.

Naslednja je *stegenska kila* oziroma *femoralna hernija*, pri kateri se črevo ali sečni mehur zrine v femoralni kanal, in je značilna za nosečnice ter debelejšje ljudi.

Popkovna kila ali *umbilikalna hernija* sodi med prirojene hernije in je značilna za dojenčke ter ženske, ki so večkrat rodile. Nastane za popkom, kjer popuša trebušna stena in skozi katero se rine tanko črevo.

Pooperativna kila se pojavi po operaciji na mestu pooperativne brazgotine v trebušni steni, skozi katero se prebije črevo. Dejavniki tveganja za to kilo so visoka starost, debelost in neaktivnost.

Hiatusna kila se pojavlja v predelu trebušne prepone, kjer se iz trebušne v prsno votlino prerine del želodca, skoraj po pravilu pa jo spremlja še gastroezofageali refluks.

Diafragmalna kila je tista, pri kateri se prav tako v predelu trebušne prepone iz trebušne v prsno votlino prerinejo trebušni organi in je najpogostejša pri otrocih.

Epigastrična kila nastane v predelu med popkom in prsnico oziroma v srednjem predelu zgornjega trebuha.

Simptomi

Kila nase opozarja predvsem z izboklino oziroma oteklino, ki se še poveča ob naprezanju in je največkrat popolnoma neboleča. Nekateri pacienti vseeno zaznavajo občutek zategovanja ali žgočo bolečino v oteklini, ki se pojavi nena doma in v ležečem položaju pojenja.

V primeru nezdravljene kile lahko v kasnejši fazi pride do simptomov, kot so slabost, bruhanje in povišana telesna temperatura, ki pa so že znaki za alarm, saj opozarjajo na možnost ukleščene kile oziroma ukleščenja črevesa v kilno vrečo, kar onemogoča njegovo prekrvavitev in je lahko tudi smrtno nevarno.

Dejavniki tveganja za nastanek kile

K nastanku kile pripomorejo različne oblike naprezanja, denimo med kroničnim kašljem ali iztrebljanjem, ob dvigovanju težkih bremen, pa tudi nosečnost, debelost in različna bolezenska stanja ter dedna nagnjenost in določeni poklici, pri katerih gre za težko dvigovanje bremen.

Kila največkrat prizadene moške v srednjih letih, redkeje pa ženske. Številke govorijo, da je razmerje pojava kile 12 : 1 v prid moškim.

Tudi sami lahko pripomoremo k temu, da bi se nas kila v loku izognila, in sicer bomo največ naredili z izogibanjem dvigovanja težkih bremen, z uživanjem uravnotežene prehrane, ki vsebuje veliko balastnih snovi oz. vlaknin, ter z redno telesno aktivnostjo. Zaradi možnosti ponovitve kile pacientom odsvetujemo prepogibanje, skakanje in dvigovanje težkih bremen.

Diagnosticiranje

Kilo pacienti največkrat opazijo sami, saj je izboklino ob naprezanju težko spregledati. Zdravnik jo ob pregledu potrdi s preprostim pregledom, pri katerem pacient v stoječem položaju zakašlja, s čimer poveča pritisk na trebušno steno in kila izstopi. Zdravnik pregleda tudi trebušno steno in dimeljski obroček ob pomoči ultrazvoka ali celo rentgenskega slikanja.

Operativno zdravljenje

Ker se kila sčasoma povečuje, je kirurško posredovanje nujno, saj kirurg z operacijo tkivo vrne v njegovo naravno lego ter hkrati učvrsti oslabelelo trebušno steno, s čimer se zmanjša tudi možnost za njen ponovni nastanek. Poznamo dva tipa operacije, klasično tehniko in moderno nenapetostno tehniko oz. laparoskopsko operacijo.

»K nastanku kile pripomorejo različne oblike naprezanja, denimo med kroničnim kašljem ali iztrebljanjem, ob dvigovanju težkih bremen, pa tudi nosečnost, debelost in različna bolezenska stanja ter dedna nagnjenost in določeni poklici, pri katerih gre za težko dvigovanje bremen.«

Pri klasični operaciji oziroma odprti korekciji kile kirurg s šivanjem zapre defekt tako, da napravi rez v predelu kile, tkiva potisne nazaj v trebušno votlino ter trebušno steno utrdi z mrežico. Pri laparoskopski operaciji pa kirurg trebuh napolni s posebnim plinom in napravi vrsto manjših rezov, operira pa s pomočjo endoskopa v splošni anesteziji. Tudi pri tej operaciji na oslabiljeno trebušno steno namesti posebno polipropilensko mrežico ali čep za učvrstitev. Pacient je na nogah že prvi ali drugi dan po operaciji, saj je okrevanje pri tej vrsti operacije mnogo hitrejše.

Obstaja kar nekaj zagovornikov teorije, da operacija pri kili ni nujno potrebna. Nujno pa je vedeti, da lahko nezdravljena kila privede do različnih resnih zapletov. Strukture v trebušni votlini se namreč lahko ujamejo v kilo ali se ovijejo okrog nje, s čimer se prekine dotok krvi, zaradi česar lahko del črevesa odmre. Ukleščenje črevesa lahko povzroči gangreno, infekcijo, predrtje črevesa in celo smrt.

Kilni pas

Ena od rešitev je tudi uporaba kilnega pasu, ki pride v poštev le v skrajnem primeru, ko operacija ni mogoča. Zdravnik tako potisne kilo nazaj v trebušno votlino in namesti kilni pas, ki ne sme pritiskati na kilno vrečo, da ne bi prišlo do odmrtja črevesne stene.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

- A** Skolioza ni bolezen.
- B** V večini primerov se odkrije dovolj zgodaj.
- C** Pri zdravljenju z ortozami, fizioterapijo in po operacijah so ortopedi v večini primerov uspešni.

Veste, kaj je skolioza?

Ukrivljenost hrbtenice vstran oz. skolioza pravzaprav ni bolezen, ampak je posledica različnih nenormalnosti in bolezenskih procesov. Poznamo dve vrsti skolioze, to sta strukturna ter nestrukturna. O razlikah med njima, različnih tipih, o vplivih skolioze, njenih vzrokih in zdravljenju nam je podrobno razkril **mag. Nikša Hero, dr. med., spec. ortoped** iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek nam pojasnite, kdaj govorimo o prvi in kdaj o drugi omenjeni vrsti skolioze.

O strukturni skoliozi govorimo, ko je poleg stranske ukrivljenosti prisotna tudi rotacija ali druge značilnosti deformacije, kot so npr. pri prirojenih skoliozah prisotne nezadostne razviritosti vretenc. Nestrukturna skolioza je samo stranska ukrivljenost hrbtenice.

Obstaja tudi več tipov, najpogostejše so idiopatske skolioze, med njimi infantilna, juvenilna in adolescentna. Kakšne so razlike med njimi?

Strukturne skolioze se naprej delijo na idiopatske, ki so najpogostejše. Vzrok za nastanek ni znan. Idiopatske skolioze so razdeljene na infantilne, ki nastanejo do tretjega leta starosti, juvenilne, ki nastanejo od tretjega do desetega leta, in adolescentne, ki nastanejo od desetega leta do zaključka kostne rasti.

Izpostavimo še nevromuskularno skoliozo. V kakšnih primerih nastane oz. se razvije?

Strukturne skolioze so še nevromuskularne, ki so največkrat posledica cerebralne paralize, poškodb hrbtenjače ali tumorjev na živčnih strukturah. Ob vseh zgoraj naštetih poznamo še prirojene skolioze, ki nastanejo zaradi nepravilne rasti vretenc, skolioze pri nevofibromatozi, skolioze kot posledica poškodb hrbtenice, skolioze kot posledica tumorskih obolenj, itd. Nestrukturne skolioze

pravzaprav niso prave skolioze, temveč lahko nastanejo zaradi nepravilne drže, draženja živca (pri *diskus herniji*), pri vnetjih, pri različni dolžini nog.

Hrbtenica omogoča gibljivost trupa ter glave in nudi telesu oporo, ravnotežje in pokončno držo. Kako skolioza vpliva na omenjeno?

Pri skoliozi lahko pride do neuravnotežene drže telesa. V tem primeru telo in glava »visita« na eno stran, občasno tudi naprej ali nazaj. Pri hudih enojnih skoliozah je v nekaterih primerih taka drža telesa zelo izrazita. V primeru, da gre za skolioze od 20 do 45 stopinj, jih zdravimo s steznikom in fizioterapijo. Pri skoliozah, večjih od 45 stopinj, je potrebno operativno zdravljenje.

V času rasti in razvoja se hrbtenica spreminja. Takrat moramo biti najbolj pozorni, da je njena obremenitev enako razporejena. Kako lahko skoliozo preprečimo? Na kaj vse morajo biti pozorni starši, da onemogočijo razvoj omenjenih težav pri svojih otrocih?

»Skolioza od 0 do 20 stopinj se opazuje, od 20 do 45 stopinj idiopatske in nevromuskularne skolioze zdravimo s steznikom in fizioterapijo. Skolioze, večje od 45 stopinj, operiramo.«



Razvoja večine skoloz ne moremo preprečiti, lahko pa preprečimo nadaljnje poslabšanje ukrivljenosti, odvisno od tipa skolioze. Potrebno je redno spremljanje otroka z opazovanjem asimetrije hrbta. V primeru hitrega napredovanja asimetrije hrbta je potreben zdravniški pregled.

Se po vašem mnenju pojavnost skolioze v povprečju odkrije dovolj zgodaj?

Skolioze se v večini primerov odkrijejo dovolj zgodaj. Asimetrijo običajno najprej opazijo starši ali izbrani zdravnik, ki nato otroka napoti

v specialistično ambulanto v nadaljnjo obravnavo. V redkih primerih dobimo na pregled otroke z že zelo hudo skoliozo (večjo od 45 stopinj), ki jo je treba operativno zdraviti.

Kako poteka razvoj težav? Se, če jo pridobimo kot otroci, z rastjo in razvojem njene razsežnosti večajo v primeru, da je ne korigiramo, ali lahko ostanejo na isti stopnji skozi vse življenje?

V večini primerov otroci s skoliozo nimajo bolečin. Pri tistih, ki imajo bolečine, moramo najprej izključiti nastanek tumorjev ali vne-

tja. Skolioze, ki so večje od 45 stopinj, napredujejo tudi po končani kostni rasti, zaradi tega nastanejo tudi trajne posledice pri pljučni in srčni funkciji, poleg tega pa še bolečine zaradi hitrega razvoja degenerativnih sprememb v sami hrbtenici.

Na kakšne načine se torej skolioza odpravlja oz. zdravi?

Skolioza od 0 do 20 stopinj se opazuje, od 20 do 45 stopinj idiopatske in nevromuskularne skolioze zdravimo s steznikom in fizioterapijo. Skolioze, večje od 45 stopinj, operiramo. Z operativnim posegom želimo doseči čim boljše korekcijo ukrivljenosti, ta del hrbtenice tudi zatrdimo, zaradi ohranjanja funkcije hrbtenice želimo zatrditi čim manj vretenc.

Kakšen je odstotek uspešnosti odpravljanja tovrstnih težav?

Pri konservativnem zdravljenju manjših skoloz z ortozami in fizioterapijo smo v večini primerov uspešni, ustavimo napredovanje ukrivljenosti in preprečimo potrebo po operaciji. Tudi pri operacijah smo v veliki večini primerov zelo uspešni, čemur pritrjuje majhno število revizijskih operacij.

Čas je za spremembe!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale

Tel: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum

Tel: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.

Tel: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper

Tel: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.

Tel: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus

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

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič

Tel: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto

Tel: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar

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

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec

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

Tel.: 04/51 55 880

info@gredice.si

www.gredice.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale

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

Radomlje: Vrtni center Arboretum

t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.

t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper

t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.

t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus

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

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič

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

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto

t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar

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

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Nosečnost je tudi soočanje s številnimi stresorji in travmami.

B Poporodno depresijo doživi okoli 10–20 % mamic.

C Vsak ima pravico, da se počuti, kot se počuti, tudi če je to počutje žalost.

Poporodna depresija



Intervju: mag. Miloš Židanik, dr. med., spec. psihiater.

Obdobje nosečnosti za marsikatero žensko ni lahko, saj se je primorana soočiti s številnimi spremembami. Tako včasih pride do poporodne depresije. Nekaj dni ali tednov po rojstvu otroka se začne z utrujenostjo, nespečnostjo, nemirom, nezbranostjo in nihanjem razpoloženja z žalostjo ter jokavostjo. Nekaj dejstev o omenjenem stanju nam je orisal **mag. Miloš Židanik, dr. med., spec. psihiater.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pride do depresije med nosečnostjo in po njej?

Navadno strokovnjaki govorijo o nihanju hormonov med nosečnostjo in po porodu, sam pa bi raje opozoril na psihološke vsebine v ozadju žalosti in depresije. Ko ženska zanosi, se od nje pričakuje, da bo srečna, češ to je najlepše obdobje v njenem življenju, in če se tako ne počuti, se pritisk družbe nanjo večja. Nosečnost pa je soočanje s številnimi stresorji in travmami. Najprej gre tu za izgube – ko ženska pričakuje prvega otroka (in takih je med tistimi, ki imajo poporodno depresijo, približno polovica), se spreminja od posameznika, ki je lahko skrbel predvsem zase, v nekoga, ki bo moral za malo neboljeno bitje skrbeti nenehno, vsaj prvih nekaj let. Individualne želje in potrebe bodo zamenjale potrebe majcenega bitja. Tu je prva izguba. Ta intenzivni občutek določenosti, izgube svobode in drugih možnosti. Tudi dokončna povezanost s partnerjem, saj se ženska z njim doživljenjsko stke skupaj z otrokom. Ko ženska zanosi, ni poti nazaj, ne more si več premisliti. Če pa si, tvega občutke krivde, ki nekatere ženske spremljajo vse življenje.

Druga izguba je izguba užitka v partnerskem odnosu, kot sta ga poznala do nosečnosti. Čas skupnih užitkov se preusmerja na neznano področje in na ukvarjanje z novimi vprašanji, kot so načela zdravega življenja. Če je ženska prej kadila, se od nje zdaj pričakuje, da bo to navado opustila. Enako je z uživanjem alkoholnih pijač, zdravil in živila, ki so klasično pridelana. Ženska bo naenkrat obstala pred goro informacij (obvezno cepljenje otrok, strupi in težke kovine v prehrani ter oblačilih) in posledično zahtev, da se do njih opredeli. S podobnimi spremembami se sooča parter, bodoči očka. Tudi od njega se pričakuje, da se bo odpovedal svojim razvadam in navadam. Če želi biti dober oče, bo moral biti otroku dober zgled. To pomeni, da se bo tudi on moral odpovedati pogostemu druženju s prijatelji in svojim škodljivim razvadam. Ženska od njega pričakuje, da bo namesto dvigovanja uteži dvigal otroka ob dveh zjutraj in to je lahko vir nenehnih prepirov ter očitkov.

Nadaljnje izgube so na področju telesne samopodobe. Žensko telo se med nosečnostjo spreminja, pojavljajo se strije, krčne žile in povečana telesna teža. Posameznica, ki je veliko dala

»V bistvu pa je samo skrb za otroka dovolj velik zalogaj za vsakega človeka.«

na brezhibnost in privlačnost svojega telesa, se bo morala soočiti z vsaj začasno izgubo le-tega. In kjer so izgube, tam sta žalovanje in žalost. Zelo pomembna je tudi porodna izkušnja. Številne ženske naletijo na brezčutno osebje z neprimernimi sodbami in pripombami, kako se med porodom ne potrudijo dovolj za svojega otroka. Tovrstne izkušnje so lahko vir depresije ob vsakokratnem otrokovem rojstnem dnevu še leta po porodu, vsekakor pa v prvem letu po porodu.

Drugi sklop vira depresije so pretekle življenjske izkušnje. Zelo veliko žensk je bilo deležnih hudih čustvenih primanjkljajev v svojem otroštvu, ko so bile predmet duševnih in telesnih zlorab in so živele v čustveno hladnem družinskem okolju. Te ženske se pogosto sprašujejo, ali bodo znale biti prave mame, bodo znale dati otroku ljubezen, ki je same v odnosu s svojimi starši niso nikoli čutile. Tako jih je samega poroda ter odgovornosti do otroka strah. Ko se njihov otrok rodi, so lahko pretirano samokritične, za nameček pa so deležne še tašč z »dobronamernimi nasveti«, kako naj skrbijo za otroka in naj, seveda, ne pozabijo na gospodinjstvo ter svojega moža, ki mora ta čas hoditi v službo. V bistvu pa je samo skrb za otroka dovolj velik zalogaj za vsakega človeka.

Poporodna otožnost še ni depresija. Se ob nepravilnem ravnanju z mamico lahko razvije v omenjeno težjo obliko? Kaj je treba storiti, da do tega ne pride?

Najpomembnejši je partnerski odnos. Nosečnost, porod in poporodno obdobje so za vsako žensko izjemno pomembni in prav je, da so ta obdobja enako pomembna tudi za njenega partnerja. Drugače ima lahko ženska v teh obdobjih občutek, da ni videna in slišana v svojih potrebah. V teh obdobjih je tudi zelo čustveno ranljiva, ker je odvisna od pomoči drugih. To pomeni, da se mora njen partner bolj angažirati in jo zaščititi v odnosih, v katerih do nosečnosti pomoči ni potrebovala. Moral jo bo ščititi pred njunimi starši, če bo to potrebno, pa tudi pred vsemi svetovalnimi in zdravstvenimi službami, s katerimi nosečnica prihaja v stik. Za zaposlene v raznih ustanovah, ki so tu, da nosečnicam pomagajo, je njena nosečnost samo rutinski dogodek, ob katerem marsikdo težko ali pa ne želi skriti lastne naveličnosti, za žensko pa je to najpomembnejše dogajanje v njenem življenju in se ob takem stiku počuti razosebljeno in nepomembno. Pomeni, da bo moral partner znati prisluhniti svoji soprogi, njenim željam ter pričakovanjem in da mu bodo morale postati pomembnejše od lastnih.

Kako si lahko pomaga ženska, če se vendarle mora soočiti s to boleznijo?

Mislím, da v tem obdobju za nobeno žensko ni dobro, da je sama. Če se ne more nasloniti ne na partnerja ne na starše ali kakšno sorodnico ali prijateljico, se marsikatera nasloni na svojega otroka. Smisel svojega življenja najde v njem in se lahko nanj prekomerno naveže.

Včasih je potrebna medikamentozna terapija. Kako je v takšnih primerih z dojenjem, zdravila najbrž zelo vplivajo na novorojenčka?

Priporočljivo je, da ženske zdravil med nosečnostjo ne bi jemale, še posebej ne v prvem trimesečju. Obstajajo pa zdravila, ki so dokaj varna, tako da vedno pre- računavamo tveganje. Če je ženska večji del svoje nosečnosti napeta, s paničnimi napadi, se zapira v stanovanje ali je zelo žalostna ter apatična, to slabo vpliva na nosečnost in otrokov čustveni razvoj. Tako se je včasih dobro odločiti za zdravlilo. V fazi dojenja se lahko odločimo za tista zdravila, ki skoraj ne prehajajo v mleko in tako razvijajočemu se otroku ne škodimo.

Koliko časa navadno traja poporodna depresija?

Odvisno je od razloga zanjo. Skrb za lastnega otroka nujno odpre vprašanje, kako so moji starši skrbeli zame. Tako se travme iz lastnega otroštva lahko ponovno obudijo in z vso silovitostjo planejo na dan. V tem primeru bo lahko depresija trajala tako dolgo, dokler ženska lastnih notranjih konfliktnih vsebin ne bo razrešila. Če je razlog depresije težava v partnerskem odnosu, bo trajala

Steklenička Philips AVENT Natural



Steklenička Philips AVENT Natural, razvita na osnovi več kot 25-letnih kliničnih izkušenj, je oblikovana tako, da olajša mamicam kombiniranje dojenja in hranjenja po steklenički.

Št. 1
po priporočilu
mamic



Naravna zapora in vedenjski vzorec sesanja

Steklenička ima posebej oblikovan cucelj v obliki dojke, ki omogoča naravno zaporo in olajša kombinacijo dojenja in hranjenja po steklenički. Njegova naravna oblika omogoča malčku, da nadaljuje z istim naravnim peristaltičnim gibanjem jezička in vedenjskim vzorcem sesanja kot ga je uporabljal na maminih prsih.

Enkratni, udobni cvetni listi

Inovativni cucelj ima posebej oblikovane mehke, udobne cvetne liste, ki povečujejo prožnost in zmanjšujejo sesedanje cudlja, kar pripomore k še bolj naravnemu in udobnemu hranjenju.

Napreden sistem proti kolikam

Dva ventilčka dovajata zrak v stekleničko namesto v malčkov trebušček in tako omogočata nemoteno, zadovoljno hranjenje.

Enostavna za uporabo in čiščenje

Široko oblikovan vrat stekleničke omogoča enostavno polnjenje in čiščenje. Le nekaj sestavnih delov omogoča hitro in enostavno sestavo.

Naravna oblika, enostavna za držanje

Je enostavna za držanje in prijetna v vseh smereh, celo za drobne, malčkove ročice.

Priporočamo, da uporabljate le cucelje Philips AVENT Natural s stekleničkami Philips AVENT Natural.

Združljiva z drugimi izdelki za hranjenje Philips AVENT

Edina popolnoma združljiva serija od dojenja do kozarčka.



Za več informacij o Philips AVENT izdelkih obiščite spletno stran: www.avent.philips.com ali nas pokličite na telefonsko številko 01 548 43 00.

Philips AVENT.
Za najboljši korak v življenju.



dovršeno in preprosto

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

»Najpomembnejši je partnerski odnos. Nosečnost, porod in poporodno obdobje so za vsako žensko izjemno pomembni in prav je, da so ta obdobja enako pomembna tudi za njenega partnerja.«

tako dolgo, dokler se ne bodo odnosi umirili ali pa dokler ženska ne bo le-teh sprejela in se sprijaznila. Seveda ni nujno, da do tega pride. Tretji razlog za depresijo je lahko otrokovo zdravstveno stanje. Obporodne poškodbe, genetske napake, razne anomalije in zastoji v otrokovem razvoju prav tako predstavljajo pomembne izgube pričakovanja lepe in varne prihodnosti za svojega otroka. Potem je vse odvisno od materine osebnosti, kako se bo s temi izgubami soočala in jih doživljala v soodvisnosti od partnerja.

Dve stanji oz. variaciji smo izpostavili, to sta poporodna otožnost in poporodna depresija, najresnejša oblika poporodnih duševnih motenj pa je poporodna psihoza. Kako jo prepoznamo in kako zdravimo?

Tisto, kar se pri depresijah v tem obdobju, ki jim rečemo poporodne psihoze, najbolj bojimo, je samomorilno dejanje ali razširjen samomor (skupaj z otrokom). Psihoza kot pojem pomeni, da ženska ne zmore ločiti, kaj je realno in kaj ne. V literaturi opisujejo psihotične fenomene, ki so vezani na poporodno obdobje. V glavnem gre za neustrezne občutke krivde in samoobtožbe, da neka ženska ni dovolj dobra mama. Je pa vse stvar osebne presoje terapevta, kaj je psihotično in kaj ne. Meni se zdi, da je dvom, ali sem dovolj dober oče, povsem upravičen in celo nujen, ker je podlaga samorefleksiji in stalni težnji k napredku v odnosu do otrok. Če je nekdo depresiven in razmišlja o samomoru, še ni psi-

hotičen. Tako se mi osebno zdi, da je bila prav v tem primeru ženskam storjena krivica v smislu stigmatizacije družbe in moške psihiatrije: ženska mora biti srečna, ko rodi. Če ni, ni dovolj dobra mama in je z njo nekaj narobe in če razmišlja celo o tem, da bi sebi ali svojemu otroku kaj naredila, je nora in mora v norišnico.

To, da je nor ta svet, v katerega se rojevajo naši otroci, da je prepoln trpljenja, žalosti ter pomanjkanja in da bi nas moralo boleti, ko nedolžna bitja s takim svetom soočamo, je pa druga zgodba. Če ženska pomisli, da si nedolžen otrok ne zasluži trpljenja na tem svetu – na to pomisli na podlagi lastne izkušnje življenja v njem –, po moji presoji ni psihotično, je pa nevarno. Zato je nujno, da so svojci na te vsebine pozorni in da se z mlado mamico pogovarjajo. Priporočam tudi obisk psihiatra, včasih pa se je dobro odločiti še za bolnišnično zdravljenje. Ko ženska v varnem okolju predela svoje življenjske izkušnje, lahko v zunanjem svetu ugleda tudi veliko lepega.

Se vam zdi, da se o teh težavah še vedno premalo piše in govori? Je po vašem mnenju stiska žensk, ki se soočajo z njimi, zato še večja?

Morda res. Čeprav se mi zdi, da v zadnjem času družbena stigmatizacija obiska in zdravljenja pri psihiatru in/ali psihoterapevtu počasi popušča. Ljudje počasi dobivajo »pravico« do depresije in ne da svoja čustva samo izrinjajo v neobstoje, navzven pa kažejo srečno sliko.

Kakšen odstotek žensk pa doživi poporodno depresijo?

Poporodno depresijo doživi nekje 10–20 % mamic, 3 % v taki obliki, da je potrebno zdravljenje z zdravili, poporodno psihozo pa opažajo pri eni ali dveh od 1000 porodic.

Ali poporodna depresija matere pusti kakšne posledice dojenčku? So možni dolgotrajni učinki?

Raziskave so pokazale, da so otroci prestrašenih mater tudi sami pogostejše prestrašeni. Enako se tudi depresije pojavljajo v istih družinah. So pa v teh družinah tudi iste zgodbe, podobne izkušnje ter izgube in je težko ločiti vpliv genov in vpliv življenjskih izkušenj, v katerih osebnostno zorimo.

Za konec dodajva nekaj spodbudnih besed za vse bodoče mamice, da jih ne bo strah zgoraj orisanih težav. Obdobje nosečnosti in materinstva je pravzaprav nekaj zelo lepega, kajne?

Lahko je, ni pa nujno. V svetu, v katerem živimo, je polno negotovosti in veliko destruktivnih in nespoštljivih medosebnih odnosov. Se pravi, ogromno razlogov za depresivno počutje. In vsak ima pravico, da se počuti, kot se počuti, tudi če je to počutje žalost. To samo pomeni, da je ta človek živ. Veselje pa lahko najdemo znotraj nekaterih redkih, a zato zelo dragocenih medosebnih odnosih z ljudmi ter drugimi živimi bitji. Veliko ljudi nas lahko napolni z vero v človeštvo in z ljubeznijo. In zato je vedno vredno tvegati in ostati odprt in občutljiv. Ker šele takrat naš svet zasije v nepopisni lepoti. Ker ga lahko zaznamo.

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

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

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

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

www.adrialab.si



HERBA MEDICA



GRADNIKI DOBREGA POČUTJA

RAZGRADNJA MAŠČOB V TELESU

Poleg spremembe prehranjevalnih navad ter ustrezne telesne aktivnosti se vse več ljudi kot pomoč pri premagovanju prevelike telesne mase odloči tudi za uporabo prehranskih dopolnil, kakršno je **FATLESS VITAL+**. Prehransko dopolnilo vsebuje hidroksi citronsko kislino, ki zavira sintezo maščobnih kislin in zmanjša apetit ter malinove ketone, ki vplivajo na metabolizem in razgradnjo maščob.

OHRANITEV NORMALNE RAVNI HOLESTEROLA

Povišana vsebnost holesterola v krvi je posledica nezdravega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti. Prehransko dopolnilo **CHOLESS VITAL+** vsebuje naravne statine (rdeči kvasni riž) v kombinaciji z beta-glukani iz ovsa, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.

OKREPITEV IMUNSKE ODORNOSTI

Prehransko dopolnilo **IMMUNO VITAL+** vsebuje bio ekstrakt medicinskih gob, obogaten z naravnim vitaminom C, ki ugodno vpliva na imunski sistem. Namenjeno je vsem, ki želijo ohraniti ali povečati naravno odpornost organizma, vzdrževati odpornost po končanem zdravljenju, so izpostavljeni hudim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali izpostavljeni stresu.



HERBA MEDICA

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

Na voljo v prodajalnah 

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtar.si
Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Nenamerna izguba telesne teže je lahko posledica resne bolezni.

B Klinično pomembna izguba teže je 4,5 kg ali več kot 5 % telesne mase v 6–12 mesecih.

C Če opazite nenamerno hujšanje, je potrebna temeljita zdravniška obravnava.

Hujšam ... Zakaj?

Nenamerna izguba telesne teže je zahrbtnen proces, ki ima lahko pogubne posledice na naše zdravje. Vendar pozor, nenamerno hujšanje je pogosto znanilec resnega procesa v ozadju. Zato ne odlašajte z obiskom zdravnika, saj je treba vzrok nenamerne izgube teže jasno opredeliti in odkriti vzrok zanj.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kdaj k zdravniku?

Klinično pomembna izguba telesne teže je opredeljena kot izguba 4,5 kilogramov ali več kot 5 % telesne teže v 6–12 mesecih.

Izguba telesne mase v procesu staranja – normalne spremembe v telesni masi

V procesu zdravega staranja je opazen vrh telesne teže v 60. letu starosti, nato na splošno ostaja teža stabilna do 90. leta, ko začne upadati. Nasprotno delež mišične mase (puste telesne mase brez maščobe) začne upadati za 0,3 kg na leto v tretjem desetletju, upad se nato še povečuje z začetkom pri starosti 60 let pri moških in 65 let pri ženskah. Pri zdravih starejših povečanje maščobnega tkiva uravnaveša izgubo puste telesne mase do zelo pozne starosti, ko se izguba maščobe in puste telesne mase zmanjšujeta sorazmerno. Za primerjavo se kalorični dnevni

vnos 20- in 80-letnika razlikuje do 1200 kalorij na dan pri moških in do 800 kalorij na dan pri ženskah.

Zakaj pride do fiziološkega zmanjšanja občutka za lakoto?

Izguba telesne mase s starostjo je normalen proces, ki ga povezujejo z zmanjšanim občutkom za lakoto, ki je odraz **zmanjšane telesne aktivnosti in izgube mišične telesne mase** (zmanjšana mišična masa namreč zahteva manjše energijske potrebe). Drug pomemben razlog za zmanjšane potrebe po hrani v starosti so tudi fiziološke spremembe čutnih zaznav, kot so **upad vohalne in okušalne funkcije, zmanjšana učinkovitost žvečenja** zaradi težav z zobmi, **upočasnjena prebava**, ki vodi k hitrejšemu občutku sitosti ter **spremenbe ravni hormonov, ki uravnavajo občutek za lakoto**.

Vzroki za nenamerno izgubo telesne teže

Poleg fiziološke izgube teže v procesu staranja pa moramo imeti v mislih, da je nenamerna izguba telesne teže lahko znak za alarm in kazalec hude bolezni. Nekateri vzroki so značilnejši za starejšo populacijo, nekateri za mladostnike. Vendar pa večina vzrokov spada v eno od skupin štirih bolezni: **rakave bolezni, metabolne bolezni, kronične vnetne ali infektivne bolezni in duševne motnje**. V četrtini primerov je krivec nena-

merne izgube telesne teže rakava bolezen, tretjina pripada organskim vzrokom (bolezen določenega organa), za drugo so odgovorne duševne motnje (npr. depresija), zdravila ali pa določenega vzroka ni možno odkriti. Težki časi svetovne gospodarske krize pa marsikoga spravijo na rob preživetja in nekateri ljudje si preprosto težko privoščijo hrano. **Socialno-ekonomski vzroki** zato ne smejo biti zapostavljeni.

Najpogostejše rakave bolezni, ki so povezane z izgubo teže, so rak želodca, debelega črevesa in danke, rak jeter, malignom krvnega sistema (levkemija, limfom), rak pljuč, dojke, ginekološki rak, rak jajčnika, rak urinarne sistema in rak prostate. Ob nenamerni izgubi teže moramo pomisliti na druge bolezni gastro-intestinalnega trakta: peptični ulkus želodca, kronična vnetna črevesna bolezen, zaprtost, motnje peristaltike. Infektivne bolezni, ki lahko povzročijo hujšanje, so tuberkuloza, okužba z virusom HIV, parazitske ali glivične okužbe. Prekomerno delovanje ščitnice (hipertiroza) zaradi bazedovke (gravesove bolezni), sladkorna bolezen, oslabele delovanje nadledvične žleze so le nekatere metabolne bolezni, ki jih spremlja izguba telesne teže. Stranski učinek zdravil je lahko zmanjšan tek in posledično izguba telesne teže, ki je značilna za nekatera pomirjevala, nesteroidne antirevmetike (protibolečinska, protivnetna zdravila), antibiotike, metformin (za zdravljenje sladkorne

Za boljši pregled so najpogostejši vzroki nenamerne izgube telesne teže predstavljeni v naslednji tabeli:

RAKAVE BOLEZNI • rak želodca • rak debelega črevesa in danke • rak jeter • rak ovarijev • rak dojke • rak pljuč • rak prostate • levkemija, limfom	BOLEZNI GASTRO- INTESTINALNEGA TRAKTA • ulkus želodca • kronična vnetna črevesna bolezen • zaprtost • motnje peristaltike
INFEKCIJSKE BOLEZNI • tuberkuloza • aids • okužbe z zajedavci • glivične okužbe	NEVROLOŠKE BOLEZNI • alzheimerjeva bolezen • parkinsonova bolezen • možganska kap • živčno-mišične bolezni (mišična distrofija, ALS)
ENDOKRINE IN METABOLNE BOLEZNI • sladkorna bolezen • hipertiroza (bazedovka) • disfunkcija nadledvične žleze • feokromocitom (tumor nadledvične žleze)	SRČNE BOLEZNI • srčni infarkt • kronično srčno popuščanje
REVMATOLOŠKE BOLEZNI • revmatoidni artritis • sistemski lupus eritematosus	DUŠEVNE MOTNJE • depresija • bipolarna motnja • anksioznost • anoreksija, bulimija • alkoholizem
PLJUČNE BOLEZNI • kronična obstruktivna pljučna bolezen • sarkoidoza pljuč	ZDRAVILA • pomirjevala • metformin (za sladkorno bolezen) • nesteroidni antirevmatiki • levodopa (za parkinsonovo bolezen) • antidepresivi
	NEZNANI VZROKI

boleznimi, levodopo (za zdravljenje parkinsonove bolezni), nekatera zdravila proti depresiji ter druga zdravila. Med drugim pa ne

smemo pozabiti na motnje požiranja, bolezni zob oz. ustne votline ter nevrološke motnje (po možganski kapi).

Predvsem mlada dekleta prizadenejo motnje hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija. Nekateri zmotno menijo, da sta le modna muha, za kar so dekleta odgovorna sama. Vendar sta obe obliki motnje hranjenja resni duševni bolezni, ki zahtevata strokovno pomoč. Vse več ljudi ima težave s previsokim krvnim tlakom, slednji pa je najpogostejši vzrok za kronično srčno popuščanje, ki vodi v kronično hujšanje. Tudi kronična obstruktivna bolezen, ki je posledica dolgoletnega kajenja, se lahko kaže z izgubo teže.

Učinki izgube telesne teže

Izguba telesne teže lahko zelo oslabi človeški organizem. Povezana je z različnimi škodljivimi učinki, vključno z oslabelem delovanjem imunskega sistema, zmanjšano zmogljivostjo, daljšim okrevanjem po bolezni in zapleti zdravljenja, slabšo kakovostjo življenja ter smrtjo. Ni presenetljivo, da je pri starejših pomembna izguba teže povezana s povečano smrtnostjo, ki lahko sega od 9 % do visokih 38 % od prvega leta do 2,5 leta po začetku izgubljanja telesne teže.

Razlikovati moramo med namerno in nenamerno izgubo telesne teže. Za izgubo telesne teže se lahko odločimo sami, zavestno. Tedaj je izguba telesne teže namerna in nadzorovana. Nenamerna izguba telesne teže pa je lahko posledica kompleksnejše bolezni, ki jo je treba opredeliti, preden postane tako velika, da ima nepopravljive posledice na naše zdravje.

* ALFAESTETICA, DOMŽALE *

Tel.: 041 606 477
www.alfaestetica.si

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom **Ultrashape ver3**. Aparat ima FDA certifikat

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
Dornava: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Vas peče
zgaga?



Gasi zgago



Droga Kolneka d.d., Kolneka ulica 1, 1544 Ljubljana

Premasna in pekoča hrana, preveč sladkarij, alkohola in nikotina ter stres lahko povzročijo prekomerno izločanje kisline v telesu, kar občutimo kot pekočo bolečino v predelu želodca. Če se kislina iz želodca vrača v požiralnik, to občutimo kot zgago - pekočo bolečino v žlički in za prsnico. Težave z zgago naj bi imel vsak deseti človek. Pogostejše so pri starejših, moških in nosečnicah.

NARAVNA MINERALNA VODA DONAT Mg ZARADI VIŠJE VSEBNOSTI HIDROGENKARBONATOV POMAGA PRI POVIŠANI ŽELODČNI KISLINI - GASI ZGAGO.

Izogibati se je priporočljivo mastnim in začinjenim jedem, kavi in pravemu čaju, alkoholu in nikotinu. Pomaga lahko tudi več manjših obrokov hrane dnevno, izogibanje pripognjeni držji in spanje z dvignjenim vzglavjem.

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

Narava zdravi
donatmg.eu

**Donat
Mg**

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Veganstvo iz prehrane izključuje vsa živila živalskega izvora, torej meso, mleko, med in jajca.

B Vegetarijanska prehrana je zdrava in povsem primerna za vse skupine ljudi.

C Obstajajo znanstveno zelo trdni dokazi o prednosti vegetarijanstva in veganstva.

Znam biti vegetarijanec?



Intervju: mag. Marko Čenčur

Določena mera znanja je potrebna tudi pri prehranjevanju. Kakršen koli način življenja izbere posameznik, mora poskrbeti za svoje zdravje. Prvi oktober je svetovni dan vegetarijanstva, za katerega se odloča vse več ljudi, bodisi zaradi zdravja, odgovornega odnosa do živali, bodisi zaradi modne muhe. So vegetarijanci v večini res čili, zdravi in polni energije, kar pomeni latinska beseda vegus, smo vprašali **mag. Marka Čenčurja**, ki že več kot 15 let kot samostojni

raziskovalec za prehrano preučuje objektivne znanstvene podatke o vplivu prehrane na človeško zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Obstaja več vrst vegetarijanstva, pri nekaterih lahko posameznik uživa mleko in mlečne izdelke, jajca, nekatere pa so strožje in z jedilnika črtajo tudi med ali pa dopuščajo le hranjenje s svežim sadjem in zelenjavo. Nam lahko na kratko orišete vse vrste? Kakšna je razlika med njimi?

Poznamo veganstvo in tri vrste vegetarijanstva. Vegetarijanstvo je prehrana, ki od živil živalskega izvora izključuje le meso. Če nekdo od živil živalskega izvora še vedno uživa mleko, mlečne izdelke in jajca, ga imenujemo lakto-ovo vegetarijanec. Če uživa samo jajca, je ovo vegetarijanec, če uživa samo mleko in mlečne izdelke, je lakto vegetarijanec. Veganstvo pa izključuje vsa živila živalskega izvora, torej meso, mleko, med in jajca.

Je vegetarijanstvo po vašem mnenju res postala modna muha?

Vprašanje samo kaže na širši problem dojemanja vegetarijanstva v slovenski družbi. Težava, ki jo izpostavlja v določeni meri, leži v nepoznavanju vegetarijanstva, v največji meri pa v strahu ljudi pred spremembami in posledično nezadržni želji, da bi vegetarijanstvo kot gibanje zreducirali na neko nepomembno in minljivo »modo«. Vegetarijanstvo je rezultat evolucije človeštva kot družbe/etike. Zgodovina je polna podobnih evoliucijskih korakov. Vedno se je začelo tako, da je to spoznal manjši del družbe in plaval proti toku, večji del pa se je temu upiral. Tako je bilo s suženjstvom, rasno segregacijo, pravicami žensk, ipd. Na povsem enak način poteka evolucija družbe tudi glede mučenja živali, kjer je naslednji korak vegetarijanstvo oz. bolj specifično veganstvo družbe. Zanimivo je opazovati, kako se večinski del družbe dokaj predvidljivo tudi tokratnemu evoliucijskemu koraku upira, podobno, kot so to počeli v času borbe za pravice žensk ali odprave suženjstva.

Eden od teh značilnih korakov je degradiranje samega evoliucijskega koraka, ki ga demonstrira gornje vprašanje. Zato na to

vprašanje ne morem odgovoriti ne pozitivno ne negativno, saj je vprašanje samo nesmiselno. Odgovorim lahko le takole: vegetarijanstvo je modna muha ravno toliko, kot je modna muha to, da imajo ženske enake pravice kot moški.

V zadnjem času se v javnosti veliko več posvečajo zdravemu prehranjevanju. Omenjajo se številni načini izbora in priprave hrane. Mnogokrat se med njimi omenjajo tudi različne vrste vegetarijanstva. Lahko rečemo, da je slednje zdravo ali celo priporočljivo?

Žal se veliko govori o zdravem prehranjevanju, vendar je le nekaj od povedanega resnično oz. znanstveno potrjenega. Imamo opravka z raznimi »gurui« in podobnimi, ki polnijo medijski prostor s »teorijami« in recepti za zdravo prehrano, ki pa večinoma temeljijo le na domnevah, promoviranju raznih dietnih knjig in popolnem nepoznavanju preverjenih dejstev. Povprečen bralec ni dovolj znanstveno podkovan ali pa nima časa, da bi vso to poplavo informacij preveril. K tej poplavi nepreverjenih, dokazljivo napačnih in obupno zastarelih informacij prispevajo tudi tisti, ki se v družbi predstavljajo kot strokovnjaki za prehrano, npr. zdravniki. Prav tako večina ljudi ne ve, kaj je to »znanstveno potrjeno«, saj menijo, da denimo že to, da se pod dietno knjigo podpisuje zdravnik, zadostuje.

Vegetarijanska dieta je pravzaprav edina, ki je izredno podrobno raziskana. Rezultate oz. konsenz znanosti glede vegetarijanstva pa lepo povzame znanstveno izredno dobro podprto stališče največje prehranske organizacije v svetu: »Pravilno sestavljena vegetarijanska in veganska prehrana je primerna in zdrava za vse stopnje človekovega razvoja, vključno z dojenjem, nosečnostjo, otroštvom, kot za starostnike, športnike in fizične delavce. Ima številne prednosti, kot je manjša pojavnost raka, bolezni srca in ožilja, diabetesa tipa II, manjša pojavnost povišanega krvnega tlaka in telesne teže itd.«

Diete, ki se promovirajo v medijih, so večinom znanstveno povsem nepodprte oz. so podprte z izoliranimi, iz celotnega konteksta vzetimi ali narobe interpretiranimi študijami (tu prednjači paleo dieta). Nobena od njih nima za seboj dolgoročne (več kot dvajsetletne) primerjalne študije pojavnosti bolezni in smrtnosti. Na drugi strani pa je vegetarijanska prehrana vedno znova znanstveno dokazana kot primerna in tudi zdrava za vse razvojne stopnje človeka. Znanost je glede vegetarijanske prehrane jasna. Taka prehrana je zdrava in povsem primerna za vse: otroke, odrasle, športnike, fizične delavce, itd.

Najbrž ni dovolj odločitev, da posameznik preneha jesti meso. Kaj morajo vedeti vegetarijanci?

Mesa ni potrebno »nadomeščati«. Če je nekdo že prej poleg mesa jedel polnovredno in raznoliko rastlinsko hrano (nerafinirana polnozrnata žita, stročnice, sadje, zelenjavo) in malo »junk« hrane (čips, sladkarije), potem lahko mirno samo črta meso in poje toliko več rastlinske hrane, da bo zadostil kalorijskim potrebam.

»Vegetarijanstvo je prehrana, ki od živil živalskega izvora izključuje le meso. Če nekdo od živil živalskega izvora še vedno uživa mleko, mlečne izdelke in jajca, ga imenujemo lakto-ovo vegetarijanec. Če uživa samo jajca, je ovo vegetarijanec, če uživa samo mleko in mlečne izdelke, je lakto vegetarijanec. Veganstvo pa izključuje vsa živila živalskega izvora, torej meso, mleko, med in jajca«

Velikokrat se vegetarijanstvo povezuje s slabokrvnostjo. Kako morajo vegetarijanci ravnati, da do nje ne pride?

Povezovanje vegetarijanstva s slabokrvnostjo je lep primer poskusa diskreditacije, o katerem sem govoril že prej. Praktično vse znanstvene raziskave pokažejo, da je pojavnost slabokrvnosti pri vsejedi podobna kot pri vegetarijancih, saj se telo zelo dobro prilagodi na različne vire železa. Nadalje prehranske tabele pokažejo, da je v rastlinski hrani bistveno več železa kot v mesu. Zato je izredno zanimiv sociološki pojav, da se kljub znanstvenim dokazom o nasprotnem, ta mit/kult še vedno tako uspešno širi. Torej, da odgovorim: ničesar posebnega ni treba jesti, le raznoliko in polnovredno hrano, kar pa velja za vse, ne samo za vegetarijance.

Na kaj bi še opozorili ljudi, ki se prehranjujejo zgolj z rastlinsko hrano? Obstajajo morda kakšne dolgoročne nevarnosti oziroma tveganja?

Potencialno tveganje je premajhen vnos kalorij, saj je treba rastlinske prehrane pojesti več, ker je energijsko manj gosta. In ker nas mediji prepričujejo, da je treba jesti manj (kar je sicer namenjeno vsejedim), se lahko zgodi, da se poje preprosto premalo. Druga potencialna težava pa je v tem, da nekateri zaradi ideologije ne želijo uživati bakterijsko pridelanega B12. Ali pa da se uživa premalo polnovredne in preveč »junk« hrane. Vendar je te težave izredno enostavno odpraviti in so potencialna tveganja vsejede prehrane (npr. prevelik vnos kalorij, kancerogene spojine v živilih) veliko bolj nevarne.

Obstajajo trdni dokazi za pozitivne oz. negativne učinke na zdravje?

Obstajajo znanstveno zelo trdni dokazi o prednosti vegetarijanstva in veganstva za zdravje, torej manjša pojavnost raka, manjša pojavnost bolezni srca in ožilja, diabetesa tipa II, manjša pojavnost povišanega krvnega tlaka in telesne teže.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

- Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
- Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
- Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
- Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
- Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
- Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
- Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
- Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
- Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
- Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Katerim ljudem odsvetujete tak način življenja?

Glede zdravja ga ne bi odsvetoval nikomur, saj je taka prehrana lahko primerna za vse.

Je po vaše prav, da so otroci staršev, ki ne jejo mesa, nekako prisiljeni v enak življenjski stil? Je le-ta dober za otroke in mladostnike? Je meso potrebno za rast in razvoj?

Konsenz znanosti je tu jasan, kljub zastarelemu in znanstveno nepodprtemu mnenju nekaterih slovenskih institucij in posameznikov. Pravilno sestavljena vegetarijanska in veganska prehrana sta primerni tako za otroke kot za mladostnike, torej meso zanje ni potrebno. Podobno velja tudi za druga živila živalskega izvora. Otrok se navadi na okus v prvih nekaj letih življenja in dokazano je, da se potem izredno težko ali sploh ne more odvaditi teh okusov. Da torej nekdo od vegetarijanskih staršev pričakuje, da bi svojega otroka njemu na ljubo navadili na neko nepotrebno in potencialno škodljivo živilo, ter potem kasneje od otroka pričakovali, da se od njih po želji odvaja, se mi zdi naravnost perverzno.



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



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



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

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

Bi priporočili delno vegetarijanstvo, kar pomeni uživanje mesa v manjših količinah?

Priporočil bi, da se uživa čim manj živalskih živil. Vendar če se nekdo ne more čisto odvaditi mesa, je vsekakor bolje, da ga uživa v manjših količinah kot pa v večjih.

Vrniva se na začetek, je po vaše treba znati biti vegetarijanec?

Seveda, vendar je treba znati še več, če želi človek biti zdrav vsejed, saj se tam skriva več bistveno nevarnejših pasti.



Ena od asociacij za boj za pravice živali je zagotovo glasbenica Jadranka Juras, ki veganstvo dejansko živi, kar pomeni, da ne dela ničesar, kar je povezano z izkoriščanjem živali.

Foto: Tatjana Rodošek.

Se vam, ki ne jeste mesa, ne uporabljate usnjenih in krznenih izdelkov, volne ter svile in kozmetike, ki vsebuje živalske sestavine ali je testirana na živalih, in ne odobravate cirkusov ter živalskih vrtov, zdi, da so v zadnjem času mnogi posamezniki vegetarijanci, ker je to modna muha? Ne jejo mesa, za vse ostalo pa jim ni mar.

Predvsem se mi zdi super, če je »modna muha« nekaj, kar ljudi nagovarja k etiki in sočutju, k razmišljanju in izpraševanju o samoumevnem. Marsikdo bo zaradi tega morda kmalu postal vegan in to tudi ostal. In to se mi zdi bolj pomembno kot to, zakaj nekdo postane vegan.

Je po vaše treba znati biti vegetarijanec?

Ob poplavi bolezni se mi zdi, da je bolj na mestu vprašanje, ali je treba znati biti karnist. Na policah vidim kravje mleko z dodatkom kalcija! Čemu, če pa naj bi bilo menda prav kravje mleko vir kalcija. In še polno takih zares čudnih kombinacij. Ampak, če nočeš vedeti, ne veš in pustiš, da ti drugi govorijo, kako razmišljaj in živi. Tako je najlažje, za nič nisi odgovoren. Ampak ta cona udobja tudi stane. Hranjenje z beljakovinami živalskega izvora za človeka ni življenjskega pomena, ampak je odločitev. In želela bi si, da je pravica vsakega živega čutečega bitja do lastnega življenja in odsotnosti trpljenja pred »pravico« človeka do okusa in karnistične tradicije. Živali ljubijo svoje lastno življenje enako, kot mi ljubimo svojega. Nič manj si ne želijo živeti, kot si to želimo človeške živali.



Hip hop glasbenik **Boštjan Čukur** oz. 6 Pack Čukur je javnosti glasno in jasno povedal, da bo jedel meso in nosil usnjene izdelke. Foto: Aperturia photography.

Kako to, da ste brez zadržkov izpostavili svoj življenjski slog, dasiravno bi lahko naleteli na neodobravanje številnih svojih poslušalcev?

Kot iskren raper nimam težav govoriti o svojem življenjskem slogu, v bistvu je to prav tisto, o čemer govorim v besedilih. Ne vidim razloga, da bi s tem izgubil poslušalce, tako kot ne vidim razloga za nekoga, ki govori, da je vegetarijanec ali pa ne nosi usnjenih izdelkov. Vsi imamo izbiro, tako pri prehranjevanju kot pri glasbi. Na koncu je važno, da se v svojem življenjskem slogu počutiš dobro.

Se vam zdi, da je vegetarijanstvo modna muha? Zakaj se vi ne odločite za tovrsten način življenja?

Ne vem, če je ravno modna muha, so pa nekateri aktivisti zelo trmasti in agresivni, tako da dostikrat srečam koga, ki je postal vegetarijanec ali ne nosi usnjenih/krznenih oblačil, pa ne ve, zakaj točno to počne oziroma gleda vse skupaj zelo enostransko. Ne razumite me napačno, vegetarijanstvo je popolnoma v redu, jaz osebno pojem dosti več zelenjave kot mesa, ampak imam oboje zelo rad. Zagotovo pa se raje oblečem v naravne materiale kot v sintetiko. Je bolj zdravo!

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

Pokličite: 080 12 80

ABC

A Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti na svetu.

B Za zdravje srca je zelo pomembno, v kakšnem okolju živimo.

C Z majhnimi spremembami lahko veliko naredimo za svoje srce.

Pazimo na svoje srce

Priredila: **Andreja Košir**

Svetovna zveza za srce je ob letošnjem svetovnem dnevu srca (29. september) izdala zloženko, v kateri še posebno pozornost namenjajo pomenu okolij, prijaznih zdravju srca.

Dejstvo je, da so bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok smrti na svetu. Zaradi teh bolezni po svetu vsako leto prezgodaj umre 17,3 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se število povečalo že na 23 milijonov. Pa vendar je večino tovrstnih obolenj mogoče preprečiti. Kot priporoča svetovna zveza za srce, je treba opustiti kajenje, treba se je zdravo prehranjevati in poskrbeti za redno gibanje. Poleg tega pa ne gre zanemariti niti različnih okolij, v katerih živimo, delamo, se učimo, zabavamo in preživljamo prosti čas. Z izbiro zdravega in srcu prijaznega okolja zavestno sprejemamo odločitve, ki koristijo zdravju našega srca in ožilja.

Kot opozarjajo na svetovni zvezi za srce, so še posebej urbanizirana okolja tista, zaradi katerih se posamezniki, ujeti v njih, nemalokrat soočajo s pomanjkanjem zelenih površin za sprostitve in telesno dejavnost, z nezdravim

načinom prehranjevanja, s čezmerno ponudbo tobaka, alkohola in hitre prehrane, pogosto pa so izpostavljeni tudi pasivnemu kajenju.

Med dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja sicer velja še posebej izpostaviti naslednje:

- visok krvni tlak,
- prekomerna telesna teža in povečan obseg pasu,
- visoka raven holesterola v krvi,
- kajenje,
- telesna nedejavnost,
- sladkorna bolezen.

Vzemite zdravje srca v svoje roke

Že z majhnimi spremembami lahko veliko naredite za svoje srce in zmanjšate tveganje za nastanek bolezni srca in možgansko kap.

- **Poskrbite za zdravo prehrano.** Izogibajte se prepakirani hrani, ki pogosto vsebuje veliko sladkorja, maščobe in soli. Priporočamo, da uživate veliko sadja in zelenjave ter malo nasičenih maščob. Komercialne slaščice naj nadomesti predvsem sadje, naj bo to sveže ali suho. Obroke za v šolo ali

službo si pripravite kar doma. Tako boste točno vedeli, kaj vaša hrana dejansko vsebuje.

- **Prepovejte kajenje v domačem okolju.** Poskrbite, da bo domače okolje čim bolj zdravo. K temu veliko prispeva opustitev oziroma prenehanje kajenja. Če sami kadite, prenehajte – tako boste svojim otrokom najboljši zgled.
- **Gibajte se.** Čas, ki ga preživite pred računalniškim zaslonom ali televizijskim sprejemnikom, poskušajte čim bolj omejiti. Čim več časa preživite na svežem zraku. Že s 30 minutami telesne dejavnosti dnevno boste močno zmanjšali tveganje za nastanek možganske kapi in srčnih napadov.
- **Ali veste, kakšno je tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja?** Zelo pomembno je, da veste, kakšno je vaše tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Obrnite se na strokovnjaka, ki vam bo izmeril krvni tlak, raven holesterola in sladkorja v krvi, telesno težo in indeks telesne mase, obseg pasu, posnetek srčnega ritma (EKG) ter vam na podlagi meritev tudi svetoval.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

- Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
- Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
- Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
- Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
- Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
- Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
- Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
- Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
- Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
- Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Miomi v maternici so gensko pogojena tvorba, ki najpogosteje nastane pri ženskah, starih od 35 do 50 let.

B Tvorbe lahko povzročijo daljše in močnejše krvavitve, pogostejše uriniranje ter bolečine v spodnjem delu trebuha.

C Rast in širjenje miomov se konča in umiri z nastopom menopavze.



Maternične nadloge

Miomi so verjetno najpogostejša novotvorba v ženskem telesu. Z upoštevanjem malih miomov, ki ne povzročajo težav, so prisotni pri skoraj polovici predstavnic nežnejšega spola. Simptomi so vidni le pri slabi tretjini žensk, zato so tvorbe v maternici še vedno velika neznanka. Sestavljeni so iz mišičnega in vezivnega tkiva. Nastanejo z naglim razmnoževanjem gladkomišične celice maternice. **Z Mileno Igličar, dr. med., spec. ginek. in porodništva, smo se pogovarjali o razširjenosti miomov in ukrepih ob pojavu le-teh ter o posledicah nastanka tvorbo pri nosečnicah.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zakaj nastajajo in katere vrste miomov poznamo?

Nagnjenje za nastanek miomov je zapisano v genih, sama rast pa je odvisna od ženskih spolnih hormonov estrogenov, ki nastajajo v jajčnikih. Nastane lahko le en miom, v nekaterih primerih pa tudi več. Glede na lego v maternici ločimo podsluznične – submukozne, znotrajstenske – intramuralne in podpovrhnjične – subserozne. Redkejši so miomi v široki maternični vezi in na materničnem vratu. (shema)

Pri kateri starostni skupini se miomi najpogosteje pojavljajo?

Največkrat se pojavijo med 35. in 50. letom, redko pri mlajših od 30 let. Menopavza prinese zmanjšanje koncentracije estrogena v ženskem telesu in s tem upočasni rast miomov. Novi miomi po menopavzi praviloma ne nastajajo več.

Miomi lahko spreminjajo velikost in sčasoma rastejo. S katerimi dejavniki nena- merno pospešujemo rast novotvorb v maternici?

Rast miomov je odvisna od ženskega spolnega hormona estrogena. Z načinom življenja na rast miomov ne moremo dosti vplivati, nekoliko pogostejši so le pri debelejših ženskah, saj se delež estrogena izloča tudi iz maščobnih celic. Ob prisotnosti miomov se priporoča zmanjšanje uživanja živil iz soje in živalskih maščob. Stanje, ko je raven estrogena v telesu visoka (med nosečnostjo), spodbuja rast miomov, nasprotno pa se rast miomov upočasni, ko je raven estrogena nizka, kar je značilno predvsem za menopavzo.

Katere težave povzročajo miomi v maternici?

Težave so odvisne od lege, števila in velikosti miomov. Pogosto miomi ne povzročajo nobenih težav. Podsluznični in večji znotrajstenski povzročajo močnejše, daljše ter bolj boleče menstruacije. Večji miomi pritiskajo na sosednje organe, najpogosteje mehur, kar povzroča pogostejše uriniranje. Ob večjih miomih se lahko pojavi bolečina in občutek gmote v spodnjem delu trebuha.

Miomi lahko med drugim povzročijo tudi slabokrvnost ženske. Je mogoče na podlagi vzorcev krvi prepoznati prisotnost miomov v maternici?

Pri splošnem pregledu krvi lahko posumimo na obstoj miomov, očitni znak je znižanje hemoglobina. Ob močnih menstruacijah pogosto pride do slabokrvnosti. Miomi niso edini možen ginekološki razlog za močne menstruacije. Slabokrvnost pa ni vedno pogojena z ginekološkim obolenjem. Osebniki zdravniki ob slabokrvnosti pogosto svetujejo pregled pri ginekologu, preden začnejo z iskanjem drugih možnih vzrokov. S preparati železa skušamo izboljšati hemoglobin, istočasno pa na različne načine zmanjšujemo premočne menstruacije. Pri nekaterih se odločimo za operacijo.

Ženske se lahko soočajo s težavami, ki jih povzročajo miomi, pa se tega niti ne zavedajo. S katerimi postopki ginekologi v sodobnem svetu odkrivajo miome?

Veliko število žensk nima težav s simptomi, zato miome odkrijemo šele med rutinskim ginekološkim pregledom. Določene opazimo, ko se pacientke zaradi omenjenih težav obrnejo na nas. Tipamo povečano maternico, natančno lego in velikost miomov pa določimo z uporabo ultrazvoka. Zdrave pacientke brez ginekoloških težav pridejo na pregled vsaka tri leta, ko ob pregledu odvezujemo tudi bris PAP. Če nimajo nobenih težav, ni nevarnosti, da bi bili v maternici večji miomi. Zato iz strahu pred njimi ni treba pogostejše hoditi na pregled. V primeru odkritja miomov pacientke pogostejše pregledujemo z ultrazvokom ter opazujemo možno rast in širjenje.

Ob pojavu manjših miomov operacija ni potrebna. Kakšen pa je postopek v primeru večjih rastočih tvorbo?

Zdravljenje miomov je odvisno od težav, velikosti, hitrosti rasti in starosti ženske. Miomov, ki ne povzročajo težav, običajno ne operiramo, izjemoma v primeru načrtovanja nosečnosti. Podsluznične miome odstranjujemo skozi nožnico in maternični vrat s pomočjo kamere, s histeroskopsko operacijo. Podpovrhnjične in znotrajstenske odstranjujemo preko trebušne stene s kamero, laparoskopsko ali pa skozi rez

* ALFAESTETICA, DOMŽALE *

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

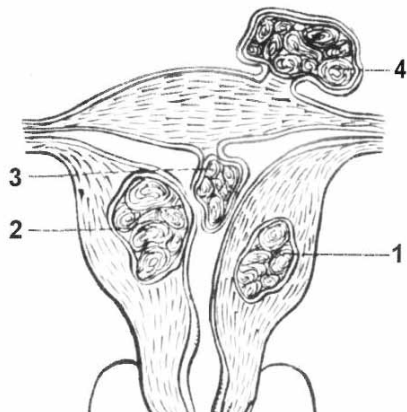
Lasersko zdravljenje stresne inkontinence
in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laser-
jem Fotona Er: Yag

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

Uhajanje urina in ohlapna nožnica

V medicinskem centru Kalliste uporabljamo napredno CO₂ lasersko tehnologijo z učinkovitimi rezultati pri zdravljenju stresne urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ki jo po potrebi kombiniramo z uporabo lastne plazme, bogate s trombociti. To sta metodi, ki danes v svetu predstavljata najučinkovitejšo nekirurško zdravljenje stresne urinske inkontinence in sindroma ohlapne nožnice. Urgentno inkontinenco in prekomerno aktiven sečen mehur pa zdravimo z nevromodulacijo IVES, ki uspešno pozdravi simptome, brez neugodnih stranskih učinkov.

Oglasno sporočilo



Miomi maternice se lahko nahajajo v steni maternice (1 in 2), lahko se izbočujejo v maternično votlino (3) ali zunaj maternice (4). Vir: Ginekologija, gl. urednika: Elko Borko in Iztok Takač, 2., dopolnjena izdaja.

v spodnjem delu trebušne stene. Če je možno, odvisno od lege, velikosti in števila miomov, jih odstranimo in maternico ohranimo. Redko je potrebna odstranitev celotne maternice.

Se postopek operacije razlikuje tudi glede na starost pacientke?

Pri ženskah pred menopavzo se za operacijo odločimo le v primeru neobvladujočih krvavitev. Sicer poskušamo zmanjšati krvavitve in počakamo, da menstruacije prenehajo. Pri mlajših ženskah, starih na primer 40 let, se v primeru hitro rastočih miomov hitreje odločimo za operacijo. Maternico poskušamo ohraniti, zavedati pa se moramo, da se miomi lahko tudi ponovijo.

V zadnjem času se na tržišču pojavlja inovativno zdravilo z molekulami SPRM, ki naj bi zmanjševalo velikost miomov in pomagalo obvladovati prekomerne krvavitve. Ali je zdravilo bolj primerno kot operacija in katerim pacientkam ga najpogosteje priporočate?

Pred leti smo predpisovali zdravilo, ki je imelo več stranskih učinkov, zato ga ni več na tržišču. Zdravilo deluje tako, da spremeni aktivnost hormona progesterona in s tem zmanjša ali celo ukine krvavitve. V večini primerov to povzroči začasno zmanjšanje mioma. Zdravilo se jemlje tri mesece, izjemoma tudi šest mesecev, več pa ne. Po prenehanju se težave vrnejo, zato zdravilo uporabljamo predvsem pred predvideno operacijo. Miom na ta način zmanjšamo, da je operacija lažje izvedljiva. Ker ni krvavitev, lažje pozdravimo slabokrvnost.

Glede na to, da miomi nastajajo v maternici, kjer raste tudi plod, se poraja vprašanje ali lahko ogrozijo žensko plodnost.

Podsluznični in znotrajstenski lahko zmanjšajo možnost zanositve, vendar so miomi redek vzrok za neplodnost. Seveda tudi zato, ker se le redko pojavijo pri mladih ženskah. Danes, ko se ženske za nosečnost odločajo pozneje, vse pogostejše najdemo miome pri tistih, ki ne morejo zanositi. Večji miomi lahko v primeru zanositve povzročijo spontani splav, prezgodnji porod, nepravilno lego in počasnejšo rast ploda. Zaradi večje koncentracije hormonov lahko miomi med nosečnostjo tudi zrastejo. Izjemno redko se zgodi, da se rast miomov med nosečnostjo tako pospeši, da preseže samo prekrvavitev in s tem ogrozi obstoj miomov, ki v tem primeru propadejo. To zaradi hudih težav zahteva nujno operacijo. Sicer pa miomov v nosečnosti ne operiramo. Z ultrazvokom spremljamo velikost, vendar miomi pogosto ne zrastejo. Ženske z miomi večinoma normalno rodijo, miom v spodnjem delu maternice pa lahko ovira porod, zato je v tem primeru potreben carski rez. Po porodu je možno počasnejše krčenje maternice, ki je posledica prisotnosti mioma. Če miomi ovirajo zanositev ali se bojimo, da bodo v nosečnosti povzročali težave, jih operiramo pred zanositvijo.

Miomi se po sestavi močno razlikujejo od cist, vendar pa so si po obliki podobni. Lahko miome kljub temu enačimo s cistami?

Miomi so čisto nekaj drugega kot ciste. Ciste so za razliko od miomov napolnjene s tekočino in ne nastajajo v maternici, temveč v jajčnikih. Ciste lahko hitro nastanejo in izginejo, medtem ko miomi počasi rastejo in do menopavze skoraj nikoli ne izginejo sami.

Večina miomov je benignih in ne predstavlja nevarnosti za žensko. Ali obstaja možnost, da se tvorbe razvijejo v maligne?

Miomi se izredno redko ali skoraj nikoli ne spremenijo v rakotvorne. Medtem ko ciste v redkih primerih lahko postanejo maligne, miomi ne povečujejo verjetnosti za nastanek rakastega obolenja maternice.

Keglove vaje dokazano krepijo mišice materničnega dna. Lahko nastanek miomov preprečimo ali ustavimo z rednim izvajanjem vaj?

Nastanek miomov je gensko in hormonsko pogojen, zato ga ne moremo preprečiti, nekaj malega lahko vplivamo le z zmerno telesno težo. Keglove vaje na miome ne vplivajo. To so vaje za mišice medeničnega dna, ki so zelo koristne za vse ženske. Posebej jih priporočamo v nosečnosti, po porodu, vsem, ki imajo ponižano maternico ali težave z uhajanjem urina.

Uhajanje urina in ohlapna nožnica



ZDRAVLJENJE STRESNE, URGENTNE IN MEŠANE INKONTINENCE, TER OHLAPNE NOŽNICE

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

KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Ustvarjajte
z **jesensko**
številko
revije **Unikat**



www.unikat.si

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

ABC

A Transplantacija človeških organov rešuje in podarja življenje.

B Organe lahko darujejo živi ali mrtvi darovalci.

C V Sloveniji ima vsaka zdrava oseba možnost postati darovalec organov po svoji smrti.

Presaditev človeških tkiv in organov

Presaditev organov je eden največjih dosežkov v medicini. Prve prenose organa z enega človeka na drugega ali dela tkiva na drugo mesto so opravili v šestem stoletju pred našim štetjem. Danes napredek kirurških tehnik, znanje o primernem shranjevanju organov po odvzemu iz darovalca ter zdravljenju bolnika po presaditvi organa omogočajo preživetje in podarjajo življenje številnim bolnikom, pri katerih je zdravljenje končne odpovedi organov popolnoma izčrpano.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Zgodovinski pregled presaditev organov

Zgodovina presajanja je znanstveno popotovanje prizadevanja medicinske stroke, da bi razumeli delovanje človeškega telesa. Ljudje so že zgodaj spoznali možnosti, ki jih presaditev organov in tkiv ponuja. Obstajajo zapisi iz šestega stoletja pred našim štetjem, ki opisujejo, kako so indijski kirurgi rekonstruirali rano na obrazu s presajanjem kože iz enega dela telesa na drugega. V srednjem veku so opravili prve poskuse transfuzije krvi ter presaditve zob. Leto 1823 je bilo zaznamovano s presaditvijo kože s stegna na nos pri nemškem bolniku s sifilisom. Leto 1905 so na Češkem prvič presadili roženico. Ti zgodnji poskusi so bili večinoma neuspešni. Pa vendar, z začetkom 20. stoletja se je začela nova era transplantacijske znanosti, saj je začela obljubljeni povrnitev zdravja in življenja. Eden izjemnih

medicinskih napredkov 20. stoletja je, da je presajanje organov postalo rutinsko zdravljenje bolnikov s končno odpovedjo organov, ki jim nobena druga oblika zdravljenja ne ponuja možnosti preživetja.

Poskusi presajanja notranjih organov so sprva potekali na živalih, kasneje pa je napredek v kirurgiji omogočil prve transplantacije človeških organov. Leto 1902 je bila prvič presajena ledvica psa na njegov vrat, 31 let kasneje pa prva transplantacija človeške ledvice iz umrlega darovalca. Dolga leta raziskovanja in prakse so leta 1954 prinesla uspeh pri transplantaciji ledvice iz enojajčnega dvojčka, ki je imela daljše preživetje od predhodnih poskusov. Leto 1955 so v Kanadi uspešno presadili aortno zaklopko, leto 1963 je bilo v znamenju prvega poskusa presaditve jeter in pljučnega tkiva, leta 1966 so prvič presadili trebušno slinavko, v Južnoafriški republiki so leta 1967 presadili prvo srce, leta 1968 pa je bila v ZDA opravljena prva uspešna presaditev človeškega kostnega mozga. Po letu 1980 je postala presaditev pljuč in jeter rutinska operacija, leta 1986 pa so prvič presadili obe pljučni krili in srce skupaj. Danes letno presadijo okoli 3500 src, 5500 jeter, 21000 ledvic, 850 pljuč brez srca in z njim ter 760 trebušnih slinavk.

Vrste presaditev

Danes, ko so tehnike odvzema tkiva, šivalne kirurške tehnike in znanje tako napredovali, izvajajo naslednje vrste transplantacij: transplantacija tkiva ali organa iz drugega človeka, transplantacija lastnega tkiva, transplantacija tkiva druge vrste (npr. prašičje srčne zaklopke).

Presaditev organov v Sloveniji

V Sloveniji transplantacijska dejavnost sega v leto 1970, ko je bila uspešno presajena prva ledvica. Leta 1998 je bila ustanovljena nacionalna transplantacijska mreža, leta 2000 pa javni zavod za transplantacijo organov in tkiv Slovenija-transplant. Istega leta se je transplantacijska dejavnost v Sloveniji povezala z evropsko transplantacijsko mrežo Eurotransplant ter s tem še danes rešuje problem pomanjkanja ustreznih darovalcev organov.

Zakonodaja v Sloveniji

V Sloveniji dejavnost transplantacije urejata dva zakona: Zakon o odvzemu in presaditvi delov človeškega telesa zaradi zdravljenja (iz leta 2000) ter Zakon o kakovosti in varnosti človeških tkiv in celic, namenjenih za zdravljenje (iz leta 2007).

Katera tkiva in organe presajajo v Sloveniji

V Sloveniji presajamo naslednje organe: srce, jetra, ledvice in pljuča mrtvega darovalca, v tujini pa presajajo tudi trebušno slinavko in tanko črevo. Od tkiv, ki so odvzeta mrtvim darovalcem, se presaja roženico, kosti, kožo, sklepe, vezi, srčne zaklopke in žile. Transplantacija kostnega mozga je možna le od živega darovalca. V svetu so uspešno presadili še priželjc, vranico in maternico.

Čakalna lista za želeni organ

Vsak, ki potrebuje organ za transplantacijo, je uvrščen na čakalno listo. Uvrstitev na čakalno listo je določena s strogimi pogoji in se razlikuje odvisno od organa.

Organizacija Eurotransplant omogoča izmenjavo organov med članicami organizacije, v katero poleg Slovenije spadajo še Belgija, Nemčija, Nizozemska, Luksemburg, Avstrija, Hrvaška in Madžarska. Pridobljeni organ ni primeren za presaditev kateremu koli bolniku. Za nekatere organe je dovolj skladna krvna skupina in velikost, za druge pa je potrebna tudi tkivna skladnost. Nasprot-no za presajanje tkiv mrtvih darovalcev te omejitve večinoma ne veljajo.

Darovanje organov živih darovalcev

Organi, ki jih lahko odvezemo živemu darovalcu, so organi, ki jih telo po odvzemu ne potrebuje oz. lahko živi le z enim parnim organom, ter organi, ki se lahko v telesu darovalca. Organi, ki jih lahko darujejo živi darovalci, so: ena ledvica, del jeter, del črevesa ali pa tkivo kože ali celice kostnega mozga. Zakon določa, da je živi darovalec lahko le oseba, ki je genetsko, sorodstveno ali čustveno povezana s prejemnikom tkiva ali organa. Izjema je le presaditev celic kostnega mozga. Etična komisija za presaditve obravnava vsak posamezni primer darovanja delov človeškega telesa in s tem preprečuje zlorabe.

Darovanje organov po smrti

Po smrti osebe je možen odvzem naslednjih organov: ledvic, srca, pljuč, trebušne slinavke in tankega črevesa ter tkiv, kot so roženica, srčne

zaklopke, žile, sklepi, koža in vezi. Vendar pa obstaja najdaljša časovna omejitev za vsak organ posebej, v kateri je treba organ mrtvi osebi odvzeti ter ga presaditi prejemniku, da bo ta uspešno deloval v prejemnikovem telesu.

Darovanje organov po smrti – kako se uredi pridobitev statusa darovalca organov?

Opredelitev za darovanje organov in tkiv je najvišja oblika etične zavesti posameznika in najvišja oblika solidarnosti s sočlovekom. Na pooblaščenih mestih (v zdravstvenem zavodu, nekaterih lekarnah, na nekaterih območjih enotah Rdečega križa) lahko izpolnite Pristopno izjavo. En izvod izjave se dostavi Sloveniji-transplant, drugi izvod se vrne darovalcu. Podatki o opredelitvi se nato vpišejo v informacijski sistem Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ti pa postanejo nevidno zapisani na kartici zdravstvenega zavarovanja. Po smrti darovalca ta podatek lahko odčita le pooblaščen zdravnik s svojo posebno profesionalno kartico. Vsak posameznik ima tudi možnost odstopa od darovanja organov po smrti, če si premisli. Starostne omejitve za pristop k darovanju organov po smrti ni, vendar pa ljudje s kroničnimi okužbami (z virusom HIV, hepatitisom B in C) in malignimi boleznimi zaradi nevarnosti prenosa bolezni na prejemnika niso primerni. Mladoletna oseba, mlajša od 15 let, lahko postane donator s privolitvijo staršev ali skrbnikov. Če se človek ni opredelil

za darovanje svojih organov po smrti, se njegovi organi lahko odvzamejo, če temu ne nasprotujejo njegovi najbližji. Pri mrtvem darovalcu lahko dele telesa zdravniki odvzamejo šele takrat, ko je po vseh predpisih ugotovljena smrt.

Tveganja po presaditvi

Človeški imunski sistem je ustvarjen za obrambo telesa pred tujki, bodisi bakterijami, virusi, rakavimi celicami. Ob stiku celic imunskega sistema s tujkom pride do napada in uničenja tujke. Človeški imunski sistem lahko kot tujek prepozna tudi presajeni organ. Tej reakciji pravimo zavrnitev presadka. Preprečujemo jo z imunosupresivno terapijo, ki jo morajo prejemniki organa jemati dosmrtno. Zaradi imunosupresivne terapije, ki zavira imunski sistem, pa so zato osebe po presaditvi organov bolj podvržene okužbam in je njihovo okrevanje po okužbi daljše.

Za ljudi s končno odpovedjo organov je presaditev organov zadnja rešilna bilka in vstopnica ter vrnitev v življenje. Je eden večjih medicinskih fenomenov 20. stoletja. Po odkritju imunosupresiva ciklosporina leta 1970 se je preživetje po presaditvi močno podaljšalo in človek lahko normalno živi še leta po presaditvi. Danes, ko velik problem predstavlja zagotovitev ustreznih organov za vse ljudi, ki ga potrebujejo, so znanstvene raziskave usmerjene v vzgajanje tkiv in organov iz lastnih matičnih celic.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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



50 let pravih odgovorov

Življenje bolnikov je osrednje gibalno vseh naših aktivnosti.

Življenje je naša spodbuda in motiv za ustvarjanje inovativnih zdravil in diagnostičnih rešitev, ki bodo tudi v prihodnje spreminjale zdravljenje bolnikov z rakavimi obolenji.

Za nami je 50 let pravih odgovorov, pred nami še veliko izzivov. Naredili bomo vse, da najdemo odgovore tudi na te.



Roche farmacevtska družba d.o.o.,
Vodovodna cesta 109, Ljubljana
www.roche.si, www.onkologija.si

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Otroci spregovorijo približno pri enem letu, pri drugem letu znajo že okrog 30 do 50 besed.

B Otrok za dobro komunikacijo potrebuje dober govorni model staršev.

C Do govorno-jezikovnih motenj pride zaradi organskih vzrokov ali vplivov okolja.

Kdaj k logopedu?

Kako simpatični so ti naši malčki. »Amerjika« namesto Amerike, »pece« namesto peče, »plidi« namesto pridi. Povsem normalno je, da gre otrok skozi različne govorno-jezikovne faze. Kakšne so te faze, koliko besed morajo otroci osvojiti do tega in onega leta, kdaj je treba k logopedu zaradi govorno-jezikovnih težav ... Vse to smo povprašali logopedinjo **Uršo Dular Kolar**, ki se je ljubezen do logopedije drži že 21 let.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kdaj sodobni otroci sploh spregovorijo? Je danes govorni razvoj počasnejši?

Večina otrok prvo besedo spregovori okrog prvega leta. Nekateri to storijo že pri devetih mesecih, drugi pa šele pri petnajstih. Razpon je torej precej širok.

Imate kot besedo v mislih »mama«, »ata« ali le npr. »ma«, »ta«?

Gre prav za celo besedo »mama«, npr. – torej neka stalna zveza med predmetom, ki jo otrok stalno uporablja za neki predmet. Vedeti pa moramo, da prva beseda ne pomeni začetka govora. Razvoj govorno-jezikovne (GJ) komunikacije se dejansko začne že ob rojstvu. Prvo leto je za razvoj predgovorno jezikovnih sposobnosti zelo pomemben. Prva beseda je za nas le neki mejnik, da otrok začne govoriti.

Zakaj dečki spregovorijo kasneje kot deklice?

Večinoma deklice res malo prej spregovorijo kot dečki, a v razvoju se zelo hitro izenačijo. Morda je to odvisno od kulturno-jezikovne pogojenosti. Nekako smo nagnjeni k temu, da ločujemo otroke po spolu. Dečkom ponujamo fantovske igre, deklicam dekleške. V tem skladu je vezana vrsta besed, ki jo otrok uporablja. Odvisno je seveda tudi od vzgojnega stila staršev, samega otroka, njegovih interesov, praktične uporabe, tistega, kar otroku koristi. Večina prvih besed je poimenovanje znanih besed: mama, ata, predmetov, lahko gre za čisto preproste glagole ali situacijske besede, včasih je pogost tudi »ne«.

Če pri 15. mesecih še ni prve besede, kaj potem?

Ni pomembno samo, ali otrok besedo pove, treba je biti pozoren, kakšno je otrokovo GJ razumevanje in komunikacijska zmožnost, kako uspe komunikirati. Pri enem letu spregovorijo otroci od ene do treh besed. Če pri 15. mesecih res ni nobene besede in se malček uspe sporazumevati ter razume, je treba še počakati. Vsekakor pa je, če okrog drugega leta ni GJ komunikacije, smiselno otroka peljati k logopedu, ki bo presodil, če gre za motnjo v razvoju.

Kako komentirate mlade mamice, ki s svojim otrokom govorijo po otroško? Ali to vpliva na otrokov govor?

Vsekakor. Otrok za uspešno GJ komunikacijo potrebuje dober, pravilen GJ model. Starši otroku dajo največjo popotnico za naprej, če z njim govorijo pravilno. Če pa govorijo po otroško, otroku otežijo delo, saj so te besede drugačne od pravega govora in jezika.

Ali lahko zaradi tega spregovorijo kasneje?

Lahko. Otroci se namreč učijo govora in jezika s posnemanjem, interakcijo, poslušanjem. Če ves čas poslušajo in posnemajo ta govor, ga tudi razvijejo. Podobno je s pomanjševalnicami. Veliko staršev oz. odraslih se z otrokom pogovarja drugače kot z odraslimi. Praviloma so pomanjševalnice daljše besede. Otrok pa sprva lahko govori kratke enostavne besede. Pomanjševalnic ne more izreči, ker so dolge in starši jih skušajo prilagoditi in iz teh popačenk naredijo še skovanko. Otroci imajo težko delo, da se spravijo na pravo pot.

Zakaj sploh pride do GJ motenj?

Prvi so organski vplivi. Če želimo, da se bosta govor in jezik razvila, mora imeti otrok zdrava čutila in centralni živčni sistem, primerne duševne funkcije in primerne intelektualne sposobnosti. Na drugi strani so vplivi okolja. Če je na teh področjih težava, je krog prekinjen, kar se lahko odrazi tudi pri težavah govora. Ni pa vedno tako. Če gre za strukturna odstopanja na področju govora, kot je to pri razcepah, je že zaradi fizičnih pogojev onemogočeno, da bi otrok govoril. S tem pa ni rečeno, da ne razume in da se ne more sporazumevati.

Kaj naj bi otrok znal povedati pri enem, dveh, treh in kaj pri štirih letih?

Ne bi ločila samo tistega, kar otrok pove. Pomembno je, da to, kar razume, zna uporabiti v vsakdanji socialni interakciji. Okrog enega leta se primerno odzove na svoje ime, zna razpolagati z vsakdanjimi predmeti, pozna njihove funkcije, pove eno do tri besede. V tej fazi rad posnema in se s tem

naudi tudi govora. V drugem letu je pomembna otrokova aktivnost, ki se vleče čez zgodnje obdobje in še kasneje, igra. Prek igre otrok dobi veliko izkušenj socialnih interakcij in komunikacija je vezana na igranje.

Kaj pa z govorom naredi dudu?

Duda ni najbolj priporočljiva, ker lahko vpliva na griz. Griz je pomemben, da se določeni glasovi lahko pravilno izgovorijo. Vsekakor pa je primernejša kot sesanje prsta. Smiselno jo je uporabljati čim manj.

Kdaj peljati malčka k logopedu?

Ob določenih starostih nam zasvetijo različni alarmi. Če se pri enem letu ne odzove na svoje ime, če ne razume preprostih navodil, da na zahtevo, podprto z gesto, ne da predmeta, ne vzpostavlja očesnega kontakta, izraža negativna čustva, se ves čas na enak način igra z igračkami in to drugače kot ostali otroci. Če okrog drugega leta še vedno ni besed, ko ni sposoben tvoriti preproste fraze »ati am am« ali »mama pa pa«, da ne razume dvojnih navodil. Če pri treh letih otrok še vedno slabo govori, ga težko razumejo tudi drugi, ima težave pri razumevanju dvojnih navodil. Če ne postavlja vprašanj, saj vemo, da so triletniki pravi »zakajčki«. Če ima pri štirih letih velike težave z jezikovno strukturo, ne uporablja predlogov, težko išče besede, veliko glasov še ni razvitih. Pri petem letu, ko naj bi bil GJ razvoj v osnovi zaključen in je govor otroka že zelo blizu odraslemu GJ modelu, on pa ne zmore pripovedovati. Če so moteni glasovi, težave z zaporedji, takrat je smiselno napotiti otroka k logopedu. Prva stopnja je običajno osebni zdravnik, ki ga napoti naprej. Zelo koristno je, da nekaj o GJ razvoju vedo tudi vzgojitelji in seveda starši.

Opazam, da nekateri otroci še pri štirih letih ne znajo reči črke R, nekateri pa ob vstopu v šolo ne zmorejo pravilno govoriti, besede požirajo, jecljajo ... Kakšne govorne napake obstajajo v praksi?

V zgodnjem obdobju se pojavljajo težave z izrekom glasov. Do šestega leta naj bi bili glasovi razviti. Ni vedno tako. Toliko stari otroci imajo težave s sičniki, šumniki in glasom r.

Obstajajo tudi fonološke težave, ko imajo težave s slušnim procesiranjem, pojavljajo se odstopanja v fluentnosti govora, otroci podaljšujejo zloge, težko pridejo do nekega izraza (jecljajo), lahko imajo tudi glasovne težave, najpogostejša je hripavost. To so težave na nivoju izreke glasov. Obstajajo pa težave, ki otroka bolj omejujejo, tiste, ki se pojavljajo na nivoju jezika, v razumevanju, izražanju, uporabi jezika.

Kako otroci doživljajo dejstvo, da ne govorijo kot ostali?

Večina majhnih otrok se ne zaveda, da je njihov govor drugačen od drugih. Radi komunicirajo, ne glede na to, kako govorijo. Zato je tu pomembna vloga staršev, vzgojiteljev, odraslih, kako na to odreagirajo. Če mu dajo povratno informacijo in ga ves čas popravljajo, otrok to ozavešči.

Ni ga treba torej konstantno popravljati ...

To popravljanje ni smiselno, ker v razvoju obstajajo zakonitosti. Kadar ni razloga, da bi otrok zašel v neko odstopanje, tega seveda ne naredi. Zato, da otrok določenega glasu npr. ne izgovarja, obstajajo določeni razlogi. Druga pomembna stvar je ta, da je čustvena vez med otrokom in starši, večinoma med mamom in otrokom, zelo močna. Otrok na vsak način želi ustreči staršem. Če zaradi nas neki glas, ki ga še ne more izgovoriti, poskuša izgovarjati na drug način, naredimo več škode kot koristi. Če npr. z glasom r prehitavamo v otrokovem razvoju, lahko pride do napačne izreke. Tudi odrasli

ne maramo preveč, da nas ves čas popravlja in nam dajejo občutek, da nečesa ne zmoremo. Če ima otrok težave v izreki in jezikovnih strukturah, je smiselno, da po tem, ko otrok pove, še mi povemo, kako je prav in mu damo dober govorni model.

Ali starši, ki pridejo skupaj z otrokom na obravnavo, pogosto pričakujejo hitre rešitve?

Nekateri starši mislijo, da ima logoped čarobno palčko. Da bo otrok enkrat ali dvakrat prišel k logopedu in bo stvar rešena. Drugi imajo realnejše predstave.

Kako potekajo vaje z otroki?

Pri nas imamo pretežno predšolske otroke, zato želimo vse vaje integrirati v igro. Prvi cilj je, da se otrok počuti dobro, da rad pride, ti zaupa. Ko je odnos vzpostavljen, se je pripravljen potruditi tudi takrat, ko je malo težje. Ker vemo, da je govor, jezik proces, je treba veliko ponovitev in interakcij z okolico. To starši najlažje naredijo doma. Starši so pri nas ves čas prisotni pri obravnavi, tako da vidijo, na kakšen način se tu igramo in se tako lahko igrajo doma.

Imate kakšno zanimivost iz prakse?

Sam izraz logoped je precej zahteven. Včasih se je treba nasmejati, ko otroci iznajdejo zanimive skovanke zanj. Tako smo *legopedi, ludopedi, golopedi, govorici*. Včasih, ko je komu težko, bi se izpisal iz logopeda, tisti, ki jim je lepo pri nas, pa bi šli k nam domov na počitnice ali pa bi bili oni sami nadomestni logopedi, ki bi se pogovarjali z otroki.

Oglasno sporočilo

Slušna centra AUDIO BM še v Novem mestu in Trbovljah

Zaradi uspešnega poslovanja svojih slušnih centrov v stavbi Diamant v ljubljanskem BTC-ju in v bližini UKC-ja Maribor so se pri AUDIO BM odločili 6. oktobra simultano odpreti še dva, po enega na Dolenjskem in v Zasavju. Tam lahko brezplačno preverite svoj sluh in brez vseh obveznosti testirate kanadsko švicarske slušne aparate Unitron, ki se ponašajo z naravnim zvokom, diskretnostjo in dovršenostjo. Vedno imajo na zalogi kakovostne baterije za vse blagovne znamke slušnih aparatov – po izjemni ceni. V AUDIO BM poskrbijo, da je boljši sluh dostopen vsem!

www.audiobm.si

**VELIKA AKCIJA
V VSEH AUDIO BM
SLUŠNIH CENTRIH**

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

6. 10. - 14. 11. 2014

**POKLIČITE
ZA TERMIN**

LJUBLJANA
Letališka c. 5, BTC
stavba DIAMANT
☎ 059 044 055

DARILO
DALJINSKI UPRAVLJALNIK
ZA VAŠ SLUŠNI APARAT

**POPUSTI
do 20%**
za slušne aparate in baterije

Ne zamudite!

MARIBOR
Trg revolucije 4
☎ 059 044 056

TRBOVLJE
Rudarska c. 2A
☎ 059 044 057 **NOVO!**

NOVO MESTO
Ljubljanska c. 22
stavba BRŠLJIN
☎ 059 044 058 **NOVO!**

SLUŠNI APARATI
AUDIO BM
Best & More

NARAVEN ZVOK

Več informacij,
odpiralni časi:
www.audiobm.si

BREZPLAČNO!
PREIZKUS SLUHA IN
SLUŠNIH APARATOV

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Najpogosteje je krvavitev posledica poškodbe, vendar pa so lahko pogoste in obilnejše krvavitve znak resnejše sistemske bolezni.

B Večina krvavitev iz nosu izvira iz sprednjega dela nosne votline in jih z lahkoto zaustavimo. Resnejša krvavitev zahteva zdravniško oskrbo.

C Pri pojavu krvavitve iz nosu je izrednega pomena sedeč položaj, ki preprečuje zatekanje krvi po žrelu navzdol.

Krvaveči nos

Krvavitev iz nosu je lahko dramatična in zastrašujoča, vendar pa se običajno zaustavi brez težav in najpogosteje mine brez posledic. Epistaksa, kot ji pravijo strokovnjaki, se pogosteje pojavlja v mrzlih zimskih mesecih ter suhih in hladnih podnebnih pasovih. Prizadene ljudi vseh starosti, najpogosteje otroke med 2. in 10. letom ter odrasle med 50. in 80. letom.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Vrste krvavitve iz nosu

V 90 % so krvavitve iz nosu **sprednje krvavitve**, ki izvirajo iz žilnega prepleta v sprednjem spodnjem delu nosne pregrade (pretin). Te krvavitve so nenevarne in blage.

Manj pogoste in nevarnejše pa so **krvavitve zadnjega dela nosne votline**, ki izvirajo iz zadnjega dela nosne pregrade. Te se pogosteje pojavljajo pri starejših ljudeh, ljudeh z aterosklerotično spremenjenimi žilami ali z motnjami strjevanja krvi, ki so imeli pred kratkim operacijo v nosni votlini. Zadajšnje krvavitve so zapletene in pogosto zahtevajo zdravniško oskrbo.

Vzroki za krvavitev iz nosu

Najpogosteje krvavitev iz nosu ni posledica resnejše bolezni. Običajno nastane zaradi poškodbe, udarca v nos od zunaj ali notranje poškodbe sluznice, kot je čiščenje nosu pri izsušeni sluznici, ki je bolj ranljiva. Spremlja lahko okužbe nosne in obnosnih votlin. Pojavlja se lahko pri ljudeh, ki prejemajo antikoagulantno terapijo, ter pri ljudeh s pomanjkanjem vitaminov C in K. Vendar pa ni vsaka krvavitev iz nosu nedolžna in lahko nakazuje resnejšo sistemsko bolezen. S krvavitvijo iz nosu se lahko kažejo jetrne bolezni, hemofilija in druge motnje strjevanja krvi, tumorji nosne in obnosnih votlin, povišan krvni tlak. Zato je pri pogostih in obilnejših krvavitvah potrebna natančna opredelitev vzroka krvavitve.

Kako se kaže krvavitev iz nosu?

Krvavitev iz nosu je običajno blaga nevšečnost, vendar pa so lahko nekatere krvavitve življenjsko ogrožajoče. Običajno se krvavitev pojavi le v eni nosnici. Če je krvavitev močnejša, se kri steka v drugo nosnico in zato pride do krvavitve iz obeh nosnic hkrati,

lahko pa pride celo do zatekanja krvi v žrelo in navzdol v požiralnik. Požiranje krvi pri obilni krvavitvi draži želodec in sproži bruhanje krvi.

Obilno krvavitev lahko spremljajo omotica, vrtoglavica, zmedenost in kratkotrajna izguba zavesti (sinkopa). Pri ljudeh z motnjami strjevanja krvi in krvavijo iz nosu lahko najdemo modrice in krvavitve v druge organe.

Kako ukrepamo pri krvavitvi iz nosu?

Pri pojavu krvavitve iz nosu je izrednega pomena **sedeč položaj**, ki preprečuje zatekanje krvi po žrelu navzdol. Nikoli ne ležite ali nagibajte glave nazaj, kakor ljudje zmotno ravna. Nosnici nato **zatisnite skupaj** z robčkom in držite, dokler se krvavitev ne zaustavi. Stisk nosnic pritisne na krvavečo žilico in s tem pospeši zaustavitev krvavitve. Priporočljiv je hladen **obkladek na tilnik**.

Pri obilnejših krvavitvah je potrebna **zdravniška oskrba**.

Boj proti raku dojk

Oktober je tisti mesec v letu, ki ga po vsem svetu posvečajo boju proti raku dojk. Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna bo aktivnosti letos posvetilo predvsem ozaveščanju o tej bolezni, njenem preprečevanju in zgodnjem odkrivanju. Veliko aktivnosti se bo tako nanašalo na pomen preventive pri ohranjanju zdravja, združenje pa bo s simbolom rožnate pentlje nagovarjalo ženske po vsej Sloveniji. Letos so se lotili tudi zanimivega, predvsem pa zelo pozitivnega projekta z naslovom »Lep je dan«, s katerim poudarjajo, kako čudovito je lahko življenje, četudi se spopadaš s tako težko boleznijo.

Avtorica: **Andreja Košir**

Predsednica Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna, **prim. Mojca Senčar, dr. med.**, je poudarila pomen zdrave prehrane, ustrezne telesne aktivnosti, pozitivne naravnosti in rednega mesečnega samopregledovanja. Po njenih besedah pri nas na leto za rakom dojk zboli več kot 1200 žensk. Ob tem je skrb vzbujajoč podatek, da le 50 % žensk prvič pride k zdravniku, ko je bolezen omejena zgolj na dojke. Pogosto se rak že razširi v bezgavke, nemalokrat pa se zgodi, da je bolezen že popolnoma razsejana po telesu. Kot poudarja dr. Mojca Senčar, je najpomembnejši cilj Europe Donne povečati ozaveščenost o raku dojk. Združenje širom Slovenije organizira različna predavanja, odprt imajo svetovalni telefon, izdajajo svoje novice, pripravljajo seminarje. »Naloga vsake ženske je, da od poznih najstniških let pa do konca življenja opravlja redno mesečno samopregledovanje, po 50. letu pa enkrat na dve leti opravi preventivno presejalno mamografijo. Danes je rak dojk zelo dobro ozdravljiva bolezen, če jo le dovolj zgodaj odkrijemo,« pojasnjuje prim. Mojca Senčar, dr. med.

Poleg rednega mesečnega samopregledovanja imamo ženske še druge obveznosti. Dr. M. Senčar pravi: »Tako, kot si moramo redno umivati zobe, moramo biti tudi redno telesno aktivne, skrbeti moramo za zdravo prehrano, ohranjati moramo zdravo telesno težo. Predvsem pa je treba v teh, nemalokrat neprijaznih časih, ohranjati tudi veselje do življenja in biti pozitivno naravnane. Kadar smo pod stresom in so v nas negativne misli, se izločajo hormoni, ki blokirajo naš imunski sistem. S pozitivno

naravnostjo in veseljem pa se izločajo hormoni, ki podpirajo naš imunski sistem in nam pomagajo ohranjati zdravje.« Pomembno je, da ženske sprejemamo zdrave odločitve ter se zavedamo, da v veliki meri same nosimo odgovornost za svoje zdravje.

Poleg tega na raka dojk ne smemo gledati kot na izključno bolezen žensk, nikakor. Ta oblika rakavega obolenja je pri moških sicer zelo redka, vendar pa ti nikakor niso popolnoma izključeni. Kot je povedala dr. Mojca Senčar, pri nas na leto za rakom dojk zboli od 10 do 12 moških.

Pomen sekundarne preventive

Dr. Mateja Krajc z Onkološkega inštituta pojasnjuje, da je rak dojk že od leta 1968 najpogostejša oblika raka pri ženskah. Sama pojavnost raka na dojkah žal še vedno narašča.

Dr. Krajc je zelo poudarila prav napore, ki se usmerjajo na področje sekundarne preventive, ki pomeni zgodnje odkrivanje raka. Po njenih besedah so najučinkovitejši organizirani presejalni programi, kot je v Sloveniji program Dora, ki se mora razširiti na vso državo, da bo njen rezultat čim boljši. Zdaj namreč pokriva le nekaj več kot tretjino slovenske populacije.

»Zmanjšanje bremena raka dojk lahko dosežemo le s skupnimi močmi stroke, medsektorskega sodelovanja in z vključevanjem nevladnih organizacij,« pravi dr. Mateja Krajc.

Zelo pozitivno je, da program Dora z Združenjem Europa Donna sodeluje že od samega načrtovanja programa – vse moči tako usmerjajo v primerno ozaveščanje žensk na vseh ravneh preventive raka dojk po vsej državi.

Učinkovito multidisciplinarno zdravljenje

Dr. Simona Borštnar z Onkološkega inštituta je poudarila, da je breme raka dojk pri nas res še vedno zelo veliko. Število obolelih žensk po njenih besedah zagotovo predstavlja velik zdravstveni problem. »Četudi je breme te vrste raka precej veliko, pa naj povem, da so podatki vendarle optimistični. Rak dojk postaja čedalje bolj obvladljiva bolezen, kar se kaže tudi v naši državi. Že nekaj let namreč beležimo zniževanje umrljivosti in čedalje boljše preživetje. Petletno preživetje za bolnice, ki so zbolele v letih 2006 in 2010 je 86,2 odstotkov, kar je v primerjavi s stanjem pred dobrima dvema desetletjema

za več kot 20 odstotkov boljše. Razveseljav in zelo optimističen je podatek, da so petletna preživetja bolnic, ki so imele ob postavitvi diagnoze lokalno omejeno bolezen, le nekaj odstotkov manj od 100. Čeprav so rezultati zelo spodbudni, pa se ves čas trudimo, saj želimo z novimi načini zdravljenja in novimi diagnostičnimi metodami te rezultate še izboljšati,« je uspehe multidisciplinarnega zdravljenja predstavila dr. Simona Borštnar.

Diagnoza: Rak

Velik navdih čisto vsem je zagotovo tudi **Darja Rojec**, ki so ji pred približno dvema desetletjema odkrili raka na dojki. Bolezen je uspešno premagala, a kot da to še ne bi bilo dovolj, se je rak pred nekaj leti ponovil – na drugi dojki. Darja je prav s pomočjo te težke izkušnje ugotovila, kako lepo je lahko življenje.

Na vprašanje, kako se je spopadla z diagnozo, Darja z nasmehom na obrazu odgovori, da se bo ta odgovor zdel kar malo klišejski, vendar se je njej takrat, ko so ji postavili diagnozo, popolnoma zrušil svet: »Nisem vedela, kaj naj, strah me je bilo, kaj me čaka. Vendar, ko se začnejo procesi na onkološkem inštitutu, ko se domeniš za operacijo ali terapijo, ko vidiš, da ti vsi prijatelji in družina stojijo ob strani, dobiš moč in voljo, spletejo se nova poznanstva. Spet se začneš postavljati na noge. Če se giblješ v krogu podobno mislečih ljudi oziroma ljudi, ki imajo podobno izkušnjo, je to zelo dragoceno.«

Darja je danes zelo aktivna članica združenja Europa Donna, kjer skrbi predvsem za organizacijo izletov za članice. »Ti izleti so odlična priložnost za druženje, spoznavanje. Na tak način občutiš marsikatero bolečino, pa tudi neizmerno energijo in voljo do življenja.« Darja še pove, da ji zdaj tudi čas, ki ga preživi v naravi in z naravo, pomeni veliko. Do zdaj je izdala že tri knjige in, kot pove, je v zaključni fazi že četrto knjižno delo. V njenem zadnjem delu *Nasveti in izkušnje iz prve roke* je s pomočjo drugih bolnikov zbrala številne uporabne, predvsem pa naravne recepte in nasvete, posebno pozornost pa je namenila tudi gibanju in pomenu zdrave prehrane. Tej rdeči niti sledi tudi v svojem prihajajočem delu. »Nabralo se je že toliko novih receptov in nasvetov, da se mi je zdelo škoda, da bi vse to šlo v pozabo. Ljudje, ki jih srečujem, so zares neusahljiv vir znanja, izkušenj in nasvetov, kar je zares neprecenljivo,« je svoje besede sklenila vedno nasmejana in pozitivna sogovornica.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

- Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
- Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
- Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
- Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
- Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
- Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
- Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
- Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
- Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
- Dornava: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Ustvarjajte
z jesensko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Povprečna starost žensk, ki se odločijo za splav, je 31 let.

B Splav je tema, o kateri se morata partnerja pogovoriti in uskladiti mnenja. Končna odločitev je domena ženske.

C Število umetnih prekinitev v Sloveniji z leti pada.

Splav, redko posledica mladostniške nezrelosti

Umetna prekinitev nosečnosti je postopek, ki so ga poznali že stari Egipčani in Rimljani, kljub temu pa še vedno velja za tematiko, ki deli sodobno družbo. Splav je dovoljen v večjem številu držav zahodnega sveta, v mnogih kulturah pa je deležen množičnega obsojanja. Število splavov v Sloveniji že vrsto let pada, kar je najverjetneje tudi posledica dobrega osveščanja javnosti o sodobnih metodah zaščite. O razlogih za splav, sodobnih postopkih in zakonodaji smo se pogovarjali z asist. **Marijo Rebolj Stare, dr. med.**, z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V lekarnah je na voljo t. i. jutranja tabletk. Kako tabletk deluje in komu je namenjena?

Jutranja tabletk ali postkoitalna kontracepcija (kontracepcija po spolnem odnosu) je namenjena posameznicam, ki so imele nezaščiten spolni odnos ali je zaščita zatajila (npr. počen kondom, snet kondom), žrtvam posilstva. Čas za zaužitje le-te je največ 72 ur po nezaščitenem spolnem odnosu. Prej ko jo zaužijemo, večja je učinkovitost. Jutranja tabletk je namenjena izjemnim priložnostim in se ne sme uporabljati pogosto kot način kontracepcije. Če pričakovana menstruacija zaostaja, je treba narediti nosečniški test. Do 16. leta tabletko dobimo na beli recept, po 16. letu pa le z osebno izkaznico.

Splav v Sloveniji še vedno velja za tabu temo. Kaj mislite, da botruje tej miselnosti?

Splav je del intimnega življenja posameznice. Tako kot se postopoma odpirajo pogovori na drugih intimnih področjih (kot npr. erektilna disfunkcija, spolnost, inkontinenca), se bodo tudi na temo splava. Nihče ne želi javno izpostavljati svojih težav, predvsem v primeru, ko pričakuje obsojanje v javnosti ali med bližnjimi. V javnosti o splavu največkrat govorijo zdravstveni delavci z namenom izobraževanja tako žensk kot moških. Včasih se oglasijo tudi nasprotniki prekinitve nosečnosti.

Kolikšna je povprečna starost žensk, ki prihajajo na kliniko opraviti splav?

Njihova povprečna starost je 31 let. Delež žensk, ki so ob splavu starejše od 30 let, je okvirno 53 %. Mladostnice, do vključno 18. leta, predstavljajo le 4,6 % vseh (do 20. leta 7,6 % vseh). Delež žensk po 35. letu je okvirno 30 %, po 40. letu pa 8 %. Iz tega je razvidno, da so mladostnice do 18. leta še najmanj problematična starostna skupina.

Menite, da kljub temu obstaja veliko število žensk, ki splava ne opravijo pod strokovnim nadzorom?

Ne. V Sloveniji je splav od januarja leta 1951 legaliziran z *Uredbo o postopku za dovoljeno odpravo ploda* in je dosegljiv vsem ženskam v zakonsko določenih okvirjih. Zato ni nobene potrebe, da bi se ženske izpostavljale tveganju ob zapletih in morebitni smrti v primeru nestrokovnega posega. Ženske imajo dovolj možnosti za različno informiranje, tako vedo, katere so njihove pravice, možnosti in kaj je zanje najboljšje.

Je splav pogosto posledica nezrelosti, socialnega in ekonomskega položaja ženske, nezadostnega vedenja o kontracepciji? Kateri so najpogostejši razlogi žensk za splav?

Mladostnice večinoma niso neodgovorne. O kontracepciji se veliko govori in piše, dostopni so podatki v revijah, na spletu, v šolah. Pogovarjajo se z vrstniki in s starši. Nezadostno vedenje o kontracepciji ne more in ne sme biti vzrok za neželene nosečnosti, saj je zaščita dostopna vsem.

Zakaj se ženske najpogosteje odločajo za splav, ne vem zanesljivo, saj do sedaj na to temo nismo načrtno zbirali podatkov. Mladostnice najpogosteje sprejmejo odločitev, ker želijo prej opraviti šolanje, se osamosvojiti. Večinoma so odgovorne in poskrbijo za učinkovito zaščito. Nekatere odrasle ženske, ki že imajo družino, ne želijo imeti še enega otroka. Nekaj jih je bilo tudi takšnih, ki so si otroka želele, vendar so se zaradi partnerjevega pritiska odločile za splav. Spet druge dobijo dolgo pričakovano službo, ki je noseče ne bi mogle obdržati. Zanosijo lahko tudi doječe matere, ki ne uporabljajo zaščite. Dojenje ni kontracepcija, saj imajo lahko ob tem ovulatorne menstrualne cikle. Nekatere zanosijo že ob prvem takem dogodku. Ker dojijo, nimajo dodatno povečanih dojk in jutranjih slabosti, zato svojo nosečnost ugotovijo šele, ko opazijo rastoči trebuh. Ker že imajo majhnega otroka, se pogosto odločijo za prekinitev.

Partner v odnosu igra pomembno vlogo pri načrtovanju prihodnosti. Je odločitev za splav v večini primerov na strani ženske ali obeh partnerjev?

Pri načrtovanju družine morata enakopravno sodelovati oba partnerja. To je večinoma res, ko se pogovarjata o načrtnem povečanju družine. Če ne želita več otrok, je odgovornost obeh, da imata kot par ustrezno zaščito. V večini primerov to nalogo prevzame ženska. Težava nastopi, ko gre za nenačrtovano nosečnost. Ta je včasih posledica neučinkovitosti zaščite, večinoma pa gre za pomanjkanje le-te. Žensk, ki pridejo k nam, ne sprašujemo, na osnovi česa in s kom so se odločale o svojem postopku. Le tiste, pri katerih je razvidno, da gre za stisko, povprašamo, če so dobro premislile o dejanju in se o tem pogovorile s partnerjem. So posameznice, ki od splava odstopijo in otroka obdržijo, vendar gre bolj za izjeme.

Moje mnenje je, da se morata oba partnerja pogovoriti in skupaj dogovoriti, kako naprej v primeru nenačrtovane nosečnosti. Če se njune želje razhajajo in nista pripravljena popustiti, vsekakor prevlada odločitev ženske, saj je ona nosilka nosečnosti in se sama odloča o svojem telesu in posegih na njem. Nihče ne more doseči, da plod splavi ali obdrži, če ona tega noče. Zdravnik mora spoštovati odločitev ženske (razen če nima sodno odvzete opravilne sposobnosti; v tem primeru se zanjo odločajo skrbniki).

Kaj v zvezi s splavom določa slovenska zakonodaja?

Z Uredbo o postopku za dovoljeno odpravo ploda, ki je bila objavljena v Uradnem listu FLRJ 4/52, dne 11. 1. 1952, je bil splav legaliziran. To pomeni, da je na zahtevo ženske, ne glede na vzroke, do zaključenega 10. tedna nosečnosti (10 tednov 0 dni), splav dovoljen. Po tem (od 10 tednov in 1 dneva dalje) mora nosečnica podati zahtevo za prekinitev nosečnosti na Komisijo prve stopnje. Če ji ta zahtevo zavrne, lahko ponovno vloži vlogo na Komisijo druge stopnje, ki je na Ginekološki kliniki, UKC Ljubljana.

Zakaj je splav na zahtevo ženske dovoljen le do 10. tedna starosti ploda, potem pa postane predmet komisije za umetno prekinitev nosečnosti?

Gre za arbitrarno postavljeno višino nosečnosti, pri kateri je splav še možno narediti varno, brez večjega tveganja za zaplete. Višja kot je nosečnost, večje je tveganje. Komisija odobri prekinitev nosečnosti na osnovi medicinskih vzrokov (če nadaljevanje nosečnosti ogroža življenje oz. zdravje ženske, gre za nepravilnosti ploda, nezdružljive z življenjem ...) in socialnih dejavnikov. Vedno pretehta prednosti in slabosti splava za žensko.

Po katerih kriterijih se komisija odloči za odobritev splava po 10. tednu nosečnosti?

Do 16. tedna nosečnosti Komisija prve stopnje poleg medicinske indikacije upošteva tudi socialno. Pogosto zavrnjeno prošnjo (če ni medicinske indikacije) za prekinitev po 16. tednu nosečnosti Komisija druge stopnje pozitivno reši.

»Večina splavov se dokonča nezapleteno in nima fizičnih posledic za žensko.«



Katere metode so uporabljene pri umetni prekinitvi nosečnosti?

Do leta 2007 je pri nas prevladovala kirurška tehnika splava, kjer se z instrumenti posega v maternično votlino z namenom njene izpraznitve. Maja 2007 pa smo začeli pospešeno uvajati novo metodo, po kateri sprožimo splav s pomočjo zdravil. Namen tega je, da se izzove splav, podoben spontanemu, ni poseganja v maternico in s tem ni zapletov, značilnih za kirurške splave. Prav tako ženska ne dobi anestezije. Sedaj se kirurška prekinitev nosečnosti izvaja le pri tistih nosečnicah, pri katerih ne smemo uporabiti zdravil za sproženje splavov.

Se metode razlikujejo glede na starost ploda?

Pri kirurški metodi se do 10. tedna nosečnosti uporablja metoda vakuumske aspiracije vsebine maternice, po 10. tednu pa mehanična razširitev materničnega vratu in evakuacije vsebine z abortivnimi klesčami. Oboje poteka v kratkotrajni splošni anesteziji in zahteva sprejem v bolnišnico.

Pri proženju splava z zdravili oz. medikamentni prekinitvi nosečnosti uporabljamo dva protokola. Do zaključenega 9. tedna (to je 63 dni nosečnosti) ženske po obravnavi pri nas dobijo vsa potrebna zdravila za splav, protibolečinska zdravila in navodila za naprej – kako zdravila uporabiti, bolniški dopust, kontrolo. Postopek nato izvedejo doma, v domačem okolju. Po zaključenem 9. tednu (od 64. dne nosečnosti dalje), dva dni po zaužitju prve tablete, ženska pride v bolnišnico za nadaljevanje protokola (določeno časovno zaporedje dajanja zdravil lahko traja 2 dni) in ostane v bolnišnici do zaključenega splava (2–3 dni). Tak protokol je nujen, saj lahko po 9. tednu pride do močnejše krvavitve.

Splav je odločitev, ki lahko žensko zaznamuje za vse življenje. Kakšne so posledice splava pri pacientkah?

Pri kirurškem splavu, zlasti pri višjih nosečnostih, lahko pride do poškodbe oz. predrtnja maternice, prisotnosti zaostalih delcev s potrebo po »čiščenju« maternice v ponovni narkozi, vnetje v votlini maternice in morebitne posledične zarastline (neplodnost, boleče menstruacije).

Pri splavu s pomočjo zdravil – medikamentnem splavu, se pojavijo nekoliko močnejše krvavitve (kot močna menstrualna krvavitev),

občasno lahko tudi počasnejše izločanje tkiva in posledično pogostejše oz. številčnejše kontrole. V primeru zaostalih delcev je pristop k obravnavi konservativen (zdravila, ev. histeroskopija). Vnetja so zelo redka.

Večina splavov se dokonča nezapleteno in nima fizičnih posledic za žensko. Pri ženskah, ki so se zaradi anomalij ploda odločile za prekinitev sicer želene nosečnosti, lahko pride do duševnih težav. Te po potrebi napotimo na pogovor h klinični psihologinji.

Na kaj morajo biti ženske po umetni prekinitvi nosečnosti pozorne?

Nekaj časa je še prisotna krvavitev oz. krvav izcedek. V tem času se je treba izogibati situacijam, pri katerih bi lahko prišlo do vnosa vnetja (tamponi, spolni odnosi, kopanje v stoječih vodah). Pozorne morajo biti na novo nastalo bolečino, vročino, smrdeč izcedek in druge znake vnetja. Vsekakor morajo iti na kontrolo k izbranemu ginekologu, da oceni stanje. Pri obeh načinih splavitve so prekinitev nosečnosti lahko tudi neuspešne in nosečnost se s tem nadaljuje. V tem primeru se prekinitev ponovi. Pacientke se dogovorijo z ginekologom za učinkovito zaščito, ki jo je treba uporabljati. Ginekolog lahko le svetuje in priporoča, uporaba pa je v celoti domena ženske in njenega partnerja.

Prekinitev nosečnosti ni metoda kontracepcije. Je le izhod v sili. Na žalost obstajajo posameznice, ki se k nam vračajo večkrat letno.

Živimo v času, ko mladi težko najdejo službo, podjetja pa drviijo v stečaj. Se vam zdi, da gospodarska kriza vpliva na število splavov?

Ne bistveno. Splavnost v Sloveniji že vrsto let pada. Če se pari zaradi neustreznega socialnega statusa ne odločajo za otroke, uporabljajo učinkovito zaščito. Vprašati bi se bilo treba, ali sedanje stanje v družbi vpliva na padec rodnosti.

Splav je del intimnega življenja posameznice. Tako kot se postopoma odpirajo pogovori na drugih intimnih področjih (kot npr. erektilna disfunkcija, spolnost, inkontinenca), se bodo tudi na temo splava. Nihče ne želi javno izpostavljati svojih težav, predvsem v primeru, ko pričakuje obsojanje v javnosti ali pri svojih bližnjih.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

- Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
- Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
- Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
- Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
- Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
- Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
- Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si
- Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net
- Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net
- Dornava: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Neprijetno skelenje

Prav gotovo se je že vsakdo od vas kdaj srečal z neprijetnim skelenjem zob, ki se lahko pojavi ob uživanju določene hrane in pijače ali pri čiščenju zob. Vsekakor ne gre za prijetno zadevo, ampak ali je potrebno takoj k zobozdravniku? O tem smo se pogovarjali s **Simono Knific Vesel**, ki opravlja delo ustnega higienika.

Avtorica: **Teja Fidler Makoter**

Za začetek najprej opredeliva resnost skelenja zob. Gre po vašem mnenju za resno težavo, zaradi katere moramo obiskati zobozdravnika?

Vsekakor. Zobozdravnika ali ustnega higienika, še posebej če izzove neugodje pri uživanju primerno ogrete hrane in pijače in pri čiščenju ali nitkanju. Redkeje pri vdihu hladnega zraka.

Skelenje, ki je mimogrede tako kot bolečina zelo subjektivno doživeta zasnava, ki nastane zaradi zunanjega dražljaja (termičnega, kemičnega ali mehanskega), se pojavlja v različnih življenjskih obdobjih in ga moramo ločiti od preobčutljivosti zob zaradi vnete pulpe (zobnega živca). Zobje namreč lahko skelijo (dentinska bolečina) tudi pri demineralizaciji zaradi različno napredovanega kariesa, pa tudi po postopku beljenja zob, pri odmiku obzobnih tkiv kot posledica parodontalne bolezni. Omejila se bom samo na neugodne subjektivne občutke, ki jih pacienti opisujejo kot »špikanje«, »zbadanje«, »skelenje«, »pikanje«, in so posledica draženja zelo oživiljenih pulpnih struktur zaradi pomanjkanja (stanjšanja ali izgube) trdih zobnih tkiv v predelu zobnega vratu.

Kateri so najpogostejši vzroki za skelenje zob?

Vzrok preobčutljivosti je vsekakor stanjšanje ali izguba trdih zobnih tkiv, na katero vplivajo posamezni dejavniki, ki jih je več in se prepletajo. Naj naštejem najpomembnejše: neustrezno čiščenje (tehnika, periodika) z neustreznimi pripomočki za nego zobovja, napačna izbira zobne kreme (prekomerna uporaba abrazivnih zobnih krem), prekomerno stiskanje zob (bruksizem ali nočno škripanje), uživanje hrane in pijače, ki povzročata kislost v ustni votlini in zakislost telesa v širšem smislu (ogljikovi hidrati, sladkor, meso, alkohol). Kislost v telesu povzročajo tudi razvade, kot npr. kajenje, pa tudi bolezenska stanja, kot npr. želodčni refluks (vračanje želodčne kisline v ustno votlino) in bulimija.

Zakaj so zobje občutljivi na mrzlo in vroče? Ali je razlog za občutljivost zob drugačen, če so občutljivi na mrzlo, kot če so občutljivi na vroče?

Razločevanje med občutljivostjo zob na vroče in hladno je pomemben razmislek zobozdravnika za postavitev diagnoze pri vneti pulpi, zato za širšo laično javnost to razločevanje ni pomembno. Zato posameznika s tovrstnimi težavami vedno pošljem na konzultacijo k zobozdravniku, s katerim tesno sodelujeva in je vedno prisoten v sosednji zobni ordinaciji.

So zobje pogosto občutljivi tudi na različne okuse, na primer na sladko ali kislo?

Občutljivost na sladko se lahko pojavlja pri vitalnih zobeh, razgrajenih zaradi kariesa, lahko pa tudi pri občutljivih (razgaljenih) zobnih vratovih, kar je odvisno od subjektivne interpretacije bolečine, od anatomije zob (preseka dentinskih kanalčkov). Kisla hrana in pijača sta lahko sprožilca kratkotrajne ostre bolečine ali skelenja pri obrabljenih in razgaljenih zobnih vratovih.

Je torej skelenje zob posledica nezdravega načina življenja?

Do določene mere vsekakor, je pa izraz »nezdrav način življenja« danes izjemno raztegljiv pojem.

Ali razne zobne kreme, ki so namenjene občutljivim zobem, resnično pomagajo? Kako delujejo?

Zobne kreme, namenjene uporabi pri občutljivosti zob in skelenju, vsebujejo dodatke, ki ustvarijo zaščitno plast na površini poškodovanega zoba. Vsebujejo tudi visok nivo fluora. Pomagajo zelo individualno, v kombinaciji z zaščitnimi premazi so lahko še učinkovitejše. Ob tej priložnosti bi rada opozorila na celo vrsto zobnih krem, ki poleg koristnih vsebujejo tudi škodljive sestavine (umetna sladila, umetna barvila, umetne arome, stabilizatorje, konzervanse ...), ki se skozi ustno sluznico zelo dobro absorbirajo v naš krvni obtok, zato je odločitev o uporabi le-teh v rokah vsakega posameznika.

Kako lahko zobozdravnik ali/in ustni higienik pomagata?

Za kratkoročno, hitro pomoč lahko uporabimo različne zaščitne premaze, ki so namenjeni preobčutljivim zobem. Dolgoročno pa pomagamo pacientu prepoznati prevladujoče dejavnike in ga motivirati za opustitev starih neprimernih navad.

Kako pa si lahko pomagamo sami?

Po kliničnem pregledu in pogovoru z zobozdravnikom in/ali ustnim higienikom si s pomočjo njegove strokovne usmeritve pomagamo sami, in sicer tako, da začnemo spreminjati škodljive navade, ki načenjajo zdravje naših zob in obzobnih tkiv.

Kakšno zobno ščetko je najbolje uporabljati v primeru občutljivih zob?

Mehko ščetko, seveda ob primerni tehniki čiščenja, s katero vas seznani ustni higienik in/ali zobozdravnik.

K skelenju zob verjetno pripomorejo tudi umikajoče se dlesni, kajne? Kako si pomagati v tem primeru?

Če se je dlesen zaradi kroničnega vnetja obzobnih tkiv (parodontalna bolezen) že odmaknila od prvotnega anatomskega položaja in so zobne korenine razgaljene, lahko pričakujemo predvsem občutljivost na termične in mehanske dražljaje. Skelenje in parodontalna bolezen sta vsekakor povezana.

Preventiva in zdravljenje parodontalne bolezni je pri nas zagotovo velika tema, ki se je sistematično lotevamo šele v zadnjih letih, s prihajajočimi novimi generacijami zobozdravnikov in z ustanovitvijo Visoke strokovne šole ustnih higienikov v Ljubljani.

Razločevanje med občutljivostjo zob na vroče in hladno je pomemben razmislek zobozdravnika za postavitev diagnoze pri vneti pulpi, zato za širšo laično javnost to razločevanje ni pomembno.



Celovite dentalne storitve in digitalni zobni rentgen

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

Tel: 031 382 836 www.BKDENTAL.si

Brezglutenski dan

27. septembra je pri nas prvič potekal svetovni brezglutenski dan. V Sloveniji živi kar 5000 oseb s celiakijo, vsako leto pa to diagnozo postavijo 100 otrokom. Še pred leti so bila brezglutenska živila pri nas prava znanstvena fantastika in bolniki s celiakijo so ponje hodili v sosednjo Avstrijo. V zadnjih letih pa se tudi pri nas ozaveščanju o celiakiji, prepoznavanju njenih simptomov ter življenju z brezglutenskimi živilami namenja vse več pozornosti.

Avtorica: **Andreja Košir**

Živeti brez glutena

Gluten se skriva v številnih živilih, kjer ga pogosto sploh ne bi pričakovali, zato brezglutenska dieta zahteva veliko raziskovanja in preverjanja sestavin, pri tem pa je pri otrocih dobrodošla pomoč vrstnikov, ki so se s takšno situacijo že srečali. Celiakija je bolezen, ki traja vse življenje, vendar pa lahko bolnik ob dosledni brezglutenski dieti popolnoma normalno živi, seveda ob upoštevanju ostalih pravil pravega in zdravega prehranjevanja. Kot je na predavanju poudarila dietetičarka Aja Kocuvan Mijatov, so celiakaši običajno zelo dobro seznanjeni z dovoljenimi in nedovoljenimi živilami brezglutenske diete, kljub temu pa pogosto ne sledijo osnovnim pravilom zdravega prehranjevanja. »Uravnotežena prehrana je ključna za zdravo in polno življenje. Ker morajo določena živila izključevati s svojega jedilnika, je za bolnike s celiakijo zelo pomembno, da posvečajo veliko pozornost tudi kakovosti svoje prehrane. Med ključne smeri zdravega prehranjevanja sodi uživanje čim

bolj pestre prehrane, ki naj bi vsebovala več živil rastlinskega in manj tistih živalskega izvora, zadosten vnos sestavljenih ogljikovih hidratov ter prehranske vlaknine, uravnoteženo uživanje večinoma nenasičenih maščob, čim manjši vnos soli in sladkorja ter zadosti tekočine, predvsem vode. Obroki naj bodo redni in naj vključujejo zajtrk,« opozarja Aja Kocuvan Mijatov.

Čeprav jo zdravniki obravnavajo kot bolezen, je celiakija način življenja, ki sicer zahteva nekaj več pozornosti in znanja pri prehranjevanju in pripravi hrane, vendar to nikakor ne pomeni, da smo zaradi tega za kar koli prikrajšani oziroma da je kakovost našega življenja slabša.

Preobčutljivost na gluten – vse bolj pogosta težava

Celiakija velja za eno najpogostejših kroničnih bolezni razvitega sveta, saj naj bi po ocenah strokovnjakov za njo obolel en odstotek populacije. Edini trenutno znani način zdravljenja je stroga doživljenska dieta brez glutena, pri kateri je treba iz prehrane izključiti pšenico, ječmen, oves in rž ter vsa živila, ki vsebujejo ta žita.

Celiakija in brezglutenska dieta nista aktualni samo zaradi vztrajnega povečevanja števila obolelih po vsem svetu, ampak tudi zato, ker so številni posamezniki ugotovili, da jim hrana brez glutena ali lepka, ki se skriva predvsem v pšeničnem zrnu, ustreza bolj kot običajna hrana. Strokovnjaki ta pojav imenujejo glutenska preobčutljivost, o kateri so začeli govoriti šele pred nedavnim, po nekaterih ocenah pa lahko tudi težava prizadene nekaj odstotkov prebivalstva.

Kot pojasni dr. Jernej Dolinšek, vodilni strokovnjak na tem področju, obstaja skupina ljudi, ki nima ne celiakije ne alergije na pše-

nico oziroma gluten, pa vendar ima težave ob uživanju glutena: »Pri teh težavah nimamo nekih bioloških označevalcev, zato pri ugotavljanju glutenske preobčutljivosti vse temelji na poskusu izključitve in ponovne obremenitve. Oseba torej nekaj časa ne uživa živil, ki vsebujejo gluten in spremlja spremembe, nato pa tovrstna živila začne ponovno uživati. Zelo težko je točno določiti, ali nekomu gluten dejansko povzroča težave ali ne, saj so v teh primerih pogosto prisotni tudi različni psihogeni trenutki, veliko je placebo in nocebo učinka. Pa vendarle se zdi, da je takšnih ljudi, ki imajo po uživanju pšenice težave, precej.«

Sogovornik dodaja, da je izločevanje glutena iz prehrane v zadnjih letih postalo tudi prava modna muha: »V tem primeru ne govorimo več o bolezni, ampak gre predvsem za neko modno muho. Tukaj pomembno vlogo igrajo znane in vplivne osebe, katerih mnenje nekaj pomeni. Ljudje njihovim zgodbam preprosto verjamejo in poskusijo. Pogosto se jim celo zdi, da se počutijo bolje.«

Razlika med ljudmi, ki gluten izločajo le zaradi modne muhe, in tistimi, ki jim gluten resnično povzroča težave, je v tem, da so prvi lahko na delni dieti. »Občasno uživajo piro, koruzni kruh ... Tisti, ki imajo težave z glutensko preobčutljivostjo, lahko morda prenesejo majhne količine pšenice, to ravno tako velja za nekatere alergike. Bolniki s celiakijo pa dejansko ne smejo uživati popolnoma ničesar, kar bi vsebovalo gluten. Pri njih lahko že pol zrna pšenice v kilogramu riža povzroči velike težave. Ko govorimo o spektru gluten-skih preobčutljivosti, ne smemo vseh metati v isti koš,« sklene dr. Dolinšek.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net
Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

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

Uživajte
brez glutena z evropskim prvakom

WE CARE Schär

Za bolj kakovostno življenje vseh, ki imajo težave z glutenom.

Schär je vodilni evropski proizvajalec brezglutenskih živil vrhunske kakovosti. Več kot tridesetletne izkušnje, raziskave v tesnem sodelovanju z zdravniki in nutricionisti, visoka tehnologija in dosleden nadzor so porok, da izdelki niso le okusni in kakovostni, pač pa tudi varni. Raznolik nabor izdelkov suhega in zamrznjenega programa ponuja potrošnikom s posebnimi prehranskimi potrebami okusno in raznoliko vsakodnevno prehrano – od zajtrka do večerje.

www.schaer.com

Skrbimo za vas - ker nam je mar.

V Sloveniji že od leta 2001; zastopa in distribuira Prema d.o.o., Ljubljana.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

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

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

B DENT, D.O.O.,

Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/723 45 22, www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK

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

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

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Lekarne

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

Tel.: 02/82 21 191

Ginekologija in urologija

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

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

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA
Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in nevromodulacijo IVES.

Tel. 01 72 44 300

Zdravstveni centri

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

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

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

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

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

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil opravljajo gastroskopije, kolonoskopije, ultrazvok trebuha, ph-metrijo in impedanco požiralnika, teste za alergijo na hrano iz kapilarne krvi, vstavljajo balone za hujšanje.

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

Dermatologija

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

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

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

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

Dermatovenerološka ambulanta

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 8, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA KLASJE

Pri nas dobite več kot 4000 izdelki in dobre nasvete!

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

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

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

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

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



Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €!**

Pokličite: **080 12 80**

Medicinski pripomočki

KSFH HAIR ATELJE - nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.

Cankarjeva 2, CE - tel.: 03/490 01 02 in Rimska cesta 19, LJ - 08/205 96 70, www.lasulje.net

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

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

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristanjska 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

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

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor

Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUHAH d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Bistra in očna ordinacija Domžale

Ulica Nikola Tesla 17, Domžale

www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com

Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54,3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

MOJ OPTIK

Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo.

100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala.

Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si,

Tel.: 059 012 722

Lepota in zdravje

Althea® center Zdravja in Harmonije

Železniška ulica 5, Lesce

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

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

SALON AVE – zdravju naproti

Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje gliv na nohtih.

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana

Tel: 041 401 600, www.salonave.si.

ABC mozaik

Encimal ponovno v lekarnah

V primeru da telo samo ne proizvaja dovolj encimov, dodajanje encimov omogoči normalno prebavljanje hrane in izboljša počutje.

V lekarnah je ponovno na voljo prehransko dopolnilo Encimal, ki vsebuje kompletno encimska formula za lajšanje prebave.

Encimal vsebuje vse pomembne prebavne encime: amilazo, proteazo, laktazo, lipazo in celulozo. Pakiranje vsebuje 90 kapsul.



Skupaj rastemo že 60 let!

60 let spoštovanja, ohranjanja in plemenitenja tradicije čebelarjenja, najvišja kakovost, inovativnost, odgovornost in predanost potrošniku ter skrb za naravo. Za dolgoletno zaupanje se jim zahvaljuje s 60 % več vsebine izbranih izdelkov. www.medex.si



A.Vogel Kapljice za oči vsebujejo kombinacijo hialuronske kisline in ekstrakta navadne smetlike,

ki pomagata navlažiti oko, ublažiti draženje in ohranjati zadostno količino solzne tekočine. Primerne so tudi za uporabnike kontaktnih leč. Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



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



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

Pokličite: 080 12 80

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

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

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Ječmen je akutno bakterijsko vnetje ene ali več žlez v vekah.

B Prepoznamo ga po boleči, pordeli in topli vnetni zatrdlini veke.

C Večinoma se spontano pozdravi.



Ječmen ali hordeolum

Skoraj vsak od nas se je kdaj v življenju srečal z ječmenom. Če ga nismo imeli sami, so ga zagotovo imeli naši starši, bratje, sestre, dedki, babice ali prijatelji. Gre za zelo pogosto vnetno spremembo na vek, ki se lahko pojavi v kateri koli starosti in se pojavlja enako pogosto pri ženskah in moških. Pogosteje pa doleti ljudi s kroničnimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, lojavost (seбореja) in druga kronična vnetja očesa. Pri teh ljudeh je lahko stres sprožilni dejavnik. V naslednjem prispevku bomo obravnavali njegov nastanek, prepoznavanje ter pravilno ukrepanje.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kaj je ječmen ali hordeolum?

Hordeolum je akutno bakterijsko vnetje ene ali več žlez v vekah. Najpogostejša povzročiteljica je bakterija *Staphylococcus aureus*. Poznamo dve vrsti *hordeoluma*, notranjega in zunanjega. Razlikujeta se glede na mesto

prizadete žleze. Zunanji ječmen se običajno pojavlja na robu veke in prizadene Zeisove in Mollove žleze veke. Če pride do okužbe Meibomovih žlez na notranji strani veke, govorimo o notranjem ječmenu. Slednjega pogosto spremljata tudi vnetje očesne veznice (konjunktivitis) in edem veznice očesnega zrkla (hemoza).

Kako prepoznamo ječmen?

Ječmen se kaže kot boleča, pordela in topla vnetna zatrdlina veke. Veka je zadebeljena, spuščena, moteno je normalno odpiranje oči. Gre za kolekcijo gnoja (absces) na vek, ki se pogosto v enem tednu spontano predre in izprazni.

Kako ukrepamo, če imamo ječmen?

Prve dni s hladnimi obkladki lajšamo bolečine in zmanjšamo oteklino, kasneje pa s toplimi obkladki pospešujemo spontano predrtnje ječmena. Pri večini ječmen spontano izgine, po predrtju in izteku gnoja se stanje hitro izboljša. Običajno se ječmen predre v enem tednu. Če bolečine vztrajajo kljub kon-

servativni terapiji z obkladki in se stanje slabša, uporabimo antibiotično mazilo. Redko je potrebna kirurška intervencija z vrezom v hordeolum ter s tem sprostitev napetosti in iztek gnoja iz abscesne votline. Med aktivnim vnetjem odsvetujemo uporabo ličil in kontaktnih leč.

Preprečevanje nastanka ječmena

Največ, kar lahko sami naredimo, da preprečimo nastanek ječmena, je ustrezna higiena obraza. Odstranjujemo ličila z obraza pred spanjem, s čistimi rokami vstavljamo in odstranjujemo kontaktne leče ...

Katere spremembe veke se kažejo podobno kot ječmen?

Ob pojavu vnetne otekline na vek pomislimo tudi na *halazion* in vnetje solzne žleze. *Halazion* je okrogla zatrdlina veke, ki je v nasprotju z ječmenom neboleča. Vnetje solzne žleze je sicer zelo redek pojav in je bolj boleče od ječmena.

SODOBNE TALNE OBLOGE



www.Floor-Experts.si



**PARKET • LAMINAT • FURNET • LINOLEJ • GUMA
PVC-VINIL • PLUTA • DECKING • WPC • TEKSTIL**



CENTER TALNIH OBLOG - LJUBLJANA | Ukmarjeva ulica 2 | T. 01 600 34 60
CENTER TALNIH OBLOG - CERKNICA | Podskrajnik 112 | T. 01 707 14 07
CENTER TALNIH OBLOG - MURSKA SOBOTA | Noršinska ulica 5 | T. 08 205 41 05

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarinja@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

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

Ustvarjajte
z **jesensko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Varno, udobno in diskretno na:
www.solanadaljavo.si



Šola spolnosti



Šola zdravega hujšanja



Šola oblikovanja gline