

ABCzdravja

Oktober 2015

Leto 10
Številka 9

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Vse več
depresije
pri moških

Astma je
obvladljiva

Ko starost
pokaže zobe

Kdaj v akcijo
po porodu?

So poljubi
staršev otrokom
na usta sporni?

Kdo se boji
belega
sladkorja?



Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430



Ustvarjajte z
jesensko številko!
V vseh kioskih!

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številkó!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



NOVO!

Za življenje brez skrbi Nezgodno zavarovanje NZS

Ali ste vedeli, da se 75 % vseh nezgod zgodi v prostem času?

Naše novo nezgodno zavarovanje nudi celovito zavarovalno varstvo v primeru nezgode v **poklicu**, **gospodinjstvu** in, kar je še posebej pomembno, v **prostem času**, 24 ur na dan, po vsem svetu!

Izbirajte med paketnimi zavarovanji in jih za še večjo varnost nadgradite z dodatnimi zavarovanji.

ZAVARUJEMO ČUDEŽ – ČLOVEKA.

080 28 55 | www.merkur-zav.si

MERKUR
ZAVAROVALNICA



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Vse več moških se zdravi zaradi depresije
- 7 Svetovni dan oseb s stomo
- 10 Svetovni dan psoriaze
- 13 Manj prepoznavna, vendar zelo pogosta
- 15 Spoznajmo računalniško tomografijo (CT)
- 17 Astma je obvladljiva
- 20 Rekonstrukcija dojk po odstranitvi zaradi raka
- 22 Naj se imunski sistem ne poruši
- 25 Razmiki med zobmi
- 28 Ko starost pokaže zobe
- 32 Kdaj v akcijo po porodu?
- 34 Ali se puberteta lahko začne prezgodaj?
- 36 So poljubi staršev otrokom na usta sporni?
- 38 Vrste masaž – izberite si eno zase
- 40 Telo potrebuje encime
- 42 Kdo se boji belega sladkorja?
- 44 Zelene strani
- 46 Nespuščeni testisi

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

 **SET** tiskarna

Kolofon

Letnik 10, številka 9,
oktober 2015
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 oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 880

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

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

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

Opozorilo, ki velja za članke o zdravih, 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 zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Svetovni dan revmatskih bolezni

12. oktober je svetovni dan revmatskih bolezni. Revmatske bolezni so v porastu, vedno več jih odkrivamo v otroštvu. Tema letošnjega dneva je »Vse je v vaših rokah, ukrepajte«. Cilj je

spodbuditi ljudi z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji, skupaj z njihovimi skrbniki, zdravstvenimi strokovnjaki, raziskovalci in splošno javnostjo, naj izkoristijo vsako priložnost za ukrepanje, saj so razlike v kakovosti življenja ljudi z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi velike.



Svetovni dan osteoporoze

Vsako leto 20. oktobra obeležujemo svetovni dan osteoporoze, ki je namenjen predvsem ozaveščanju o prisotnosti te bolezni, njenem preprečevanju in zdravljenju.

Osteoporoza je bolezen kosti, za katero je značilna zmanjšana gostota, kar vodi v krhkost kosti, ta pa se že ob najmanjši sili, ki deluje na kost, lahko zlomi. Pomembno je zavedanje, da v prvi polovici življenja, predvsem v najstniških letih, gradimo kostno maso, po 35. letu pa se pri obeh spolih začne počasen upad. Pri ženskah je upad kostne gostote pospešen prvih nekaj let po menopavzi zaradi manjšega nastajanja ženskih spolnih hormonov estrogenov.

Novo zdravilo za zdravljenje povišanega holesterola

Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) je potrdila zdravilo repatha (evolocumab) za tiste bolnike, ki kljub dieti in zdravljenju z drugimi zdravili za nižanje holesterola ne morejo doseči normalnih vrednosti holesterola LDL. Repatha, že drugo zdravilo iz skupine zdravil, znanih kot inhibitorji PCSK9, je indicirana ob strogi dieti ob maksimalnem odmerku statina, ki se lahko tolerira pri odraslih bolnikih s heterozigotno družinsko hiperholesterolemijo (HeFH), homozigotno družinsko hiperholesterolemijo (HoFH) ali klinično izraženi aterosklerotični bolezni srca in ožilja, tj. po srčnem infarktu, ki zahtevajo dodatno zniževanje holesterola LDL. Družinska hiperholesterolemija (ki zajema tako HeFH in HoFH) je dedna bolezen, ki povzroča visoke ravni holesterola LDL. Visok nivo holesterola LDL v krvi je povezan s srčno-žilnimi boleznimi. Bolezni srca pa so številka ena med vzroki smrti Slovencev in nasploh ljudi po svetu. Repatha je protitelo, ki cilja na specifičen protein, imenovan PCSK9. Ta zmanjšuje število receptorjev v jetrih, ki odstranjujejo holesterol LDL iz krvi. Z zaviranjem sposobnosti PCSK9 je na voljo več receptorjev za odstranjevanje holesterola LDL, posledično pa je nivo holesterola LDL v krvi nižji.



Več primerov človeške kuge v Združenih državah Amerike

Vsako leto v Združenih državah Amerike (ZDA) nekaj ljudi zboli za človeško kugo. Letos so na Centru za nadzor in preprečevanje

širjenja nalezljivih bolezni zabeležili več obolelih. Med letoma 2001 in 2012 so bili trije primeri na letni ravni, letos jih je zbolelo že enajst. Zboleli prihajajo iz držav Zahodne obale (Kalifornija, Oregon, New Mexico, Arizona in Georgia). Človeška kuga, ki jo povzroča Yersinia pestis, se širi med divjimi glodavci in njihovimi bolhami na podežlju in v ruralnih regijah v zahodnem delu ZDA. Na človeka se prenaša preko ugriza okuženih bolh, neposrednega stika z okuženimi telesnimi tekočinami ali tkivi ali z vdihavanjem izkašljanih kapljic bolnih ljudi ali živali, vključno udomačenih mačk in psov. Pri ljudeh povzroči nenadno povišano telesno temperaturo in slabo počutje, bolečine v trebuhu, slabost in bruhanje. Pri nezdravljenih je smrtnost od 66- do 93-odstotna; z antimikrobnim zdravljenjem se smrtnost zmanjša do okoli 16 odstotkov.

ABC

A Depresivna motnja sodi med motnje razpoloženja.

B Simptomi depresije se lahko pojavljajo v različnih kombinacijah.

C Pri zdravljenju depresije je zelo pomembna močna socialna mreža in podpora.

Vse več moških se zdravi zaradi depresije



Intervju: Kristjan Nedog, dr. med.

10. oktober je svetovni dan duševnega zdravja. Ta dan je še posebej posvečen izobraževanju in ozaveščanju o duševnem zdravju, njegov namen pa je spodbuditi pozornost ljudi na duševne bolezni in njihove glavne učinke na življenje ljudi po vsem svetu. V nekaterih državah, tudi pri nas, je ta dan del Tedna duševnega zdravja. Tokrat bomo s specialistom psihiatrije **Kristjanom Nedogom, dr. med.**, ki je vodja moškega oddelka v Psihiatrični bolnišnici Ormož, spregovorili o depresiji. Depresija je vzrok za tretjino odsotnih dni z dela in za petino vseh obiskov pri zdravniku v osnovni zdravstveni dejavnosti. Pogosto je

zamaskirana v obliki somatskih simptomov, zato se zdravijo telesni pojavi depresije, ne pa depresija same. Oboleli za depresijo imajo podobno povečano umrljivost in slabšo kakovost življenja kot druge kronične bolezni. Vsaj 80 odstotkov samomorov pa naj bi bilo pripisljivih depresiji.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako ocenjujete stanje duševnega zdravja pri Slovencih in Slovenkah?

Mislim, da zdravstveno stanje pri Slovencih na splošno ni dobro, naj si gre za telesno ali duševno zdravje. Vsekakor pa je nevhvaležno in v končni fazi tudi nekorektno govoriti o obeh sferah zdravja ločeno. Dejstvo je, da telo in duša nista ločljivi entiteti, čeprav bi mnogi v medicini, sploh s področja telesne medicine, stvari radi videli, oziroma jih vse prepogosto vidijo na ta način. Telesna bolezen tako praktično vedno vpliva tudi na duševno počutje in obratno.

Kakšno je stanje pri vas, na Štajerskem v okolici Ormoža? Koliko pacientov letno sprejmete v bolnišnico, katerih duševnih bolezni je največ?

Letno hospitalno obravnavamo okrog 1200 pacientov. Največji odstotek med njimi so tako imenovane reaktivne anksiozno-depresivne motnje, to so po domače povedano

duševne motnje (kot po novem rečemo duševnim boleznim), ki nastanejo kot reakcija na neobvladljiv zunanji negativni stres.

So pogostejše depresivni moški ali ženske?

Dolga leta je veljalo, da so za depresijo pogostejše zbolevalе ženske, razmerje je bilo vedno nekako dve proti ena v njihovo »korist«, če lahko tako rečemo. Zadnja leta opažamo rušenje tega razmerja v smislu porasta depresivnih motenj pri moških. Razmerje sicer še zdaleč ni povsem enako, vendar gre v tej smeri. Ni pa možno reči, da to pomeni dejanski porast depresije pri moških. Možno je tudi, da je le več odkritih depresij pri njih, se pravi, da moški zadnja leta pogostejše priznajo, da imajo duševne težave, kar se je še pred leti za moškega zdelo sramotno.

Kateri so najočitnejši znaki depresije?

Slabo razpoloženje, potrto, pomanjkanje energije, pomanjkanje volje in interesa do vsakdanjih aktivnosti, črnogledost, pomanjkanje apetita, motnje koncentracije, motnje spanja, spolne motnje.

Kako je najbolje ukrepati, če opazimo te znake pri sebi ali svojem bližnjem?

Vsekakor je prvi korak obisk pri družinskem zdravniku. Veliko depresij je možno pozdraviti na nivoju splošne ambulate. Družinski zdravnik bo pacienta ustrezno napotil naprej, če bo menil, da je potrebno.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Strategija zdravljenja naj bi bila usmerjena v pripravo pacienta do stanja, ko bo zmožen rešitve svojih težav najti sam. Takšen način dela je seveda težji in zahtevnejši, vsekakor pa dolgoročno učinkovitejši.«



Splošno znano je, da redna telesna aktivnost pomaga pri ohranjanju ne samo telesnega, ampak tudi duševnega zdravja. Bolnikom z depresijo se je najbrž težko »spraviti v pogon«. Kako je najbolje oziroma najlažje začeti?

Ni recepta za lahek začetek. Je pa najbrž vseeno najprej treba počakati, da se pacientovo duševno počutje vsaj malo izboljša, preden ga motiviramo za telesno aktivnost.

Tudi druženje oz. dobra socialna mreža sorodnikov in prijateljev je pomembna za zdravje in zadovoljstvo. Ljudje z depresijo najbrž niti nimajo posebne želje po druženju, saj je druženje po svoje tudi naporno. Koliko in kakšno druženje jim priporočate?

Res je. Opustitev socialnih stikov je eden glavnih znakov depresije in pacienta je treba že od vsega začetka motivirati, da te stike ponovno vzpostavi ali vzdržuje, tudi če se pri tem v začetku malce »sili«. Za dokončno ponovno vključitev v vsakdanje življenje je socialna mreža namreč izredno pomembna. Človek načeloma ni samotarsko bitje.

Kadar vidimo vse črno in sploh, če se to stanje vleče, so zadnja stvar, o katerih razmišljamo, stvari, ki nas veselijo, želje in cilji. Kako dosežete pri pacientih spremembo mišljenja, drugačno naravnost?

Pravzaprav tega ne dosežemo mi, spremembo doseže pacient sam. Pri zdravljenju depresije in duševnih motenj nasploh je zelo pomembno, da terapevti sami ne zapadejo v skušnjava reševanja pacientovih težav namesto njih. Pametno svetovanje pacientom v smislu, kaj in kako naj storijo, mislijo, čutijo, delujejo... tako večinoma ne pozanje dolgoročnih uspehov. Strategija zdravljenja naj bi bila usmerjena v pripravo pacienta do stanja, ko bo zmožen rešitve svojih težav najti sam. Takšen način dela je seveda težji in zahtevnejši, vsekakor pa dolgoročno učinkovitejši.

Kdaj so pri zdravljenju depresije nujna zdravila? Kakšna zdravila poznamo za to bolezen?

Zdravila so sestavni del praktično slehernega zdravljenja resne oblike depresije. Niso pa, jasno, edini način. Vedeti je treba, da je depresija v končni fazi bolezen možganov, ne glede na to, da govorimo o »duševni« bolezn. Ima torej svojo biokemično osnovo v možganih, ki jo dandanes že precej dobro poznamo in jo z ustreznimi zdravili tudi zmoremo korigirati.

Mnogi tarnajo nad tem, da imajo tovrstna zdravila neprijetne stranske učinke, na primer povečanje telesne teže in zmanjšanje želje po spolnosti. Je to res?

Je in ni. Na eni strani je pomembno poudariti, da na svetu ni zdravila, ki ne bi imelo stranskih učinkov, pa se o njih ne govori veliko. Pravzaprav je dandanes na svetu na splošno že malo stvari, ki jih zaužijemo in so brez stranskih učinkov. Mnogo hitro pripravljene hrane ima na primer bistveno resnejše stranske učinke na telo kot povprečen sodobni antidepresiv. Po drugi strani je res, da ima lahko skupina antidepresivov, ki so trenutno najbolj »v modi«, stranske učinke na spolnost, vendar ne vsa zdravila in ne pri vsakem pacientu. Povečanje telesne teže je redek stranski učinek antidepresivov, je pa res, da ta pojav ljudje radi pripisujejo zdravilom, ker se jim potem ni treba jeziti nase.

Kako dolgo je treba jemati zdravila pri zdravljenju depresije in ali ob medikamentozni terapiji priporočate oz. uporabljate tudi druge pristope? Na primer kognitivno terapijo ali kaj drugega?

Kot smo že rekli, se zdravila praviloma vedno kombinirajo z eno od oblik psihoterapije. Ne predstavljam si namreč zdravnika, ki se s pacientom sploh ne bi pogovarjal in bi mu izdal samo recept. Vsak pogovor pa je na neki način že psihoterapevtski ukrep. Čas jemanja zdravil določita zdravnik in pacient vsakokrat posebej v dogovoru, načeloma se sodobni antidepresivi lahko jemljejo tudi več let.

Kdaj lahko rečemo, da smo zdravi; da nimamo več depresije?

To je vsekakor subjektivni občutek: depresija je pozdravljena, ko pacient tako meni. Se pravi, ko je s svojim počutjem spet zadovoljen in ko v življenju funkcionira na enakem nivoju kot pred boleznijo.

Kako v vašem okolju ozaveščate ljudi o duševnem zdravju? Zakaj je to pomembno?

S stopnjo preventive nismo zadovoljni ne v našem okolju, ne na nacionalnem nivoju. Programov ozaveščanja in predvsem zgodnjega odkrivanja depresije bi moralo biti več in morali bi biti učinkovitejši. Seveda pa to za sabo potegne večji angažma zdravstvene politike na lokalnem in nacionalnem nivoju, neposredno za tem pa tudi večje finančne vloške v preventivne programe. Vemo pa, da denarja v zdravstvu kronično primanjkuje.

Najočitnejši znaki depresije so slabo razpoloženje, potrnost, pomanjkanje energije, pomanjkanje volje in interesa do vsakdanjih aktivnosti, črnogledost, pomanjkanje apetita, motnje koncentracije, motnje spanja, spolne motnje.

Kdo vam lahko pomaga?

PSIHOTERAPIJA HODOS

Tadej Oražem, psihoanalitični psihoterapevt
Ulica talcev 2, Ljubljana

031 373 774, www.psihoterapija-hodos.si

Strokovna pomoč pri premagovanju psihičnih težav. Žaživate bolj svobodno življenje. Vabljeni na uvodno srečanje.

PSIHOTERAPIJA ANA

Terapijo izvajam na naslovu: Miren 148, Miren
Tel.: 040 284 417, psihoterapija.ana@hotmail.com

Individualna terapija za mladostnike in odrasle.
Certificirana integrativna terapevtka.

Več o terapiji, načinu dela in mojih referencah, si lahko preberete na:

www.psihoterapija-ana.com

DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA, INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA

Miranda Krašna univ.dipl.soc.del.,
spec.psihoterapije
Telefon: 031 417 244, pluton.drustvo@gmail.com,
www.psihoterapija.e-vizitka.biz,

Področje dela: stres, depresija, tesnoba, konflikti, težave v odnosih.

DRUŠTVO ČLOVEŠKA TOPLINA

Šmartinska cesta 106, Ljubljana
www.cloveska-toplina.com
tel.: 041 410843 ali 041 448611

V našem društvu delamo s Človeško toplino. Se soočate z depresijo, anksioznostjo, strahovi ali čustveno stisko? Imate težave v zakonu, v medsebojnih odnosih in samopodobo?



ABC

A Stoma je umetno napravljena povezava dihalne, hranilne ali izločevalne poti navzven.

B V Sloveniji živi od 2500 do 3000 oseb s stomo.

C Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije ima približno 850 članov oseb s stomo.

Svetovni dan oseb s stomo

6. oktobra je svetovni dan oseb s stomo. To so ljudje, ki so jim kirurško izoblikovali odprtino na trebušni steni, skozi katero črevo izloča svoje izločke. V Sloveniji deluje Zveza invalidskih društev ILCO Slovenija, v katero je povezanih šest društev, ki delujejo na lokalni ravni. Predsednik ILCO Zveze Slovenije **Ivan Mrevlje** nam je podrobneje predstavil njeno delovanje in orisal, kaj stoma pravzaprav je.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek pojasnite, kaj je pravzaprav stoma.

Stoma je grški izraz, ki v prevodu pomeni *usta ali odprtino*. V praksi to pomeni vsako umetno napravljeno povezavo dihalne, hranilne ali izločevalne poti navzven. Njen namen je zagotoviti dihanje, hranjenje in izločanje blata ali urina v primeru, ko to zaradi bolezni po naravni poti ni več mogoče.

Ali oseba s stomo lahko živi enako kot pred operacijo, če govorimo o kakovosti življenja?

Najprej je pomembno samo, da preživiš, seveda pa si v stiski, ker se zavedaš, da si v obdobju življenja, ko postajajo vedenje, znanje, življenjske spretnosti in samostojnost vprašljivi. Si zelo ranljiv, čutiš se ponižanega, saj je načeta samopodoba. Bolj kot konkretno pomoč potrebuješ nasvet, kako si pomagati. Moramo se zavedati, da je vsak človek nedeljiva celota telesnih, duševnih, socialnih in duhovnih lastnosti. Če se odločimo živeti polno življenje, bomo vedno morali stopiti

korak naprej, vendar nikoli ne bomo mogli natančno vedeti, ali je ta korak pravi ali ne, dokler ga ne naredimo. Strah je največja ovira za osebno rast. Pogum pa je življenjska radost. Prerastite svoje strahove, sprostite blokirano življenjsko energijo in zaživite, tako kot ste si vedno želeli. Po posegu lahko posameznik živi skoraj enako kot pred njim, lahko celo kakovostneje.

Obstajajo ovire, na katere lahko naletijo osebe s stomo? Morajo, denimo, paziti pri prehrani, športu, delu, itd.?

Zadovoljevanje potreb po hrani in pijači je življenjskega pomena. V prvih tednih po operaciji uživajo stomisti hrano z manj vlakninami, postopoma pa preidejo na lahko, zdravo prehrano. Pomembno je hranjenje v mirnem okolju in počasi, hrano je treba dobro prežvečiti, ko se uvaja novo živilo, se ga sprva zaužije v manjši količini. Nasveti o pravilni prehrani so zelo pomembni za bolnika s stomo, saj ne potrebuje posebne diete, sčasoma vsak najde sebi primeren način prehranjevanja. Pomembno je, da pozna živila, ki ga napolnijo ali povzročajo zaprtost. Posebno pozornost je treba nameniti prekomernemu izločanju plinov in neprijetnemu vonju, ki nastaja pri prebavi. Običajno se osebe s stomo lahko vrnejo v normalno življenje in opravljajo svoje delo. Pazljivi morajo biti pri dvigovanju težkih bremen in pri izredno napornem delu. Stoma ne ovira pri športu ali pri hobijih. Veliko oseb s stomo kolesari, smuča, vrtnari, plava ali pa se ukvarja s kakim drugim športom. Slednje je pomembna vsebina slehernega človeškega bivanja, kar seveda velja tudi za invalide.

Kako je s samo nego?

Srečo imamo, da je pri nas na tržišču prisotnih večina pripomočkov za nego stome vseh največjih svetovnih proizvajalcev. Iz široke palete poskušamo glede na vrsto in obliko stome ter tip kože bolniku svetovati nekaj zanj najprimernejših. Po možnosti jih bo kasneje lahko sam preizkusil in po svojih željah in občutku zase izbral najboljšega. Novi izdelki zmanjšujejo alergije, vnetja pod podlogami, nudijo boljšo lepljivost, prožnost podloge, udobnejše vrečke različnih dimenzij, različnih sistemov zapiranja, načinov apliciranja na telo, s tem pa je pripomoček tudi zanesljivejši. Dober pripomoček mora zagotavljati varnost, diskretnost, udobnost. Ne sme prepuščati vonja in tekočine.

Se na tem področju razvijajo kakšne novosti? Kako je biti oseba s stomo danes in kako je bilo pred desetimi, petnajstimi leti? Obstajajo razlike?

Nujno je, da imamo osebe s stomo nove pripomočke različnih proizvajalcev, saj vse ne ustrezajo vsem. Pred leti tega ni bilo na tržišču. V Sloveniji zaradi raka na debelem črevesu in danki vsako leto zbolijo okoli 1400 ljudi. S tesnim sodelovanjem z **Nacionalnim inštitutom za javno zdravje**, ki ugotavlja skrite krvavitve v blatu, pa program Svit omogoča vse več pri odkrivanju te bolezni. Zdravljenje je v zgodnji fazi veliko uspešnejše, v nekaterih primerih pa je mogoče celo preprečiti razvoj bolezni. Število urgentnih operacij pri raku debelega črevesa je na Kliničnem oddelku za abdominalno kirurgijo še vedno visoko, med 15 do 20 odstotkov vseh bolnikov, ki jih operirajo zaradi bolezni na debelem črevesu in danki.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Stoma



Stomisti lahko živijo kakovostno življenje.



Kakšna je vaša ocena, koliko oseb s stomo je pravzaprav v Sloveniji? Ali število pada ali narašča?

Po nepreverjenih podatkih je število oseb s stomo od 2500 do 3000. Seveda se je v današnjem času z novimi načini odkrivanja te bolezni število kolostome (debelo črevo, izpeljano na trebušno steno) zmanjšalo, povečalo pa se je na ileostomi (tanko črevo, izpeljano na trebušno steno) in urostomi (kirurško narejena odprtina na trebušni steni, skozi katero je potegnjena del tankega črevesa, v katerega sta pripeljana oba sečevoda).

Kakšen je namen Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije in kako je organizirana?

Osebe s stomo so se prvič združile leta 1987 v Mariboru v prvo društvo v Sloveniji in tudi prvo v tedanji Jugoslaviji. Leta 1997 se je ustanovila Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije, ki združuje invalide osebe s kolo-, ileo- ter urostomo, kar je posledica kolorektalnega karcinoma, chronove bolezni, ulceroznega colitisa ter karcinoma sečil, združuje pa tudi njihove svojce, prijatelje, zdravstvene strokovnjake in vse, ki želijo sodelovati pri reševanju problematike raka,

se zavzemati za krepitev zdravja in čim bolj kakovostno življenje z boleznijo. Namen Zveze je prispevati k celostni rehabilitaciji bolnikov z rakom, razvijati prostovoljno delo in samopomoč, širiti znanje o raku, ozaveščati bolnike o pomembnosti aktivnega sodelovanja pri zdravljenju in rehabilitaciji, jih seznanjati o njihovih pravicah in jih tudi zagovarjati. Zveza je danes moderna organizacija s statusom nacionalne invalidske organizacije in statusom reprezentativnosti ter deluje v javnem interesu na področju Republike Slovenije in šteje približno 850 članov oseb s stomo. Zveza ILCO je članica Internacional Ostomy Association ter European Ostomy Association in se redno udeležuje vseh pomembnih sestankov zunaj naših meja z lastnimi sredstvi. Znotraj Slovenije pa je članica Sveta invalidskih organizacij Slovenije. Sofinancira jo Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij.

Katere aktivnosti izvajate?

Na ravni Zveze se je možno vključevati v posebne socialne programe, kot so preprečevanje in blaženje socialne ter duševne posledice invalidnosti. Osebam s stomo dajemo možnost poglobiti medsebojne part-

nerske odnose pod strokovnim vodstvom. Izvajajo ga diplomirani psihologi, socialni delavci in zdravniki specialisti. Predavanja se dotikajo vseh sfer družbenega življenja, posebej bi podčrtal življenjski optimizem, ki prihaja iz sleherne besede izvrstnih predavateljev. Prav duševno in duhovno doje-manje bolezni posamezniku omogoča, da premosti zahtevne fiziološke ovire. S tem se vrača izgubljeno upanje in smisel za življenje. Imamo štiri skupine, v katerih je po 20 parov, in eno skupino samskih oseb. Ob tem obstaja socialni program v okviru zdravil-ske dejavnosti. Program letno koristi več kot sto oseb s stomo s svojimi partnerji ali svojci. Aktivnosti, ki jih še izvajamo, so usposabljanje prostovoljcev in sodelavcev za pomoč osebam s stomo, svetovanje staršem otrok in mladostnikom s stomo, organizacija športnih tekmovanj in izdaja glasila, ki ga člani oblikujejo sami, ter biltena o delovanju organizacije. Ne nazadnje nudimo še pomoč pri udeležbi na kulturnih prireditvah. Zelo pomembno je namreč, da se oseba s stomo ne sramuje svoje invalidnosti in da se učinkovito vključuje v dogajanja na javnih mestih.

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 2228.

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

Brava®

„Navadil sem se na
občasno popuščanje
pripomočkov za stomo
– menil sem, da je to
normalno.“

Nicholas, oseba s stomo od leta 2010

Premislite še enkrat, rešitev je Brava®

Brava dodatni pripomočki za nego in oskrbo stome so vam že na voljo na vseh
prodajnih mestih – v specializiranih maloprodajalnah in lekarnah.

Več o izdelkih si lahko preberete v brošuri.



Za izdelke, ki niso dobavljivi na naročilnico, lahko zaprosite za vzorce.

Pokličite nas v Coloplastov Center za pomoč uporabnikom na

brezplačno telefonsko številko 080 1007 vsak ponedeljek, torek ali četrtek med 9h in 13h.

Izbirate lahko med vzorci:

- Brava oblikovalni obroček 2,0 mm
- Brava oblikovalni obroček 4,2 mm
- Brava elastični trak
- Brava zaščitni film robčki
- Brava lubrikantni deodorant

Poslali vam bomo dva vzorca izdelka, ki si ga boste izbrali.



Imate vprašanje, težavo, potrebujete nasvet?

Na voljo smo vam na brezplačni telefonski številki **080 1007**.

Coloplast Inc. je registrirana blagovna znamka podjetja Coloplast A/S. © 2015-06
Vse pravice pridržane Coloplast A/S, 3000 Hummelbæk, Danemsko.



Coloplast A/S
Postulovska ulica 14
Zvešnja vas 16
3000 Ljubljana
Tel. SI: 011 285 75 36
Družinska tel. SI: 060 1007
www.colplast.si
www.colplast.com

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Luskavica je najpogostejša v severnih predelih Rusije in na Norveškem, medtem ko je Indijanci skoraj ne poznajo.

B Vzrok za nastanek luskavice ostaja neznanka.

C Marsikdo se ne zaveda, da luskavica ni nalezljiva in je dedno pogojena bolezen.



Svetovni dan psoriaze



Intervju: Stanko Pregl

29. oktober je svetovni dan psoriaze, javnosti bolj poznane pod imenom luskavica. Gre za dedno pogojeno, kronično večplastno sistemsko kožno bolezen, ki v tretjini primerov prizadene tudi sklepe – psoriatični artritis. Po grobih podatkih naj bi po svetu za luskavico bolehalo 125 milijonov bolnikov, v Sloveniji pa se število giblje med 35 000 in 40 000. O tej, kljub ozaveščanju javnosti še vedno slabo znani bolezni smo se pogovarjali s **Stankom Pregljem** iz Društva psoriatikov Slovenije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Indijanci skoraj imuni na luskavico

Po nekaterih podatkih je pogostost psoriaze v Evropi in severni Ameriki ocenjena na dva odstotka, vendar lahko v različnih geografskih regijah in pri različnih etničnih skupinah pride do odstopanj od tega povprečja. Najpogostejše se luskavica pojavlja v severnih predelih Rusije in na Norveškem, kjer je pogostost ocenjena na 5–10 odstotkov. Bolezen je nekoliko redkejša na vzhodu pri Kitajcih in Japoncih, medtem ko je Indijanci skoraj ne poznajo. Vzroka za to v društvu ne poznajo. Prav tako pa strokovnjaki še niso odkrili vzroka za nastanek te bolezni, znano je le, da imunski sistem v koži sproži obrambni mehanizem, ki nato povzroči čezmerno nastajanje celic v povrhnjici. Na koži se to zaradi sočasnega vnetja odraža v nastajanju žarišč zadebeljene, rdeče, luščeče se kože. Ta žarišča se najpogostejše pojavljajo na delih telesa, kot so komolci, kolena, lasišče, dlani, stopala, nohti in trup. Prav zaradi zunanjih znakov in slabega poznavanja bolezni je luskavica v javnosti še vedno zelo stigmatizirana. Kljub intenzivnemu pristopu društva k ozaveščanju javnosti, predvsem v zadnjih desetih letih, pa luskavica še vedno ni dovolj poznana. Veliko ljudi se še vedno

ne zaveda, da je bolezen nenalezljiva in dedno pogojena, zato na bolnike gledajo z odporom. Bolniki jo zato pogosto prikrivajo, kar jim povzroča tako čustvene kot telesne bolečine. Gre za bolezen, ki jo ljudje hitro opazijo in velikokrat zaradi svoje nepoučenosti dajejo bolnikom vedeti, da niso zaželeni v njihovi družbi. Takšne in podobne situacije pa zdravljenje zgolj otežujejo. Psoriza prizadene življenje na delovnem mestu, v šoli in moteče vpliva na vsakodnevne medsebojne odnose, komunikacijo, intimnost ... Vse to ima velik vpliv na bolnikovo samozavest. Prav zaradi tega si društvo prizadeva, da bi še bolj dvignili splošno razumevanje bolezni med bolniki, člani in tudi v širšem družbenem okolju, tudi z nasveti za obvladovanje bolezni ter vključevanjem različnih zdravnikov, farmacevtov in raziskovalcev.

V Sloveniji že 36 let

Že vse od leta 1979 na našem območju deluje humanitarna organizacija za pomoč bolnikom s psorizo – Društvo psoriatikov Slovenije, ki si prizadeva za boljše poznavanje, razumevanje in sprejemanje bolezni ter izboljšanje kakovosti življenja bolnikov s psorizo. Izpostavlja pa tudi skrb za lastno zdravje, nudi podporo in zastopa interese

članov. Na področju medicine poziva k skrbnejši obravnavi psoriatikov. Društvo trenutno združuje okoli 1900 članov, z enajstimi podružnicami pa so aktivni na področju celotne države. Naloga društva je predvsem zastopanje interesov, obolelih za psorizao, ter združevanje in osveščanje javnosti za splošno razumevanje bolezni. S tem namenom izdajajo publikacije Društva psoriatikov Slovenije in dvakrat letno tudi glasilo *Za prostor pod soncem*. Ob 30-letnici obstoja so izdali tudi knjigo *Upanje obstaja, za boljše življenje z luskavico*. Za več informacij se lahko obrnete tudi na spletno stran DPS, kjer dobite informacije o bolezni in aktivnostih društva, objavljajo pa tudi aktualne dogodke in novice. Na spletni strani se je mogoče tudi včlaniti v društvo in prejemati e-novice. Mlajšo generacijo želijo pritegniti s stranjo *Za prostor pod soncem*, ki so jo vzpostavili na družabnem omrežju Facebook. V sklopu društva organizirajo ozaveševalne akcije, izobraževanja in predavanja. Od leta 2011 organizirajo in izvajajo akcije ozaveščanja pod geslom *Spregovorimo o luskavici – dotaknimo se bistva*. V jeseni 2013 so z ozaveščanjem splošnih zdravnikov in medicinskih sester želeli spodbuditi njihovo aktivno razmišljanje o luskavici in izboljšati razumevanje bolnikov. Ob vsem tem pa so opozorili tudi na socialno stigmo ljudi z luskavico. Bolezen nekateri še vedno enačijo s hujšimi nalezljivimi boleznimi, ki so že izkoreninjene (npr. gobavost). Splošne zdravnike so zato želeli soočiti tudi s predsodki in stereotipi, s katerimi se psoriatiki srečujejo v vsakodnevnom življenju. Po predavanjih so prejeli posebnečasne tatuje, ki ponazarjajo luskavico in so si jih lahko namestili na kožo.

Vključevanje bolnikov z luskavico v družbo

Zaradi družbene stigme, ki so jo kljub ozaveščanju deležni nekateri bolniki, je vključevanje v družbo za nekatere dokaj težavno. V društvu s tem namenom pripravljajo strokovna predavanja in izobraževanja ter članom nudijo svetovanja na podlagi medsebojne izmenjave izkušenj. Za lažje soočanje z boleznijo in vključevanje v vsakdanje življenje organizirajo skupinske terapije za odpravljanje duševnih težav. Članom nudijo socialno in humanitarno pomoč, prostovoljci pa izvajajo program socialnega varstva članov in nudijo pomoč starejšim ter manj pokretnim bolnikom s psorizao na domu. Z osebnim prizadevanjem in prostovoljnimi delom torej prispevajo h kvalitetnejšemu življenju članov ter preprečujejo in zmanjšujejo socialne stiske ljudi. Spodbujajo tudi zdrav življenjski slog in zmanjševanje dejavnikov tveganja. Bolniki se lahko preizkusijo v različnih športnih igrah na spomladanski Psoriadi, se podajo v hribe na planinskih pohodih ali pa se udeležijo enega od izletov. Z obnovitveno rehabilitacijo v slovenskih zdraviliščih vzdržujejo in ohranjajo psihofizične ter življenjske funkcije psoriatikov ter bolnikov s

»Veliko ljudi se še vedno ne zaveda, da je bolezen nenalezljiva in dedno pogojena, zato na bolnike gledajo z odporom. Bolniki jo zato pogosto prikrivajo, kar jim povzroča tako čustvene kot telesne bolečine.«



psoriatičnim artritisom. Članom nudijo tudi družinsko rehabilitacijo v slovenskih termah, letno pa na zdravljenje v tujino pošljejo več kot devetdeset članov. Zdravljenje luskavice je na žalost samoplačniško, še dodaja društvo.

Ob svetovnem dnevu psorizae, 29. oktobra, bodo tako kot vsako leto postavili stojnice v enajstih večjih nakupovalnih središčih v vseh slovenskih regijah – lokacije so javno objavljene na spletni strani DPS. Na stojnicah bodo prisotni člani društva, na nekaterih pa tudi specialisti dermatologi, ki bodo obiskovalce seznanjali s problematiko luskavice in o možnostih zdravljenja. Ob svetovnem dnevu psorizae bo izšla tudi brošura o bioloških zdravilih za zdravljenje luskavice. V društvu verjamejo, da lahko skupaj zgradimo boljši svet za ljudi s psorizao in psoriatičnim artritisom.

hemptouch

“Že 20 let imam luskavico po celem telesu.

Hemtouch mazilo mi neverjetno pomaga, omili srbečico, celi kožo, ki po uporabi mazila postane mehka in prožna.

Prej sem uporabljala dermatološka mazila s kortikosteroidi, ki so stanjšali povrhnjico, začeli pa so se kazati tudi stranski učinki.

Vaše Hemtouch mazilo predstavlja pravo olajšanje zame, saj ima same naravne sestavine.

Maja Berčič

Več na: www.zeleni-dotik.si

Za naročila smo na voljo na: 068 630 453

info@hemptouch.com

KANAS, d.o.o., Podbreznik 15 8000 Novo mesto



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Unikat
ideje za ustvarjanje

Več kot 100
ustvarjalnih idej

- Enostavne, aklapne in enostavne
- Ustvarjanje s naravnimi materiali
- Zanimljivi namigi

Ideje za ustvarjanje

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



www.unikat.si



Ta vprašalnik bo pomagal vam in vašemu zdravstvenemu delavcu oceniti, kako KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) vpliva na vaše dobro počutje in vsakdanje življenje. Vaši odgovori in rezultati testa bodo pomagali vam in vašemu zdravstvenemu delavcu izboljšati obravnavo vaše KOPB, da bi dosegli največjo korist zdravljenja.

Pri vsaki spodnji izjavi vstavite oznako (X) v okence, ki najbolje opisuje vašo trenutno izkušnjo. Obvezno izberite le en odgovor na vsako vprašanje.

Primer: Zelo sem vesel(-a) ☐ 0 ☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Zelo sem žalosten(-a) **REZULTAT**

Nikoli ne kašljam	0 1 2 3 4 5	Neprestano kašljam	
V pljučih sploh nimam sluzi (mukusa)	0 1 2 3 4 5	Moja pljuča so čisto polna sluzi (mukusa)	
Sploh ne občutim tiščanja v prsih	0 1 2 3 4 5	V prsih čutim močno tiščanje	
Ko hodim v hrib ali po stopnicah navzgor, nisem povsem nič zadihan(-a)	0 1 2 3 4 5	Ko hodim v hrib ali po stopnicah navzgor, sem popolnoma zadihan(-a)	
Pri nobenem od domačih opravil nisem omejen(-a)	0 1 2 3 4 5	Pri domačih opravilih sem zelo omejen(-a)	
Kljub bolezni pljuč povsem brezskrbno odidem od doma	0 1 2 3 4 5	Zaradi bolezni pljuč si sploh ne upam od doma	
Trdno spim	0 1 2 3 4 5	Zaradi bolezni pljuč ne spim trdno	
Imam veliko energije	0 1 2 3 4 5	Sem popolnoma brez energije	
Test za ocenitev KOPB je razvila multidisciplinarna skupina mednarodnih strokovnjakov za KOPB s podporo GSK. Aktivnosti GSK v zvezi s testom za ocenitev KOPB nadzira upravni odbor sestavljen iz neodvisnih strokovnjakov, eden od njih odboru predseduje. CAT, Test za ocenitev KOPB in CAT logo sta blagovni znamki skupine podjetji GSK. © 2009 GSK. Vse pravice pridržane.			SKUPNI REZULTAT

Test za ocenitev KOPB je razvila multidisciplinarna skupina mednarodnih strokovnjakov za KOPB s podporo GSK. Aktivnosti GSK v zvezi s testom za ocenitev KOPB nadzira upravni odbor sestavljen iz neodvisnih strokovnjakov, eden od njih odboru predseduje.

CAT, Test za ocenitev KOPB in CAT logo sta blagovni znamki skupine podjetji GSK.

© 2009 GSK. Vse pravice pridržane.

© 2000 Blackwell Science Ltd

ABC

A Za kroničnim bronhitisom oz. KOPB zboli kar vsak peti kadilec.

B KOPB je tudi tretji najpogostejši vzrok za zadihanost ob naporu.

C V Sloveniji zaradi posledic KOPB vsako leto umre okoli šeststo ljudi.

Manj prepoznavna, vendar zelo pogosta



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

Kašelj, kratka sapa, izpljunki so lahko posledica kronične obstruktivne pljučne bolezni. Najpogostejši vzrok za njen nastanek je kajenje. Gre za manj prepoznano bolezen, za katero pa se predvideva, da se bo v nekaj letih prebila na tretje mesto povzročiteljev smrti. Svetovni dan te kronične bolezni, 19. novembra, je še kako pomemben za ozaveščanje javnosti, mi pa smo v ta namen za pogovor prosili **prim. mag. Igorja Korena, dr. med.**, specialista interne medicine in pulmologije.

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu smo omenili, da je kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) manj prepoznana pa vendarle zelo pogosta bolezen. Koliko Slovencev letno v povprečju zboli in koliko jih umre?

Koliko bolnikov ima v Sloveniji KOPB, ni poznano, predvideva pa se, da ima to bolezen od pet do osem odstotkov ljudi, kar pomeni 100 000 do 160 000 Slovencev. Pri nas zaradi posledic KOPB vsako leto umre okoli šeststo ljudi. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je KOPB trenutno na četrtem mestu kot vzrok smrti. Pogostost obolenja za KOPB v svetu narašča, medtem ko druge bolezni, kot npr. obolenja srca in ožilja ter cerebro-vaskularne bolezni, upadajo.

Je pogostost bolezni odvisna od spola in starosti?

KOPB s starostjo narašča, kar je logično. Starjši ljudje so dlje na svetu in so dlje časa izpostavljeni onesnaženemu zraku v njihovem bivalnem okolju, onesnaženosti na delovnem mestu oziroma so imeli možnost dlje časa kaditi. Tudi vpliv pasivnega kajenja sčasoma narašča.

Za KOPB zboli več moških kot žensk. To je verjetno posledica zgodnjih povojnih časov, ko je bilo kajenje v modi in skoraj ni bilo »omikanega« človeka, ki ni kadil. Kadili so igralci v filmih, »tovariši« na sestankih delavskih svetov, poslanci v republiškem parlamentu kot tudi »miličniki« pri urejanju prometa. Ta epidemija kajenja je pustila posledice na trenutno generacijo med 40. in 70. letom. Ker so takrat pri kajenju prednjačili moški, danes več moških boleha za KOPB. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja pa so se ženske začele emancipirati v vseh pogledih. Kmalu so tudi s kajenjem številčno prehiteli moške kadilce. Njihova pokora za stare grehe šele prihaja. V

zadnjih letih opažamo strmo rast pogostosti KOPB pri ženskah, medtem ko se pri moških ta incidenca umirja.

Kaj sploh je KOPB in kakšni so simptomi?

V bistvu gre za neozdravljivo in napredujočo bolezen, kjer je prizadeta funkcija pljuč. Kot nam je znano, so pljuča pomemben organ za izmenjavo plinov med vdihanim zrakom in krvjo. V kri dovajajo kisik, iz krvi pa odvajajo ogljikov dioksid. Kadar gre za hudo obliko KOPB, postanejo bolniki hipoksemični (imajo v krvi premalo kisika) in/ali hiperkapnični (imajo v krvi preveč ogljikovega dioksida). Zaradi tega težko dihaajo, ne zmorejo nobenih večjih obremenitev, pešajo in se hitreje starajo. Pri KOPB se v bronhijih in pljučih sproži kronični vnetni odgovor na onesnaženo okolje oziroma zrak, ki ga vdihavajo. Glavni simptomi KOPB so naduha ali zadihanost pri naporu, kronični kašelj in izkašljevanje sluzi.

Kot glavni vzrok zagotovo velja izpostaviti kajenje. Kateri pa so še drugi vzroki?

Kajenje je vsekakor glavni in najpomembnejši vzrok za nastanek KOPB. Za kroničnim bronhitisom, to zahrbtno in dolgotrajno boleznijo, zboli kar dvajsetodstotkov kadilcev, torej vsak peti kadilec. Pri nastanku KOPB je pomembna kumulativna obremenitev s kajenjem, tako v letih kajenja kot tudi v številu pokajenih cigaret na dan. Stroka meni, da je enaka obremenitev za pljuča, če npr. nekdo kadi deset let dvajset cigaret na dan kot drugi, ki kadi pet let štirideset cigaret na dan. Kadilce obremenitev s cigaretnim dimom spremlja in

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

zaznamuje za vse življenje, tudi če prenehajo kaditi; veliko jih pride prvič k pulmologu zaradi KOPB petnajst do petindvajset let po prekinitvi kajenja.

Drugi vzroki za nastanek KOPB so, predvsem v nerazvitem svetu, kuhanje in ogrevanje z biomaso na odprtih ognjiščih. Zanimivo je, da tam zbolevalo predvsem gospodinje.

Na KOPB vpliva tudi onesnaženo okolje. V kitajskih velemestih, prekritih z oblaki smoga, kjer so ob hitri gospodarski rasti pozabili na ekologijo, vedno več ljudi zboleva za KOPB. Ni redko videti policistov in uličnih prodajalcev, opremljenih z zaščitnimi maskami. Tudi določena delovna mesta, kjer je delovno okolje onesnaženo, vplivajo na razvoj kroničnega bronhitisa oziroma KOPB. To so dela v kovačijah, livarnah, cinkarnah, rudnikih, brusilnicah, itd.

Težko sapo, ki se sprva pojavlja le med telesnim naporom, bolniki največkrat pripišejo slabi telesni pripravljenosti. Prav tako posamezniki, ki redno kašljajo, temu ne namenijo dovolj pozornosti, da bi se odpravili k zdravniku. Ob tem najbrž obstaja še zadržek bolnika, da bi o omenjenih težavah spregovoril z zdravnikom, ker se zaveda, da bi se moral odpovedati denimo kajenju. Ali se tako KOPB velikokrat diagnosticira zelo pozno?

Točno tako, KOPB se diagnosticira praviloma (pre)pozno. Bolniki pridejo na pomoč k pulmologom povprečno pet do deset let po začetku simptomov. Bolniki na začetni stopnji KOPB mislijo, da so sicer zdravi in da so vsi simptomi, ki jih opažajo, del običajnega staranja. Zadihanost pripisujejo telesni neaktivnosti in pomanjkanju prostega časa za rekreacijo. Kronični kašelj dojemajo kot nekaj običajnega, čeprav vemo, da se kašlja redko in po navadi le ob okužbi dihal ali če se nam kaj zaleti. Kajenje pa jemljejo kot del življenjskega sloga in ne razvade.

Kako pravzaprav zdravnik potrdi to bolezen? Kakšne preiskave opravi?

Pri obravnavi bolnika, za katerega sumimo, da ima KOPB, vedno preverimo, ali je (bil) dolgotrajni kadilec, ki kadi (je kadil) vsaj deset let, je starejši od 40 let ali če je bil na delovnem mestu izpostavljen prahu in kemikalijam. Takim bolnikom opravimo spirometrijo. To je preiskava pljučne funkcije, ko pri bolnikih izmerimo pljučno kapaciteto in zmožnost izpiha zraka iz pljuč v čim krajšem času. Ta preiskava je dostopna pri vseh pulmologih po državi in tudi pri nekaterih osebnih zdravnikih, ki imajo referenčne ambulante za pljučne bolezni.

Če spirometrija pokaže upočasnen izpih iz pljuč (obstrukcija), z veliko verjetnostjo govorimo o KOPB. Po navadi takim bolnikom damo testno inhalirati zdravila, ki hitro razširijo bronhije. Če se pljučna funkcija bistveno ne popravi, je diagnoza KOPB na dlani.

Namen spirometrije je torej določitev diagnoze in stopnje te bolezni. Glede na slednjo pa zdravnik predpiše ustrezno zdravljenje. Kakšne so možnosti in kako le-to poteka?

»Kajenje je vsekakor glavni in najpomembnejši vzrok za nastanek KOPB. Za kroničnim bronhitisom, to zahrbtno in dolgotrajno boleznijo, zboli kar dvajset odstotkov kadilcev, torej vsak peti kadilec.«

Tako je. Spirometrija je poleg anamneze in klinične slike pika na i za postavitev diagnoze KOPB. S spirometrijo moramo zaznati upor pri izdihu (obstrukcijo), ki mora biti odporna na določena zdravila, ki širijo bronhije (bronhodilatatorje). Obstajajo smernice za diagnostiko in oceno stopnje KOPB in terapevtski pristopi za posamezno stopnjo obolenja. Opisane so v t. i. smernicah GOLD (*Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease*). Če povzamem res čisto na kratko, poznamo KOPB stopnje A, B, C in D. Pljučna funkcija je najbolj upadla pri stopnji D in najmanj pri stopnji A. Zanimivo pa je, da je največja umrljivost bolnikov s KOPB pri stopnjah B in D. Za stopnjo D je logično, za stopnjo B pa ne. Ti bolniki imajo dokaj dobro funkcijo pljuč, spremljajo pa jih še dodatna obolenja, ki prispevajo k obolevnosti. Ta obolenja so: astma, popuščanje srca, koronarna obolenja, kronični rinitis z obstruktivno apnejo v spanju, bronhiektazije, debelost, itd.

Mnogi posamezniki se zaradi težav, ki jih povzroča KOPB, povsem prenehajo gibati. Kakšna je sicer kakovost življenja omenjenih bolnikov? Se v vsakdanjem življenju soočajo s številnimi ovirami?

Res je, pri gibanju se bolniki s KOPB počutijo neudobno, kašljajo in težje dihaajo. Zato se navadijo bolj sedečega življenja z malo gibanja. V pljučih bolnikov s KOPB je stalno prisotno vnetje. Zaradi vnetja se v krvotok izločajo določeni mediatorji in razpadli produkti pljučnih celic. Te snovi preplavljajo celo telo in vplivajo na obolenja srca in ožilja, na propad in atrofijo mišic nog ter rok, na redčenje kosti z nastankom osteoporoze, itd. Pasivno, sedeče življenje bolnikov s KOPB in atrofija mišičja povzročata upad telesne vzdržljivosti na napor oziroma delo. Začarani krog vodi v napredovanje bolezni in smrt.

Bolezen ni ozdravljiva, lahko pa se preprečuje njeno napredovanje. Kaj lahko oziroma mora bolnik storiti za to, da ne pride do tiste hude stopnje, ko mora uporabljati aparat, koncentrator kisika, s pomočjo

katerega potem preko PVC-cevke in nastavka za nos večino dneva vdihava obogaten zrak?

Glavna je preventiva in to že pri starših in njihovem zgledu. Kakšen zgled so starši, ki kadijo, so telesno neaktivni in brez hobijev? Vsak bolnik, ki ima postavljeno diagnozo KOPB, mora obvezno prenehati kaditi in se izogibati situacijam, kjer prihaja v stik s cigaretnim dimom oz. t. i. pasivnim kajenjem. Bolnikom s KOPB svetujemo telesno vadbo. Vsak dan hojo v naravi, po možnosti lahek tek, poleti kolesarjenje, itd. Pozimi, ko se dnevi skrajšajo in se zaradi mraza lahko pojavijo okužbe dihal, pa vsaj trening na sobnem kolesu. Namen je trenirati mišice nog, rok in prepone. S tem se upočasni atrofija mišičja in izboljša kakovost življenja in podaljša preživetje. Nujna je uporaba zdravil, ki jih je predpisal zdravnik. V času viroz se je treba izogibati večjih nakupovalnih središč, kjer hitro pride do okužbe.

Zelo pomembna je tudi socialna reintegracija; postanite družabni, družite se s prijatelji, hodite na izlete, lotite se hobijev, itd. Pa še nekaj, vsak bolnik s KOPB bi moral vsaj enkrat iti na pregled srca. KOPB in obolenja srca potekata z roko v roki. Obe obolenji skupaj, če nista prepoznani, višata stopnjo obolevnosti in umrljivosti.

Najznačilnejši bolnik s KOPB potoži zdravniku:

- star sem 40 let, ampak se počutim, kot da bi jih imel 60;
- več kot deset let sem pokadil (kadim) zavojček cigaret dnevno;
- včasih sem se v prostem času rad povzpел na bližnji hrib, zdaj pa vsaj enkrat počivam pri hoji v tretje nadstropje;
- večkrat kašljam in imam bronhitise, občasno izkašljujem belo ali sivo sluz in zaznavam piskanje v pljučih;
- ob slabem vremenu, na mrazu in v megli se mi stanje še poslabša.



ABC

A CT je neboleča in neinvazivna tehnika slikanja, ki uporablja rentgenske žarke.

B Za nekatere CT-preiskave se uporablja kontrastno sredstvo, s tem se namreč poveča preglednost preiskovanega dela.

C Pri enem CT-slikanju smo izpostavljeni dozi sevanja, ki ustreza štirim letom sevanja okolice.

Spoznavmo računalniško tomografijo (CT)

Računalniška tomografija (grško *tomo* pomeni rezina in *graphos* slika) je diagnostična metoda, ki prikaže zelo natančno sliko organov. Je neboleča in neinvazivna tehnika slikanja, ki uporablja rentgenske žarke in pri kateri računalnik pridobljene podrobne podatke digitalno pretvori v trodimenzionalno sliko, zato CT-slikanje v primerjavi z navadnim rentgenskim slikanjem omogoča natančnejši prikaz preiskovanega dela telesa.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Zgodovinski pregled

Začetki razvoja CT-aparatov segajo v Veliko Britanijo in Združene države Amerike v šestdeseta in sedemdeseta leta prejšnjega stoletja, kjer je Godfrey Newbold Hounsfield, elektrotehnik in kasnejši dobitnik Nobelove nagrade in plemiškega naslova *sir*, začel razmišljati, da bi s pomočjo aparata pregledal vsebino škatle. Tehnologija z rentgenskimi žarki je bila takrat že dobro znana. Zamislil si je, da bi škatlo z več strani obseval z rentgenskimi žarki, podatke primerjal in iz njih dobil prerez škatle. Če bi to večkrat ponovil, bi iz posame-

znih prereзов lahko dobil celotno sliko predmeta v notranjosti škatle. Prva CT-naprava, ki jo je Hounsfield sestavil, je bila zelo majhna in je omogočala skeniranje predela glave, saj je bil dotlej pregled glave najzahtevnejši in tehnike, ki so bile v uporabi, niso bile dovolj natančne. Prvi testi so potekali na ohranjenih človeških možganih, ob pomanjkanju prostovoljcev so se testi naprej izvajali na kravjih možganih. Skeniranje je bil zelo dolgotrajen proces. Za en prerez je CT slikal skoraj eno sliko na vsako stopinjo, to je 160 slik za pol kroga (180 stopinj). Računalnik je nato potreboval več kot dve uri, da je slike zložil v želeno obliko (prerez). Velika težava je bilo premikanje bolnika med slikanjem, saj je bila preiskava dolgotrajna. Vzporedno s tem je v Južnoafriški republiki rojeni fizik Allan Cormack z Univerze Tufts Massachusetts razvijal teorijo, na kateri temelji rekonstrukcija slike (Radonova transformacija, 1971). Leta 1972, le leto kasneje od prvega predstavljenega prototipa, so prvi CT-aparat uvedli v bolnišnici Atkinson Morley v Londonu. V štirih minutah je zmožal skenirati nekaj izrezov, računalnik pa je nato porabil sedem minut za rekonstrukcijo informacij v berljivo obliko. Leta 1975 je bil zgrajen prvi CT, ki je omogočal skeniranje celotnega telesa. Po siru Godfreju Hounsfieldu je uvedena tudi t.

i. Hounsfieldova lestvica (kvantitativna lestvica gostote sevanja). Hiter napredek računalniške tomografije od začetkov do danes je posledica hitrega tehnološkega razvoja na področju detektorjev, predvsem pa napredek zmogljivosti računalnikov. Zelo pomemben del naprave za računalniško tomografijo namreč predstavlja programska oprema, ki omogoča obdelavo in prikaz zajetih podatkov, prilagojena diagnostičnim zahtevam.

Kako deluje CT?

V mnogih pogledih CT-slikanje deluje zelo podobno kot druge rentgenske preiskave. Izkorišča se lastnost, da različni deli telesa absorbirajo rentgenske žarke v različnem obsegu. Razlika v absorpciji med posameznimi organi omogoča natančen prikaz in razlikovanje med posameznimi organi. CT-naprava je sestavljena iz cevi, v kateri so izvori rentgenskih žarkov, žarek potuje v smeri detektorja, ta pri prehodu skozi objekt (tkivo pri pacientu) oslabi. Tako oslabljen žarek zaznajo detektorji CT-aparata, ki so na nasprotni strani izvora žarkov. Te podatke analizira računalnik in izračuna količino absorbiranih žarkov za majhne volumenske enote, zbrane informacije pa se pretvorijo v sliko. Če želimo višjo ločljivost končne slike, moramo objekt preslikati iz čim več različnih projekcij

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Kljub tveganjem je CT-preiskava izjemno pomembna za medicino. Je neboleča in neinvazivna, natančna, hitra in preprosta za uporabo ter se lahko uporablja tudi pri ljudeh, ki imajo vsajene medicinske naprave.«

(kotov). V postopku rentgenskega CT-slikanja se rentgenska cev in detektorji zavrtijo za 360°, pri tem pa naredijo okrog tisoč rentgenskih posnetkov. Poseben računalniški program obdeluje zbrane podatke, številne dvodimenzionalne presečne slike računalnik sestavi in pretvori v večdimenzionalno sliko, ta pa razkriva natančen pogled v notranjost telesa. Izboljšave detektorske tehnologije CT-aparatom omogočajo pridobiti več rezin v enem obratu. Te kamere, imenovane večrezinski CT, delajo tanjše rezine, ki se pridobijo v krajšem časovnem obdobju, kar omogoča še podrobnejši pregled. Sodobne CT-kamere delujejo tako hitro, da lahko preslikajo velik del telesa v samo nekaj sekundah in še hitreje pri majhnih otrocih. Takšna hitrost je koristna za vse bolnike, zlasti za otroke, starejše in kritično bolne, ki med preiskavo težko mirujejo.

Za otroke je treba prilagoditi tehniko slikanja glede na njihovo velikost in področje preiskovanega telesa, da bi zmanjšali prejeto dozo sevanja. Za nekatere CT-preiskave se uporablja kontrastno sredstvo, s tem se namreč poveča preglednost preiskovanega dela.

Druge tehnike slikanja, ki uporabljajo CT

PET/CT

Pri pozitronski emisijski tomografiji (PET) se v telo vbrizga radioaktivna snov, vezana na drugo snov, ki je naravno navzoča v telesu, najpogosteje glukoza. S slikanjem prikazemo porabo glukoze v organih in tkivih telesa. Nastane slika, ki je rezultat sevanja pozitronov (pozitivnih elektronov) v tkivih. Temeljno načelo preiskave je dejstvo, da rakave celice vsrkajo več glukoze kakor zdrave, kar pomeni, da bolne celice sprejmejo tudi več radioaktivne snovi. Tako bolna tkiva, ki vsebujejo več pozitronov, močneje sevajo, to pa zaznamo na sliki. Najpogosteje se PET/CT-preiskava uporablja za ugotavljanje prisotnosti, razširjenosti in učinkovitosti zdravljenja malignih bolezni, za iskanje mesta vnetnega žarišča in v nevrologiji za opredeljevanje nekaterih vrst demence. Ker pa PET ne prikaže samo oblike organov in tkiv, temveč tudi to, kako delujejo, lahko zdravniki odkrijejo zdravstvene težave, preden je sprememba v strukturi tkiv mogoče odkriti s CT ali drugimi diagnostičnimi metodami.

SPECT/CT

SPECT ali enofotonska izsevalna tomografija izkorišča tehnecijeva jedra Tc99, ki oddajajo fotone točno določenih energij. Detektorji SPECT ali PET-kamere zabeležijo večje število različnih projekcij porazdelitve radioaktivnosti v telesu, nato pa z različnimi rekonstrukcijskimi algoritmi ustvarijo tridimenzionalno sliko porazdelitve radioaktivnosti v telesu.

Uporaba CT-ja v medicini

Uporaba CT-ja v medicini je zelo široka. Pomaga pri diagnostiki mišičnih in kostnih bolezni (zlomi, tumorji, metastaze), natančno

prikaže mesto tumorja in njegovo razširjenost v druge organe, lahko prikaže mesto okužbe ter krvni strdek v žili. Nekateri diagnostični in terapevtski postopki, kot so operacije, biopsije in radioterapije, potekajo pod nadzorom CT-ja. Velik pomen ima v onkološki diagnostiki, spremljanju napredovanja in uspešnosti zdravljenja rakave bolezni. Prednost hitrega slikanja in natančnosti se izkorišča tudi pri urgentnih stanjih, ob sumu na notranje poškodbe ali notranje krvavitve.

Negativni učinki

Za slikanje s CT-jem se uporabljajo rentgenski žarki, ki sodijo med ionizirajoča sevanja. To pomeni, da to sevanje spremeni atom ali molekulo (izbije elektron) v ion, s tem pa spremeni fizikalne in kemične lastnosti tkiva, v katerem nastane ion. Najpogostejša poškodba zaradi sevanja so poškodbe molekule DNK, kjer ob interakciji pride do preloma vijačnice DNK, kar lahko povzroči nastanek raka ali celično smrt. S tem dodatnim sevanjem je povezano sicer majhno, a večje tveganje za nastanek rakave bolezni. Zato je potreben skrben premislek, ali koristi odtehtajo tveganje. Prejeta doza sevanja je odvisna od številnih faktorjev: od volumna preiskovanega področja, števila in tipa sekvenc skeniranja ter želene ločljivosti in kvalitete slike. CT združuje informacije iz mnogo radiogramov (več kot tristo). Sevanje okolice, ki ga prejmemo na letni ravni, je 3 mSv (mili sievert); pri rentgenogramu pljuč smo na primer izpostavljeni dozi sevanja okoli 0,02 mSv, CT srednje ločljivosti proizvede okoli 8 mSv, pri enem CT-slikanju pa smo izpostavljeni dozi sevanja, ki ustreza štirim letom sevanja okolice. Ker pa sevanje sorazmerno narašča z negativno četrto potenco ločljivosti, to pomeni, da se bo doza sevanja povečala za faktor 16, če želimo resolucijo povečati iz 1 mm na 0,5 mm, kar pomeni dozo sevanja več kot 100 mSv.

Pri uporabi kontrastnih sredstev ob CT-preiskavi lahko pri preobčutljivih pride do alergijske reakcije na kontrastna sredstva. Velikokrat se to zgodi pri kontrastnih sredstvih, ki vsebujejo jod. Ker se jod izloča skozi ledvice, morajo biti pazljivi predvsem pri ledvičnih bolnikih, pri katerih ob uporabi jodovega kontrasta lahko pride do ledvične okvare. Previdnost ni odveč niti pri doječih materah, saj morajo z dojenjem počakati 24 ur ali več po izpostavitvi kontrastnemu sredstvu.

Kljub tveganjem je CT-preiskava izjemno pomembna za medicino. Je neboleča in neinvazivna, natančna, hitra in preprosta za uporabo ter se lahko uporablja tudi pri ljudeh, ki imajo vsajene medicinske naprave.

Računalniška tomografija se je v klinični praksi začela uporabljati leta 1972. Omogočila je prikaz prereзов človekovega telesa z zelo visoko kontrastno ločljivostjo in zato dobro preglednostjo tkiv, z majhnim lastnim kontrastom.



ABC

A Povzročitelj astme ni znan.

B Znanje o astmi je za bolnike ključno!

C Astma ni ozdravljiva, je pa ob pravilnem ravnanju povsem obvladljiva.

Astma je obvladljiva



Intervju: prim. mag. Matjaž Turel, dr. med.

Astma sodi med najpogostejše kronične pljučne bolezni. Bolnik sicer lahko živi kakovostno življenje, če dobro pozna možnosti in navodila za zdravljenje. Pri tem je še kako pomembna komunikacija med samim bolnikom ter zdravnikom. Bolezen je namreč možno uspešno zdraviti, prav tako pa v nasprotnem primeru lahko povzroča velike preglavice. Kaj vse je dobro vedeti o astmi, smo povprašali **prim. mag. Matjaža Turela, dr. med.**, specialista internista pulmologa, vodjo hospitalnega oddelka za pljučne bolezni in alergijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj v prvi vrsti pride do astme? Je pogostost bolezni odvisna od spola in starosti?

Astma je bolezen s posebnim in trajnim vnetjem dihalnih poti (sapnic, bronhijev in bronhiol). Sodi med obstruktivne bolezni dihalnih poti in je pogosta kronična bolezen. Med prebivalstvom se astma pojavlja v pet- do desetodstotnem deležu, nekoliko več pri otrocih in nekoliko manj pri odraslih. Zanimivo je, da moški pogosteje zbolevaljo v otroštvu, ženske pa, ko vstopijo v zgodnjo odraslo dobo. Povzročitelj astme ni znan. Dejavniki tveganja so lahko genetski, prehranski, biološki, prenatalni in perinatalni faktorji. Vsekakor imajo vsaj pri polovici bolnikov z astmo svojo vlogo tudi različni alergeni.

Kakšni so prvi simptomi in kako se bolezen kaže v nadaljevanju razvoja?

Simptomi astme so težko ter piskajoče dihanje (predvsem težji izdih), kašelj, tiščanje v prsih. Zelo značilni, velikokrat tudi prvi simptomi astme, so nočni kašelj ali nočna dušenja, jutranji kašelj ali kratka sapa v tem delu dneva in pa težka sapa ob telesnih obremenitvah. Če pride do poslabšanja astme, pomeni, da se je astmatsko vnetje dihal okrepilo in je omenjena simptomatika pogostejša in močnejša. Najpogostejši sprožilci ali dejavniki poslabšanja astme so okužbe dihal, običajno virusne, alergeni, izpostavljenost dražilom,

kronično vnetje nosu ter obnosnih votlin, zatekanje želodčne kisline nazaj v požiralnik, neprenašanje aspirina in drugih antirevmatikov, opustitev ali opuščanje oz. čezmerno zmanjšanje dnevnega odmerka predpisanih preventivnih zdravil.

Že v uvodu omenjeno dejstvo, da je pomembno vedenje o samem zdravljenju, je res zelo pomembno. Zdravniki izpostavljate konsistentno in dosledno zdravljenje. Kako mora bolnik ravnati, da bolezen čim bolj obvladuje oz. omeji?

Vsakega bolnika v okviru obravnave dobro poučimo o sami bolezni in mu posredujemo vsa navodila, kako mora ukrepati, tudi v primeru, če mu zdravila ne pomagajo. Za obvladovanje astme mora – kot ste že sami poudarili – zdravila prejemati redno in dosledno, prav tako pa mora vsak bolnik povsem obvladati tehniko vdihovalnika, da prejme v pljuča točno količino zdravila. Ob tem vsakemu bolniku svetujemo opustitev kajenja, seveda, v primeru, da ima to razvado, kajti pljučna funkcija bistveno hitreje upada pri kadilcih kot pri nekadilcih.

Alergeni so tisti, ki stanje še posebej poslabšajo. Obstaja več skupin, ki jih morajo bolniki dobro poznati, da se jim lažje izogibajo. Nam lahko orišete, kako za vsakega posameznika določite pomembnost nekega sprožilca astme?

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte
z jesensko
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Včasih posamezniki z občasno astmo ali tisti, ki imajo malo težav, pozabijo na svojo bolezen ali pa jo celo zanikajo. Tako se jim lahko zgodi, da ne jemljejo zdravil, potem pa pride obdobje, ko cvetijo drevesa, trave ter zeli in se jim stanje hudo poslabša.«



Za posameznega bolnika pomembnost nekega sprožilca astme večinoma izluščimo z natančno anamnezo in alergološkimi testi. Sicer pa delimo alergene pri astmi na vdihane alergene, le-te pa na zunanje, to so večinoma pelodi različnih trav, dreves ali plevelov in spore plesni, in notranje alergene, ki se nahajajo v bivalnem okolju in izvirajo iz nekaterih vrst hišnih pršic, psov, mačk in drugih sesalcev, škurkov ter plesni. Ob tem je pomembno opozoriti na tako imenovane poklicne alergene, ki so kot že samo ime pove, prisotni le na delovnem mestu. Po splošno sprejetem mnenju je namreč deset odstotkov primerov astme pri odraslih poklicnega izvora. Ne nazadnje bolnike opozarjamo še na to, da morajo bolniki z astmo spremljati poročila o koncentracijah ozona, kajti le-ta je močan dražljivec.

Kaj je še pomembno za preprečevanje poslabšanja astme?

Treba se je izogibati okužbam in obdržati ravnotežje imunskega sistema. Astma je odvisna tudi od mikroklimatskega okolja in od vremenskih pojavov.

Pomembno je, da bolnik čim prejšnje spozna grozeče poslabšanje astme. Kateri simptomi ga lahko nakazujejo?

Če bolnik hitro prepozna grozeče poslabšanje astme, lahko ukrepa hitreje in učinkoviteje. Poslabšanje astme napovedujejo pogostejši in močnejši omenjeni simptomi. Še zlasti se slabša občutek težkega dihanja oz. celo dušenja, ki ga običajno spremlja »piskanje« v pljučih.

Prav je, da bolniki čim prej obiščejo zdravnika in se pogovorijo o simptomih, da ne pride do poslabšanja. Ali se glede na vaše izkušnje posamezniki dovolj hitro odločijo za pomoč strokovnjakov?

Če bolnika pri nas že obravnavamo, je poučen o bolezni in ima vsa navodila, kako mora ukrepati, pa tudi kako, če mu zdravila ne pomagajo. Včasih posamezniki z občasno astmo ali tisti, ki imajo malo težav, pozabijo na svojo bolezen ali pa jo celo zanikajo. Tako se jim lahko zgodi, da ne jemljejo zdravil, potem pa pride obdobje, ko cvetijo drevesa,

trave ter zeli in se jim stanje hudo poslabša. Zato še enkrat več poudarjam, da je potrebno dosledno zdravljenje. Prav tako opozarjam, da tisti, ki ob svojih težavah pomislijo, da bi lahko šlo za astmo, morajo nujno obiskati zdravnika, da bodo dobili ustrezna zdravila.

Obstaja več vrst zdravil, nekatera se vdihujejo, spet druga so v obliki tablet, tretja se celo injicirajo. Se pa ločijo tudi glede na delovanje, prva skupina so preprečevalci, druga olajševalci. Zdravljenje se sicer spreminja glede na simptome in trenutno stanje astme. Kako se astma zdravi?

Tako je, zdravnik se na podlagi oblike bolezni odloči za vrsto zdravljenja astme. Na voljo imamo številna zdravila. Najpomembnejša so tista, ki jih bolniki vdihujejo iz vdihovalnikov, v katerih je zdravilo, in s tem dosežejo dostop v sapnice. Nekaj je tudi zdravil, ki se zaužijejo v obliki tablet ali celo injekcij. Slednje le ob akutnih poslabšanjih. Sicer pa preprečevalci delujejo protivnetno, kar pomeni, da zmanjšujejo astmatsko vnetje sapnic in s tem preprečujejo simptome ter poslabšanja astme. Dolgoročno preprečujejo vnetno brazgotinjenje sapnic. Uporabljati jih je treba redno, vsak dan, tudi če nimamo težav, saj je vnetje vseeno prisotno. Olajševalci sprostijo mišice sapnic in zmanjšajo zaporo dihalnih poti, s tem pa olajšajo dušenje in težko dihanje.

Za kakovost življenja bolnikov je še kako pomembno, da obstajajo zdravila in pripomočki, ki so čim bolj preprosti za uporabo. Med drugim so na voljo zdravila, ki jih bolnik vzame enkrat dnevno in delujejo 24 ur, so pa tudi razlike v samih vdihovalnikih. So še kakšne novosti v samem zdravljenju, ki bi jih bilo pomembno izpostaviti?

Lahko rečem, da je razvoj inhalacijskih kortikosteroidov pripeljal do revolucije pri zdravljenju astme, tudi v kombinaciji z dolgo delujočimi beta agonisti. Danes se praktično ne zgodi, da bi sprejel bolnika, ki seveda redno jemlje zdravila, z zelo hudim poslabšanjem. Pred tem obdobjem smo praktično v vsakem dežurstvu sprejeli bolnika s hudim poslabšanjem astme. Zdravljenje je v sedanjem času

takšno, da astma človeka ne sme več ovirati pri nobeni od življenjskih aktivnosti. Med uspešnimi športniki z astmo jih je kar nekaj, ki so postali svetovni in/ali olimpijski prvaki. Le malo je bolnikov, pri katerih je astma povsem neodzivna na zdravila. Še vedno pa mislimo, da pri vsaj tretjini bolnikov astma ni optimalno urejena.

Astma pri vsakem bolniku poteka drugače, zato je za samo uspešnost zdravljenja pomembno sodelovanje tako pacienta kot zdravnika. Slednji sproti oceni uspešnost zdravljenja in predlaga nove ukrepe, če je to potrebno. Za sam nadzor astme obstajajo vprašalniki, ki med drugim izpostavljajo pogostost simptomov, uporabe olajševalca, obremenjenost bolnika, itd., med njimi je tudi ACT (asthma control test). Zakaj je sproti spremljanje na tak način pomembno?

Vodenje astme z vprašalniki, tudi ACT, pripomore k boljši nadzorovanosti astme. Gre za preproste vprašalnike z nekaj vprašanji, ki se nanašajo na stanje astme posameznega bolnika v določenem obdobju. Tako lahko bolnik skupaj z medicinsko sestro in zdravnikom doseže popolni nadzor nad boleznijo. Pregled pogostosti dnevnih simptomov, nočne astme, uporabe olajševalca je torej pomemben za spremljanje in uspešno zdravljenje. Glede na točke, ki jih na določenem vprašalniku doseže bolnik, zdravnik namreč po pogovoru lahko določi drugačno obravnavo bolnika.

Kaj pomeni urejenost astme?

Urejenost astme pomeni, da so kazalci bolezenskega stanja brezhibni, kar pomeni, da se ne pojavljajo dnevni simptomi, niti nočna astma, da je telesna dejavnost normalna, odsotnosti z dela ali od pouka zaradi bolezni ni, prav tako ni nikoli potrebe po kratko delujočem bronhodilatatorju. Ob tem mora biti vrednost FEV1 ali PEF normalna, variabilnost vrednosti PEF manj kot 12-odstotna, ne sme pa biti upada pljučne funkcije.

Zdravniki skupaj z bolnikom naredite načrt samozdravljenja. Kako mora bolnik ravnati, če pride do poslabšanja astme?

Bolnikom z astmo zdravniki posredujejo vse potrebno znanje za ravnanje v takšnih situacijah. Bolnik tako začne poslabšanje astme zdraviti sam, nato pa glede na resnost poslabšanja, vendar najpozneje 24 ur po začetku poslabšanja, poišče pomoč pri svojem zdravniku. V primeru, da gre za zelo hudo poslabšanje, mora seveda bolnik oditi v najbližjo ambulanto ali bolnišnico.

Znanje o astmi je za bolnike s to boleznijo ključno. Kje vse ga lahko pridobijo?

Lahko govorimo o pouku bolnikov z astmo, ki se izvaja ob vsakem obisku pri zdravniku, kajti večino vedenja bo bolniku zagotovo posredoval zdravnik. Obstajajo tudi posebni tečaji ali šole za astmo, ki jih lahko bolniki obiskujejo večkrat letno. Ob tem je na voljo vrsta publikacij, ki jih je prav tako dobro prebrati, saj je znanje o astmi še kako pomembno za obvladovanje bolezni in kakovost življenja bolnika.

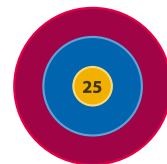
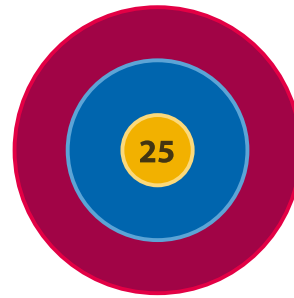


Vprašalnik o nadzoru nad astmo (ACT™)

Naslednji vprašalnik lahko ljudem z astmo (starejšim od 12 let) pomaga ugotoviti, kakšen nadzor nad astmo imajo. Prosimo vas, da pri vsakem od petih vprašanj obkrožite ustrezno številko.

Rezultat o stopnji nadzora nad astmo izračunate tako, da seštejete številke, ki ste jih obkrožili pri vsakem od vprašanj. Rezultate preglejte skupaj z zdravnikom ali medicinsko sestro.

Poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.



Izmerite svoj nadzor nad astmo

Korak 1: Obkrožite številko pri vsakem vprašanju in jo prepisite v kvadratega na desni na koncu vrstice. Prosimo vas, da odgovarjate, kar se da odkrito. To bo pomagalo vam in vašemu zdravniku pri ocenitvi vaše astme.

Vprašanje 1

Koliko časa vam je v **zadnjih 4-ih tednih** astma onemogočala, da bi v službi, šoli, univerzi ali doma izvajali svoje običajne aktivnosti?

Ves čas	1	Večino časa	2	Nekaj časa	3	Malo časa	4	Nič časa	5	TOČKE
---------	---	-------------	---	------------	---	-----------	---	----------	---	-------

Vprašanje 2

Kolikokrat ste v **zadnjih 4-ih tednih** imeli kratko sapo?

Več kot enkrat na dan	1	Enkrat na dan	2	3 do 6 krat na teden	3	Enkrat do dvakrat na teden	4	Nikoli	5	
-----------------------	---	---------------	---	----------------------	---	----------------------------	---	--------	---	--

Vprašanje 3

Kolikokrat v **zadnjih 4-ih tednih** so vas ponoči ali zgodaj zjutraj zbudili simptomi astme (piskanje, kašelj, dušenje, stiskanje ali bolečina v prsih)?

4 ali več noči na teden	1	2 do 3 noči na teden	2	Enkrat na teden	3	Enkrat ali dvakrat	4	Nikoli	5	
-------------------------	---	----------------------	---	-----------------	---	--------------------	---	--------	---	--

Vprašanje 4

Kolikokrat ste v **zadnjih 4-ih tednih** uporabili olajševalec v pršilu ali inhalaciji (kot so Ventolin® in Berodual®)?

3 krat ali večkrat na dan	1	1 ali 2 krat na dan	2	2 ali 3 krat na teden	3	Enkrat na teden ali manj	4	Nikoli	5	
---------------------------	---	---------------------	---	-----------------------	---	--------------------------	---	--------	---	--

Vprašanje 5

Kako bi ocenili vaš nadzor nad astmo v **zadnjih 4-ih tednih**?

Sploh nisem imel nadzora	1	Slab nadzor	2	Dokaj dober nadzor	3	Dobro nadzor	4	Popoln nadzor	5	
--------------------------	---	-------------	---	--------------------	---	--------------	---	---------------	---	--

Korak 2: Seštejte točke v rumenih kvadratih.

Korak 3: Poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.

SKUPEN
REZULTAT

Rezultat: 25 točk - Čestitamo!



V zadnjih 4-ih tednih ste imeli **POPOLN NADZOR** nad astmo. Niste imeli simptomov in astma vas ni omejevala. Če se stanje spremeni, obiščite svojega zdravnika ali medicinsko sestro.

Rezultat: 20 do 24 točk - Dobro vam gre



V zadnjih 4-ih tednih ste imeli **DOBER NADZOR** nad astmo ne pa **POPOLN**. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam morda lahko pomagata doseči **POPOLN NADZOR**.

Rezultat: manj kot 20 točk - Ne gre vam dobro



V zadnjih 4-ih tednih **NISTE IMELI NADZORA** nad astmo. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam lahko pomagata z nasveti, ki vam bodo pomagali izboljšati nadzor nad astmo.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Rekonstrukcija dojke po odstranitvi zaradi raka



Intervju: Peter Zorman, dr. med.

Ženskam, ki jim zaradi raka odstranijo eno ali obe dojki, kar se strokovno imenuje mastektomija, je v Sloveniji na voljo rekonstrukcija. Sodobna plastična kirurgija nudi številne rekonstruktivne možnosti, med katerimi se skoraj za vsako bolnico najde primerna. Tematiko nam je podrobneje predstavil plastični in estetski kirurg, asist. **Peter Zorman, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino, Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

Obstaja več načinov rekonstrukcije dojke. Kateri?

Po odstranitvi oblike dojke lahko obnovimo z lastnim tkivom in/ali vsadkom. Rekonstrukcijo opravimo neposredno po mastektomiji (primarna rekonstrukcija) ali z nekajmesečno ali letno zakasnitvijo (sekundarna rekonstrukcija). Rekonstrukcija dojke praviloma poteka v dveh fazah. V prvi fazi obnovimo obliko dojke in rekonstruiramo nastalo kožno vrzel, v drugi fazi rekonstruiramo bradavico in kolo-bar. Kirurgi predlagamo za posameznico najprimernejši način rekonstrukcije. Na to vpliva oblika in velikost dojke, mesto in velikost tumorja, vrsta onkološkega posega, primerenost odvzemnih mest, splošno zdravstveno stanje, dodatno zdravljenje ter ne nazadnje želje in življenjski slog bolnice.

Tudi pri rekonstrukciji dojke lahko govorimo o napredku. Kaj bi v tem oziru še posebej izpostavili?

Predvsem to, da je danes rekonstrukcija dojke v Sloveniji dostopna vsem bolnicam. Sicer pa je sodobno kirurško zdravljenje raka dojke, pri katerem sodelujeta kirurg onkolog in plastični kirurg, prineslo boljše rezultate tako v onkološkem kot rekonstruktivnem delu. Na boljše rezultate rekonstrukcij je najbolj vplivala manjša invazivnost onkoloških posegov,

razvoj vsadkov in tkivnih razširjevalcev ter nove rekonstruktivne tehnike z uporabo prebodničnih mikrokirurških režnjev z manjšo poškodbo odvzemnega mesta. Na našem oddelku smo posebej ponosni, da skoraj polovico dojke rekonstruiramo s prostimi režnji in da smo število zapletov ob tem tehnično zahtevnem mikrokirurškem posegu zmanjšali na zanemarljivo raven. Največje zasluge za to gredo požrtvovalni in predani ekipi celotnega oddelka. Vesel sem tudi, da se je v zadnjih letih v rekonstruktivni del zdravljenja aktivno vključilo tudi slovensko združenje za boj proti raku dojke Europa Donna.

Se na podlagi omenjenega torej kirurg in bolnica skupaj odločita za posamezen način?

Natančno poznavanje prednosti in slabosti posameznih načinov rekonstrukcije nam omogoča izbor posega, ki bo dolgoročno prinesel najboljše rezultate z najmanj tveganji. Naloga kirurga je, da bolnici predstavi prednosti in slabosti posameznih metod, poda izčrpne informacije o pričakovanem poteku zdravljenja, možnih zapletih in okrevanju. Pomembno pa je, da odločitev o rekonstrukciji sprejme bolnica sama. Nekaterke ženske v obdobju, ko se potrdi diagnoza, o rekonstrukciji nočejo razmišljati in se želijo osredotočiti

le na zdravljenje osnovne bolezni, četudi to dvoje ni neposredno povezano. Po končanem zdravljenju ali ko so za to pripravljene, imajo na voljo sekundarno rekonstrukcijo.

Je najboljša možnost takojšnja rekonstrukcija, ko je ženska že na operacijski mizi? Kakšne prednosti prinaša?

Res je najbolj smiselno dojko rekonstruirati neposredno po mastektomiji, če seveda to okoliščine dovoljujejo. Zaradi ohranitve anatomske strukture in kožnega pokrova so estetski rezultati takojšnje rekonstrukcije praviloma boljši in brazgotine krajše. V določenih primerih lahko onkologi pri mastektomiji ohranijo tudi bradavico in kolobar, kar še dodatno izboljša končni rezultat. Poleg tega je ob primarni rekonstrukciji bolnicam prihranjeno življenje brez dojke, kar ima pozitiven duševni učinek.

Kako pa se sicer rekonstruira bradavico in kolobar?

Bradavico rekonstruiramo nekaj mesecev po tem, ko smo dojko obnovili in je zavzela dokončno obliko. To naredimo ambulantno v lokalni anesteziji s preoblikovanjem kože. Kolobar naknadno tetoviramo.

Ali se za rekonstrukcijo odloči vedno več žensk?

V razvitem svetu je rekonstrukcija dojke po mastektomiji postala nepogrešljiv del uspešne rehabilitacije. Njen cilj je namreč ohraniti oziroma izboljšati kakovost življenja. Tudi v Sloveniji se za rekonstrukcijo po odstranitvi dojke odloči vsako leto več bolnic. Razlogi za to so boljša ozaveščenost, predvsem pa boljši rezultati rekonstruktivnih posegov. Ključno vlogo pri tem ima dobro sodelovanje rekonstruktivnih in onkoloških kirurgov. Na Oddelku za plastično kirurgijo v UKC Ljubljana ob sodelovanju s kirurgi z Onkološkega inštituta opravimo več kot tristo rekonstrukcij dojk letno – petkrat več kot pred desetletjem.

Ali se v primeru odstranitve ene dojke, ob rekonstrukciji le-te, ženska lahko odloči tudi za poseg na zdravi dojki? V kakšnih primerih?

To storimo v primerih, ko je treba z dvigom, zmanjšanjem ali povečavo preoblikovati tudi zdravo dojko, da dosežemo dober in simetričen estetski rezultat. Pri tem imajo ključno vlogo želje bolnice, način rekonstrukcije in oblika dojk. Cilj rekonstrukcije namreč ni zgolj nadomestiti odstranjeno tkivo, ampak dojki simetrično preoblikovati za kar najboljši estetski rezultat in tako omogočiti ženski kakovostno življenje.

Tako kot pri vsaki operaciji lahko tudi pri tovrstnih pride do zapletov. Kakšni so mogoči pri oziroma po rekonstrukciji dojk?

Tako kot pri vsakem kirurškem posegu so tudi pri rekonstrukciji dojk mogoči zapleti, kot so vnetje, krvavitev, razprtje rane in še nekateri. Ob pravih indikacijah in natančni kirurški tehniki so zapleti prej izjema kot pravilo. Tudi specifični zapleti, kot so denimo propad tkiva ob prostem prenosu zaradi zamažitve drobnih žilnih povezav, se ob izkušeni ekipi pojavijo v manj kot enem odstotku primerov.



Rezultat rekonstruktivnega posega. Pred popolno odstranitvijo leve dojke (zgoraj). Po rekonstrukciji leve dojke z lastnim tkivom in dvigom desne dojke (spodaj).

Obstajajo primeri, ko rekonstrukcija ni mogoča?

Ker obstajajo različni načini rekonstrukcije, je rekonstrukcija vedno mogoča. Nikakor pa ni vedno primerna. Pri nekaterih bolnicah je denimo zaradi pridruženih težav ali narave bolezni rekonstrukcija preveč tvegana. Dodatni posegi bi ogrozili njihovo splošno zdravstveno stanje. V teh primerih rekonstrukcijo seveda odsvetujemo.

Koliko časa v povprečju traja okrevanje po samem posegu?

Ker celoten spekter rekonstrukcije zajema desetine različnih posegov, je težko splošno govoriti o okrevanju. Kot primer: bolnica po rekonstrukciji dojke z lastnim tkivom s trebuhom v bolnišnici ostane od pet do sedem dni, nato lahko začne z lažjimi telesnimi aktivnostmi, težjih opravil pa ne sme opravljati približno dva meseca po posegu. Pri okrevanju sodeluje ekipa fizioterapevtov, ki je bolnicam v pomoč od prvega dne dalje.

Za konec morda lahko izpostavimo še, kako na splošno tovrstni posegi vplivajo na življenje bolnice?

Po odstranitvi dojke nastane telesna in estetska motnja, ki ima pomemben psihosocialni učinek. Za posledico ima lahko tesnobo, depresijo in druge razpoloženske motnje, občutek negativne samopodobe in težave pri spolnosti. Z rekonstrukcijo dojke obnovimo telesno podobo, vitalnost in ženskost ter izboljšamo kakovost življenja.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj se imunski sistem ne poruši

Sami pri sebi nastanek kakšne bolezni velikokrat pojasnujemo s padcem imunskega sistema. Vemo namreč, da smo včasih preobremenjeni, si ne vzamemo časa za počitek, telesno aktivnost in zdravo prehrano. In ko moramo nujno postoriti še tisoč stvari, dobimo herpes ali pa nas napade prehlad, itd. V hladnejšem delu leta, ko se bolj ali manj selimo v zaprte prostore, pa je možnost okužb še večja. Kako krepiti svoj imunski sistem in kaj to sploh je?

Avtorica: **Katja Štucin**

Imunski sistem je skupek imunskih celic (specializirane bele krvne celice) in posebnih molekul (protitelesa, komplementi in citokini), ki varujejo telo pred tujki in skrbijo za komunikacijo z drugimi celicami, torej je celotna naloga imunskega sistema zaščita pred okužbami. Preprečuje vstop mikrobov (bakterij, virusov, parazitov, glivic) v telo in uničuje tiste tujke, ki v telo vstopijo (npr. povišana telesna temperatura je odgovor imunskega sistema). Oslabljenost imunskega sistema lahko med drugim prepoznamo, ker se počutimo utrujene in izčrpane. Do padca oz. oslabiljene odpornosti sicer pride takrat, ko obrambni sistem ne deluje popolnoma. Imunska pomanjkljivost je lahko posledica bolezni, poškodb, kirurških posegov in tudi jemanja nekaterih zdravil. Lahko pa je tudi prirojena. V vsakem primeru moramo za dobro počutje in pravilno delujoč imunski sistem skrbeti s pravilnim načinom življenja. Upoštevati moramo t. i. notranja opozorila in se nanje pravilno odzvati.

Jesen prinaša tudi več okužb

V tem času veliko ljudi kiha in kašlja. Vemo, da kapljični prenos kaj hitro poskrbi za to, da zbolimo še sami. S kašljanjem oziroma kihanjem se lahko okužbe hitro širijo po zraku. Če

kašljamo in kihamo, moramo preprečiti pot okužb v prostor, kot so nas že od nekdaj učili. Kašljamo in kihamo v robec oz. rokav. Sicer velja, da je varno območje približno 1,5 metra. Ob tem moramo poskrbeti, da smo dobro telesno pripravljeni, kljub hladnejšim dnevom moramo poskrbeti za zadostno gibanje, pravo mero počitka ter sprostitve, dobro prehranjenost z vitamini, tudi v obliki prehranskih dopolnil, zadostno količino tekočine, prav tako pa se moramo s toplejšimi oblačili zaščititi proti mrazu. Ne nazadnje se skušajmo še čim bolj izogibati škodljivim razvadam in negativnemu stresu, kar v tem hitrem tempu življenja ni najlažje, se je pa treba potruditi. Jeseni, ko se začnemo več zadrževati v zaprtih prostorih, se moramo torej obvarovati pred številnimi okužbami. V zaprtih prostorih namreč pride do več tako imenovanih kritičnih stikov z okuženimi ljudmi. Roke so tiste, na katere moramo biti še posebej pozorni. Denimo, da si obrišete nos, nato pa se z roko dotaknete kljuke na vratih in tako nevede prenesete mikrobov velikemu številu posameznikov, ki se prav tako dotaknejo iste kljuke. Kot primer slikovito oriše, je

umivanje rok zelo pomembno, prav tako jih ne smemo vtikati v usta. Na tak način se bomo lahko obvarovali številnih okužb. Ob tem je ne glede na letni čas nujno, da poskrbimo zase in svojo energičnost z zdravim načinom življenja. Če se okužbe kljub naštetemu pogosto ponavljajo, je dobro obiskati zdravnika.

So otroci in starejši res občutljivejši?

Otroci ob obolenjih naravno krepijo imunski sistem. So pa nekoliko bolj ogroženi, saj obiskujejo vrte in šole, se pravi, da so velik del dneva v zaprtih prostorih s številnimi sovrstniki. Tudi higiena rok je pri njih lahko večkrat neustrezna. Ob tem velja poudariti, da smo otrokom vzor starejši, kar pomeni, da jih s svojim ravnanjem učimo o škodljivih navadah. Če so otroci občutljivejši na okužbe, ker pri njih obrambni sistem šele dozoreva, pa na drugi strani lahko govorimo tudi o starostnikih, ki imajo večjo nagnjenost k nalezljivim obolenjem. Vsi skupaj moramo torej dobro poskrbeti za imunski sistem, ki je osnova našega zdravja.

Naravno prehransko dopolnilo **Strath**



Za krepitev organizma, pri utrujenosti in stresu, za boljšo koncentracijo, fizično in psihično vitalnost. Namenjen je mladostnikom, delovno aktivnim, starejšim, rekonvalescentom, športnikom, nosečnicam. Lahko ga jemljejo tudi vegeterjanci, diabetiki in pri celijakiji (tablete).

Glavne sestavine: plazmoliziran kvas (ni pivski kvas). Je v obliki sirupa ali tablet. Jemanje 3 x dnevno po 1 žličko ali 2 tableti. Otroci polovico doze. Kura traja 6-8 tednov. Dobite ga v lekarnah in trgovinah zdrave hrane ali po povzetju.

Za dodatne informacije pokličite uvoznika: Pretti, d. o. o., Ilirska Bistrica, 041/846 594, 051/219 791



PRVI **ŠČIT**
PRED
PREHLADOM

IMMUNAL[®]



AKTIVIRAJ svojo naravno obrambo z **IMMUNALom**.
Zaščiti se in pomagaj telesu, da **hitreje okreva**.



član skupine Sandoz

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

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

**Dvignjene
grede**



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte
z jesensko
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

LETOŠNJI
SKLEP JE
AKTIVIRATI
SKLEPE.

Z uživanjem
Kolagenflexa
je to enostavno!

- **kolagen Fortigel®**
patentirana oblika kolagena
s posebej majhnimi
molekulami
- **vitamin C**
ima vlogo pri nastajanju
kolagena **za normalno
delovanje hrustanca in
kosti**

BREZ KONZERVANSOV, UMETNIH
AROM, BARVIL IN SLADIL



kolagenflex
Za lahkotnost gibanja!



Kolagen

Kolagen sodi med strukturne beljakovine s funkcijo dajanja opore in oblike. Je najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu, saj predstavlja kar 30 odstotkov vseh beljakovin, prisotnih v telesu. Že po 20. letu se proces nastajanja kolagena v telesu upočasni, po 35. letu pa drastično upade. Na zunaj ta proces opazimo v nastanku gub, celulita, kot starejšo, bolj hrapavo, izsušeno kožo, ki izgublja mladostno napetost in sijaj. Lasje izgubijo lesk, pogostejše izpadajo in postanejo tanjši, nohti pa lomljivi. Zaradi pomanjkanja kolagena in s tem veznega tkiva je skelet oslabljen, kar velja tudi za mišice. Pa lahko to preprečimo?

Avtorici: **Katja Štucin in
Maša Robič, dr. med.**

Ime kolagen izvira iz grške besede 'kolla', ki pomeni lepilo. Kola-gen je tako v dobesednem prevodu proizvajalec lepila, v resnici pa je naravno telesno lepilo, beljakovina, ki veže ter podpira telesna tkiva in notranje organe ter zagotavlja, da ta vzdržujejo in ohranjajo dobro ter zdravo stanje. V telesu je več kot 25 vrst kolagena. V sodelovanju z elastinom pa daje telesnim tkivom obliko, trdnost in moč. Kolagenska molekula ima zelo zapleteno zgradbo, in sicer se tri vijačnice zvijejo druga okrog druge, kolagensko vlakno pa sestavlja 100 do 1000 takih kompleksov. Tako zapletene beljakovine s prehrano ne moremo dobiti, obstajajo pa živila, ki spodbujajo obnovo kolagena. Prav tako so na voljo prehranska dopolnila. Delovanje kolagena je sicer dokazano v številnih raziskavah. Med drugim so pokazale, da se po dveh mesecih uživanja 2,8 g hidroliziranega kolagena na dan elastičnost kože izboljša v povprečju za 30 odstotkov. Prav tako se pri uživanju 14 g/dan v enakem obdobju poveča debelina las za 10 odstotkov pri 70 odstotkih ljudi, uživanje 7 g kolagena dnevno pa po treh mesecih dokazuje izboljšanje stanja nohtov pri 86 odstotkov uporabnic.

Pomanjkanje kolagena

Kolagen je zaslužen za močne kosti, saj so ene od njihovih glavnih gradnikov prav organske beljakovine, znane kot kolagen. Pomanjkanje le-tega se tako kaže v manj prožnih kosteh. Prav tako poskrbi za pravilno delovanje mišic med gibanjem. Vsako mišično vlakno je namreč prekrito s tremi plastmi kolagena, ki mišicam pomaga pri krčenju in raztezanju. Hkrati kolagen omogoča kitam in sklepom, da prenašajo sile, ki jih med gibanjem prejemajo mišice. Kolagen je glavna sestavina vseh

telesnih vezi in hrustanca. Številne klinične študije potrjujejo pozitivni učinek v primeru osteoartritisa, saj močno zmanjša bolečine, zmanjša potrebo po analgetikih, izboljša gibljivost in pripomore k elastičnosti sklepov. Pomanjkanje kolagena povzroči obrabo hrustančnega tkiva. Še ena od pomembnih funkcij kolagena je celjenje ran, saj prispeva k obnovi in celjenju poškodovane kože. Ne nazadnje je kolagen odgovoren za lepo kožo, saj predstavlja kar 70 odstotkov beljakovin, ki jo sestavljajo. Je odlično kozmetično sredstvo, ki hrani kožo od znotraj ter tako ohranja mladostni videz, pomaga upočasniti staranje in nastajanje gub, pomaga pri suhi in hrapavi koži in ji vrača vlago, elastičnost in prožnost. Lasem izboljša lesk, čvrstost in njihovo strukturo. Pospešuje tudi rast nohtov. Njegovo pomanjkanje se kaže v obliki manj prožne kože, pa tudi gub, celulita in suhe kože brez leska, lomljivih nohtov in krhkih las brez leska.

Lep videz in močno telo

Pri sintezi kolagena ima pomembno vlogo vitamin C, ki se nahaja v agrumih, jagodah, zelenjavi itd. Vnos le-tega je ključen za preprečevanje skorbuta, za katerega so značilne krvaveče dlesni z izpadanjem zob. Ta bolezen je bila nekoč značilna za mornarje, ki so redko uživali sadje in zelenjavo na svojih dolgih popotovanjih. Sojini izdelki vsebujejo genistein, ki spodbuja tvorbo novega kolagena, hkrati pa z zaviranjem specifičnih encimov preprečuje razgradnjo kolagena. Njegovo tvorbo spodbujata tudi lutein, ki se nahaja v zeleni zelenjavi (špinača, šparglji, ohrovt, zelje), ter omega 3 nenasičene maščobne kisline, ki se nahajajo predvsem v ribah in oreških. Pomembno vlogo pri preprečevanju razgradnje kolagena so lovilci prostih radikalov oz. antioksidanti, ki jih najdemo v svežem sadju in zelenjavi. Stročnice pa vsebujejo hialuronsko kislino, ki je pomembna naravna sestavina človeškega telesa in se nahaja predvsem v vezivnem tkivu, koži, sklepih, živcih. Daje elastičnost tkivu oz. koži ter deluje kot mazivo sklepom. Nastajanje kolagena v telesu pa lahko spodbudimo tudi z vnosom prehranskega dopolnila, ki vsebuje kolagen, in tako nadomestimo njegov pomanjkljaj, ki nastane z leti. Med drugim so primerna tudi za otroke in najstnike v obdobju hitre rasti, za izboljšanje videza kože, za športnike in vse z dejavnim življenjskim slogom, pri okrevanju po poškodbah, preventivno pa za preprečevanje osteoporoze in zlomov. Kolagen je primeren za vse po 20. letu, še posebej ženske, ki želijo ohraniti lepo in mladostno kožo ter čvrste nohte.



ABC

A Razmik med zobmi (diastema) je pri mlečnih zobeh pogost in napoveduje dovolj prostora za stalne zobe.

B Diastema je lažja ortodonska nepravilnost, ki ne moti funkcij govora, dihanja ali prehranjevanja.

C Po koncu zdravljenja sledi večletno vzdrževanje doseženega rezultata z retencijsko žičko, saj se nepravilnost sicer rada ponovi.

Razmiki med zobmi



Intervju: Mojca Lajh, dr. dent. med.

Tako kot je za vsakogar od nas značilen edinstven prstni odtis, enako velja za zobe. Niti dva človeka namreč nimata enakih zob po obliki, kakovosti, položaju, številu in barvi. Ena od posebnosti zobovja, ki pri določenih posameznikih postane tudi prepoznavna vizualna značilnost, je razmik med zobmi – diastema. Številni jo ohranijo vse življenje, saj se je navadijo, sicer pa je to lažjo zobno nepravilnost mogoče dokaj hitro in preprosto rešiti, med drugim z ortodontskim zdravljenjem.

Avorici: **Petra Bauman in Mojca Lajh, dr. dent. med., specialistka zobne in čeljustne ortopedije, Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor (na sliki)**

Diastema – lažja ortodonska nepravilnost

Položaj zob in oblika zobnih lokov sta odvisna od sile pritiska jezika, pritiska ustnic in lic, sile erupcije (sile, ki omogočajo izraščanje

zob) ter sile okluzije (griza), ki med seboj oblikujejo dinamično ravnotežje mehkih tkiv. Če imamo to »srečo«, da bomo morali obiskati ortodonta, bomo zagotovo presenečeni ob pogledu na polne police zelo raznolikih mavčnih odtisov zob. Na osnovi le-teh bo ortodont izdelal načrt zdravljenja ter primerjal začetno stanje s končnim. Po izkušnjah ortodontov se pacienti ob koncu zdravljenja ne morejo načuditi, da so bili njihovi zobje nekoč res tako štrleči, utesnjeni, krivi, z odprtim grizem ... ali z **diastemo**. Diastema je razmik med zobmi, najpogosteje zaradi neskladnosti med širino zob in velikostjo čeljustnic. Ali drugače, ljudje z majhnimi zobmi imajo več možnosti, da se jim bodo v zobnem loku pojavili razmiki. Pogosta je diastema mediana – razmik med zgornjima sekalcema – in jo prištevamo k lahkim ortodontskim nepravilnostim, ki se jih s fiksnim (nesnemnim) ortodontskim aparatom lahko dokaj hitro in preprosto popravi.

Stalni zobje lahko diastemo sami uredijo

Mojca Lajh pojasnjuje, da so diasteme pogoste oz. celo zaželeno v obdobju menjalnega zobovja, saj napovedujejo dovolj prostora za stalne zobe. Stalni zobje, ki so večji in širši, namreč zapolnijo zgornjo čeljust (maksilo) in spodnjo čeljust (mandibulo) tako, da razmiki med zobmi niso več vidni. Z ortodontskim zdravljenjem je smiselno počakati vsaj do izrasti stalnih stranskih sekalcev in stalnih podočnikov, saj se tedaj razmik pogosto sam zmanjša ali celo popolnoma zapre sam od sebe.

Vzroki za diastemo

Vzroki za pojav diasteme mediane so lahko:

- dedni dejavniki (neposredni ali posredni glede velikosti zob, manjkajočih stranskih sekalcev),
- nizko priraščena sluznična gubica – frenulum med centralnima sekalcema,
- izguba stalnih zob v predelu sekalcev,
- obolenje obzobnih tkiv – paradontoza,
- nepravilnosti griza in s tem nepravilno obremenjevanje zob po vzdolžni osi,
- razvade, kot na primer sesanje prsta,
- nadštevilčni zob med sekalci (mesiodens),
- manjkajoča eden ali oba stranska sekalca,
- rasna pripadnost.

Mojca Lajh priporoča posvet z ortodontom o vzroku nastanka diasteme in kako ga odpraviti, da se stanje ne bi slabšalo. Na primer opozorilo na razvade, odstranitev frenuluma ali odstranitev nadštevilčnega zoba v oralno-kirurški ambulanti. Špranja med zobmi je običajno velika od enega milimetra (ali manj) do pol centimetra. Čeprav bolj ali manj vidna, pa je diastema vendarle zgolj

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

estetska motnja, saj ne moti nobene funkcije pri govoru (le če je zares široka, lahko moti izgovarjavo sičnikov in šumnikov), dihanju ali prehranjevanju. Prav zato ni nujno, da bo zavarovalnica krila stroške nesnemnega ortodontskega aparata, če so vsi drugi zobje postavljeni pravilno.

Eismann-Farčnikov indeks

Če ortodont pri pacientu ne opazi druge ortodontske nepravilnosti, so diasteme zgolj estetska težava in se jih ortodontsko korigira le na pacientovo željo. Mojca Lajh pojasnjuje, da po specialističnem pregledu (kjer ovrednotijo tudi morebitne motnje orofacialnih funkcij) in analizi študijskega modela izmerijo EF-indeks (Eismann-Farčnikov indeks). Indeks temelji na številčnem vrednotenju morfoloških znakov malokluzije (ortodontska nepravilnost) po Eismannu in funkcionalnih znakov malokluzije po Farčniku. Gre za pomemben pripomoček pri načrtovanju ortodontske obravnave, saj omogoča objektivno vrednotenje obsega malokluzije na osnovi ugotavljanja in vrednotenja funkcionalnih in morfoloških znakov nepravilnosti.

Funkcionalne nepravilnosti so: nepravilno dihanje (npr. na usta), nepravilno požiranje (npr. z vrvanjem jezika med zobe), nepravilno žvečenje (npr. pri križnem grizu ali odprtem grizu), razvade (npr. sesanje prsta, drža odprtih ust), motena izreka.

Morfološki znaki malokluzij so: prostorske razmere v zobnem loku (npr. tesno stanje) nepravilnosti zob (npr. rotacije, nagibi), nepravilnosti v vertikalni, sagitalni in transverzalni ravnini, impaktirani zobje, manjka-joči stalni zobje. Za vsakega pacienta se na

podlagi EF-indeksa izračuna stopnja težavnosti, ki odloča o prejemu in vrsti ortodontskega zdravljenja.

Stopnje težavnosti po EF-indeksu:

- **1–15 točk** lahka nepravilnost (zdravljenje le-teh ZZS ne krije)
- **16–45 točk** srednje težka nepravilnost
- **46–65 točk** težka nepravilnost
- **več kot 66 točk** zelo težka nepravilnost

Zdravljenje

Zdravljenje diasteme, ki je lahka ortodontska nepravilnost, je možno z nesnemnim ortodontskim aparatom in traja do dve leti. Razmik med zobmi se bo staknil sicer že prej, vendar je aparat potrebno nositi dovolj dolgo, da se na mestu premikov stvori kost. Ker se zobje prve mesece po koncu zdravljenja zaradi delovanja mehkih tkiv (dlesni) radi nagibajo k začetnemu stanju (recediv), je po zaključenem ortodontskem zdravljenju potrebna večletna retencija doseženega stanja z žičko, ki jo v primeru diasteme mediane prilepijo na nebni strani sekalcev, saj se sicer pogosto ponovno pojavi.

Zobni aparati namreč delujejo po principu preoblikovanja kosti, kar pomeni, da se v smeri delovanja sile kost raztaplja, na drugi strani, kjer sile ne delujejo, pa se kost tvori. Po določenem času se stanje v zobnem loku stabilizira. Prav zato je nesnemni ortodontski aparat uspešen vse življenje, neodvisno od starosti, saj ima kost sposobnost stalnega preoblikovanja.

Malo za šalo – edina prednost diasteme je, da tam zob ni potrebno nitkati. Kljub temu je za zobe, četudi z diastemo, treba skrbeti enako, kot če je ne bi bilo.

Otroci imajo 20 prvih oz. mlečnih zob, ki izrastejo med četrtem mesecem in poltretjim letom otrokove starosti. Med petim in šestim letom starosti izrastejo prvi stalni zobje (prvi kočniki), »šestice«. V tem obdobju začnejo mlečni zobje izpadati, izraščati pa začnejo preostali stalni zobje. Odrasel človek ima skupaj praviloma 32 zob (če so prisotni tudi tretji kočniki, »osmice«).

Prva dva zoba (»enice« in »dvojke«) v kvadrantu se imenujeta sekalca; imata dle-tasto obliko, ostre robove za sekanje in grizenje hrane. Tretji zob v zobni vrsti se imenuje podočnik; je koničaste oblike in je namenjen trganju hrane. Četrty in peti zob v zobni vrsti (»štirica« in »petica«) se imenujeta ličnika (premolarja) in skupaj s šestim, sedmim in osmim zobom (molarji) v zobni vrsti, omogočajo drobljenje in mletje hrane.

* DENTALNI CENTER ZOBK *

Metelkova ulica 48, 2000 Maribor,
T: 051 266 686, EMAIL: info@nasmehni.se,
www.nasmehni.se

Estetska stomatologija, stomatološka prote-tika, implantologija, lasersko zobozdravstvo, parodontologija, oralna kirurgija.

DOBRE FILME
RADA GLEDAM
DOMA IN
NA POTI

ODLIČEN
PAKET
TopTrio Kino

NOVI PAKET TopTrio Kino
Ker imam rada dobre filme, sem izbrala **novi paket TopTrio Kino** z bogatim naborom filmov in serij. Paket v ugodni mesečni naročnini vključuje programsko opcijo HBO in **en brezplačen film na mesec**, ki si ga lahko izberem **iz videoteke DKino**. Izkoristila sem akcijsko ponudbo in **prvih 5 mesecev plačujem 50 % nižjo mesečno naročnino**. Všeč mi je tudi, da imam **storitev Ogled nazaj za 3 dni**, saj lahko tako izbrane TV-vsebine pogledam takrat, ko imam čas.

FILME IZBEREM V VIDEOTEKAH DKino
Praktično se mi zdi, da si lahko aktualne filme ogledam v videotekah **DKino** in **DKino HITI** na SiOL TV, na programskih mestih 5 in 200. Videoteki mi omogočata **10-minuten brezplačen ogled filmov**, kar mi pomaga pri izbiri najboljšega filma zame.

SPLETNA TELEVIZIJA TVin
Odkar uporabljam spletno televizijo TVin, ne zamudim več nobene TV-vsebine, ki si jo želim ogledati. TV-vsebine sedaj lahko spremljam tudi **prek domačega računalnika, prenosnika, tablice ali prek mobitela**. To mi pride še posebej prav, ko je domača televizija zasedena ali me ni doma. Všeč mi je, da so tudi tu nekateri TV-programi na voljo do 72 ur nazaj.

Za več informacij o storitvah Telekom Slovenije obiščite telekomov center, pooblaščen prodajno mesto, www.telekom.si ali pokličite brezplačni številki 091 700 700 (za uporabnike storitev Mobilni) ali 080 8000.

Telekom Slovenije



Hrana, ki je bogata z vitamini, lahko vsebuje tudi veliko kislin.

Trudimo se jesti sadje ter piti naravne sokove. Vendar lahko takšna obremenitev s kislinami ogrozi našo zobno sklenino. Čez čas lahko zobje postanejo bolj rumeni, sklenina se lahko stanjša in postane transparentna.

Da bi se odrekli zdravi prehrani? Ne.

Pomagajte zaščititi vaše zobe s Pronamel® zobno pasto še danes.

30%
POPUSTA



www.pronamel.si

Da bi začeli z aktivno zaščito vaših zob pred škodljivimi vplivi kislin v vsakodnevni prehrani že danes, **vam podarjamo 30% popust pri nakupu celotnega Pronamel® asortimana v živilskih prodajalnah Mercator*.**



KUPON - ARC1

Ob predložitvi kupona boste na blagajni prejeli **30% popust** na katerekoli izdelke **Pronamel®**. Aktivnost velja v živilskih prodajalnah **Mercator** od **1.9. - 31.12.2015.**

Popust se obračuna na blagajni. Kupon velja v okviru razpoložljivega prodajnega asortimana posamezne trgovine. Kupon ne velja v franšiznih prodajalnah in Mercator spletni trgovini. Velja za količine, ki so običajne za gospodinjstvo in ne velja za pravne osebe. Kuponi se med seboj ne seštevajo in se izključujejo z vsemi ostalimi kuponi za popust. Slika je simbolna.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Starost s seboj prinaša zdravstvene probleme, obnemoglost in izgubo socialnih stikov.

B Na voljo so različne oblike pomoči, od oskrbe na daljavo, pomoči na domu do oskrbe v socialno-varstvenih institucijah.

C Oskrba na domu poteka v prijaznem domačem okolju, a pogosto ne zadošča.

Ko starost pokaže zobe



Intervju: univ. dipl. soc. del. Biserka Levačič Nelec

V jeseni življenja, ko starost potrka na vrata, se v življenja starostnikov prikradejo težave v obliki obnemoglosti, problem začnejo predstavljati osnovna higiena in osnovna gospodinjska opravila, nakupovanje, plačevanje računov in podobno, kar posledično vpliva tudi na vedno manj barvito družabno življenje in se manifestira v vedno večjem pomanjkanju socialnih stikov. K sreči naša družba ni preveč darvinovsko naravnana in tako so starostnikom na voljo različne oblike pomoči, od telefonske pomoči na daljavo in oskrbe na domu do oskrbovanih stanovanj in vključitve v socialno-varstvene institucije.

O problematiki pomoči starejšim in vlogi domov za ostarele smo se pogovarjali z **univ. dipl. soc. del. Biserko Levačič Nelec**, direktorico Centra starejših Notranje Gorice.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Problemi, ki pestijo starejše

Biserka Levačič Nelec pravi, da je v današnjem času največja težava starejših, ki ne zmorejo več v celoti sami poskrbeti zase, v prvi vrsti **socialna izolacija** – odsotnost socialne mreže in osamljenost (starejši pogrešajo družbo prijateljev in znancev, pogostost stikov se zmanjša), ki je najizrazitejša pri ljudeh brez lastne družine in sorodnikov. Problem predstavlja tudi neprilagojeno okolje (velike hiše, arhitekturne ovire, kot so stopnice, pragi, neustrezne sanitarije). Starejši kljub urbanemu okolju, v katerem živijo, ne morejo sami do trgovine, v banko, hkrati se soočajo tudi z nedostopnostjo zdravnika na terenu.

Pomembna je tudi pomoč svojcem

B. Levačič Nelec omenja, da velika večina starostnikov živi v domačem okolju ob uporabi neformalne oblike pomoči svojcem in sosedov ali prijateljev, v večini primerov pa tovrstna oskrba povzroča telesno, duševno, socialno in tudi finančno obremenitev, saj imajo

svoji lastne službene obveznosti, neenakomerno razporejen delovni čas in vrsto vsakodnevnih ali občasnih opravkov. Zmožnosti in potrebe starejših tako velikokrat zahtevajo prilagajanje in iskanje novih oziroma ustrežnejših rešitev za vse družinske člane.

Pomoč in oskrba na domu ali bivanje v domu upokojencev?

Starostnikom, ki potrebujejo pomoč, je na voljo več oblik pomoči, med katere sodita tudi oskrba na domu in vključitev v dom starostnikov. Prva zagotavlja čim daljše in čim kvalitetnejše bivanje v znanem, domačem okolju, kjer je starostnik obkrožen tudi s poznanimi ljudmi. Oblike pomoči na domu ponujajo pomoč pri temeljnih delovnih opravilih, kot so slačenje, umivanje in hranjenje; gospodinjsko pomoč v obliki priprave hrane in nakupa živil; pomoč pri ohranjanju socialnih stikov v okolju; na voljo pa so tudi storitve socialnega servisa, kot so čiščenje, frizerske in pedikerske storitve.

B. Levačič Nelec meni, da je pomoč na domu kot dobro organizirana oblika ob določenih pogojih najustreznejša in najprijaznejša oblika pomoči potrebnim starostnikom, ki pa žal na dolgi rok pogosto ne zadošča. Za starejše, ki potrebujejo celovito oziroma popolno 24-urno nego in

oskrbo, pa pravi, »je dobro poskrbljeno v socialno-varstvenih ustanovah oz. domovih, kjer starejšim nudimo osnovno, socialno in zdravstveno oskrbo ter druge dodatne storitve, potrebne za prijetno in brezskrbno bivanje starejših. Bivanje v sodobno opremljenih in prilagojenih prostorih ter strokovno usposobljeno osebje zagotavlja popolno nego in oskrbo, na voljo so mnoge družabne aktivnosti, potrebne za prijetno in brezskrbno bivanje starejših.«

Med prednosti bivanja v domu B. Levačič Nelec našteje še celovito oskrbo in nego, socialno vključenost in sprejetost. Starejši bivajo v ustreznih prostorih, ki so prilagojeni za nego in oskrbo starejših in invalidnih oseb, na voljo jim je ustrezna strokovna zdravstvena nega in dostopnost do zdravstvenih storitev, redna in ustrezna prehrana, dom organizira prevoze ipd.

Pri vključitvi starejšega v dom gre za nadomestitev in dopolnitev funkcije doma in lastne družine, seveda ob brezpogojnem zavedanju, da morajo biti starejši deležni kvalitetnih storitev ter spoštljivega in humanega odnosa, še dopolni B. Levačič Nelec.

Pomembnost socialnih stikov v jeseni življenja

Starost sama po sebi prinaša zmanjšanje socialnih stikov, tako zaradi zmanjšane mobilnosti človeka kot tudi zaradi izgube prijateljev zaradi starosti. Tako oskrba na domu kot tudi vključitev v dom znatno pripomoreta k izboljššanemu socialnemu življenju starostnikov.

Pomoč na domu nudi večjo vključitev v bližnje okolje, spremstvo po opravkih, vzpostavljanje mreže s prostovoljci, družino in širšim okoljem.

Sogovornica izpostavlja, da starejši z vstopom v institucionalno varstvo oz. center starejših izgubijo precej stikov z ljudmi iz domačega okolja, zaradi česar je v centru starejšim posebna pozornost posvečena prav socialnim stikom, ki poleg oskrbe in nege predstavljajo enega od najpomembnejših segmentov v njihovem življenju. »V prvi vrsti je socialni delavec v centru povezovalac med stanovalcem in okoljem, iz katerega je ta prišel in v katerega se bo morda spet vrnil. Da bi dotedanje socialne mreže stanovalca ostale aktivne tudi po sprejemu v center, jih mora socialni delavec že pred tem dobro spoznati in poskušati vzpostaviti stik z ljudmi iz stanovalčevega življenjskega okolja (s partnerjem, z otroki, vnuki, s prijatelji ...).«

Sogovornica omenja tudi pomen dobro razvite delovne terapije, v okviru katere se v domu odvijajo različne terapevtske dejavnosti in prostočasne aktivnosti, ki so lahko individualne ali skupinske. »Stanovalcem je vsak dan na voljo paleta različnih aktivnosti in dejavnosti, s katerimi se lahko zaposlijo, kot denimo jutranja vadba, vaje za spomin, pevski zbor, ustvarjalne delavnice, gospodinjske urice, reševanje križank, tombola, medgeneracijska druženja z otroki iz okoliških vrtcev in

»Pri vključitvi starejšega v dom gre za nadomestitev in dopolnitev funkcije doma in lastne družine, seveda ob brezpogojnem zavedanju, da morajo biti starejši deležni kvalitetnih storitev ter spoštljivega in humanega odnosa.«

šol, ki so temelj za prihodnjo družbo. Skupaj praznujemo rojstne dneve, veliko pozornost posvečamo praznovanju praznikov, organiziramo piknike in izlete, obiščejo nas razne znane osebnosti itd.«

Dejavnosti s svojo raznolikostjo omogočajo vključevanje stanovalcev v razne oblike druženj in jim zagotavljajo večjo kvaliteto življenja ter možnost aktivnega in kratkočasnega preživljanja časa. Vsak posamezni stanovallec mora biti obravnavan celostno, z upoštevanjem njegovih vrednot in okolja, v katerem je živel in deloval, dodaja B. Levačič Nelec.

Težak prehod iz lastnega doma v socialno-varstvene institucije

Velika večina starostnikov se na vse pretege otepa vključitve in preselitve v socialno-varstvene institucije, kar se sogovornici zdi povsem razumljivo. »Popolnoma logično je, da je želja vseh starejših čim dlje ostati v svojem domačem okolju, v domu, ki so ga gradili in ustvarjali vse svoje življenje. Dom je eden in edini in še tako dobra oskrba in nega v socialno-varstveni instituciji ga ne more nadomestiti. Pričakovati, da se bodo ljudje kar tako odpovedali svojim življenjskim projektom, življenjskim ciljem, svoji socialni mreži in okolju, v katerem so delali in ustvarjali vse svoje življenje, je nerealno,« in dodaja: »Zavedamo se, da starost ni prizanesljiva in da je prehod v tretje življenjsko obdobje za večino ljudi eden najbolj bolečih in stresnih prehodov v življenju. Prihaja do situacij, ko bivanje v domačem okolju ni več mogoče. Starejši in njihovi svojci so zato pogosto pred težkimi odločitvami, soočajo se s finančnimi stiskami kot tudi z občutki krivde, zato iščejo najustreznejše rešitve v okviru svojih razpoložljivih možnosti in zmožnosti.«

Izpostavlja, da se morajo vsi, ki delajo s starejšimi, zavedati tisk in izgub, s katerimi se starejši soočajo ob prehodu iz lastnega doma v institucionalno varstvo. Za večino starejših je to ena od najtežjih življenjskih odločitev, je velika prelomnica v življenju, povezana z velikimi spremembami, saj je treba zapustiti svoj dom, se vključiti v novo, velikokrat nepoznano okolje ter sprejeti nove, tuje ljudi.

Kljub veliki ozaveščenosti starejših in velikemu trudu domov, ki so danes drugačni, prijaznejši, z visokim bivanjskim standardom in s ponudbo raznolikih in kakovostnih storitev,

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Čakalne vrste v domovih naj že nekaj časa ne bi bile problem, pojavi pa se težava s finančne plati, ki nekaterim starostnikom ne dopušča možnosti namestitve v dom, saj njihovi prihodki oziroma pokojnine v nekaterih primerih ne zadoščajo niti za plačilo storitev osnovne oskrbe.«

imajo starejši še vedno predsodek in strah pred odhodom v dom. Še vedno prevladuje stereotip »hiralnice«, strah pred izgubo socialne mreže, pred spremembami in pred vsem tujim, posledično tako tej obliki rešitve niso naklonjeni in ji ne zaupajo, razlaga B. Levačič Nelec.

Ni pa le strah problem, še dodaja sogo-vornica. Čakalne vrste v domovih naj že nekaj časa ne bi bile problem, pojavi pa

se težava s finančne plati, ki nekaterim starostnikom ne dopušča možnosti namestitve v dom, saj njihovi prihodki oziroma pokojnine v nekaterih primerih ne zadoščajo niti za plačilo storitev osnovne oskrbe. V želji, da svojih otrok in svojcev ne bi obremenili, ostajajo doma v pogosto zelo slabih razmerah in z neustrezno oskrbo in nego.

Žal nič ni brezplačno

Vse oblike pomoči, ki so na voljo, so žal v veliki meri plačljive. Cene državnih in zasebnih domov za ostarele se občutno razlikujejo, prav tako cene storitev na domu, kjer ura pomoči variira med tremi in desetimi evri. Četudi nekaj primakne država in, v primeru plačilne nezmožnosti uporabnika ali njegovih svojcev, lokalna skupnost, je slišati, da se domovi starejših zaradi previsokih cen praznijo, kar pa gotovo ni spodbudno.

Kdo vam lahko pomaga?

» DEOS D.D. »

z enotami centrov starejših v Gornjem Gradu, Medvodah, Cerknici, Trnovem, Horjulu, Notranjih Goricah in Črnučah.

Telefonska številka: 080 88 22.
www.deos.si

Koristni naslovi:

Naziv	Naslov	Tel. številka	spletna stran
Čebela dnevno varstvo Karitas, Dom Danijela Halasa Velika Polana	Velika Polana 109, 9225 Velika Polana	05 90 73 138	www.domhalas.si
Čebela dnevno varstvo Karitas, Dom svete Eme	SI – 2373 Šentjanž pri Dravogradu 102	02 87 87 167	Facebook: Dom sv. Eme
Zavod Dom Marije in Marte	Šolska pot 1, 1370 Logatec	01 75 42 040	www.zupnija-dolnji-logatec.rkc.si
Dom starejših občanov Kočevje	Roška cesta 22, 1330 Kočevje	01 89 30 222	www.dsokocevje.si
Dom starejših Logatec	Gubčeva ulica 8a, 1370 Logatec	01 75 08 080	www.ds-logatec.si
Dom starejših občanov Gornja Radgona d.o.o.	Trate 40, 9250 Gornja Radgona	02 56 84 500	www.dso-gr.si
Dom starejših občanov Novo mesto	Šmihel 1, 8000 Novo mesto	07 37 19 911	www.dso-novomesto.com
Dom Tisje	Črni Potok 13, 1275 Šmartno pri Litiji	01 89 00 100	www.dom-tisje.com
Dom Tisje – enota Litija	Ljubljanska cesta 3, 1270 Litija	01 89 00 100	www.dom-tisje.com
SVZ Vitadom, PE Dom za starejše BOR	Črni vrh 120, Črni vrh nad Idrijo	05 37 51 300	www.vitadom.si
SVZ Vitadom, PE Dom starejših Škofljica	Ob potoku 11, Škofljica	01 23 55 860	www.vitadom.si

OKREPIMO DELOVANJE IMUNSKEGA SISTEMA

Učinkovita kombinacija medicinskih gob **svetlikave povoščenke** (*Ganoderma lucidum*) in **glavataca** (*Cordyceps*), vzgojenih v Sloveniji, skupaj z **acerolo**, ki vsebuje kar **20-krat več vitamina C kot limona**.

Idealno prehransko dopolnilo za vse, ki želijo ohraniti ali celo **povečati naravno odpornost organizma**, vzdrževati odpornost po končanem zdravljenju in so izpostavljeni hudim telesnim naporom ter preobremenitvam.

www.herba-medica.si

Na voljo v lekarnah brez recepta

Herba medica d.o.o. Prešerska cesta 5 SI - 1235 Radomlje



ARAČUN
SENIOR

Še več ugodnosti z osebnim računom za upokoјence.

Osebni račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic«,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

Novi uporabniki Aračuna senior lahko poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

Dvignjene gređice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte
z jesensko
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Poporodno obdobje traja šest tednov.

B Mlada mamica lahko začne z aktivnostmi takoj, ko se za to počuti sposobno.

C Na čas obiskov vpliva več dejavnikov: zdravje matere, otroka in drugo.

Kdaj v akcijo po
porodu?

Prihod novega družinskega člana je za družino enkratni dogodek. Vsi sorodniki in prijatelji se veselijo z novopečenima staršema. Kmalu se pojavi želja, da bi videli dojenčka. Kdaj je primeren čas za prvi sprehod, za obiske na domu in obisk pri prijateljih? Kako pomemben je po porodu počitek? Kakšni so bili nasveti babic nekoč in zdravnikov danes? Zlato pravilo, šest tednov počitka, so poznali že nekoč in velja še danes.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Včasih so porodnici oziroma otročnici rekli *mlada mat*. Poporodni počitek naj bi po stari navadi trajal od dva do šest tednov in se končal z obredom vpeljevanja v cerkvi. Do takrat je namreč veljala za *nečisto*. Ko je bila otročnica *šest tednov stara*, je bil njen poporodni počitek oziroma sodobno rečeno porodniški dopust končan. Do takrat pa je veljalo, da je morala *ženska notri biti, pod streho, ni smela ven iz hiše*, ker ji *šest tednov stoji smrt pri postelji*. Ta običaj je bil pravzaprav pomemben zdravstveni ukrep, ki je poskrbel, da so predvsem kmečke žene v najboljčutljivejših tednih po porodu počivale. V tistem času jim ni bilo treba opravljati poljskih del, ležale so v zatemnjeni mirni sobi, kjer so imele praviloma mir in se držale porodne diete. Porodna dieta je bila sestavljena iz nemastne kokošje juhe, pogosto so jedle v jajce namočen in popečen bel kruh, kokošje meso, maslene zabele in pile kamilični čaj ter vino. Naloga moža je

bila, da pravočasno poskrbi za vino, naloga žene pa, da ga kakšen kozarček spiše, saj naj bi se ji s tem povrnila *moč*. Prepovedana živila pa so bila solata, čebula, fižol ali kaj podobnega, kar *otroka grize*.

Kdaj so porodnice vstale iz postelje nekoč in kako je danes?

Otročnice, ki se niso razumele s taščo, in otročnice iz družin, kjer ni bilo nobene druge odrasle ženske, so tri dni po porodu že začele z gospodinjskim delom. Še posebno če je mati rodila v času žetve, trgatve ali spravila sena, je morala že po nekaj dneh na noge. Ženske so vedele, da bi morale paziti na svoje zdravje, pa niso. Priganjalo jih je delo, tašča ali pa oboje. Da je imel kmečki človek pravico do ležanja, je moral biti zelo bolan ali ponesrečen. *Samo* rojstvo otroka običajno ni bilo dovolj. Na vprašanje, kdaj lahko mlada mamica začne z vsakdanjimi opravili, tudi danes ni preprostega odgovora. Predstojnik ginekološko-porodniškega oddelka v Splošni bolnici Celje asist. mag. **Jakob Koren**, dr. med., specialist ginekologije in porodništva, pravi, da »lahko začne porodnica oziroma mlada mamica z vsakdanjimi aktivnostmi takoj, ko se za to počuti sposobno«. Dodaja, da je to individualno pogojeno in ni enotnega nasveta za vse.

Kaj se dogaja s hormoni in telesom porodnice?

»Poporodno obdobje ali puerperij se začne po porodu posteljice in traja, dokler se rodila ne povrnejo v svoje prednosečniško stanje,

običajno to traja šest tednov. V tem času se močno zmanjšajo krvne koncentracije hormonov placente, humani placentarni laktogen in humani horioni gonadotropin po desetih dneh po porodu nista več zaznavna. V prvih 24 do 48 urah po porodu poraste vrednost hormona prolaktina, ki spodbuja nastajanje in izločanje mleka, estrogen in progesteron pa dosežeta svoje prednosečniško stanje v približno sedmih dneh po porodu,« razloži Koren. Pravilo šestih tednov ima torej smisel in tehtno razlago tudi v medicini. In čeprav ostanejo po porodu vse kosti in organi na svojem mestu, se spreminja njihova velikost in delovanje. »Porodnica lahko fizično okrevi zelo hitro. Že nekaj ur po porodu so nekatere popolnoma pri močeh. Lahko pa okrevanje traja tudi več tednov, odvisno od trajanja in načina poroda, pridruženih boleznih, poškodb ali zapletov, ki lahko ob tem nastanejo ali so bile prisotne že prej, in osebnostnih značilnosti porodnice,« razlaga Koren.

Veliko počitka, malo sprehodov

Porod za večino mamic pomeni težek telesni napor, zato je utrujenost po porodu povsem normalna in običajna. Telo potrebuje počitek in spanec. Okrevanje po carskem rezu je dolgotrajnejše kot po običajnem porodu. Večina porodnic po carskem rezu ostane v porodnišnici še približno teden dni po posegu. Potem gredo domov in se na kontrolni pregled vrnejo čez štiri do šest tednov. V tem času se je treba izogibati dvigovanju težkih bremen in pretiranemu delu. Pri večini žensk, ki rodijo po naravni poti, pa zdravniki

opravijo epiziotomijo. Po porodu morajo posebno pozornost nameniti celjenju zašitega presredka. Pri zgledno zašitem in neokuženem presredku naj bi se bolečina pojavljala samo pri hoji. Ker se presredok zaraste v dveh tednih po porodu, je do takrat smiselno čim več ležati, zdravniki odsvetujejo tudi sedenje. Še posebno ko šivi odpadejo, je potrebna previdnost, saj je to najnevarnejše obdobje za ponovno odprtje še ne povsem zaraščene rane. Prvi sprehod naj ne bo dolg. Zaradi pogostih vrtoglavic in šibkih nog je smiselno na prvi sprehod vzeti s seboj tudi spremljevalca. Seveda je za mlado mamico pomembno in potrebno tudi gibanje. Z gibanjem se ponovno vrne občutek varnosti, vendar vse ob svojem času. Za mamico in otroka je zelo dobrodošel tudi očetovski dopust.

Kdaj je primeren čas za prve obiske novorojenčka na domu?

Vodja Odseka za neonatalno pediatrijo ginekološko-porodniškega oddelka **Ana Ilijaš Trofenik**, dr. med., specialistka pediatrije, pravi, da je ta čas odvisen predvsem od matere in otroka in da ni enotnega priporočila. »Na čas obiskov vpliva več dejavnikov: zdravje obiskovalcev, zdravje matere in otroka, donošenost oziroma nedonošenost, če mamica doji ali ne, letni čas in drugo.« Zdravnica opozarja, da je večina novorojenčkov sicer zdravih, vendar je v prvih mesecih življenja njihov imunski sistem še nezrel in je novorojenček zato dovzetnejši za okužbe. Zaščito pred okužbami novorojenček sicer dobiva z materinim mlekom. Ker se v prvem mesecu vzpostavlja dojenje, so lahko pogosti obiski moteči.

»Pomembno je tudi, da mati nima posebnih zdravstvenih težav. Novorojenčka smejo obiskati le zdravi ljudje, saj lahko že blag prehlad pri odraslem ali otroku pri dojenčku povzroči težjo klinično sliko s potrebo po hospitalizaciji in zdravljenju s kisikom. Prvih šest mesecev dojenček diha le skozi nos, zato lahko ob zamašenem nosu nastopijo težave z dihanjem. Posebno to velja za obiske otrok, ki hodijo v vrtec. Upoštevati je potrebno tudi

letni čas, saj so obdobja, ko so prehladna obolenja pogostejša,« pove **A. Ilijaš Trofenik** in opozori še na primerno skrb za nedonošenčke. »V primeru, da je novorojenček nedonošen ali je bil ob rojstvu bolan, je priporočeno obiske preložiti na čas, ko naj bi bil otrok rojen oziroma ko bodo zdravstvene težave izzvenele. Pomembna je tudi higiena rok, saj se največ bolezni prenaša z umazanimi rokami.«

Kdaj je primeren čas za prve obiske z dojenčkom pri prijateljih?

Podobno kot za obiske na domu velja tudi, ko se mlada družina odpravi na obisk k prijateljem. »Ta čas, ki seveda sledi prvim obiskom na domu, je bolj odvisen od mamice kot otroka. Novorojenček ima potrebo po materini bližini, rednem hranjenju in negi in stalnem ritmu. Ko starši to uspejo zagotoviti, novorojenček navadno dobro prenaša krajše obiske v bližini,« pove **A. Ilijaš Trofenik** in naniza še nekaj nasvetov za prvi obisk. »Na obisk je treba vzeti rezervne plenčke in oblačila, če otrok ni dojen, pa tudi stekleničko s prekuhano vodo in mlečno formulo v prahu.« Tako opremljene se bodo nekatere mamice odpravile na obisk k prijateljem prej, druge kasneje.

Mobing na delovnem mestu

Nekatere mlade mamice preprosto ne znajo mirovati in počivati. To so običajno tiste, ki so bile že prej ves čas v gibanju in jih bolezen ali na primer porod »ustavita« le za nekaj dni. Po tem pa že »veselo« vihrajo po stanovanju, kuhajo, pospravljajo in se zelo hitro odpravijo tudi ven. Mnoge pa, kot nekoč, v pogon spravijo okoliščine in neredko tudi delodajalci. Še večji problem kot prehitra vrnitev na delovno mesto pa je mobing med samo nosečnostjo. Pravnica nekega slovenskega podjetja je povedala: »Poznam vsaj tri dekleta iz iste družbe, ki so doživele mobing v času porodniškega dopusta. Tega je ogromno, kot pravnica vidim marsikaj. Se pa nobena noče izpostavljati, ker po navadi dobijo sporazumno odpoved z odpravnino za molk.« Asist. mag. **Jakob Koren**, dr. med., specialist ginekologije in porodništva, pravi, da porodnice redko potožijo, da delodajalci zahtevajo vrnitev na delovno mesto še pred iztekom porodniške, zato pa imajo z njimi toliko več težav v nosečnosti. »Nemalokrat jim grozi odpoved službe. Gre za izrazito dvoličnost naše družbe, ki si po eni strani želi višjo rodnost, hkrati pa noseče ženske niso dovolj zaščitene pred pritiski delodajalcev.«



ZASEBNA GINEKOLOŠKA ORDINACIJA

Amber

asis. Sabina Bušat, dr. med. spec. ginekologije in porodništva

V ginekološki ordinaciji Amber opravljamo:

Ginekološke preglede • kolposkopijo, biopsijo • 2D in 3D ultrazvočni pregled ginek. organa • lasersko terapijo stresne urinske inkontinence, sindroma ohlapne nožnice, cistokele • vodenje normalne in rizične nosečnosti • morfologija ploda od 16. tedna • 3D/4D posnetki in slike v HD live tehniki • ultrazvočni pregled plodovega srca (fetalna ehokardiografija) od 16. tedna • ocena kondicije ploda (doplerske preiskave plodovih žil) • Nifty test

tel. koncesijske ambulante: 02 420 77 55

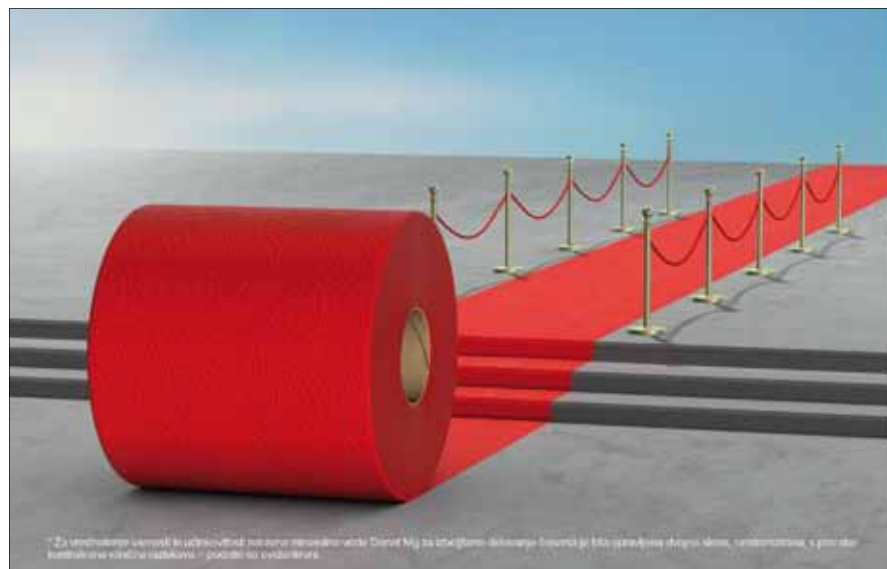
tel. za samoplačnike: 068 14 11 24

email: amber.ordinacija1@gmail.com | www.ginekologija-busat.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



Kraljevski tretma za vašo prebavo.



Naravna mineralna voda Donat Mg klinično dokazano ureja prebavo.*



Donat Mg

Narava zdravi
donatmg.eu

* Donat Mg je zdravilo, ki vsebuje naravno mineralno vodo Donat Mg, ki vsebuje veliko količino magnezija in kalcija.

Revija Unikat

Ustvarjajte
z jesensko
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Prezgodnja puberteta se lahko pojavi pred devetimi leti starosti, medtem ko se pri večini deklet pubertetni razvoj začne med enajstim in dvanajstim letom starosti.

B Posledica prezgodnje pubertete je poleg prezgodnje spolne zrelosti pogosto tudi prezgoden zaključek rasti.

C O puberteti se je potrebno pogovarjati z otrokom že ob koncu otroške dobe, saj lahko v nasprotnem primeru starši zamudijo pravi čas za pogovor o telesnem razvoju.

Ali se puberteta lahko začne prezgodaj?

Vsem nam je dobro znano obdobje, ko se deklice in fantki prelevijo v odrasle moške in ženske, imenovano puberteta. To je čas, ko nam ponagajajo hormoni, dekliški boki se zaobljijo, v očeh staršev postanemo težavni, na različnih delih telesa začno rasti dlake in kar naenkrat veliko več pozornosti posvetimo nasprotnemu spolu okoli nas. Pri deklicah se puberteta začne med desetim in dvanajstim letom, nekatere se z njo soočijo šele pri štirinajstih. Vendar pa lahko dekleta v puberteto prihajajo veliko prej, kot je predvideno.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Andreja Štolfa Gruntar, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva iz ljubljanskega Univerzitetnega kliničnega centra nam je zato osvetlila obdobje pubertete in način, kako se približati otroku.

Začetek pubertete se zaradi različnih dejavnikov stopnjuje

Beseda puberteta izhaja iz latinske besede »pubertas«, ki pomeni spolno zrelost oz. odraslost. Puberteta se začne s pospešeno rastjo in razvojem ter spreminjanjem telesa iz otroškega v žensko. Telesni razvoj navadno traja dve do tri leta. Na začetek ali odložitve pubertete navadno nimamo vpliva, saj

se začne popolnoma spontano. Nekaj malega prispevajo dobri življenjski pogoji, ki lahko vplivajo na zgodnejši začetek pubertete, medtem ko s slabo in pomanjkljivo prehrano ter težkim fizičnim delom prihod pubertete zakasimo. Pubertetni razvoj je v času, ko dekle dobi svojo prvo menstruacijo, že skoraj končan. Pri tem telo pridobi odraslo obliko, rast, ki je bila med puberteto izjemno pospešena, se zaustavlja. Po prvi redni menstruaciji dekle zraste navadno le še dva do tri centimetre v višino. Od začetka pubertete – torej od prvih znakov razvoja prsi do prve menstruacije – navadno mineta dve leti. V Sloveniji se prva menstruacija pri deklicah navadno pojavi malo pred trinajstim letom, vendar je povsem normalno tudi, če jo dekleta dobijo že z dvanajstim ali pa šele s šestnajstim leti. Začetek pubertete je pričakovan po devetem letu, vendar je to še zelo zgodaj in do tega pojava pride le pri redkih deklicah. Najpogostejše je pubertetni razvoj pojavi med enajstim in dvanajstim letom starosti. Zaradi zelo ugodnih življenjskih razmer, dobre prehrane in dobrih bivanjskih pogojev se starost ob začetku pubertete v zadnjem stoletju ves čas niža. Naše prababice so svojo prvo menstruacijo dobile okoli šestnajstega leta, od takrat pa se vsako desetletje v zadnjem stoletju starost ob prvi menstruaciji počasi, a še vedno vztrajno znižuje.

Menstruacija se pri nekaterih dekletih pojavi šele z vstopom v srednjo šolo

Tako v današnjem času deklice dobijo svojo prvo menstruacijo že pred trinajstim letom starosti. Še vedno pa ni nič narobe, če je pubertetni razvoj kasnejši in se tudi prva menstruacija pojavi šele pri šestnajstih letih. Slednji pojav je značilen predvsem za dekleta, ki se intenzivno ukvarjajo s športom in trenirajo več ur dnevno, kar pomeni, da opravljajo težke telesne napore. Pri teh lahko pride do kasnejšega pubertetnega razvoja ravno zaradi izjemnih telesnih naporov in pogosto zaradi posebnih dietnih režimov ter omejevanja vnosa kalorij, ki jih športnice uporabljajo, da so športno dobro pripravljene. Pubertetni razvoj je pri njih kasnejši in včasih teče počasneje, vendar se normalno konča in vsa dekleta prej ali slej dobijo prvo menstruacijo. V zadnjem času je vedno več govora o pojavu pubertete že pri sedem- in osemletnih deklicah, za kar naj bi bil kriv sodoben način življenja in drugi, s tem povezani dejavniki. Vendar pa po besedah dr. A. Štolfa Gruntar za pojav tako imenovane prezgodnje pubertete navadno ne najdemo nobenega posebnega vzroka. S tem pojmom namreč označujemo pojav pubertete kadar koli pred devetimi leti starosti, lahko v kateri koli dobi, tudi že pri dojenčkih in zelo majhnih otrocih. Za začetek prezgodnje pubertete le redko

odkrijejo vzrok, v večini primerov pa gre tumorje jajčnikov, ki izločajo hormone in tako povzročijo prezgodnjo puberteto.

Prezgodnja puberteta je lahko povsem nedolžna, lahko pa kaže na resnejše težave

V hipotalamusu se nahaja gruča živčnih celic, ki z gonadotropinom – sproščujočim hormonom – vpliva na hipofizo in nadzoruje puberteto. Vzporedno in neodvisno od tega pa v tem času pride tudi do aktivacije nadledvičnih žlez, ki izločanju hormonov, ki pri deklicah povzročajo poraščenost, akne, mastenje lasišča ...

Po besedah **pediatrinje endokrinologije doc. dr. Magdalene Avbelj Stefanijske, dr. med.**, povod za začetek sproščanja gonadotropina – sproščujočega hormona, ki povzroči spolni razvoj, ostaja nepojasnen, medtem ko so vzroki za pravo prezgodnjo puberteto v glavnem bolezenske spremembe v možganih, pogosto pa ostanejo nepojasneni. Genetski dejavniki za prezgodnjo puberteto so še razmeroma slabo znani, vendar pa imajo več možnosti za pojav le-te deklice s prezgodnjo puberteto v družini. Dovzetnejše za zgodnejši telesni razvoj so tudi deklice s prekomerno telesno težo in deklice z odsotno očetovsko figuro. Prezgodnja puberteta je pogostejša pri deklicah kot pri dečkih, toda pri slednjih je pogostejši znak bolezenskega stanja. Med simptome pri deklicah lahko uvrščamo vaginalno krvavitev in pojav žleznega tkiva dojk. Če se pojavi pred osmim letom starosti, je potrebno obiskati zdravnika. Eden izmed simptomov prebujanja spolnih hormonov je tudi poraščenost spolovila in pazduh, ki je pred osmim letom starosti prezgodnja, vendar povečini ne nakazuje na pojav prezgodnje pubertete, temveč le na prezgodnjo aktivacijo nadledvičnic. Prezgodnja puberteta sama po sebi ni nevarna, pač pa je včasih lahko znak nevarnih bolezni, kot so rakava obolenja. Posledica prezgodnje pubertete je poleg prezgodnje spolne zrelosti pogosto prezgoden zaključek rasti, saj se v času pubertete rast pospeši, nato pa rastne špranje na kosteh zakostenijo in rast se zaključi. Prav zato je lahko posledica nezdravljene prezgodnje pubertete nižja končna višina. Ob pojavu znakov prezgodnje pubertete je torej potrebno obiskati zdravnika, včasih je potreben tudi pregled specialista, ki opravi določene hormonske preiskave. Če se izkaže, da je prišlo do prezgodnje pubertete, je potrebno iskati vzrok, predvsem zaradi možnosti resnejših obolenj, ki zahtevajo dodatne ukrepe. Odločiti se je potrebno tudi, ali je puberteto smiselno začasno ustaviti ali pa jo prepustiti naravnemu toku. Pri deklicah z začetkom pubertete pred sedmim letom starosti se po besedah dr. M. Avbelj Stefanijske zdravniki praviloma odločijo za začasno zaustavitev pubertete, pri deklicah med sedmim in osmim letom pa se odločitev sprejema individualno. Za zdravljenje uporabljajo zdravilo, ki deluje na hormonske poti, ki nadzirajo razvoj in delovanje spolnih žlez. Zdra-

»Navadno znake pubertetnega razvoja odkrijejo pediatri pri rednih sistematskih pregledih. Vendar pa posebna pozornost velja tudi za starše. Otroku, ki nenehno postavlja vprašanja in zahteva razlago, pa je seveda potrebno obrazložiti, kaj se dogaja z njegovim telesom.«



vilo zato začasno zaustavi izločanje hormonov, ki spodbujajo spolne žleze, in ga je treba injicirati v mišico enkrat na tri mesece, dokler ne nastopi primeren čas za puberteto.

Ne odlašajte s pogovorom

Število deklet, pri katerih se pojavi prezgodnja puberteta, počasi narašča, vendar je težko oceniti, ali se to dogaja zaradi resničnega porasta ali preprosto zato, ker zdravniki odkrijejo več primerov. Navadno znake pubertetnega razvoja odkrijejo pediatri pri rednih sistematskih pregledih. Vendar pa posebna pozornost velja tudi za starše. Otroku, ki nenehno postavlja vprašanja in zahteva razlago, pa je seveda potrebno obrazložiti, kaj se dogaja z njegovim telesom. V celotni populaciji se kljub temu zelo malo deklic sooča s simptomi prezgodnje pubertete. Pri veliki večini deklet nastopi puberteta v pravih časovnih okvirih. Vendar pa je naloga staršev, da se z otrokom o tem pogovorijo. Kot je dejala **dr. A. Štolfa Gruntar**, se starši s pubertetnim razvojem ne ukvarjajo kaj dosti in se z otrokom niti pred začetkom pubertete, ki nastopi ob pričakovanem času, o spremembah telesa ne pogovarjajo. Otroci precej strokovnih informacij dobijo pri šolskem pouku v zadnjih letih osnovne šole, večinoma pa tudi na internetnih straneh. Žal so velikokrat vir informacij o dogajanju v puberteti tudi vrstniki, ki pre pogosto širijo nepravilne informacije. »Iz pogovorov z znanci vem, da tudi pubertetni razvoj dečkom največkrat razložijo njihove mame in ne očetje. Mame pa seveda pogosto pozabijo, da so mejniki pri fantih drugi kot pri dekletih in vključujejo mutiranje, polucijo (oz. tako imenovane mokre sanje) ter ostale pojave,« še dodaja zdravnica. Starši zaradi takšnih in drugačnih dejavnikov pogosto zamudijo pravi čas za pogovor o telesnem razvoju s svojimi otroki. O puberteti bi se morali namreč s svojimi otroki pogovarjati že takrat, ko ta še ni aktualna, torej ob koncu otroške dobe. Ko začutijo, da je čas, so najstniki navadno že preveliki, da bi se o tem še želeli pogovarjati s svojimi starši in jih pogosto zavrnejo, da o tem že vse vedo.

Med odraščanjem napravijo možgani zaradi prepleta učinkov pubertetnih hormonov in socialnih izkušenj na možgane velik razvojni skok. Pri fantih se še izražajo kot pri dekletih poveča tudi del možganov, ki uravnava strah in ugodje ter prispeva k agresivnosti, ki je evolucijsko pomembna za osamosvojitev. Od vplivov socialnega okolja je odvisno, ali bo agresivnost zdravo usmerjena v pozitivno aktivnost ali se bo izrazila z negativnimi vedenjskimi vzorci. Vendar pa so po besedah strokovnjakov dekleta, ki so prezgodaj vstopila v puberteto, med adolescenco nekoliko dovzetnejša za prestopništvo, zlorabo nevarnih substanc in telesno agresivnost, zlasti če imajo vedenjsko problematično družbo. Zaradi mladosti so manj duševno zreli in se manj kritično uklonijo slabim vplivom. Vsekakor prezgodnja puberteta sama po sebi še ne pomeni vedenjskih težav. Bistven vpliv na duševni razvoj v adolescenci imajo starši z vzgojo, komunikacijo in prisotnostjo, poznavanjem otrokovih aktivnosti.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte
z jesensko
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

So poljubi staršev
otrokom na usta sporni?

Intervju: dr. Charlotte Reznick

Pred petimi leti je v Ameriki prah dvignila fotografija zvezdnika Harryja Connicka mlajšega, ki so ga fotografi ujeli ob poljubu takrat osemletne hčerke na usta, kar je v javnosti razvnelo burno debato na temo, ali so poljubi staršev na usta otrok sporni ali ne. Takrat je svoje mnenje v intervjuju za spletno stran TheStir.CafeMom.com izrazila tudi ameriška otroška pedagoška psihologinja, **dr. Charlotte Reznick**, in bila deležna ostrih odzivov staršev. Povprašali smo jo za pojasnitev.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Vaš komentar o neprimernosti poljubljanja staršev svojih otrok na usta je pred petimi leti povzročil buren odziv staršev in se ni pomiril vse do danes. Omenili ste, da so mediji nekatere vaše izjave vzeli iz konteksta.

Ko je izšel članek o poljubljanju zvezdnika Harryja Connicka mlajšega svoje osemletne hčerke na usta, sem izrazila mnenje, da se mi poljubljanje na usta zdi neprimerno in nepotrebno, vendar se moramo zavedati, da obstaja več vidikov tematike.

Naj najprej kot ključno izpostavim, da večina staršev, ki svoje otroke poljubljajo na usta, to počne iz ljubezni, brez slabih namenov. Spoštujem in cenim namene staršev, ki svoje otroke poljubljajo in nikakor nočem reči, da s tem želijo seksualizirati svojega otroka ali ga kakor koli zlorabljati, ker to preprosto ni res. Hkrati tudi ne želim reči, da naj starši svojih otrok ne poljubljajo, saj so poljubi pomemben del izkazovanja naklonjenosti, ki je ključnega pomena za zdrav čustveni razvoj. Kot psihologinja pa je moja naloga, da to področje osvetlim in ponudim določene informacije o tematiki, ki jih do zdaj niso imeli in ki jih lahko uporabijo pri nadaljnjem odločanju, in s strokovnega stališča se mi poljubljanje otrok na usta ne zdi primerno.

Kakšen je torej vaš celostni pogled na problematiko?

Treba je gledati širše ter hkrati v kulturnem kontekstu, da bomo razumeli, zakaj poljubljanje otrok na usta ni primerno. Ustnice so erogena cona, prepredena z živci, in poljubljanje nanje sproža občutke ugodja. Avtorica Sheril Kirshenbaum je v svoji knjigi *The Science of Kissing* zapisala, da se v ustnicah nahaja mnogo živčnih končičev, ki so v neposredni povezavi s centrom za užitek v možganih. S tem ni nič narobe, seveda poljubljanje ustnic sproža ugodje, moje stališče pa je,

da ni potrebno ali primerno, da svoje otroke prekomerno stimuliramo z neposrednim poljubljanjem na ustnice.

Treba je tudi postaviti meje. Glede na povedano, je priporočljivo, da naj bodo poljubi na usta rezervirani za partnerje, najsi bodo to oče in mama, mama in mama, oče in oče, kombinacij je dandanes mnogo in pomembno je, da smo pravični do vseh. Tako je otroku tudi lažje razložiti, da gre za poseben, intimen poljub med staršema, rezerviran le zanju, poljubi na lica pa so namenjeni bratsko-sestrskim odnosom, odnosom s prijatelji in ožjo družino itd., odvisno od kulturnega konteksta in razlik.

Pomembno je vedeti tudi, da poljubljanje na usta otroke lahko zmede. Čeprav starši otroke poljubijo na usta z najboljšimi nameni, lahko otroci na podlagi izkušnje, ki je prijetna in v tej situaciji nedolžna, gredo v šolo in tam poljubijo nekoga drugega na usta, posledično pa imajo lahko zaradi tega – vsaj v Ameriki – težave. Takšno obnašanje ni primerno za v šolo. Pred nekaj leti je bilo v Ameriki ozračje precej naelektreno in nastrojeno proti spolni zlorabi. Nekoč so me kot terapevtko poklicali zaradi petletnika, ki je svojo sošolko skušal poljubiti na usta, zaradi česar mu je zaradi tega grozila izključitev iz šole zaradi njegovega impulzivnega vedenja, če se ne bi vključil v terapijo. Takšno je bilo takrat ozračje in toleranca je bila nična. Pred kratkim je kolega dobil telefonski klic starša štiriletnika, ki je bil dejansko izključen iz šole zaradi takšnega obnašanja.

Zaradi svoje izjave ste bili deležni številnih kritik, kako odgovarjate nanje?

Medijska »nevihta« se je začela pred nekaj tedni, pet let po tem, ko je bil objavljen članek. Mnogo jeznih staršev se je odzvalo s komentarji z različnih platí. A mnogi objavljeni prispevki so iz članka vzeli le delce informacij iz konteksta ali si jih preprosto izmislili. Objavljenih je bilo mnogo napačnih informacij, avtorji prispevkov pa me niso nikdar kontaktirali. Posledično je še vedno objavljenih precej napačnih informacij. Želim poudariti, da nikakor ne mislim, da bi se morali starši česar koli sramovati ali se počutiti krive zaradi poljubljanja otrok, sprašujem pa se, od kod toliko jeze v odzivih.

Eden od odzivov je bil denimo komentar matere, ki pravi: »Torej tudi dojeti ne smem, saj so prsi tudi erogena cona?« Drži, da so erogena cona, vendar so neizogibno potrebne v procesu dojenja, ki je nujno, da dojenček lahko preživi, kar ne velja za poljube na usta. Drugi odzivi so vključevali komentarje, kot so: »Mojih otrok poljubljanje na usta ne moti, ko jih bo motilo in bodo to povedali, pa bom prenehal/-a.« Menim, da se takrat, ko se otrok jasno opredeli, da mu ni do poljubov na usta, morda (že nekaj časa) počuti neprijetno, a ne ve, kako to povedati. Otroci ne želijo zavrniti naklonjenosti in ljubezni staršev niti ne želijo prizadeti potreb staršev glede naklonjenosti. Zato je bolje, da se taki situaciji že vnaprej izognemo in otroka sploh ne postavimo vanjo.

Eno izmed vprašanj novinarjev je bilo, kdaj prenehati s poljubljanjem na usta, odgovorili ste z »zdaj«. Lahko razložite?

Moj odgovor je bil in je, da je verjetno najprimernejši trenutek za prenehanje »zdaj«. Takrat so me citirali z velikimi tiskanimi črkami, kot da bi kričala, vendar ni tako. Razmišljala sem, kdaj je najbolje prenehati ... ko ima otrok tri, pet, osem, dvanajst, petnajst let? Zato sem predlagala »zdaj«. Ker »zdaj« imajo starši informacije, da nenamerno in nehoti pretirano stimulirajo svojega otroka, pa čeprav izhajajo iz najboljših namenov. Zato se je takšnemu obnašanju najbolje izogniti. Starši lahko otroke poljubljajo na lica, na nasek, na čelo, na nogice – otroci potrebujejo veliko nežnosti in pozornosti, sama se tega kot klinični pedagoški psiholog še kako dobro zavedam. Poljubi na usta pa dejansko niso potrebni.

V nekaterih kulturah je poljubljanje na usta med starši in otroki običajno, kako razlagate to?

Vsako naše obnašanje je kulturno pogojeno. V Ameriki denimo 4–5-letni otroci na plaži nosijo kopalko, dekletca modrčke, v nekaterih predelih Evrope pa ne. Oboje je povsem normalno in sprejemljivo v obeh prostorih in ni problematično, bi pa postalo, če otrok ne bi nosil zgornjega dela kopalko v Ameriki. V našem kontekstu bi bilo to razumljeno kot neprimerno, saj ljudje tega niso navajeni.

Nekateri stomatologi opozarjajo, da je poljubljanje na usta nehygienično. Kako komentirate to?

Sama na ta vidik sicer nisem pomislila, saj nisem stomatologinja, vendar razumem, od kod izhajajo. Blizu ust živijo bakterije in najbrž se lahko hitro širijo. Recimo, če smo prehlajeni, pogosto še partnerja ne poljubimo na usta, da se ne bi nalezeli. Kot psihologinja sicer izhajam iz drugega konteksta, in to je, da svojega otroka ne želimo po nepotrebnem pretirano stimulirati.

Dr. Charlotte Reznick je otroška pedagoška psihologinja, ki se več kot 25 let ukvarja s pomočjo otrokom in adolescentom na področju razvijanja veščin, potrebnih za izpolnjeno življenje. Mednarodno priznana terapevtka, nekdanja izredna profesorica klinične psihologije na univerzi UCLA je tudi avtorica knjige *The Power of Your Child's Imagination: How to Transform Stress and Anxiety into Joy and Success* in avtorica programa *Imagery for Kids*.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



Pekoč občutek na ustnicah?

Herpes?

NE ZAMUDI TRENUTKA!

Nanesite TAKOJ ob prvih znakih herpesa

ERAZABAN™
dokozanol/dokosanol
100 mg/g krema
za dermalno uporabo/Za primarno uporabo

ERAZABAN™
dokozanol, 100 mg/g krema

Erazaban klinično dokazano:

- skrajša čas zdravljenja herpesa na ustnicah
- omili srbenje, pekoč občutek, bolečino in zbadanje
- ščiti sosednje zdrave celice ustnic pred okužbo z virusom

www.erazaban.si

Maxima HEALTHCARE

MEDIS

Zdravilo je na voljo v lekarnah brez recepta.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Revija Unikat

Ustvarjajte
z jesensko
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Vrste masaž – izberite si eno zase

Ustvarjanje dobrega počutja, pomiritev, povečanje pretoka energije in pomladitev mišic. Masaža z dotikom povzroča čustvene in telesne spremembe ter ustvarja občutek enosti telesa in duha. Morda bi celo lahko rekli, da obstaja toliko različnih masaž, kolikor je različnih maserjev. Med spodaj opisanimi je morda tudi tista, ki »kliče« prav vas.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Že primitivni narodi, ki so delali verjetno popolnoma instinktivno, so masažo uporabljali kot terapijo. O tem pričajo kitajski dokumenti, napisani 3000 let pred našim štetjem, ki hvalijo učinke ritmičnega drgnjenja in gnetenja telesa. Tudi stari hindujski zdravniki so zelo priporočali to tehniko za sproščanje telesa in duha, zelo priljubljena je bila tudi pri starih Egipčanih. Grški zdravnik Hipokrat, oče moderne medicine, je bil prav tako velik zagovornik masaže, združene z uravnoteženim prehranjevanjem in gibanjem na svežem zraku.

Zakaj uporabljamo masažo?

Dotik pri masaži prinaša številne koristi; zavedati se začnemo svojega telesa in dihanja in posledično izboljšamo držo. Masaža sprošča nakopičeno napetost in vrača pozornost bolečim in zategnjenim mišicam. Odplavlja odpadne snovi, ki se nabirajo v mišicah, in izboljšuje limfni obtok. Strokovnjaki se strinjajo, da redno masiranje zmanjšuje raven stresnih hormonov, znižuje previsok krvni tlak,

omogoča boljši in globlji spanec, napenja kožo in izboljšuje telesno odpornost. Ob vseh blagodejnih učinkih masaže na telo pa je pomembno omeniti tudi učinek na človekovo duševnost. Raziskovalci so ugotovili, da pritis in božajoči gibi med masažo v telesu sprostijo hormon oksitocin, ki blaži stres in lajša bolečine. Hkrati poveča izločanje endorfinov, hormonov sreče. Dobro počutje po kakovostni masaži je zato zagotovljeno.

Trije spremljevalci masaže za globinsko sprostitvev

Masaža je blagodejna že sama po sebi, z nekaj dodatnimi pripomočki pa lahko poskrbite za največje čutno udobje. Trije običajni spremljevalci masaže za globinsko sprostitvev so primerna glasba (če nimate raje tišine), primerna svetloba in dišave oz. olja (razen v primeru »suhe« masaže, kot so nekatere tajske masaže oz. protibolečinske terapije). Večina bi se strinjala, da je tiha zvočna spremljava pri masaži nujna. Tako običajno lažje umirimo svoje misli in se hitreje prepustimo. Pomembna je tudi primerna svetloba; idealna je mehka svetloba sveč ali pridušena razsvetljava. Aroma čajevke, rumene kitajske vrtnice z vonjem po čaju, prijetno pomirja. Prostor lepo odišavijo eterična olja ali dišeče sveče. Sicer pa se prostor kmalu prepoji tudi z vonjem po masažnem olju. Olje na koži povečuje čutni užitek in hkrati neguje telo. Pravi balzam za kožo so najkakovostnejša, čista rastlinska olja. Mandljevo olje je primerno za vse tipe kože, avokadovo olje je idealno zlasti za suho kožo, čisto razkošje

pa je jojobino olje, ki vsebuje številne vitamine in minerale ter naredi kožo izjemno gladko.

Klasična švedska masaža za boleč hrbet

Klasična evropska masaža je tako imenovana švedska masaža, ki jo je v začetku 19. stoletja razvil Šved Per Henrik Ling. Njegov način obravnavanja telesa še danes šteje med najpomembnejše in najučinkovitejše zdravilne metode z dotikom. Klasična švedska masaža združuje grške, kitajske, egipčanske in rimske tehnike masiranja in je osnova sprostitveni, športni in medicinski masaži. Poteka tako, da maser obdeluje in s tem sprošča mehke dele telesa na področju nog, rok, zgornjega dela prsnega koša, trebuha, hrbta in obraza. To vrsto masaže najbolj priporočajo telesno in duševno obremenjenim ljudem, športnikom, poslovnežem in ljudem s kroničnimi bolečinami v hrbtu. Bolečine v hrbtu so običajno posledica enolične telesne drža, na primer večurnega sedenja za računalnikom in premalo gibanja. Včasih pa je vzrok za bolečo mišično zategnjenost v križu in hrbtu tudi duševni stres. Klasična švedska masaža je idealna za sproščanje vseh vrst napetosti, še posebno otrdelih hrbtnih mišic.

Masaža šiatu za živčni sistem

Masaža šiatu je doma na Japonskem. Izhaja iz pojmovanja, da po vsem telesu potekajo nevidne, medsebojno povezane energijske poti, meridijani, po katerih se pretaka življenj-

ska energija či. Kadar v telesu vladata harmonija in uravnoteženost, se či pretaka neovirano in enakomerno. Stres, nezmeren način življenja in drugi dejavniki pa povzročajo energetsko neravnovesje, ki ga pomaga vzpostaviti masaža meridijanov. Šiatsu ima zaradi posebnih tehnik izvajanja neposredni vpliv na živčni sistem. Maser z njimi uspešno vpliva na bolečine, hormonski sistem, imunski sistem in splošno duševno počutje. Masaža se izvaja na blazini na tleh, v različnih položajih, terapevt pa lahko terapijo prilagodi ter jo izvaja tudi sede na stolu. Ta način masaže se priporoča še posebno pri bolnikih po možganski kapi, pri starejših ljudeh in nosečnicah. Terapija se izvaja z globokimi pritiski z dlanmi, palci ali komolci, pogosta pa so tudi raztezanja in kroženja udov.

Tempeljska havajska masaža lomi lomi

Lomi je havajski izraz za masažo in pomeni »gneti, pritiskati, drgniti«. Kadar se v havajskem jeziku neka beseda podvoji, pa to pomeni večji, dvojni učinek. Havajci verjamejo, da masaža zdravi na telesni, duševni in duhovni ravni, zato je njihov pristop k človeku celosten. Izvor masaže lomi lomi je v polinezijski masaži, imenovani kahiloa, ki so jo izvajali njihovi šamani v havajskih templjih, zato mnogi to masažo imenujejo tudi tempeljska. Šamani so kralje masirali tudi po več dni oziroma tako dolgo, dokler le-ti niso postali tako sproščeni, da so njihove misli in odločitve prišle iz njihove »notranjosti«. Masaža lomi lomi temelji na havajski filozofiji, imenovani huna, ki pravi, da vse, kar obstoji, išče harmonijo in ljubezen, zato masažo imenujejo tudi »masaža ljubečih rok«. Maser izvaja masažo po intuiciji, ne pa po vnaprej določenih gibih. Masažo izvaja nežno, toda globoko, s počasnimi, ritmičnimi gibi v obliki kače, pri tem pa uporablja celo telo, zlasti pa dlani, komolce in podlakti. Havajska masaža lomi lomi je globoko sproščujoča masaža in zelo učinkovita še posebno pri odpravi stresa, glavobola, duševne stiske in napetosti v telesu. Z njo lahko vplivamo tudi na negativne misli in čustva. Masažo običajno spremljajo tihi, blagi zvoki havajske glasbe.

Samomasaža obraza za sprostitvev

Najlepše je svoje telo prepustiti večjim rokam maserja oziroma maserke. Vedno pa to ni mogoče. Takrat si privoščite samomasažo. Če ste predolgo sedeli pri računalniku, brez premora hiteli iz enega na drug sestanek in ste zdaj popolnoma izčrpani, bo na vas blagodejno vplivala že preprosta masaža obraza. Drobnorazvejano mišičje pod lasiščem in kožo na obrazu se še posebej dobro odziva na blage dražljaje, nastale zaradi dotika. Še posebno večerna masaža obraza prijetno sprošča in spodbuja delovanje celic med njihovim nočnim obnavljanjem. Pritisk v glavi in tenzijski glavoboli izginejo, mišice na obrazu se sprostijo. Že zjutraj ste videti mlajši in bolj sveži. Zelo preprosto in učinkovito je masiranje lasišča s konicami prstov. Sproščanje obraznih mišic pa začnete na čelu in končate pri bradi: s prsti obeh rok gladite od

čela prek nosnega korena levo in desno navzdol prek obeh lic. Nadaljujete v polkrogu prek brade, dokler se konice prstov ne staknejo na sredini brade. Dovolj je, da ta gib mehko in nežno ponovite petkrat vsak večer. Učinek boste čutili in videli že v nekaj dneh. Tudi ščipanje je zaželeno. S konicami prstov rahlo dvigajte kožo na licih in bradi ter jo nežno ščipajte; pospešili boste krvni obtok in pričarali rdečico na blede lica. Veliko prijetnejše od ščipanja pa je gladenje obrvi. Obrvi primete s sredincem in prstancem in jih s pritiskom masirate navzven, ko pridete do konca obrvi, pritisnite na senca in pritisk za kratek čas zadržite.

Masaža otroka za občutja varnosti in sprejetosti

Francoski ginekolog in porodničar Frédéric Leboyer je masažo dojenčka spoznal na študijskih potovanjih po Indiji in jo prinesel v Evropo. Nekoč je bila masaža dojenčkov bolj znana med Eskimi, pripadniki afriških ljudstev, domačini v Južni Ameriki in prebivalci otočij južnega in Tihega oceana. Danes je masaža dojenčkov v navadi že skoraj po vsem svetu. Zakaj? Potem ko otrok zapusti zaščito materinega telesa, je neposredni stik s kožo pomemben, da se počuti varnega in sprejetega. Božanje in masiranje mu pomagata pridobivati zaupanje. Telesna izkušnja masaže pa ga spodbuja k doživljanju in spoznavanju telesa. Masaža za otroka pomeni varnost in sprejetost ter poglobitev odnosa s starši, na fizičnem nivoju pa pospešuje prebavo in krvavitve ter zmanjšuje motnje spanja. Strokovnjaki za otroško masažo so ugotovili, da otroci, ki jih redno masiramo, bolje rastejo, imajo boljšo mišično koordinacijo, redkeje podlegajo okužbam, so pozornejši in samozavestnejši.

Masaža starejših in bolnikov

Eden najpogostejših vzrokov pri starejših, zakaj obiščejo svojega zdravnika, so mišično-skeletne bolečine. Tudi v masažnih salonih se pri masaži starejših pogosto posvetijo prav sproščanju mišic ob hrbtenici, križu, kolkih, vratu, sklepah in okončinah. Masaža je za starejše oblika telesne aktivnosti, s katero je mogoče izboljšati imunski sistem, preprečiti nastanek novih bolezni, prav tako pa pomaga lajšati obstoječe bolezni in poškodbe. Starejši med masažo najlažje sedijo na stolu ali ležijo na velikih blazinah, ki so postavljene na dvignjen podoben običajno pri tajski masaži. Masaža na klasični maserski mizi za starejše ni primerna, saj imajo lahko težave z vzpenjanjem in vstajanjem z mize. Še posebno masaža starejših in bolnikov

mora biti prilagojena vsakemu posamezniku posebej, glede na njegovo bolezen in druge telesne značilnosti. Običajno je masaža bolj blaga in z malo raztegovanjem. Maser mora preveriti tudi prag bolečine in ugodja starejšega oz. bolnika, ki ga masira. Masaža pa se odsvetuje pri ljudeh, ki imajo akutna vročinska stanja, sveže zlome in poškodbe, nalezljive bolezni ter maligna obolenja.

Masaža za športnike in (preveč) aktivne

Namen športne masaže je, da terapevt s primerno predhodno pripravo in obdelavo mišic izboljša telesno zmogljivost športnika ter mu povrne splošno dobro počutje. Športno masažo delimo na masažo pri treningu, masažo pri tekmovanju, vmesno masažo in masažo za počitek. Masaža pri treningu se izvaja kot predhodna priprava za trening, še posebno takrat, ko je športnik – rekreativec v začetnem obdobju treninga ali v kondicijskem treningu in potrebujejo mišice, vezivna tkiva in koža močnejše impulze za presnovo. Pri treningu maser masira bolj trdo in močno, pozneje pa v skladu s stanjem treniranosti. Masaža pri tekmovanju se imenuje tudi pravilna masaža. Služi namreč pripravi za tekmovanje, torej za vrhunske uspehe. V splošnem jo je treba izvajati zelo previdno in mehko. Zelo pomembna je tudi vmesna masaža, ki jo maserji uporabljajo med specialno vadbo in pred začetki treninga ali tekmovanja. Zelo koristna je za »trde« športe, ker ne mehča samo trdih mišic, temveč odstranjuje že nabrane vmesne in končne presnovke. Najprijetnejša pa je tudi za športnike masaža, ki je namenjena počitku in sproščanju. Koristi tudi k hitrejši normalizaciji v prekrvavitvi mišic in zmanjšanju posledic prevelikega napora. Z njo najlažje preprečimo tudi kakšen »muskelfiber«.

Kdo vam lahko pomaga?

* TANTRA SLOVENIA *

Bežigrad 18, 1000 Ljubljana

041 30 10 30 info@tantra.si www.tantra.si

Masažni in meditacijski center z veliko izbiro masaž (TANTRA, OLJNE, SENZUALNE, KLASIČNE).

Naročite se na masažo po svojem okusu in vstopite v oazo sprostitve, trenutke lagodja in intimnega potovanja.

Koristni naslovi:

Salon	Naslov	Tel. številka	spletna stran
Vivas d.o.o.	Dunajska 399, 1231 Ljubljana Črnuče	041 552 500	www.vivas.si
Moonsun masaže, Marina Maričič s.p.	Litijska cesta 57, 1000 Ljubljana	041 621 349	Predhodno se je potrebno naročiti.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Telo potrebuje encime

Encimi so beljakovine ali ribonukleinske kisline (RNK), katerih glavna naloga je uravnavanje (katalizacija) kemijskih reakcij v organizmih. Nastajajo v celicah, delujejo neodvisno od njih ter sodelujejo v številnih biokemičnih procesih v telesu. Delujejo organizirano in specifično. Kot katalizatorji pospešijo kemijsko reakcijo z znižanjem aktivacijske energije, kar omogoča, da kemijski procesi v človeških celicah potekajo s hitrostmi, potrebnimi za normalno delovanje organizma. Brez encimov bi razvoj organizma potekal zelo počasi, prepočasi, da bi bil lahko koristen celicam.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kateri encimi so pomembni za prebavo?

Zaužita hrana se v prebavilih mehansko razgradi in pomeša s črevesnimi sokovi eksokričnih žlez, ki vsebujejo prebavne encime. Produkti njihove razgradnje se absorbirajo preko črevesne sluznice v kri, ki jih raznese po telesu. V posameznih organih in celicah nato poteka presnova hranil, ki omogoča izkoriščanje le-teh za energetske potrebe, pa tudi za obnavljanje telesa. Pri teh procesih sodelujejo prebavni encimi.

Obstaja več vrst prebavnih encimov, specifičnih za razgradnjo točno določene molekule. Nahajajo se v različnih delih prebavne poti. Med glavne vrste prebavnih encimov uvrščamo amilazo, lipazo, proteazo in nukleazo. Žleze slinavke v ustih, želodčne celice, celice v tankem črevesu in pankreasu izločajo nekatere izmed njih med potovanjem hrane po prebavnem traktu.

Eden izmed prvih encimov v procesu prebave hrane je **amilaza**, ki razgrajuje ogljikove hidrate v enostavne sladkorje. Pri zaužitju sadja, zelenjave in drugih snovi, ki vsebujejo ogljikove hidrate, z amilazo bogata slina pride v stik s substratom že v ustni votlini. Prisotna pa je tudi v pankreatičnem soku, ki se izloča v tanko črevo. Obstaja več tipov amilaz (laktaza razgrajuje mlečni sladkor ali laktozo, saharaza razgrajuje saharozo itn.).

Proteaze so skupina prebavnih encimov, ki razgrajujejo beljakovine (proteine), ki se nahajajo v mesu, siri in oreščkih. Proizvajata jih želodec in trebušna slinavka, zato se prebava proteinov začne kasneje in nižje v prebavnem traktu kot prebava ogljikovih hidratov. Proteaze razgradijo proteine do peptidov in aminokislin, ki so esencialne za delovanje vseh celic v telesu. Najpomembnejši proteazi v človeškem telesu sta pepsin in peptidaza. Pepsin je prebavni encim želodčne sluznice, ki ga izločajo glavne celice v obliki pepsinogena. Pepsin začenja hidrolizo beljakovin v peptide in aminokisline, ki igrajo pomembno vlogo tudi pri uravnavi sekrecije želodčne kisline.

Tudi razgradnja maščob se začenja v želodcu s pomočjo želodčne **lipaze**. Želodčna lipaza se razlikuje od pankreatične in je aktivna pri pH 4,5–5,5. Tako kot pepsin se tudi želodčna lipaza sprošča po obroku. Njeno delovanje je v fizioloških pogojih majhno, pomembno pa postane ob pomanjkanju pankreatične lipaze (pri nezadostnosti delovanja eksokrine funkcije pankreasa). V tankem črevesu, kamor se izloča pankreatični sok z lipazo, prebava maščob poteka tudi s pomočjo žolča, ki se izloča v tanko črevo iz žolčnika.

Trebušna slinavka v svojem soku vsebuje tudi nukleazo, zadnji prebavni encim, ki razgrajuje nukleinske kisline, kot sta DNK in RNK. Cepi vezi med posameznimi gradniki nukleinskih kislin do nastanka nukleotidov.

Bolezni zaradi pomanjkanja prebavnih encimov

Celiakija je bolezen tankega črevesja, ki jo pri genetsko dovzetnih posameznikih sproži uživanje glutena. Le-ta se nahaja v pšenici, rži, ovsu. Gluten je v koruzi, rižu, ajdi in prosu prisoten le v majhni količini, ki ne sproža težav, zato jih bolniki s celiakijo lahko uživajo. Bolezen se lahko pojavi v katerem koli življenjskem obdobju. Običajno se razvije pri dojenčkih med 6. in 18. mesecem starosti, vedno nekaj tednov ali mesecev po tem, ko otrok začne uživati žitarice. Značilni simptomi celiakije, ki jih opazijo starši, so pogoste in obilne stolice, ki so mastne in imajo neprijeten vonj, nenapredovanje otroka v telesni teži (stagnacija ali celo padanje telesne teže) ter velik in napet trebuh. Drugi znaki so še dolge in suhe okončine, blede koža, bruhanje, slabo razpoloženje, zaostanek v rasti, slabokrvnost, utrujenost in pomanjkanje apetita. Pri mladostnikih lahko pride tudi do zapoznele pubertete z zaostajanjem v spolnem razvoju. Ljudje s celiakijo imajo dosmrtno dieto brez glutena.

Pomanjkanje encimov trebušne slinavke

Kronično vnetje trebušne slinavke (kronični pankreatitis), rak trebušne slinavke, kirurška odstranitev dela trebušne slinavke in cistična fibroza lahko vodijo v pomanjkanje encimov amilaze, lipaze in proteaze.

Inaktivacija encimov trebušne slinavke

Inaktivacijo encimov pankreasa povzroči tumor trebušne slinavke, ki proizvaja hormon gastrin. Povečana koncentracija gastrina namreč povzroči povečano izločanje klorovodikove kisline (HCl) v želodcu, kar zniža pH v dvanajstniku. Alkalen pH pa ni več optimalen za delovanje pankreatičnih encimov, saj se njihova učinkovitost zmanjša.

Tako pri pomanjkanju kot pri inaktivaciji encimov trebušne slinavke pride do motene absorpcije ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob. Hkrati pa pride tudi do pomanjkanja v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K), kar vodi v motnje strjevanja krvi (pomanjkanje vitamina K), osteomalacijo ali osteoporozo (pomanjkanje vitamina D) ali nočno slepoto (pomanjkanje vitamina A).

Motnje v obtoku žolčnih kislin

Razgradnja trigliceridov z encimom lipazo je mogoča le, če se lipidi prej raztopijo. To vlogo imajo soli žolčnih kislin, ki po obroku hrane krožijo med jetri, črevesjem in med njuno povezavo (t. i. portalni obtok), ob tem pa se tvorijo mehurčki, v katerih so ujeti monogliceridi, maščobne kisline in holesterol. Na površini začetnega dela srednjega dela tankega črevesja (jejunum) se lipidna vsebina absorbira, soli žolčnih kislin pa potujejo do končnega dela tankega črevesa, kjer se aktivno resorbirajo. Raztapljanje maščob v črevesu je moteno pri zmanjšani koncentraciji soli žolčnih kislin. Razlogi za to tičijo v okvari jetrnih celic, kjer pride do motnje v sintezi žolča, v katerem so žolčne kisline. Zapora žolčnih vodov pri vnetju, karcinomu ali žolčnih kamnih vodi v moteno odtekanje žolča. Druge bolezni, ki prizadenejo črevesno sluznico (npr. kronična vnetna črevesna bolezen) ali ob kirurški odstranitvi dela črevesa, pa motijo resorpcijo žolčnih kislin.

Pri zgoraj omenjenih boleznih in stanjih pride do motene absorpcije in pomanjkanja maščob in v maščobah topnih vitaminov v

»Težave ljudi, ki jih povzroča pomanjkanje ali odsotnost prebavnih encimov, so zelo različne.«

organizmu, ki pa se povečano izločajo z blatom, kar daje blatu lepljivo konsistenco (t. i. steatoreja).

Pomanjkanje disaharidaz (encimi, ki razgrajujejo disaharide) je dedna bolezen, ki povzroči malabsorpcijo ogljikovih hidratov. Značilna bolezen je **laktozna intoleranca**, ki nastane zaradi pomanjkanja encima laktaze. Ta razgrajuje mlečni sladkor (laktozo). Zaradi pomanjkanja laktaze pride ob uživanju živil, ki vsebujejo laktozo, do driske in napihnjenosti. Mlečni izdelki vsebujejo različno količino laktoze. Največ je v človeškem mleku. Jogurt vsebuje manj laktoze, v fermentiranih mlečnih izdelkih in tistih, ki vsebujejo veliko mlečne maščobe (maslo, sir), je laktoze še manj. Stopnja težav je odvisna tudi od količine še delujočega encima laktaze, zato imajo nekateri težave šele pri uživanju večjih količin izdelkov, ki vsebujejo laktozo.

Kakšne težave imajo ljudje zaradi pomanjkanja prebavnih encimov?

Težave ljudi, ki jih povzroča pomanjkanje ali odsotnost prebavnih encimov, so zelo različne. Motena absorpcija maščob se kaže z lepljivim blatom (steatoreja – prisotnost maščobe v blatu), drisko ter posledično dehidracijo. Motena absorpcija maščob je povezana tudi s pomanjkanjem v maščobah

topnih vitaminov (A, D, E in K), kar vodi v motnje strjevanja krvi (pomanjkanje vitamina K), osteomalacijo ali osteoporozo (pomanjkanje vitamina D) ali nočno slepoto (pomanjkanje vitamina A). Motena absorpcija proteinov vodi v slabokrvnost, hujšanje in atrofijo mišic ter edeme. Motena absorpcija ogljikovih hidratov pa se kaže z napihnjenostjo, drisko ter zaostankom v rasti in razvoju.

Zdravljenje

Terapija je odvisna od vzroka nastanka pomanjkanja prebavnih encimov. Usmerjena je k nadomeščanju različnih hranilnih snovi in, če je mogoče, zdravljenju bolezni, ki so do tega privedle. Pri boleznih trebušne slinavke encime nadomeščamo z amilazo, lipazo in proteazo. Celiakija zahteva brezglutensko dieto, pri laktozni intoleranci se je treba izogibati tudi mleku in mlačnim izdelkom, ki vsebujejo veliko laktoze. **Nadomeščanje hranilnih snovi je v obliki** beljakovin, povečanju skupne kalorične vrednosti hrane, prehranske maščobe se lahko nadomestijo s srednjeveržnimi trigliceridi. V hudih primerih je potrebno intravensko hranjenje.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ENCIMAL

Prebavni encimi

FORTE

Trikrat več encimov v kapsuli!

Vsi pomembni prebavni encimi: amilaza, proteaza, laktaza, lipaza in celulaza.

**Prehransko dopolnilo s
kompletno encimsko
formulo.**

Prebavni encimi so nujno potrebni za pravilno delovanje telesa. Pri pomanjkanju (npr. starejši) je treba povečati njihov vnos v telo.

Encimal Forte vsebuje visoko kakovostno mešanico encimov DigeZyme®.



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

Vsi encimi v izdelku so pridobljeni z mikrobiološko fermentacijo. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Beli sladkor ali saharoza je naravno pridobljeni enostaven ogljikov hidrat.

B Sladkorji so glavni vir energije za naše telo, zato je nujno, da jih uživamo vsak dan.

C Shujševalni režim ne pomeni zgolj izločitev sladkorja ali maščob iz prehrane, temveč predvsem spremembo življenjskega sloga, ki naj vključuje tudi več gibanja.

Kdo se boji belega sladkorja?

Najbrž se vsi bojimo sladkorja. Naš strah ni povsem neupravičen. Preveč sladkorja namreč redi in povzroča mnoge bolezni. Po drugi strani pa – česar se premalo zavedamo – tudi premalo sladkorja povzroča številne bolezni, predvsem pa kalorično izstradanost in energetsko izčrpanost telesa. Če se sprašujete, zakaj ste brez energije, pogosto utrujeni in nenaspani, brez volje in težko obvladujete stres, je lahko razlog tudi pomanjkanje sladkorja. Še posebno zaradi pogostih ali nezdravih diet lahko človek svoje telo popolnoma izstrada, čeprav morda na videz sploh ne deluje posebej shujšan. Naša sogovornica **Katja Kogovšek, dr. med.**, ki je zaposlena v Enoti za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu Ljubljana, opozarja, da naše telo nujno potrebuje tudi sladkor – kar je sinonim za ogljikove hidrate –, vendar v primernih količinah in ob zadostnem gibanju.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Katere vrste sladkorjev poznamo?

Sladkor je zelo širok pojem; če pogledamo v Slovar slovenskega knjižnega jezika, najdemo pod tem imenom več kot 250 gesel. V klinični prehrani ogljikove hidrate včasih poenostavljeno imenujemo sladkorji. V široki uporabi v splošni populaciji je verjetno sladkor sinonim za enostavne ogljikove hidrate. Pa pojdemo po vrsti. Ogljikovi hidrati so v normalnih razmerah pri

zdravem aktivnem človeku glavni vir energije za normalno funkcioniranje telesa. Ogljikove hidrate v grobem delimo na enostavne in kompleksne. Enostavni so male molekule, ki načeloma lahko brez večjih presnovnih procesov vstopajo v celico, so takoj na voljo za pridobivanje celične energije. Vir le-teh so saharoza (beli ali rjavi sladkor), med, bomboni, športni geli, itd. Kompleksne ogljikove hidrate v osnovi gradijo enostavni, katerim so v samo strukturo lahko dodane še druge, neoglikohidratne molekule. Za njihovo uporabo v pridobivanju celične energije jih mora telo najprej na različnih mestih razgraditi do enostavnih ogljikovih hidratov, le-ti pa se potem lahko porabljajo. Vsebujejo jih na primer otrobi, žitni kosmiči, neoluščen rjavi riž, polnozrnat kruh, polnozrnat testenine, polnozrnat misliji in drugo.

Kakšne sladkorje običajno uporabljamo v prehrani?

V vsakdanji prehrani uporabljamo tako enostavne kot kompleksne ogljikove hidrate. Če se ravnamo po principu prehranskega krožnika, na katerem morajo biti zastopana živila iz beljakovinske skupine (meso, mesni izdelki, jajca, stročnice), žitarice, sadje in zelenjava ter mleko in mlečni izdelki, zadostimo tako energetskim kot hranilnim dnevnim potrebam. Glavni enostavni ogljikov hidrat, ki ga običajno uporabljamo, je saharoza. Z njo si sladimo napitke, jedi. Prisotna je v vseh predelanih živilih (pecivo, sladice, pijače, sadni jogurti, sladoled ...). Živila iz kompleksnih ogljikovih hidratov običajno vsebujejo tudi beljakovine, v glavnem v obliki

glutena, ki je dobrodošel in polnovreden vir beljakovin. Gluten škodi le bolnikom s celiakijo, ki so nanj alergični. Ker so ogljikovi hidrati glavni vir energije za naše telo, je nujno, da jih uživamo vsak dan v zadostni količini.

Zakaj se vsi bojimo belega sladkorja?

Bojazen pred belim sladkorjem verjetno prihaja iz propagande proti kroničnim obolenjem, debelosti, raku. Saj je škodljiv, a le v primeru, če ga uživamo prepogosto in preveč, obenem pa zanemarimo vnos kompleksnih ogljikovih hidratov in drugih hranil. Saharoza oziroma beli sladkor ni škodljiv, če ga uživamo zmerno oziroma po priporočilih.

Kakšna pa so priporočila glede dnevnega vnosa sladkorja za odraslo aktivno osebo?

Priporočila za zdravo odraslo aktivno osebo priporočajo energetski vnos 20 do 25 kcal na kilogram telesne teže na dan. Če gre na primer za 75 kilogramov težkega človeka, je to 1900 kcal, od tega skupnega vnosa naj bi bilo 60 odstotkov v obliki ogljikovih hidratov, se pravi kompleksnih in enostavnih ogljikovih hidratov. Ob intenzivni telesni aktivnosti (npr. trening aerobike, košarke, nogometa, tek, kolesarjenje, plavanje) moramo vnos ogljikovih hidratov prilagoditi, ustrezno pred, med in po vadbi.

To pomeni, da si lahko po intenzivnejši vadbi brez slabe vesti sladkamo čaj ali limonado z navadnim belim sladkorjem?

Absolutno moramo vnašati ogljikove hidrate po vadbi. To je potrebno za regeneracijo zaloge glikogena v skeletni mišičnini in jetrih.

Pomembno je tudi, da za optimalno izvajanje vadbe že med vadbo samo vnašamo enostavne ogljikove hidrate (npr. t. i. glukoze gele), sploh če vadba traja več kot 60 minut. Ne smemo pozabiti na ustrezno hidracijo.

Kakšna pa so priporočila vnosa sladkorja za bolnike?

Priporočilo za energetski vnos za aktivne bolnike je 30 do 35 kcal dnevno na kilogram telesne teže, za pretežno ležeče pa 20 do 25 kcal dnevno na kilogram telesne teže. Bolniki, tako tisti z akutnim kot tisti s kroničnim obolenjem, so namreč podvrženi stresni presnovi in takrat je potreben višji energetski vnos za preprečevanje telesnega propadanja.

Kakšne so posledice, če uživamo premalo sladkorja?

Naše celice ne bodo optimalno delovale. To se bo izrazilo tako, da se bomo slabo počutili, težko se bomo skoncentrirali, brez moči bomo, dehidrirani, izgubljati bomo začeli skeletno mišičnino in maščobe. V končni fazi bomo res shujšali, vendar ni naš namen, da se bomo ob tem slabo počutili. Kadar hočemo shujšati, običajno želimo izgubiti telesno maso, jo obdržati in se ob tem dobro počutiti. V primeru izločevalnih dietnih režimov pa se to ne zgodi, vsaj ne dolgoročno. Ko se odločimo za hujšanje, preprosto ni prav niti dovolj, da samo manj ali drugače jemo. Spremeniti moramo življenjski slog, se več gibati in to vključiti v vsakdanje življenje, npr. več uporabljati stopnice namesto dvigal, se voziti

v službo s kolesom, večkrat na teden opraviti vsaj daljši sprehod, če ne aktivnejše vadbe ipd. Le tako bomo uspešno ohranjali doseženo želeno telesno maso in ob tem zadovoljstvo in dobro počutje.

Kako pa je s sladili in sirupi?

Sladila so tista živila, ki naj ne bi imela energetske vrednosti in jih uporabljamo za slajenje hrane in napitkov ravno zato, da ne bi zaužili dodatnih kalorij. Med umetnimi sladili je znan aspartam, med naravnimi pa recimo stevia.

Verjetno ste s sirupi mislili komercialne sladkorje v obliki t. i. agavinega sirupa ali pa javorjevega sirupa in podobnih. Na splošno so sirupi pridobljeni na zelo različne načine in vsebujejo različne odstotke glukoze, fruktoze in drugih enostavnih sladkorjev. Običajno gredo odstotki v prid fruktoze. Sirupi naj bi bili naravnega izvora, na etiketah piše bio ali organik, stekleničke krasijo lepe fotografije, če pa se pogledimo v njihov izvor, pogosto ugotovimo, da gre za industrijsko pridelane sirupe, ki vsebujejo bore malo zdravilnih snovi, ki naj bi bila primarna vsebina tega sirupa. Kakor koli, za pokrivanje energetskega potreba v naši presnovi je idealen enostavni sladkor glukoza. Glukoza je tista, ki se hitro in učinkovito privzema za nastanek celične energije, vsi drugi enostavni sladkorji (vključno z najbolj opevano fruktozo) se morajo najprej preko energetske potratnih presnovnih procesov pretvoriti v glukozo.

Lahko za konec naštejeva še nekaj živil, ki so sladka, pa kljub temu zdrava in ne preveč redilna?

Okusi so različni, zato bo najbrž vsak izbral kaj drugega. Bistveno pa je, da kar koli izberemo, moramo upoštevati priporočila za vnos. Noben sladkor ni prepovedan, če ga vnašamo v zmernih količinah. Kakovostni viri enostavnih sladkorjev so na primer med, sadje, suho sadje, lahko tudi črna čokolada, polnozrnat pecivo, itd. Enostavne sladkorje brez slabe vesti vnašajmo tudi v času diet oziroma shujševalnih režimov, saj nihče ni tako močan, da se ne bi kdaj prekršil, še več, vsak se lahko in tako je tudi prav, da se.

Ste vedeli,...

... da je razlika med belim in rjavim sladkorjem praktično skoraj samo v okusu? Rjavi trsni sladkorji vsebujejo melaze in več različnih primesi, na primer minerale in vlaknine, ter vplivajo bolj na okus sladkorja in videz, ne prinašajo pa bistvene spremembe glede hranilne vrednosti. Po definiciji surovi oziroma rjavi sladkor, ki je vmesni produkt ekstrakcije saharoze in sladkornega trsa, vsebuje do 99,5 odstotkov saharoze v suhi snovi, rafinirani oziroma beli sladkor pa več kot 99,5 odstotka saharoze v suhi snovi.

Prostor, kjer cenimo izvirnost.

Nudimo vedno kaj novega, vedno kaj posebnega.

100 % pirina moka, polnozrnat kruh z lanenimi semeni, kruh, pripravljen brez kvasa, so izvirni izdelki, s katerimi nas mojstri peki iz Pekarne Grosuplje ves čas presenečajo, razvijajo ter nam lajšajo skrb za zdravje in dobro počutje.

Sosedova PEKARNA
DOBRODOŠLI PRI NAJBOLJŠEM

Mercator

Pekarna Grosuplje

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Kirurški center Toš

Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala...

Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450
www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

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

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

B DENT, D.O.O.,

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

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/ 723 45 22, GSM: 031/684 212
www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK

Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!

v Škofji Loki: tel.: 04/5131578
v Ljubljani: tel.: 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o.

Nudimo estetsko zobozdravstvo in zobno protetiko
Tel.: 040 667 642
C. v Mestni log 55 (Murgle center), Ljubljana
www.zobniraj.si

Bioresonanca

Anta s.p., Anja Kovač Ažman

tel: 03 1885500

Zdravljenje z bioresonanco: motnje imunskega sistema, motnje prebave, glavoboli in migrene, kronična utrujenost, depresija

Ambulanta za bioresonanco, Tatjana Motaln s.p.

Pohorska cesta 12, Vuzenica
Tel.: 040 471 312

BICOM – bioresonančna testiranja in terapije

Ginekologija in urologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna 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

Gospodsvetska ulica 6, Kranj

Tel.: 068 163 465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zdravstveni zavod Štrumbelj

Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.

Ljubljana- Vič; tel.: 040 203 997

Zdravstveni centri

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

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.

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

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER

DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.

Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskovaška c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

Ukmarjeva 4, Ljubljana

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

Dermatovenerološka ambulanta

Specializirane in ekološke trgovine

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

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

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

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

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.

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

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si

Studio Vital Jesenice

Bogata izbira masaž, protibolečinskih terapij in lepotnih programov. Refleksoterapija, tuina masaža, masaža z zeliščnimi snopki, ročna limfna drenaža itd.

Tel.: 04 58 36 160, 031 755 013
novela@studio-vital.si, www.studio-vital.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. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

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



Tiskana revija celo leto
za samo **18,90 €!**

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

Specializirana prodajalna Jesenice

Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 082055832, 082055833

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 Dravlje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamninarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik- Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

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

MEDIGO zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava.

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15

www.medigo.si, gorica@medigo.si

Vivasan d.o.o.

Ljubljanska cesta 22, Novo mesto.

Tel.: 07/39-309-14

Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročilnico zdravnika.

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Mesec

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

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

www.optika-mesec.com

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

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

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

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

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

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si

Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Šempeter

Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677

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

Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,

Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem

www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Erazaban – učinkovit v boju proti herpesu

Pri zdravljenju herpesa na ustnicah je hitrost nanosa zdravila ključna. Bodite pozorni na prve znake razvoja herpesa, kot so pekoči, srbeči občutki, zbadanje in sklenjenje okoli ustnic, in čim hitreje nanesite Erazaban, dokozanol, 100 mg/g krema da boste preprečili pojav bolečih mehurčkov. Prej boste odpravili herpes, prej boste deležni poljubov :)



Več o zdravlilu si lahko preberete na www.erazaban.si.

Laksan je naravno odvajalo v obliki zrn, ki omogoča lažji prehod blata in ustvari mehkejšo blato.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Zdravilo Laksan je namenjeno lažšanju kratkotrajnih težav pri občasni zaprtosti, ki je ni mogoče odpraviti s spremenjeno prehrano ali izdelki z vlakninami. Daljša uporaba odvajal lahko zveča lenobnost črevesa, poruši elektrolitsko ravnovesje v telesu in povzroči spremembe na sluznici debelega črevesa ter poslabša težave z zaprtjem. Zdravilo ni primerno sredstvo za hujšanje.



Jesenska številka revije Unikat



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

www.unikat.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Nespuščeni testisi



Intervju: Robert Kordič, dr. med.

Testisi se razvijajo v trebuhu, tako da se iz trebušne votline pred rojstvom spustijo v mošnjo. Obstaja možnost, da se to ne zgodi, kar največkrat ugotovijo že v porodnišnici. Je pa to težava, na katero naj bodo pozorni vsi starši, ker jo lahko dokaj dobro odpravimo, v nasprotnem primeru pa obstaja možnost, da prinese več težav. Podrobnosti nam je pojasnil **Robert Kordič, dr. med., spec. urolog**, s Kliničnega oddelka za urologijo, UKC Ljubljana.

Avtorica: Katja Štucin

Nam lahko najprej orišete faze razvoja testisov pri dečkih?

Testisi ali moda, moške spolne žleze, se v embrionalnem razvoju že v prvih tednih nosečnosti začnejo pri dečkih razvijati znotraj trebušne votline. Do tega razvoja pride, če je prisoten Y spolni kromosom zarodka. Že med razvojem testisi izločajo moške spolne hormone in plod se razvija v dečka. Hkrati pa se moda tudi spuščajo iz trebušne votline v mošnjo, kjer je temperatura za eno do dve stopinji Celzija nižja kot v telesu. To so ugodni pogoji za njihovo delovanje. Večina dečkov se rodi z obema testisoma v mošnji. Pri nekaterih dečkih pa do spusta v mošnjo pride šele v prvih mesecih po rojstvu. O nespuščenih testisih ali kriptorhizmu oz. kriptorhidizmu (»skriti testisi«) govorimo, ko testisi na poti proti mošnji zastanejo in se ne spustijo. To je ena najpogostejših prirojenih anomalij pri dečkih.

Zakaj pravzaprav pride do kriptorhizma, kot se tudi imenuje? Kakšni so dejavniki tveganja?

Teorij o vzrokih za kriptorhizem je več. Spuščanje testisov poteka v več fazah – znotrajtrebušna faza, prehod skozi dimeljski kanal in faza spuščanja v mošnjo. Na spuščanje vplivajo hormoni (testosteron), rastni faktorji in tudi posebna vez, ki se razvije med spustitvijo in testis fiksira v mošnjo – gubernakul. Nespuščeni testisi so pogostejši pri nedonošenih dečkih in tistih z nizko porodno težo. Tudi pridružena dimeljska kila otežuje pravilno spuščanje testisa.

Kdaj se torej pri dečku začne razvijati zunanje spolovilo in kdaj se testisi začnejo spuščati v mošnjo?

Z združitvijo spolnih celic med oploditvijo, jajčeca in semenčice, vsak od staršev prispeva zarodku en spolni kromosom. Mama vedno kromosom x, oče pa kromosom X ali Y. Če spermij prinese kromosom y, se spolni žlezi ploda v sedmem tednu nosečnosti razvijata kot testisa. Ta potujeta iz trebušne votline (višina ledvic) navzdol, izločata moške spolne hormone in plod se razvija v dečka (razvije se penis, nastaja prostata, zasnovne ženskih spolovil pa zakrni). V 24. tednu nosečnosti sta testisa spuščena pri 10 odstotkih dečkov, v 28. tednu pri 75 odstotkih, v 34. tednu pa pri 80 odstotkih dečkov.

Kako pogost je pravzaprav kriptorhizem pri dečkih?

Kriptorhizem se pojavlja pri treh odstotkih donošenih dečkov ob rojstvu. Približno 75 odstotkov teh nespuščenih testisov se naknadno spusti v mošnjo do tretjega meseca starosti. Pri enem odstotku donošenih dečkov, starih eno leto, pa testisi ostanejo nespuščeni. Ti dečki potrebujejo operativno zdravljenje.

Ali to ugotovijo zdravniki že ob rojstvu oziroma kdaj se kriptorhizem ugotovi, katere preiskave so potrebne?

Otrokov spol je z uporabo sodobnih ultrazvočnih naprav večinoma določen že pred rojstvom otroka. Takrat so lahko vidni že tudi testisi. Ob rojstvu pediatri otroka pregledajo, ocenijo tudi stanje zunanjega spolovila. Večinoma sta pri donošenih dečkih ob rojstvu testisa že v mošnji. Če se testisov med pregledom ne zazna po treh mesecih, je potreben pregled pri urologu. 80 odstotkov nespuščenih testisov je tipnih (v dimeljskem kanalu, v okolici mošnje), 20 odstotkov pa netipnih. Slednji so lahko nerazviti, zakrneli ali pa se nahajajo v trebušni votlini. Dodatne slikovne preiskave (ultrazvok, magnetnoresonančno slikanje) običajno niso potrebne.

Lahko starši sami ocenjujejo položaj testisov pri dečkih in kako?

Sodelovanje med starši in zdravniki je vedno zelo pomembno. Precej otrok, ki obiskujejo naše ambulante, nima nespuščenih testisov, ampak tako imenovane mobilne oziroma retraktilne testise. To pomeni, da se testisi pomikajo med mošnjo in dimeljskim kanalom. Krematerna mišica, ki ovija semensko povescmo (žile, ki prehranjujejo testis in semenovod), vleče testis navzgor. To je lahko fiziološko stanje in ga pozna vsak moški (na mrazu, ob izčrpanosti in prestrašenosti, itd.). Kadar pa sta testisa več v dimljah kot v mošnji, pa tudi ta stanja operativno rešujemo. Tako starše priučimo, da pravilno preverjajo položaj testisov otroka, na toplem, v sproščenem okolju.

Kakšno je zdravljenje pri nespuščenih testisih? Je potreben operativni poseg?

V primeru, da se testisi ne spustijo oziroma so ektopični (na poti navzdol zaidejo drugam) ali retraktilni (jih vleče navzgor), je potreben operativni poseg. Če testis ni tipen (20 odstotkov), napravimo laparoskopsko operacijo. Trebušno votlino napolnimo s plinom in testis poskušamo najti s kamero. Če testisa ni – ni razvit, je operacija končana, če ga najdemo, pa ga spustimo v mošnjo. Ko ocenimo, da ima testis prekratke žile in spust v mošnjo ni mogoč, žile testisa prekinemo, testis pa še pol leta pustimo v trebušni votlini. V tem času se dobro razvijejo pomožne žile, ki ga prehranjujejo, tako lahko v 80 odstotkih preživi in ga naknadno spustimo v mošnjo. Če je testis že v osnovi slabo razvit, na kratkih žilah, pa ga odstranimo.

Pri tipnih testisih (80 odstotkov) operacijo napravimo na klasičen način, z rezom v dimljah in na mošnji. Večino teh testisov uspemo spraviti v mošnjo. Tiste, ki jih ne in imajo prekratke žile, pa spravimo navzdol, do kamor je možno. Po pol leta s ponovno operacijo tak testis postavimo na svoje mesto v mošnjo.

Pri kateri starosti dečka je priporočljivo opraviti operativni poseg? Je operacija zahtevna?

Operacijo nespuščenih testisov običajno napravimo med šestim in dvanajstim mesecem otrokove starosti, lahko do leta in pol. Pred šestim mesecem starosti se testisi lahko še spontano spustijo v mošnjo, operativni posegi pri tako majhnih otrocih so tudi bolj tvegani. Po letu, letu in pol starosti pa se na testisih, zlasti ko ležijo v trebušni votlini, začnejo pojavljati okvare. Poseg je vedno v splošni anesteziji, isti dan po operaciji je otrok odpuščen domov. Operacija je manj zahtevna. Zahtevnejša je pri pridruženi dimeljski kili, testisih v trebušni votlini, ki jih ne uspemo spustiti v mošnjo.

Kakšni so uspehi in možni zapleti operacije?

Uspehi operacij so dobri, tudi če je potreben naknadno dodaten operativni poseg. Redko testisa med drugo operacijo ne uspemo spustiti navzdol. Še redkeje se zgodi, da testis med prvo in drugo operacijo odmre. Takrat ga odstranimo.

Kakšne so lahko posledice, če se operacija ne izvede?

Testisi optimalno delujejo v okolju, kjer je temperatura nekaj stopinj nižja kot telesna temperatura. Posledice neugodnega okolja (zlasti v trebušni votlini) so motnje plodnosti (predvsem, če sta nespuščena oba testisa), torzija testisa (motena prekrvavitev zaradi zasuka testisa), maligno obolenje testisov (pri tistih, ki zastanejo v trebušni votlini, je tveganje nekajkrat večje), pridružena dimeljska kila, redkeje motena hormonska funkcija.

Revija Unikat



Ustvarjajte z jesensko številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si