

ABCzdravja

Oktober 2016

Leto 11
Številka 9

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Odnos med
zdravnikom in
bolnikom

Bolečine v nogah –
veliko lahko
naredimo sami

Shizofrenija –
bolezen, ki se
zdravi

Konec veselega
pričakovanja

Le kje je
pozitivnost?

Starostnik v dom



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



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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Lyprinol®

ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Resnične zgodbe



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

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



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

Jamčimo za resničnost izjav. Slike so simbolične.

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

92%
zadovoljnih
uporabnikov.



ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

* referenca: Cho S.H. et al. European Annals of Allergy and Clinical Immunology 2002; 35:212-218

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

V lekarnah in specializiranih trgovinah

Sanolabor
www.lyprinol.si

MOBRA ŠTEVILKA
080 50 02

Bolečine v hrbtu?



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

**Za hitro okrevanje
pri prizadetih živcih hrbtenice.**

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

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44%
- izboljša zdravstveno stanje za 122%
- izboljša kakovost življenja za 73%
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Viri:
- Uebau C. et al. Beschränkte Schmerzmittelwirkung bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2002;19(1):120-124
- Beschränkte Wirksamkeit der Schmerzmittel bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2002;19(1):120-124

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

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

MOBRA ŠTEVILKA
080 50 02

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



Hospic
Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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


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

 **salomon**
PRINT

Vsebina revije

- 5 Pazimo se virusov in bakterij
- 8 Odnos med zdravnikom in bolnikom
- 10 Za bolezni ven lahko sami naredimo veliko
- 12 Srčno popuščanje – nove možnosti
- 14 Leno črevo lahko obvladamo sami
- 17 Levkoplakija je sindrom, ne bolezen
- 18 Revmatske bolezni so ženskega spola
- 20 Urinska inkontinenca pri bolnikih z demenco
- 22 Limfedem – pomembno je povijanje
- 24 KOPB prepogosto pripelje do smrti
- 26 Ne imejmo strahu pred duševnimi motnjami
- 28 Čiščenje in nega ustnih pripomočkov
- 31 Skrivnosti laserske epilacije
- 34 Vnetje srednjega ušesa
- 36 Konec veselega pričakovanja
- 38 Le kje je pozitivnost?
- 40 Starostnik v dom
- 42 Zelene strani
- 44 Kako brati navodila za uporabo zdravil?

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Kolofon

Letnik 11, številka 9,
oktober 2016
Število izvodov: 92.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

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

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

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

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

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

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

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

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Ustvarjajte z
revijo Unikat



Svetovni dan duševnega zdravja bo 10. oktobra

Pojem zdravje zajema tako telesno kot duševno komponento, ki sta med seboj tesno povezani, obe skupaj pa nam omogočata, da živimo

polno in kakovostno življenje. Duševno zdravje vpliva na naše čustvovanje, mišljenje, vedenje in na naše odzive v vsakdanjem življenju. V 21. stoletju so ljudje z duševnimi boleznimi še vedno stigmatizirani in diskriminirani ter deležni različnih oblik nasilja. Na duševno zdravje poleg genetskega zapisa, ki ga podedujemo od staršev, vplivata še okolje in izkušnje. Za dobro duševno zdravje ljudi nasploh je pomembno okolje, ki omogoča varnost, je hkrati spodbudno ter nas usmerja in omogoča primerne izkušnje. K ohranjanju dobrega duševnega zdravja pa lahko pripomoremo tudi sami z zdravim življenjskim slogom, s hobiji in športnimi aktivnostmi, ki nas veselijo, pomaga pa tudi skrb za druge, kot so na primer hišni ljubljenci ali prostovoljstvo.



Virusi gripe bodo počasi začeli krožiti med nami

Vsako leto med oktobrom in januarjem za gripo zboli 10 odstotkov Slovencev. Imunski sistem se težko ubrani, če se z virusom gripe okužimo. Virus

gripe se hitro spreminja in genetske spremembe virusov gripe so v 20. stoletju povzročile več pandemij gripe, v katerih je umrlo več milijonov ljudi. Med letoma 1918 in 1919 je pustošila pandemija »španske« gripe, ki je terjala več kot 20 milijonov žrtev. Zadnja pandemija gripe je bila leta 2009, za katero je bil odgovoren virus gripe A (H1N1). Zaradi nje je umrlo več kot 18.000 ljudi. Poznamo tri rodove virusa gripe: virusi gripe A, B in C. Človeku najnevarnejši so virusi gripe A. Epidemije virusa gripe A se pojavljajo na dva do tri leta, epidemije gripe B pa na štiri do šest let. Ker imata severna in južna polobla zemlje zimo v nasprotnem času leta, se globalno gledano epidemije gripe pojavljajo dvakrat letno. Virusi gripe se stalno spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo. Cepivo proti gripi se pripravi tako, da štiti proti virusom, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni.

Novo upanje za bolnice z rakom dojke

Evropska agencija za zdravila (EMA) je septembra priporočila odobritev prometa za zdravilo ibrance v Evropski uniji. Zdravilo bo primerno za zdravljenje žensk z lokalno napredovalim ali metastatskim rakom dojke, ki je hormonski receptor (HR) pozitiven in humani epidermalni rastni faktor 2 (HER2) negativen. Rak dojke je najpogostejši rak žensk povsod po svetu. Leta 2012 je v Evropi za rakom dojke zbolelo 464.000 bolnic. HR pozitiven rak dojke je prisoten pri 65 odstotkih bolnic med 35. in 65. letom in pri 82 odstotkih tumorjev žensk, ki so starejše od 65 let. Ibrance (palbociclib) deluje tako, da zavira od proteina ciklina odvisno kinazo (CDK) 4 in 6, kar zavre delitev rakavih celic in s tem ustavi rast tumorja. Pri postmenopavzalnih ženskah se bo ibrance uporabljal v kombinaciji z aromataznimi inhibitorji ali fulvestrantom v primerih, kjer so bolnice že prejemale predhodno hormonsko terapijo. Pri ženskah v rodni dobi se hormonska terapija kombinira z luteinizirajočim hormon sproščujočim hormonom (LHRH), ki zavira tvorbo spolnih hormonov.



Osteoporoza

je bolezen starejših ljudi. Statistika kaže, da si bo do konca življenja zlomila kost zaradi neprepoznane in nezdavljene osteoporoze skoraj vsaka druga ženska in vsak peti moški po 50. letu. Osteoporoza je do prvega zloma običajno neprepoznana, saj se prej ne kaže z nobenimi

specifičnimi znaki. Ko pa enkrat pride do zloma, je bolezen običajno že napredovala. Najpogostejše se zlomijo vretenca, kolk ali roka tik nad zapestjem. Dejavniki tveganja za razvoj osteoporoze so: ženski spol (predvsem svetlolase, modrooke in ženske z nizko telesno težo), zgodnja menopavza pred 45. letom, prehrana, revna s kalcijem in vitaminom D, telesna nedejavnost, kajenje, nekatera zdravila in sistemske bolezni. Edini način, da jo pravočasno odkrijemo in zdravimo, je merjenje mineralne kostne gostote, ki se priporoča predvsem ljudem z dejavniki tveganja. Ob svetovnem dnevu osteoporoze, ki bo 20. oktobra, se boste o njej lahko preko različnih dejavnosti, ki bodo potekale po Sloveniji, o njej tudi bolje seznanili.



Svetovni dan luskavice bo 29. oktobra

Na svetu je 125 milijonov bolnikov, v Sloveniji pa jih je od 30 do 40 tisoč. Luskavica je huda kožna bolezen, ki bolnike prizadene na vseh življenjskih področjih. Spada v vrh bolezni, ki

najbolj poslabšajo kakovost bolnikovnega življenja. Gre za kronično bolezen, ki pa lahko poleg kože prizadene tudi sklepe (psoriatični artritis). Dednost ima velik vpliv. Tema letošnjega svetovnega dneva luskavice bo Premagovanje ovir za ljudi z luskavico in psoriatičnim artritisom, ob svetovnem dnevu pa bodo potekale različne aktivnosti v podporo bolnikom in izobraževalne dejavnosti o luskavici na splošno.



www.unikat.si

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



Pazimo se virusov in bakterij

ABC

A V jesensko-zimskem času se število obolelih za okužbami dihal poveča, pomembno je, da jih znamo prepoznati in pravilno ukrepati.

B Preprečevanje okužb je najboljša naložba. To dosežemo z ustrezno higieno, izogibati se moramo povzročiteljem. Najboljša preventiva za nekatere okužbe pa je cepljenje.

C Cepljenje priporočajo predvsem tistim, pri katerih je tveganje, da bodo preboleli težjo obliko bolezni in ob tem imeli zaplete.

Septembra se je z vstopom otrok v vrtce in šole povečalo število bolnih otrok, ambulantne splošnih zdravnikov in pediatrov se polnijo. Smrkanje in zamašen nos, kašljanje, slabo počutje ... redkokdaj se v jesensko-zimskem času ne sreča z njimi. Morda se nam bo s pravočasnim cepljenjem uspelo izogniti gripi, prav gotovo pa bomo preboleli vsaj kakšen prehlad.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Katere okužbe lahko pričakujemo?

Navaden prehlad, pri katerem prevladujejo znaki prizadetosti sluznice zgornjih dihal (izcedek iz nosu, boleče žrelo, kašelj) povzroča več sto raznovrstnih virusov, ki napadejo samo sluznico in se ne širijo naprej. Prehlad posledično spremljajo splošni bolezenski znaki, kot so vročina ali bolečine v sklepih. Čeprav odrasli pozimi za prehladom zbolimo v povprečju dva- do štirikrat in otroci šest- do desetkrat, ta ne naredi velike škode našemu organizmu, ki med prebolevanjem lahko povsem normalno funkcionira.

Huje potekajo druge virusne okužbe, ki zaradi sposobnosti povzročitelja prizadenejo nižje dihalne poti. Tako se npr. **bronhitis**, ki ga povzročajo virusi, ki so agresivnejši od prehladnih (adenovirusi, respiratorni sincicijski virusi, virusi parainfluence in enterovirusi), kaže sprva s suhim kašljem, ki kasneje

postane produktiven, ter splošnimi bolezenskimi znaki, kot so zvišana telesna temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, slabo počutje. Bronhitis, ki ga povzročajo bakterije, zahteva antibiotično zdravljenje.

Bronhiolitis prizadene še manjše dihalne poti kot bronhitis, značilen je predvsem za otroke do drugega leta starosti. Večinoma so posledica virusne okužbe. Podobno kot pri bronhitisu so najprej prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, nato se pojavijo še kašelj, piskanje, hitro dihanje z uvlečenjem mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost ali zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. Otroci, ki težko dihamo, so potrebni takojšnje obravnave pri zdravniku. Včasih pa invazivni povzročitelji pridejo še do pljučnega parenhima in povzročijo njegovo vnetje, kar poznamo pod imenom **pljučnica**. Bakterijske pljučnice potekajo hitreje kot virusne. Kažejo se z visoko telesno temperaturo in produktivnim kašljem z gnojnim izcedkom. Spremlja jo utrujenost in oslabelost. Virusne pljučnice potekajo počasneje, telesna temperatura je nižja oz. je lahko normalna. Prisoten pa je suh, neproduktiven kašelj, ki lahko traja več tednov. Za diagnozo potrebujemo klinični pregled in rentgensko slikanje pljuč.

Grip, ki je sicer bolj značilna za zimske mesece, lahko v jesenskem času s cepljenjem preprečimo. Povzročajo jo virusi influence. Ti izzovejo močne splošne bolezenske znake (vročino, bolečine v sklepih in mišicah, gla-

vobol, slabost); kašlja in izcedka iz dihal na začetku ni, med boleznijo se kašljanje nato stopnjuje. Bolezen lahko človeka zelo oslabi.

Boleče požiranje s povišano telesno temperaturo ali brez nje pa je značilno za **angino** (vnetje mandljev), ki jo v tretjini primerov povzročajo virusi. Te angine so zelo kratke in blage, bolečine v grlu so malo izražene, vročine skoraj ni, tudi bezgavke na vratu niso povečane in boleče. Če so izraženi splošni bolezenski znaki z visoko telesno temperaturo, je večja verjetnost, da gre za angino bakterijske etiologije, ki se zdravi z antibiotiki. Nezdravljena bakterijska angina ima lahko resne zaplete, zato ne odlašajte z obiskom zdravnika.

Otroci so v zimskem času dovzetnejši za **vnetje srednjega ušesa** (*otitis media*). Večinoma so virusne etiologije, zato specifična terapija ni potrebna. Če pa je prisoten gnojen izcedek iz ušesa, ne boste ušli antibiotiku.

Najmlajši in starejši so najbolj ogroženi

Okužbe nas obdajajo v vseh obdobjih življenja. Majhni otroci in starejši so občutljivejše skupine. Najmlajši še nimajo popolno razvitega imunskega sistema, saj se šele začnejo srečevati s povzročitelji. Poleg tega pa se gibljejo v okolju (vrtci), kjer je ogromno bolnih. Starejši nasprotno zaradi staranja organizma in pridruženih bolezni začnejo izgubljati sposobnost aktivnega odzivanja na okužbo. Vsekakor je potreben razmislek, če boste otroka še peljali k starim staršem, medtem ko bo eden ali drugi bolan. Seveda pa je

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»Najmlajši še nimajo popolno razvitega imunskega sistema, saj se šele začenjajo srečevati s povzročitelji. Poleg tega pa se gibljejo v okolju (vrtci), kjer je ogromno bolnih. Starejši nasprotno zaradi staranja organizma in pridruženih bolezni začenjajo izgubljati sposobnost aktivnega odzivanja na okužbo.«

za nastanek okužbe potreben stik z njo. Največ možnosti za prenos okužb je tam, kjer se zadržuje veliko ljudi na istem mestu oz. v zaprtih prostorih, saj so med njimi mogoči tesnejši stiki. To so predvsem vrtci, šole, zdravstveni domovi in bolnišnice, domovi za starejše občane, nakupovalna središča, javna prevozna sredstva ... V teh okoljih so pogoji za širjenje okužb najugodnejši.

Domača lekarna

Potek in moč bolezni je pri navadnih prehladnih obolenjih odvisna od vrste virusa in od posameznikove naravne odpornosti. Zanimivo pa je pri gripi razvoj bolezni bolj ali manj neodvisen od odpornosti. Če se okužimo z virusom gripe in nimamo protiteles, bomo najverjetneje zboleli. Vsi virusi sicer slabijo imunski sistem, virus gripe pri tem še posebno izstopa, saj se pri tej bolezni lahko zaradi oslabelosti naravne imunske odpornosti hitro pojavijo bakterijske okužbe ali se razvije pljučnica. Ogroženi so predvsem starejši s pridruženimi boleznimi.

V prvi fazi se moramo pri boju proti boleznim **izogibati mikroorganizmom**, ki jih povzročajo. Seveda je to težje v jesensko-zimskem času, ko se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih. Lahko pa se izogibamo velikim nakupovalnim centrom, ne obiskujemo bolnih sorodnikov, skrbimo za higieno (umivamo in razkužujemo roke), kihamo oz. kašljamo v rokav (ne v dlani), pogosto prezračujemo zaprte prostore. V času, ko smo sami že zboleli, bi morali imeti moralno odgovornost za preprečevanje širjenja okužb, kar pomeni, da bolni ne smemo hoditi v službe, šole oz. vrtce.

Ne glede na starost in zdravstveno stanje nam **dober imunski sistem** zelo koristi. Okrepimo ga lahko na različne načine, predvsem z zdravim življenjskim slogom, to je raznovrstna prehrana, bogata z vitamini, telesna dejavnost, zadostna količina spanca, čim manj stresa ter izogibanje kajenju in alkoholnim pijačam.

Ko zbolimo, si lahko pomagamo na različne načine. Poskrbeti moramo, da vsakodnevno uživamo sadje in zelenjavo ter poskrbimo za ustrezno hidracijo. Pri suhem kašlju

in neprehodnem nosu pomagajo vroče inhalacije s fiziološko raztopino. Prav tako pa lahko neprehoden nos odpravimo z nosnimi dekongestivi, ki so na voljo v lekarnah brez recepta. Sredstva proti kašlju so koristna le, če je kašelj tako nadležen, da zaradi njega ne moremo spati. Sicer pa je kašelj koristen, saj se z njim dihalne poti čistijo. Nekaterim koristijo tudi sirupi za izkašljevanje. Predvsem pa morajo bolni počivati. Tako za preventivo kot kurativo pri ljudeh, pri katerih prehrana ni dovolj raznovrstna, koristijo prehranska dopolnila.

Cepljenje je najučinkovitejša metoda preprečevanja bolezni. Naše telo ustvari protitelesa v parih tednih po cepljenju. Strokovnjaki poleg obveznega cepljenja priporočajo še cepljenje proti gripi in pnevmokoku. Slednji lahko povzroči vnetje obnosnih votlin (sinuzitis), vnetje srednjega ušesa (predvsem pri otrocih), pljučnico, okužbo krvi (bakteriemijo, sepsa) in vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Nekatere hujše pnevmokokne okužbe, kot so invazivna pljučnica, sepsa, meningitis, so lahko tudi usodne. Enako velja za gripo.

Otrokom se cepljenje priporoča predvsem, če se zdravijo zaradi kroničnih bolezni srca, dihal, ledvic, presnovnih motenj ter motenj v imunskem odzivu in revmatskih obolenj. Odraslim se cepljenje priporoča, če boleajo za kroničnimi boleznimi, so varovanci domov starejših občanov ali delajo v okolju, kjer imajo veliko stikov z ljudmi. Prav tako cepljenje priporočamo tudi družinskim članom zgoraj omenjenih bolnikov.

Za invazivnimi pnevmokoknimi okužbami vsako leto najpogosteje zbolevali otroci, stari manj kot leto dni, in otroci v drugem letu starosti. Zato največ koristi pri preprečevanju teh okužb s cepljenjem pridobimo, če otroke cepimo v teh starostnih obdobjih. Dojenčke cepimo od tretjega meseca dalje. Glede na to, da nas pnevmokokna pljučnica ogroža celo leto, se je smiselno cepiti kadar koli. Cepljenje zdravih ljudi proti pnevmokoku med 5. in 64. letom starosti sicer ni rutinsko priporočljivo, je pa možno, medtem ko je cepljenje proti pnevmokoku priporočljivo za

starejše od 65 let ter za osebe z večjim tveganjem za nastanek invazivne pnevmokokne okužbe.

Najprimernejši čas za cepljenje proti gripi je konec oktobra in začetek novembra, tj. preden se začne sezona gripe. Cepljenje proti gripi poteka v enkratnem odmerku, otroci, mlajši od 9 let, ki se cepijo prvič, pa potrebujejo dodatni odmerek. Vsakoletno se proti gripi in pnevmokoku lahko cepite pri osebnem zdravniku ali v ambulantah na območjih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Kdaj k zdravniku?

Ambulante družinskih zdravnikov in pediatrov so prepogosto polne ljudi s prehladnimi obolenji. Razlog je predvsem neznanje. Navaden prehlad ne zahteva zdravnikove obravnave. Počitek, ustrezna prehrana, hidracija in kmalu boste zdravi. Seveda je prehlad za nekatere velika nevšečnost, ki traja tudi do deset dni. Če mu ni pridružena povišana telesna temperatura, ki ne pade po antipiretiku, produktiven kašelj z gnojnim izpljunkom, gnojen izcedek iz nosu, težko dihanje, potem lahko ostanete doma in počivate. Če pa so prisotni zgoraj naštetih znaki, se oglasite pri izbranem zdravniku. Včasih se na prehlad lahko nacepi še bakterijska okužba. Takrat se zdravstveno stanje v nekaj dnevih ne bo izboljšalo, temveč se bo poslabšalo. V takih primerih se oglasite pri izbranem zdravniku. Vedeti morate, da se pri nenevarnih prehladnih okužbah kašelj hitro razvije in običajno poneha v enem do dveh tednih, včasih lahko traja tudi do tri tedne. Če pa traja kaj več časa, bi bilo smiselno obiskati zdravnika za opredelitev zdravstvenega stanja.

Predvsem je pomembno, da ljudje znamo ločiti bakterijsko od virusne okužbe. Virusne okužbe (prehlad, gripo ...) zdravimo simptomatsko (s počitkom, hidracijo in ustrezno prehrano, inhalacijami s fiziološko raztopino in uporabo zdravil za nižanje telesne temperature, če je ta visoka). Pri bakterijski okužbi, ki lahko nastopi sama ali pa je posledica superinfekcije po prehladnem obolenju, je potreben antibiotik. Resnost okužbe lahko napovemo predvsem na podlagi nekaterih značilnosti: izcedek iz nosu, ki je prozorne barve, je značilen za virusno okužbo, medtem ko gnojni napoveduje bakterijsko okužbo. Enako velja za izpljunek ob kašlju. Visoka temperatura pogosteje spremlja bakterijske okužbe, ni pa nujno, zato ta ni specifičen znak, po katerem bi lahko ločili virusno okužbo od bakterijske. Bolečine v sklepih in mišicah so značilne za gripo (virusna okužba). Piskanje v prsnem košu napoveduje bronhitis, bronhiolitis ali poslabšanje astme, pri mlajših otrocih lahko tudi krup. To so lahko zelo resne okužbe. Bronhitis ali bronhiolitis sta najpogostejše posledice virusne okužbe, ni pa nujno. Vsekakor pa ob težkem dihanju, ki spremlja slednje, nikoli ne odlašajte z obiskom zdravnika.

Kaj so tkivne soli in kako jih lahko doma uporabljamo?

Poznamo dvanajst tkivnih dinamiziranih soli, razredčenih po določenih naravnih kriterijih, ki se uporabljajo v naturopatiji in naravni medicini za vzpostavljanje ravnovesja in s tem zdravja v telesu.

Dr. Schüssler (1821–1898) je trdil, da tkiva zbolijo, ker celicam, ki jih sestavljajo, zmanjka ali primanjkuje določenega minerala (soli), ki bi moral biti prisoten v tkivu za vzdrževanje normalne homeostaze tkiva. Glede na analizo, ki jo je sam izvedel na človeškem pepelu, je ugotovil, da človeško telo vsebuje 12 osnovnih soli in samo idealno razmerje med njimi zagotavlja pravilno delovanje celic in zdravje v telesu.

Tkivne soli so tako razredčene zato, da se lažje vsrkajo v kri in tako preidejo preko sluznice neposredno skozi celične membrane v telo, kamor ponesejo »sporočilo soli«, in sicer točno tja, kamor je to potrebno. Tkivne soli ne zapolnijo vrzeli pomanjkanja minerala, ampak nudijo telesu »informacijo o znanju«, da lahko naše telo bolje razume in uporabi vse minerale, že prisotne v njem, in da tako bolje vsrka vse v hrani prisotne minerale. Skratka, telo bolje izkoristi vsak mineral, ki ga ima na razpolago, saj se nauči vseh načinov uporabe minerala – le-to je tudi glavna naloga tkivnih soli. S to »informacijo« telo in celice spodbudi, da se naučijo, kako vsrkati minerale v zadostni količini in na harmoničen način, in da se uravnajo tudi zaloge minerala v telesu.

V prodaji se soli dobijo v obliki tablet. V naturopatski praksi se njihovo uporabo vedno svetuje v sklopu uravnotežene prehrane in celostne naturopatske obravnave, nikoli pa ne kot monoterapijo.

Uporaba

Tkivne soli nimajo stranskih učinkov, priporočajo pa se vsakomur: nosečnicam, dojenčkom, otrokom, odraslim, starejšim in celo živalim. Začnemo s tisto soljo, za katero smatramo, da jo telo najbolj potrebuje, oziroma za katero mislimo, da je je v telesu najmanj.

Izbira prave tkivne soli

Za doseganje dobrega rezultata moramo izbrati ustrezno tkivno sol. Tkivne soli so primerne tudi za domače samozdravljenje, saj nimajo stranskih učinkov, treba je le prisluhniti telesu, ki nam bo samo povedalo, katere soli nam primanjkuje, saj bomo ob zaužitju ustrezne soli takoj začutili izboljšanje. Kako se moramo opazovati? Nekaj primerov: ali izkašljujemo rumeno sluz? Ali koža ob ustnicah poka? Za vsako od navedenih nadlog obstaja določena tkivna sol.

Kratki opis posamezne tkivne soli:

New Era št. 1 (Calcium fluoratum)

Glavna naloga te soli je, da tkivu povrne elastičnost, sposobnost raztezanja in prehajanja v prvotno stanje zdravja. Je tudi pomembna sestavina, ki sestavlja prevleko zob in nohtov. Lajša cirkulacijo in krepi majhne kapilare, tako da poniknejo, mehča tudi trde žile, pomemben je v nosečnosti in za odpravljanje hemoroidov.

New Era št. 2 (Calcium phosphoricum)

Te soli je v našem telesu največ; poglobljena je v sestavi naših kosti, vendar jo najdemo tudi v vseh ostalih celicah. Kostem daje trdnost in ob poškodbah pomaga pri celjenju. Medtem ko prva sol sestavlja zunanji del kosti, druga sestavlja notranjega. Pomirja mišice, odpravlja krče, spodbuja prebavo, pomaga pri anemiji in rekonstrukciji kosti.

New Era št. 3 (Calcium sulfuricum)

Tkivna sol pomaga predvsem pri kroničnem bronhitisu, močnemu kašlju in sluzi. Skratka topi sluz v respiratornem traktu. Uporablja se ko je koža suha in razpokana.

New Era št. 4 (Ferrum fosforicum)

Ta sol je pomembna ne samo zaradi uravnavanja nivoja hemoglobina v telesu, ampak pomaga tudi pri vnetjih. Kemijski preparat pomaga pri vseh nenadnih boleznih, vnetjih in vročini v začetnem stadiju. Krepi telo, saj dovaja kisik mišicam in tako lajša bolečino mišic, pomemben je pri krepitvi sten črevesja. Uporablja se pri visoki vročini, mrzlici, prehladu, vnetju, anemiji.

New Era št. 5 (Kalium chloratum)

Je najbolj pomemben biokemijski preparat za sluznice in sluzi, svetuje se pri težavah z grlom, ušesi in požiralnikom. Ima prečiščevalni učinek, skozi atome vode se veže s sestavo, ki je povzročila vnetje, in tako omogoča, da se toksične snovi nevtralizirajo. Pomaga pri stranskih učinkih cepiv, zdravlil ali narkoze.

New Era št. 6 (Kalium phosphoricum)

Je najpomembnejši biokemijski preparat pri psihični izčrpanosti, depresiji, je ključen za prosti pretok krvi in za tvorbo rdečih krvnih krvničk v tkivih in možganskih, živčnih in mišičnih celicah. Njegovo pomanjkanje povzroča preobremenjenost teh organov in lahko vpliva na psihične motnje, kot so potrtost, obupnost, žalost, šibkost, slab spomin. Uporablja se pri stresu, živčnosti, nemiru.

New Era št. 7 (Kalium sulfuricum)

Uporablja jo za kronična vnetja vseh vrst (vnetje kože, koža, ki se lupi, kronični katar idr.) Uporablja se pri prhljaju, krhkosti nohtih ali ko je sluz, ki jo koža izloča, rumene barve.

New Era št. 8 (Magnesium phosphoricum)

Je najboljši biokemijski preparat za bolečine, krče in nevrogije po celem telesu in za odpravljanje glavobolov. Pomaga pri krčih, napenjanju



Zdravljenje z vsemi omenjenimi solmi nikakor ne sme nadomeščati delo zdravnika.

nju in nočnem, suhem kašlju, ki nas ne pusti, da bi se zvečer umirili in lahko zaspali. Odlično deluje pri otrocih. Niža nivo holesterola v krvi, krepi mišično in mentalno delovanje ter ureja avtonomno delovanje organizma. Skupaj s soljo Calcium Phosphoricum in Silicea vmešamo koktajl, ki deluje krepčilno za celotno telo.

New Era št. 9 (Natrium chloratum)

Pomembna je za življenje, saj uravnava nivo tekočin v telesu, in za izgradnjo novih celic v telesu. Nase veže toksične kovine, arzenik in organske strupe, ki pridejo v organizem prek pikov insektov, in jih odstrani iz organizma. Uporablja se pri dehidraciji, demineralizaciji, ko se prehladimo in nasek smrkamo ali pa se oči pretirano solzijo, pri izgubi vonja in okusa.

New Era št. 10 (Natrium phosphoricum)

Večkrat se zgodi, da telo zaužije preveč živil, ki ga zakisajo, ta sol pa služi prav za nevtralizacijo odvečnih kislin. Če imamo v telesu preveč kislin, ker je natrija premalo, hrana ostaja predolgo v telesu, kar pa lahko pripelje do sekundarnih težav, kot je revma, kisel smrdč znoj, ki povzroča kožna vnetja, težave z želodcem, ledvicami in mehurjem, težave z vidom (kot da vidimo mušice pred seboj ali je vid slab). V teh primerih nam telo sporoča, da smo zakisani in da nam omenjene soli primanjkuje. Sol nevtralizira kislino v telesu, tudi želodčno, in blaži vsa revmatska obolenja.

New Era št. 11 (Natrium sulfuricum)

Majhno količino te soli najdemo v celici, več je je v limfi, kjer ima nalogo, da izloča tekočine in presnovne ostanke telesa, da prečisti organizem in spodbuja delovanje žolča. Odpravlja zastajanje vode v telesu ali roseci se ekcem.

New Era št. 12 (Silicea)

Ta sol je pomembna pri sestavi kože, sluznice, nohtov, las in kosti. Pomlajuje tkiva, jih dela prožnejše, ureja potenje z uravnavanjem izločanja toksinov skozi kožo in topi kristale urične kisline. Uporablja jo tudi pri bolečih sklepih ali sklepih, ki pokajo. Uporablja se pri osteoporozi, aknah in mozoljavosti, nagubani koži, za prečiščevanje kože.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

SAEKA

Naturopatski center Erike Brajnik | www.saeaka.si | tel: 040 640 968

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Odnos med zdravnikom in bolnikom



Intervju: Avgust Rebič

V luči grozovitega dogajanja v izolski bolnišnici, ko je pacient ustrelil zdravnika, ubil uniformiranega prometnega policista in huje ranil še enega policista, sam pa potem umrl v obračunu s policijo, je še pomembnejše osveščanje javnosti. Nujno je, da bolnik oziroma pacient ve, kakšne so njegove pravice in jih izkoristi po mirni poti. Ob tem sta obojestransko razumevanje in strpnost še kako bistvena. Včasih zdravniki pri ljudeh vzbujajo strahospoštovanje, saj so v njihovih rokah nemalokrat njihova življenja. Vsi vemo, da je v Sloveniji zdravnikov premalo in da so preobremenjeni, pa vendar je jasno tudi dejstvo, da si bolnik zasluži korektno obravnavo. Kakšen je pravi odnos, da sta obe strani zadovoljni, smo skušali ugotoviti skupaj z zastopnikom pacientovih pravic **Avgustom Rebičem**.

Avtorica: Katja Štucin

Pogovor med zdravnikom in bolnikom je zelo pomemben. Kako naj bi potekala kakovostna komunikacija med njima?

Bolnik mora biti obveščen o svojem zdravstvenem stanju in verjetnem razvoju ter posledicah bolezni ali poškodbe. Prav tako je prav, da zdravnik bolniku pojasni cilje, vrsto, način izvedbe, verjetnosti uspeha ter pričakovanih koristi in izidu predlaganega medicinskega posega oziroma predlaganega zdravljenja. Nikakor ne smejo izostati podatki o možnih tveganjih, stranskih učinkih, negativnih ter drugih neprijetnostih predlaganega medicinskega posega oziroma zdravljenja, vključno s posledicami njegove

opustitve in morebitnih drugih možnosti zdravljenja. Vse naštetu pa naj bi zdravnik pojasnil pacientu v neposrednem stiku, obzirno, na pacientu razumljiv način oziroma skladno z individualnimi sposobnostmi sprejemanja informacij.

Bolniku se v glavi porajajo številna vprašanja. Kaj lahko vpraša zdravnika, da ne bo preveč posegal v njegovo delo in motil postopka obravnave?

Pacient ima pravico do sprotnega in podrobnega obveščanja o poteku zdravljenja ter po koncu medicinskega posega oziroma zdravljenja. Vsekakor ima že po Zakonu o pacientovih pravicah tudi pravico do obveščenosti o rezultatu zdravljenja oziroma morebitnih zapletih. O vsem tem lahko vpraša svojega zdravnika, ki mora kljub velikemu obsegu dela najti čas za odgovore.

Je zdravnik dolžan pojasniti bolniku tudi podrobnosti, čeprav nima na voljo toliko časa, kot bi denimo posamezen bolnik želel?

Res je, da večina pritožb izhaja iz tega, da si zdravniki vzamejo premalo časa za pojasnilo, čeprav je to njihova dolžnost. Ko pa si ta čas vzamejo, so vsa nesoglasja odpravljena, pri čemer se sam ne spuščam v to, ali nimajo časa ali je to način njihovega dela.

Že v uvodu izpostavljeno strahospoštovanje pred zdravniki lahko ohromi bolnika, ki posledično niti ne upa kaj dosti govoriti. Kako se lahko temu izogne?

Zato da si bodo bolniki upali govoriti, jih je treba informirati. Vedeti morajo, kakšne pravice imajo kot pacienti in ob tem, da jih lahko zahtevajo, seveda spoštljivo in dostojno. Lahko tudi s pomočjo nas zastopnikov. Naša osnovna naloga je, da damo pacientu osnovne informacije, nudimo strokovno pomoč in dajemo konkretne usmeritve tudi na področjih uveljavljanja pravic s področja zdravstvenega varstva, zdravstvenega zavarovanja in izvajanja zdravstvene dejavnosti.

Kdo in kdaj natančno se torej lahko obrne na zastopnika?

Na zastopnika se lahko obrne vsak uporabnik zdravstvenih storitev pri katerem koli izvajalcu zdravstvenih storitev in vsakdo, ki potrebuje osnovne informacije, strokovno pomoč ali konkretne usmeritve. Pacient se lahko na nas obrne vedno, kadar potrebuje nasvet, pomoč ali zastopanje, seveda v povezavi s

problemom, ki se nanaša na katero koli od pacientovih pravic, določenih v Zakonu o pacientovih pravicah. Lahko poudarim, da je delo zastopnika pomembno in odgovorno, saj lahko na izvajalce kadar koli naslovimo predloge, mnenja, kritike ali priporočila, ki so jih ti dolžni obravnavati in nanje v roku, ki ga določimo, tudi odgovoriti.

Včasih bolniki ne doživijo korektnih odnosov zdravnikov, ki zaradi različnih razlogov, med njimi časovna stiska, preobremenjenost, slab dan, ne opravijo svojega dela, kot bi ga morali. Lahko v danem trenutku zahtevajo drugega zdravnika? Kaj pa če ni na voljo?

Če bolnik na daljši rok ni zadovoljen z delom zdravnika, ima pravico zamenjati osebnega zdravnika, zobozdravnika in ginekologa. Pri obravnavi pri specialistih in v bolnišnicah pa ima pod določenimi pogoji pravico zahtevati tudi drugo zdravniško mnenje.

Kasneje se lahko bolniki v določenem roku tudi pritožijo, in sicer na posamezen zdravstveni zavod, Zavod za zdravstveno zavarovanje, Zdravniško zbornico Slovenije, Ministrstvo za zdravje in seveda na Zastopnika pacientovih pravic. Delo slednjega v Kranju opravljate tudi vi, koliko pritožb nad delom zdravnikov denimo prejmete na leto?

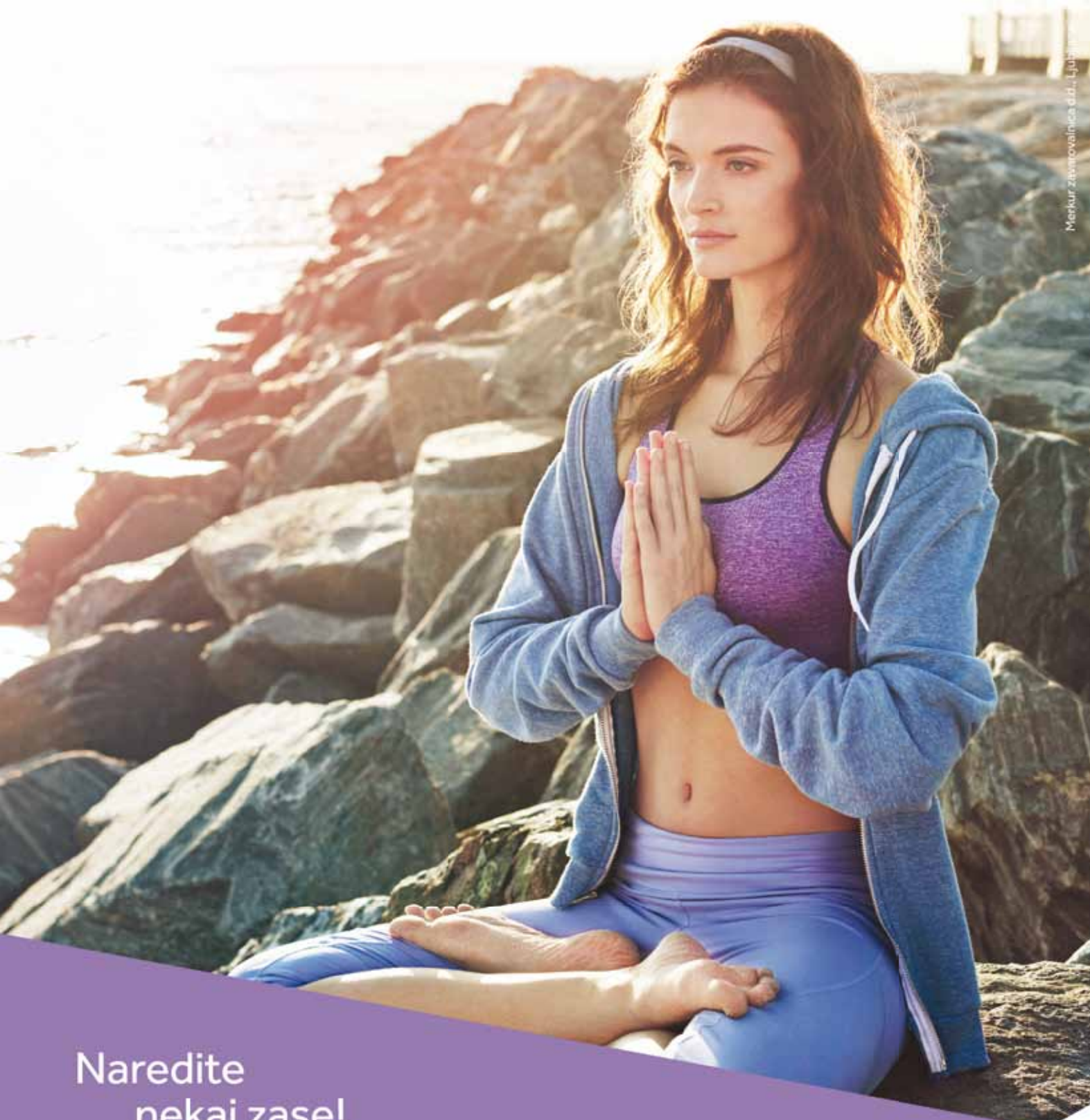
Glede na letno poročilo za leto 2015 bi sicer težko natančno odgovoril o pritožbah prav na delo zdravnikov, lahko pa povem, da se je po mojo pomoč obrnilo 377 pacientov, od tega sem imel 13 obravnav oziroma pritožb, ki so se nanašale konkretno na delo določenega zdravnika.

Kaj se zgodi z zdravniki, na katere opozori več bolnikov, da ne opravljajo korektno svojega dela?

Za take zdravnike je pristojna Zdravniška zbornica, ki jim lahko v skrajnih primerih odvzame licenco.

Za konec: ali k vam prihajajo tudi pohvale? Vemo, da so zdravniki večinoma zelo prijazni in da kakovostno opravljajo svoje delo. Se tiste najboljše morda v Sloveniji tudi kakor koli nagradi?

S pohvalami pacienti ne prihajajo k meni, te se zbira na druge načine. Prav vsako leto se po določenih postopkih izbirajo najboljši zdravniki, ki dobijo priznanja ob prisotnosti medijev in tudi sam sem bil že prisoten na teh podelitvah priznanj.



Merkur zavarovalnica d.d., Ljubljana

Naredite
nekaj zase!

#fit4life

Življenje je najlepše darilo. Zasluži si spoštovanje in skrb. Za veselje prihajajočih trenutkov boste največ naredili sami. Del misli na jutrišnji dan pa lahko zaupate nam. V Merkur zavarovalnici bomo z inovativnimi rešitvami poskrbeli, da vaše želje uresničijo čas, ki prihaja. Naredite nekaj zase in izberite prihodnost po svojih sanjah.

Danes za vaš jutri.

www.merkur-zav.si

e
MERKUR
ZAVAROVALNICA

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Do bolečine v nogah pride zaradi zastoja krvi oz. povečanega tlaka v venah nog.

B Telesna nedejavnost, hormonske motnje, visoke temperature in kajenje so rizični faktorji za bolezni ven.

C Že samo s hojo in nekaj globokimi vdihom čez dan lahko naredimo nekaj za zdravje ven.

Za bolezni ven lahko sami naredimo veliko

Kronična venska bolezen zajema raznolika klinična stanja, ki so posledica povišanega tlaka v venah nog. Je zelo pogosta bolezen, ki doleti polovico prebivalstva v visoko industrializiranih državah. Žal je to še zmeraj tudi pogosto prezrta kronična bolezen, ki močno vpliva na kakovost življenja bolnikov. Glavni dejavniki tveganja so družinska nagnjenost, čezmerna telesna teža in telesna nedejavnost. Zato tudi v prihajajočih hladnih mesecih ne ostanimo pasivni.

Avtorica: **Petra Bauman**

Venska kri se upira težnosti

Vene so krvne žile, po katerih se kri vrača v srce, potem ko je s kisikom oskrbela telesna tkiva. Kri v venah mora kljubovati zakonu težnosti, saj se mora vzpeti do srca. Da se to lahko zgodi, poskrbijo mišična črpalka nog (ko se mišice na nogah skrčijo, stisnejo tudi vene in poženejo kri navzgor, zato je zelo pomembna hoja), stopalna (plantarna) črpalka (med hojo se vene v stopalu zožijo pod vplivom telesne teže, nastali pritisk požene kri proti srcu) in dihalna (respiratorna) črpalka (ob vdihu se organi pritisnejo ob vene, ki se posledično zožijo in omogočijo krvi vzpenjanje do srca). Zato venski pretok izboljšamo že, če nekajkrat na dan globoko vdih-

nemo. Kri pa se ne bi mogla dvigovati proti srcu brez zaklopk v venah, ki »zadržijo« kri oz. omogočijo potiskanje le-te navzgor. Delovanje ven bi lahko primerjali z upogljivimi cevmi, ki se pod vplivom krčenja okoliških mišic ožijo in širijo.

Vsak drugi

Skoraj 50 odstotkov možnosti je, da bomo dobili bolezni ven, če smo k temu nagnjeni dedno, skoraj 80 odstotkov ljudi vensko popuščanje doleti po 60. letu. Bolezni ven povzročajo občutek težkih in nemirnih nog, pojavljajo se mišični krči, srbenje in nemirne noge. Krčne žile so v glavnem bolj estetskega pomena, saj se kažejo kot mrežasti (metličasti) vzorci majhnih žilic na nogah, kasneje pa zaradi venskega popuščanja nastanejo mehaste izbočene spremembe navzven. Najhujša posledica venskega popuščanja je lahko odprta rana oz. razjeda na nogi. Simptomi brez omenjenih vidnih znakov se pojavijo že v začetnih stadijih bolezni. Bolezen ven se osredotoči na noge zaradi človeku lastne bipedalne hoje, saj se mora kri »višinsko« dvigovati proti srcu, za kar skrbijo prav vene. Če so njihove stene (zgrajene so iz tankega sloja kolagenskih in elastičnih vlaken) oslabiljene, zaradi česar popuščajo tudi zaklopke v žilah, ki se ne morejo več upirati pritisku krvi, se vene razpustijo in kri ne zmore več normalno teči k srcu. Do bolečine pride zaradi zastoja krvi oz. povečanega tlaka v venah nog. Zato

se je treba izogibati npr. prekržanim nogam, saj se ob tem žile stisnejo in se poveča tlak v njih.

Zastoj krvi v venah

Zaklopke v venah, ki ščitijo pred vračanjem krvi proti tlom, si sledijo v 4–5-centimetrskih razmikih. Če so vene razširjene, se zaklopke ne dotikata več, ali pa je zaklopka poškodovana zaradi vnetnih procesov na venski steni. Zgodi se venski povratni tok, ko se serumska tekočina iz žil razliva v bližnje tkivo in proti površini nog.

Vnetje ven – flebitis

Flebitis je boleče vnetje sten ven in tkiva, ki obdaja žile. Flebitis, ki ga sprožijo interakcije med levkociti in endotelijem – notranjo plastjo krvnih žil, povzroči okvaro zaklopk. Prepoznali ga bomo po rdeči in vroči koži na mestu vnetja, vena postane kot vrv, zaradi kopičenja tekočine v tkivu pa lahko celo oteče (nastane edem). Posledično se delčki krvi začno zbirati na stenah vene in tvorijo krvne strdke (trombuse), ki so za človeka lahko zelo nevarni. Flebitis običajno povzročijo prav krčne žile, lahko pa ga sprožijo tudi poškodbe (udarci, vbodi v kožo), alergije in žarišča vnetij v telesu, na primer hudo vnetje mandljev. V takem primeru je nujno obiskati ustreznega specialista (flebologa, dermatologa, angiologa, kirurga za venska obolenja), saj se flebitis površinskih ven lahko razširi globlje v

venski sistem in nato povzroči zelo nevarno globoko vensko trombozo. Vnetje je pristočno že v začetnih stopnjah venske bolezni, ko se začne okvara zaklopk, kasneje pa to pripelje do strukturnih sprememb ven in nastanka krčnih žil.

Najslabša je lenoba

Dedna nagnjenost na razvoj žilnih bolezni v nogah je vsekakor pomemben dejavnik pri razvoju bolezni, saj proces staranja nadzorujemo naši geni, vendar to še nič ne pomeni, saj je najslabša za venske bolezni telesna nedeljavnost. Poudarek je na rednosti in ne toliko na intenzivnosti vadbe. Gibanje lahko skupaj z uravnoteženo prehrano (ena izmed priporočljivih diet je na primer t. i. sredozemska dieta) zavre spremembe na arterijah in venah tudi za deset let. Med dejavniki tveganja so še dolgotrajno stanje ali sedenje, debelost, hormonske motnje med nosečnostjo ali menopavzo, izpostavljanje visokim temperaturam, dvigovanje težkih bremen in seveda kajenje.

Kako ohraniti zdravje ven?

Zelo priporočljivi so nordijska hoja, kolesarjenje, pohodništvo, plavanje, ples in gimnastika, odsvetujejo pa se športi, kjer je veliko poskakovanja ali hitrega ustavljanja (tenis, skvoš, nogomet, košarka, tek na trših podlagah). Sunkoviti gibi pri teh športih namreč

povzročajo neenakomeren ponavljajoč se pritisk na venski sistem. Vene se zato razširijo, kar upočasni venski pretok. Če nimamo časa za šport, večkrat na dan zakrožimo s stopali ali si privoščimo kratkotrajno hojo. Če moramo dolgo stati, se vmes dvignimo na prste. Blagodejna je tudi masaža nog od spodaj navzgor, ki bo povečala cirkulacijo krvi proti srcu. Pred spanjem lahko izvedemo staro dobro vajo »vozimo kolo«. Krčnih žil sicer ne bomo mogli popolnoma preprečiti, lahko pa zelo omilimo težave in živimo kakovostno življenje brez večjih težav.

Prva pomoč – lekarna

Po izkušnjah farmacevtov mnogo bolnikov težave z venami podcenjuje in se ne zaveda, da pravočasno zdravljenje upočasni napredovanje bolezni in zelo izboljša kakovost življenja. Zato je farmacevt zelo pomemben sogovornik, ki bo postavil nekaj vprašanj in svetoval tako spremembo življenjskega sloga kakor ustrezno zdravilo.

Kompresijske nogavice stiskajo vene od zunaj in s tem pospešijo krvni obtok ter znižajo pritisk v venah. Kompresijska terapija je temelj zdravljenja kroničnega venskega popuščanja. Kompresijske nogavice se delijo na preventivne in terapevtske, odvisno od moči oprijema, ki jo zagotavljajo v gležnju. Nošenje kompresijskih pripomočkov je za nekatere v poletnih mesecih zaradi vročine

nevzdržno. Zato še posebno v tem letnem času priporočamo lajšanje težav z nekaterimi zdravili, ki so v lekarni na voljo brez recepta.

Samozdravljenje

Za samozdravljenje iščimo izdelke, ki vsebujejo flavonoide, saponine in kumarine, ki zmanjšujejo propustnost žil, delujejo protivnetno in preprečujejo strdke. Zelo razširjena in priporočljiva je tudi uporaba pripravkov iz semen navadnega divjega kostanja, ki vsebujejo escin ter kreme in geli s heparini. Poznana je kombinacija escina in natrijevega heparinata ter tudi escina in medene detelje v obliki gela. Na voljo so tudi nekatera venoaktivna zdravila, dostopna brez recepta. Dobro jih je začeti jemati že v začetnih stopnjah bolezni, ko bolnik čuti bolečine in ima občutek težkih, pekočih nog, spremembe na koži ali krčne žile pa se še ne pojavljajo. Venoaktivno zdravilo se priporoča tudi ob že razviti klinični sliki, ko so prisotne krčne žile, otekanje nog in razjede. Zdravilo je v obliki tablet in ga je mogoče kupiti v lekarnah brez recepta, jemlje se po eno tableto dvakrat na dan. Zdravljenje navadno traja več mesecev ali celo let.

Zdravnik lahko bolniku predlaga tudi bolj invazivno zdravljenje, ko v žilo vbrizga učinkovino za zaprtje vene ali se odloči za kirurški poseg, s katerim bo žilo zaprl ali jo odstranil.

Z zdravimi venami do lahkotnih nog!



www.bolezni-ven.si

DETRALEX je zdravilo, ki s protivnetnim delovanjem učinkovito zmanjša občutek bolečin, težkih in oteklih nog.

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



September 2016, DTX OKV1 2016/17 / KOFUWENK

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A V Sloveniji živi približno okoli 30.000 ljudi s srčnim popuščanjem.

B Število bolnikov in hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja raste.

C V Sloveniji obstaja uspešna raziskovalna ekipa na področju srčnega popuščanja.

Srčno popuščanje – nove možnosti

Slovenija se lahko ponaša s kar nekaj res dobrimi strokovnjaki med zdravniki, ki odkrivajo nove možnosti zdravljenja na številnih področjih, tudi med srčnimi obolenji. Pod vodstvom **prof. dr. Bojana Vrtovca** so denimo prvič v svetu izvedli raziskavo, na podlagi katere so potem začeli uvajati metodo zdravljenja s presaditvijo matičnih celic v srce. **Prof. dr. Vrtovca** smo prosili za nekaj pojasnil glede srčnega popuščanja in zdravljenja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek morava pojasniti, kaj sploh je srčno popuščanje, kakšni so simptomi in zakaj pride do te bolezni.

Gre za bolezen srca, do katere pride, če srce ni več sposobno prečrpati zadostne količine krvi, da bi z njo oskrbelo celoten orga-

nizem. Se pravi, srce se ne krči več dovolj dobro, da bi prekrvilo druge organe. Med najpogostejšimi vzroki za nastanek so boleznimi srčnih žil ter srčnih zaklopk, vnetje srčne mišice, do srčnega popuščanja pride tudi zaradi večletne neurejenosti krvnega tlaka. Strnemo lahko, da skoraj vsaka bolezen, ki prizadene srčno mišico, lahko vodi v razvoj srčnega popuščanja. Najpogostejša simptoma sta težko dihanje pri telesnih naporih, kasneje tudi že v mirovanju, se pravi utrujenost ter zmanjšana telesna zmogljivost, in pa otekanje v noge ali trebuh, ker srce ne more dovolj učinkovito črpati krvi in potem voda zastaja. Srčno popuščanje lahko poškoduje tudi druge organe, med njimi ledvice, jetra itd.

Gre za kronično bolezen, kar pomeni, da ni ozdravljiva, se jo pa z zdravili in drugimi ukrepi da omiliti. Koliko ljudi po svetu in koliko Slovencev se pravzaprav bori s tovrstnimi težavami?

V Sloveniji živi približno okoli 30.000 ljudi s srčnim popuščanjem, v Evropi pa kar 10 milijonov. Torej lahko rečemo, da bolezen doleti vsakega desetega človeka po 65. letu. Vemo tudi, da če napredovalega srčnega popuščanja ne zdravimo, to v enem letu pri 20 do 50 odstotkih bolnikov pomeni smrt.

Vaša osnova za raziskave je bila ravno ta, da je kljub zdravljenju velik delež bolnikov doseglo napredovalo stopnjo bolezni, ki je – kot ste omenili – povezana z visoko stopnjo umrljivosti. Uspelo vam je odkriti novo metodo zdravljenja. Nam lahko vse skupaj malce orišete?

Gre za metodo zdravljenja s presaditvijo matičnih celic v srce, ki jih na poseben način dobimo iz kostnega mozga. Matične celice s posebnim igelnim katetrom vbrizgamo po srčnih žilah v vnaprej določeno prizadeto območje srčne mišice, kar privede do pomembnega izboljšanja delovanja srca ter telesne zmogljivosti in s tem daljše življenj-

»Gre za metodo zdravljenja s presaditvijo matičnih celic v srce, ki jih na poseben način dobimo iz kostnega mozga. Matične celice s posebnim igelnim katetrom vbrizgamo po srčnih žilah v vnaprej določeno prizadeto območje srčne mišice, kar privede do pomembnega izboljšanja delovanja srca ter telesne zmogljivosti in s tem daljšega življenjskega obdobju.«



ske dobe. Bistvo je namreč, da matične celice telesu omogočijo, da začne samo sebe obnavljati po naravni poti, nastanejo nove žile in del srca okoli njih si opomore. Sicer velja ob tem poudariti, da pri četrti fazi orisano zdravljenje ne pomaga več. Imamo namreč štiri stopnje bolezni in v zadnji so večinoma bolniki, ki potrebujejo presaditev srca ali mehanske podporne sisteme.

Med najinim dogovarjanjem za intervju ste se udeležili dveh kongresov. Svoje ugotovitve in znanje namreč skušate predajati tudi drugim strokovnjakom, svojim kolegom zdravnikom. Kako uspešni ste? Ali pogostost omenjene bolezni v letu 2016 narašča, pada ali stagnira? Imate morda tovrstne podatke oziroma kakšna je vaša ocena?

V okviru Kliničnega oddelka za kardiologijo UKC Ljubljana obstaja hospitalni oddelek, na katerem združujemo klinično in raziskovalno delo na področju srčnega popuščanja in transplantacij srca. Seveda sodelujemo s kolegi iz tujine in pripravljamo ter se udeležujemo različnih kongresov. Tako v Sloveniji kot po svetu namreč število bolnikov narašča, saj se populacija stara, posledično prihaja do kopičenja bolezenskih stanj, ki prizadenejo tudi srce, prav tako pa se je izboljšalo preživetje bolnikov po srčnem infarktu, ki lahko pripelje do srčnega popuščanja.

Najbrž tudi zdaj raziskujete in proučujete še dodatne možnosti za izboljšave zdravljenja? Razmišljate o inovacijah, o novih načinih zdravljenja? Kakšne so vaše želje glede tega?

V prihodnje bi želeli zdravljenje s presaditvijo matičnih celic kombinirati z zdravljenjem z vstavitvijo mehanskih podpornih sistemov. Na tak način upamo, da bi lahko pomagali tudi bolnikom v napredovalem stadiju bolezni, ki bi bili sicer kandidati le za presaditev srca.



Maščobne kisline omega 3 za obvladovanje vrednosti maščob v krvi

Povečane vrednosti maščob v krvi, ki jih povzročata nezdrava prehrana in premalo gibanja, močno povečajo tveganje za srčni infarkt. Izjemno učinkovito proti ljudski bolezni številka 1: maščobne kisline omega 3.

Omega 3 kot pravi sveženj moči dokazljivo uravnava vrednosti maščob v krvi, spodbuja zdravje srca in stabilizira krvni tlak. Bistvena je tudi za vid in delovanje možganov, že pri nerojenem otroku v materinem telesu, za dober razvoj možganov in oči.

Edina težava: čeprav so maščobne kisline omega 3 življenjsko potrebne, jih telo ne more tvoriti samo, zato je odvisno od zunanje preskrbe, na primer z živili, kot so morske ribe in nekatere vrste rastlinskih olj. Ker je naša zahodna prehrana revna z naravnimi viri maščobe omega 3, pomagajo kakovostna prehranska dopolnila iz lekarne: vsebujejo visoko dozirano maščobo omega 3. Optimalni so kombinirani izdelki s koencimom Q10. To življenjsko pomembno snov potrebuje vsaka celica našega telesa za zagotavljanje oskrbe z energijo. Preprečevanje z omega 3 in Q10 se izplača: za normalne vrednosti maščob v krvi ter zdravje srca in možganov – v vsaki starosti.

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE



www.dr-boehm.si

Poseben prispevek za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi

- ✓ Iz 1150 mg visoko prečiščenega ribjega olja, preizkušenega glede škodljivih snovi, s kar 70% omega-3 maščobnih kislin
- ✓ Dodatek: koencim Q10, vitamin D in E za učinkovit imunski sistem in zaščito celic
- ✓ Brez vonja in okusa, ni spahovanja



Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm®: Kvalitetni izdelki iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

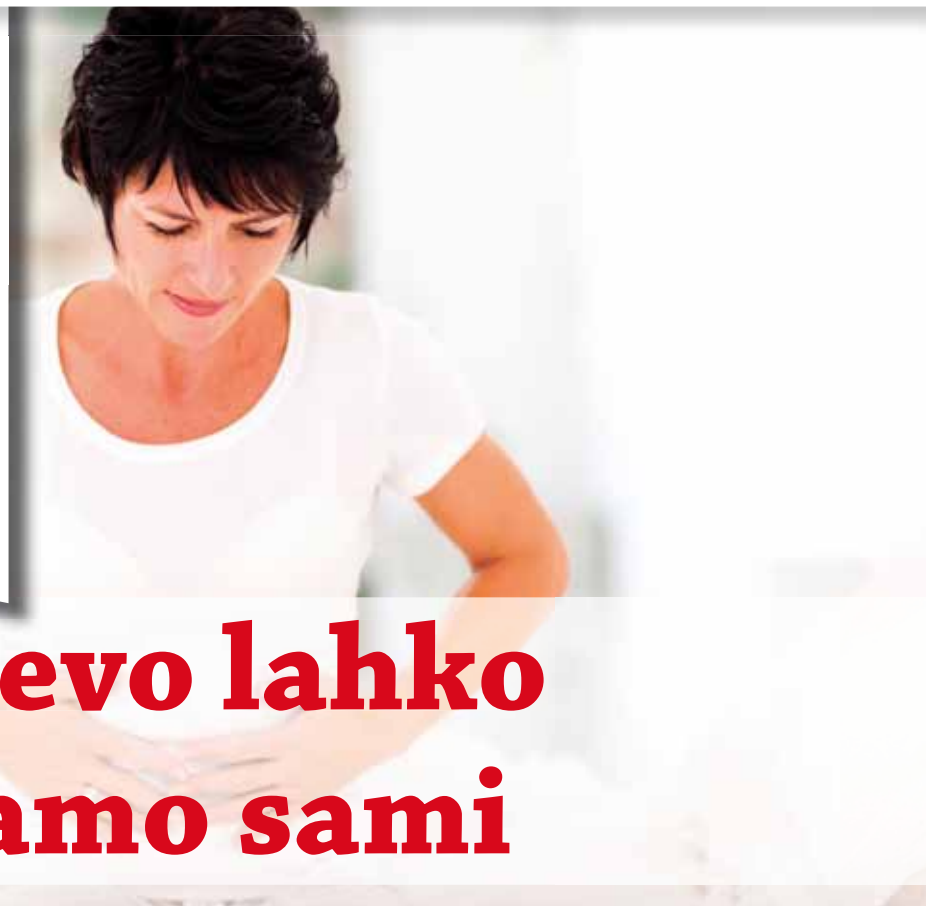
Za več informacij in naročila
pokličite 04/51 55 880 ali pišite na
unikat@freising.si

ABC

A Želodec je neposredno povezan z našim doživljanjem, saj osebne lastnosti in čustvena stanja močno vplivajo na izločanje želodčnih sokov, hormonov in peristaltiko.

B V stenah našega črevesja je ločeni živčni sistem, ki je tako zapleten, da ga imenujemo drugi možgani oz. trebušni možgani.

C Redno gibanje, hrana z balastnimi snovmi, izogibanje kajenju, alkoholu in stresu so najboljša popotnica za zdravo črevo.



Leno črevo lahko obvladamo sami



Intervju: Renata Šibli, dr. med.

Stanje črevesja je zelo pomembno za naše zdravje, samo s prebavno cevjo je povezanih več kot sto bolezni. Vedeti pa moramo, da so določeni simptomi v prebavilih precej pogostejši kot bolezni same. Eden takšnih je tudi leno črevo oz. kronično zaprtje - zapeka.

Avtorica: **Petra Bauman**

Odgovarja: Renata Šibli, dr. med., spec. interne medicine, Splošna bolnišnica Celje

Kako je sestavljeno črevo?

Črevo se začne takoj za želodcem, torej z dvanajstnikom, in se konča z zadnjikom. Razdelimo ga na tanko in debelo črevo. Deli tankega črevesa so dvanajstnik, tešče črevo in

vito črevo, ki prehaja v debelo črevo. Debelo črevo je sestavljeno iz slepega črevesa, slepiča, kolona in danke, ki se konča z zadnjikom. Črevo je pri človeku dolgo približno osem metrov.

Katere bistvene funkcije se vršijo v črevesju?

V tankem črevesu potekata prebava in privzem hranil (ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, elektrolitov in vode). Notranja površina tankega črevesa je zato zelo velika. Je zelo nagubana, ima resice in mikroviluse in ima celotno površino okrog 400 kvadratnih metrov. V dvanajstniku se hrana pomeša z žolčem in s sokom trebušne slinavke. Encimi trebušne slinavke in žolč ogljikove hidrate in maščobe cepijo na osnovne delce, ki jih tanko črevo vsrka, nato potujejo do jeter in zatem prehajajo v sistemski krvni obtok. Debelo črevo opravlja dve pomembni funkciji: absorpcijo (vsrkavanje) in transport (prenos). V debelem črevesu se absorbirajo voda in elektroliti. Tekoča vsebina, ki pride iz tankega črevesa, se tako spremeni v gostejše blato. V kolonu se vsrkajo tudi maščobne kisline, ki so poglavito hranilo epitelijskih celic kolona. Črevesna peristaltika je gibanje črevesa zaradi krčenja različnih vrst in omogoča transport črevesne vsebine proti danki.

Črevesje deluje samo po sebi, zakaj se torej ustvari »leno črevo«?

V stenah našega črevesja je ločeni živčni sistem, t. i. enterični živčni sistem, ki je tako zelo zapleten, da ga imenujemo drugi mož-

gani oz. trebušni možgani. Sestavljen je iz približno 500 milijonov živčnih celic in ima nadzor nad vsem, kar se dogaja v prebavilih. Ima nadzor nad mehaničnim mešanjem hrane v želodcu, kontrolira mišične kontrakcije, da se hrana lahko premika po črevesju, skrbi za ustrezen pH in za kemično sestavo prebavnih encimov. Deluje lahko neodvisno ali pa soodvisno z možgani v glavi. Od delovanja našega enteričnega živčnega sistema je odvisno, kako bo delovalo naše črevesje. Ali bo bolj leno ali pa morda hiperaktivno. Seveda pa na leno črevo vpliva še veliko drugih dejavnikov: način življenja in prehranjevanja, starost, spol, določena zdravila.

Ali je leno črevo že bolezen ali samo simptom, ki šele napoveduje težave?

Leno črevo ni bolezen. Je le simptom, ki pa pri večini ljudi, ki ga imajo, povzroča težave.

Kakšne težave izvirajo iz lenega črevesja in katere resne bolezni se lahko razvijejo?

Leno črevo oz. kronično zaprtje vodi v težave. Povzroča nelagoden občutek v trebuhu, napetost, odvajanje trdega blata, bolečine pri iztrebljanju.

Kakšna je razlika med lenim črevesom in sindromom razdražljivega črevesa?

Včasih je obe stanji težko razlikovati. Pri sindromu razdražljivega črevesa gre za motnjo krčenja mišic v steni črevesja. V nasprotju z lenim črevesom so pri sindromu razdražljivega črevesa vedno prisotne bolečine v trebuhu, izraziti vetrovi, napihnjenost, obču-

tek nepopolnega izpraznjenja črevesa, prisotni so tako zaprtje kot driske, najpogosteje se izmenjujejo obdobja zaprtja in drisk.

Kateri skupek simptomov nam pove, da imamo leno črevo in da moramo nujno ukrepati?

Ker smo ljudje različni in imamo različne navade, je težko natančno določiti normalno število dnevnih iztrebljanj. Zaprtje pomeni redko iztrebljanje majhnih količin blata, ki ga spremlja mučno napenjanje ali pa zasušitev oziroma zatrditev blata, ki ji pravimo zapeka. Ker smo ljudje različni in imamo različne navade, je težko reči, kaj je normalno število dnevnih iztrebljanj. Nekateri iztrebljajo do trikrat na dan, drugi le enkrat do trikrat na teden, vendar je to lahko še vse v mejah normalnega. Ukrepati moramo, kadar imamo zaradi zaprtja težave, torej bolečine, trdo blato, ki povzroča bolečine pri iztrebljanju.

Ljudje zelo radi hitro obiščemo zdravnika zaradi bolečin v trebuhu, v žlički, zaradi kisline itd., in želimo zdravlilo. Že sama beseda »leno« pa nam pove, da moramo ravnati ravno nasprotno od tega, torej črevesje aktivirati, ga dati v neki pogon. Kako?

Uživamo zadosti tekočin, predvsem vode, napitke, ki vsebujejo magnezijeve soli. Hrana naj vsebuje veliko vlaknin, npr. sveže in posušeno sadje (slive, fige, marelice, hruške, jabolka; kislo zelje), žita in različna semena. Redno smo telesno dejavni. Zelo pomembno je, da iztrebljanja ne zadržujemo oz. da si vzamemo čas za iztrebljanje, najbolje vsak dan ob istem času.

Ali vendarle predpišete kakšno zdravlilo ob sindromu »lenega črevesa«?

Lahka odvajala, ki mehčajo blato, bodisi v obliki svečk ali peroralnih pripravkov.

Ali obstaja kakšen organski razlog za leno črevo ali je to bolj stvar našega psihosocialnega vedenja?

Seveda. Več je organskih vzrokov za leno črevesje. To so okvare živčevja, motnje v delovanju, predvsem kontraktilnosti črevesja, ki se pojavlja predvsem pri mladih ženskah, kronične vnetne črevesne bolezni, divertikuloza črevesja, tumorji črevesa, ki zapirajo svetlino črevesja, presnovne bolezni (sladkorna bolezen, bolezen motnje elektrolitov), sindrom razdražljivega črevesja.

Ali se res naredijo trdovratne obloge, ki se nalepijo na črevo, ko enkrat začne v črevesju zaostajati hrana? Ali jih kasneje z novimi zalogami predelane hrane in veliko pitja tekočine ni možno več »sprati«?

Pri trdovratnem zaprtju se črevo res bolj oblepi z gostejšim blatom, zato je čiščenje črevesja v tem primeru težavnejše in dolgotrajnejše. Popiti je treba več tekočine in odvajal, koristi tudi klistiranje.

Kako določena čustvena stanja vplivajo na dogajanje v želodcu oz. črevesju, ali so naše misli tudi neke vrste hrana, ki jo je treba predelati?

Kot sem že rekla, imamo v našem črevesju naše druge možgane: enterični živčni sistem. Glede na zadnje raziskave ti možgani igrajo

pomembno vlogo tako pri telesnem kot duševnem počutju. Verjetno so odgovorni za našo čustveno odvisnost od določene hrane, ki se pojavi predvsem v času stresa.

Zakaj imajo več težav s prebavo ženske (krči v trebuhu, napihovanje, zaprtje, napenjanje ...)?

Ženske so bolj nagnjene k zaprtju, pogosteje imajo sindrom razdražljivega črevesja.

Kdaj priporočate kakšno resnejšo, torej endoskopsko preiskavo?

Kadar koli sumimo, da je leno črevesje posledica organskega vzroka, je vedno na mestu endoskopska preiskava (če se po iztrebljanju pojavi občutek nepopolne izpraznjenosti danke, zlasti če se pojavijo še sledovi krvavitve, kar je pogosto posledica raka danke, če pride do nenadnega oziroma akutnega zaprtja, če so težave dolgotrajne, če se pojavijo krvavitve).

Kakšne spremembe lahko zazna endoskop oz. kateri znaki so tisti, da morate uvesti določeno vrsto zdravljenja?

Kadar gre za funkcionalno zaprtje oz. leno črevo, je endoskopski pregled črevesja popolnoma normalen. Za potrditev diagnoze lenega črevesja so na mestu druge diagnostične preiskave.

Ali na leno črevesje lahko vplivajo tudi določena zdravila?

Da. Številna zdravila povzročajo zaprtje. Naj omenim predvsem zdravila za zdravljenje depresije, zdravila proti visokemu krvnemu tlaku, nesteroidne antirevmatike in še številna druga.

Veliko ljudi se zateka k alternativni medicini – ali lahko z določenimi zeliščnimi pripravki, akupunkturo itd. vplivamo na vzpostavitev boljšega delovanja črevesja?

Akupunktura se je skozi stoletja izkazala pri številnih boleznih, lahko je uspešna tudi pri lenem zaprtju. Uspešna je tudi akupresura in tudi določeni zeliščni pripravki dobrodejno vplivajo na leno črevo (sena, aloa vera).

Kako se izogniti lenemu črevesju in imeti čim bolj zdravo prebavo?

Redna prebava je za zdravo življenje zelo pomembna. Za iztrebljanje si je treba vzeti čas. Čim več se gibajmo, saj s telesno dejavnostjo spodbudimo tudi delovanje črevesja. Uživajmo veliko tekočine, predvsem vode in mineralov, zeliščnih čajev. Uživajmo hrano, ki vsebuje več vlaknin (sadež in zelenjava). Izogibajmo se hranilom, ki vsebujejo veliko škroba, izbirajmo raje polnovredna žita. Tudi rdeče meso se prebavlja zelo dolgo, zato naj bo redko na jedilniku. Hrana naj bo nekoliko bolj začinjena, predvsem pomagajo čili, kajenski poper, kumina, ingver in poper.

»Zaprtje pomeni redko iztrebljanje majhnih količin blata, ki ga spremlja mučno napenjanje ali pa zasušitev oziroma zatrditev blata, ki ji pravimo zapeka.«



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

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

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Zaprto

Čas za olajšanje

Zaprto je težava, s katero se ubada skoraj petina ljudi in kar okoli polovico starejših, pri katerih se gibanje črevesja nasploh upočasni. Kaj bi torej rekli, če bi vam kdo ponudil izdelek, ki vam težave olajša kar čez noč?

K povečanju prebavnih težav v današnjih časih vplivajo stres, pomanjkanje gibanja in premajhna skrb za prehrano (premalo vode in vlaknin). Svoje doda pomanjkanje časa ali strah pred javnimi stranišči, ko s pomembnim straniščnim opravilom prevečkrat odlašamo in pustimo črevesu priložnost, da se poleni.

Ob tem z leti ta pomembni organ že sam po sebi upočasni svoje delovanje, k čemur dodatno lahko prispevajo še neželeni učinki nekaterih zdravil (zdravila proti želodčni kislini in opijati proti močnim bolečinam).

Spremembe so težke

Seveda je prva rešitev, ki vam jo bo verjetno ponudil tudi zdravnik, sprememba življenjskih navad. A žal je ta tudi najtežja in lahko nekaj časa traja, medtem pa nam življenje

lahko grenijo še drugi pogosti spremljevalci zaprtosti: glavobol, slabo počutje, bolečine v trebuhu, napihnjenost in tudi bolečine. Takrat težko pomislimo na povečano potrebo po gibanju in sproščanju.

Bližnjica, po kateri nekateri radi posežejo, so odvajala, vendar svečke, tablete in odvajalni čaji, ki dražijo črevesje, ob dolgotrajni uporabi lahko naredijo dodatno škodo. Črevesje potrebuje vedno več spodbude, da bi delovalo, in težave se še stopnjujejo. Veliko boljši ukrep je uravnotežena prehrana z zadosti prehranskih vlaknin in vode ter gibanje.

Poleg vpliva na pospešeno prehajanje vsebine skozi črevo prehrana z zadosti vlakninami lahko pomaga k zmanjšanju tveganja za pojav raka debelega črevesja, zniževanju holesterola v krvi ter vpliva na manjše povišanje glukoze v krvi po zaužitju obroka.

Hrana za koristne črevesne bakterije

Tistim, ki niso ljubitelji pšeničnih otrobov,

ovsenih kosmičev, polnozrnatoga kruha ali testenin ter sadja in zelenjave, bodo za pomoč pri mehčanju blata morda posegli tudi po prehranskih dopolnilih. Med njimi je vse bolj priljubljena laktuloza, neprebavljiv sladkor, ki nespremenjen pride v črevo in veže nase več vode, tako da blato postane mehkejšo. Prebavo spodbudi na mehak naraven način, brez draženja, krčev in bolečin.

Z laktulozo se rade posladkajo tudi dobre črevesne bakterije (je prebiotik) in zato blagodejno vpliva na vzpostavitev ravnovesja v črevesni mikrobioti, kar pomembno vpliva na dobro počutje in zdravje. Tu torej ni omejitve glede dolgotrajnosti uporabe. Laktuloza je primerna celo za otroke, nosečnice, doječe matere in sladkorne bolnike, saj nima vpliva na krvni sladkor.

Na slovenskem trgu jo imamo zdaj tudi v obliki granul (laxemon), ki so jim dodali še magnezij. Simpatična ideja ekipe, ki je izdelek razvila, pa je, da bi lahko z njim težavo, ki nas tišči, reševali kar vsako noč sproti, kajti ob zaužitju zvečer bi vrh učinkovanja dosegli ravno zjutraj, ko je tudi najprimernejši čas za olajšanje.

REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO

www.laxemon.si



V obliki granul za
mešanje z vodo





ABC

A Levkoplakija ni bolezen sama po sebi, ampak sindrom, ki se lahko pojavi na kateri koli sluznici na oziroma v telesu.

B Levkoplakija je maligna v 4–6 odstotkih, zato je izjemnega pomena zgodnja diagnostika.

C Tobak in alkohol pomembno prispevata k nastanku levkoplakije v ustni votlini.

Levkoplakija je sindrom, ne bolezen

Avtorica: **Petra Bauman**

V sodelovanju z Romano Mance Kristan, dr. dent. med., spec., Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor

Levkoplakija

Levkoplakija ali levkokeratoza je klinični izraz za belo liso ali plak na sluznici, ki je ne moremo odstraniti s površine. Nastane zaradi različnih anomalij celic na površini sluznice, največkrat gre za čezmerno nenevarno poroževanje. Sindrom levkoplakije se lahko pojavi kjerkoli, kjer je sluznica, torej na moških in ženskih reproduktivnih organih, vključno z materničnim vratom, na požiralniku, mehurju in v ustni votlini. V slednji jo v glavnem zelo hitro sami odkrijemo, saj se pojavi na notranji strani lic, na dlesnih, na vogalih ust, na trdem delu neba in na ustnem dnu.

Levkoplakija ni bolezen sama po sebi, pač pa so belkasti madeži sindrom, zato je treba postaviti natančno diagnostiko. Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje sprememb na sluznici, ki bo z ustreznim zdravljenjem preprečilo širjenje v maligno spremembo.

Je levkoplakija rak?

Levkoplakija je predrakava (prekancerozna) lezija, zato je vsako takšno spremembo treba jemati zelo resno in pred kakršnim koli posegom obvezno izvesti biopsijo in histopatološki pregled – odvzem koščka sluznice in analiza pod mikroskopom. Zagotovo znanega razloga za pojav ni. Možni razlogi pa so po besedah Romane Mance Kristan tobak, alkohol, *Candida albicans* in kronično lokalno draženje. Slednje je lahko posledica dolgotrajnega uživanja vroče, močno začinjene hrane ali pri starejših nepravilno nameščene ali poškodovane zobne proteze. Bele lezije, ki nastanejo v neposredni bližini ostrih robov odlomljenih plomb, grobih in ostrih površin

zob ali zaradi pretiranega ščetkanja zob s trdo zobno ščetko in stalnega grizenja zaradi neustreznih zobnih protez, se imenuje frikcijska keratoza. Več levkoplakije je najti pri bolnikih z virusom HIV. Med dejavniki tveganja za levkoplakijo pa je še večletna izpostavljenost ultravijoličnemu sevanju.

Razvoj levkoplakije

Levkoplakija praviloma nastaja več mesecev, čeprav v večini primerov postane opazna že po dveh tednih. Sprememba ni boleča, le včasih je bolj občutljiva na dražljaje ob vroči ali mrzli hrani. Pojavlja se v treh kliničnih oblikah, najpogostejše je homogena (uniformna bela z gladko ali nagubano površino), redkeje pa zrnčasta in še redkeje bradavičasta. Slednji dve sta nevarnejši za maligno spremembo, katere pogostost je 4–6 odstotkov. Levkoplakija je predrakavo stanje sluznice, in ko beli madeži izgubijo lesk in površina postane hrapava, pokrita z razjedami, trdimi robovi in izrastki, je to že znak degeneracije v raka.

Levkoplakija ni ena sama bolezen

Ko govorimo o levkoplakiji, ne govorimo o eni bolezni, pač pa o sindromu, ki lahko skriva različne bolezni: *lichen planus*, hiperplastično kandidiazo, lasasto levkoplakijo (najdemo jo pri okuženih z virusom *epstein-barr* oz. pri okuženih s HIV in se kaže kot nagrbnjeni trakovi, predvsem na robovih jezika), kronično grizenje, s tobakom povzročena keratoza, levkoedem ali kemična opekline.

Lichen (ruber) planus

Lichen planus se pojavlja na notranji strani zapestij, podlakteh in nogah ter na sluznicah ust, genitalij in zadnjika. Tam se pojavijo za lečo velike papule sivkaste, rožnato rdeče ali

vijoličaste barve. Bolezen se lahko umiri ali se ponavlja, traja pa lahko tudi več let. Včasih jo je težko razlikovati od psoriaze (luskavice), ekcema ali drugih bolezni s podobnimi znaki, a prav vijoličasta kožna sprememba nakazuje, da gre za *lichen planus*. Še pred nastankom papule se lahko pojavi rahlo srbenje, lahko tudi pekoč občutek ali bolečina. Akutne oblike bolezni lahko spremljajo še glavobol, utrujenost in razdraženost. Bolezen ni okužba in ni nalezljiva. Natančni vzroki za vznik bolezni za zdaj še niso poznani, gre pa za imunološke dejavnike. Sumi se, da na izbruh bolezni vplivajo določena zdravila (npr. sintetični antimalariki ali preparati zlata), okužbe z virusom hepatitisa C, presaditve organov, ženski spol in starostna doba 20–50 let.

Zdravljenje

Zdravljenje poteka najprej z odstranitvijo možnega vzroka (npr. kajenja), terapija prvega izbora pa je ekscizija (torej kirurška odstranitev) lezije. Pooperacijske bolečine, ki navadno niso močne, se lajšajo z običajnimi protibolečinskimi zdravili. Celjenje traja do dva tedna. V prvih dneh po odstranitvi je normalna manjša oteklina.

Levkoplakija v prihodnosti

Z daljšanjem življenjske dobe narašča število starejšega prebivalstva, zato se pričakuje več nenormalnih sprememb na mehkih tkivih zaradi kroničnih lokalnih dejavnikov. Z leti namreč narašča potreba po protetičnih nadomestkih, posledice na ustni sluznici pa so prisotne tudi zaradi dolgoletnih razvad, kot je močno kajenje.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Stres vpliva na naš imunski sistem, posledično pa tudi na razvoj revmatskih bolezni.

B Revmatizem je bolj razširjen med ženskami kot med moškimi, za kar so krivi spolni hormoni.

C Zdravljenje na področju revmatizma in številne raziskave puščajo bolnikom veliko upanja za prihodnost.

Revmatske bolezni so ženskega spola

»Spet ta revma,« je sosed potarnal sosedi med obrezovanjem drevesa, medtem ko je stara gospa le razumevajoče prikimala. Revmatizem oz. pogovorno »revma« je naziv za številne različne skupine bolezni, ki prizadenejo naše okostje, mišice in tkiva. Vendar pa ni le bolezen starejših starostnih obdobj, temveč so na udaru tudi mlajši, predvsem predstavnice nežnejšega spola, ki morajo biti še posebej pazljive v času nosečnosti. Po besedah naše sogovornice **prof. dr. Sonje Praprotnik** s Kliničnega oddelka za revmatologinjo UKC Ljubljana naj bi se stanje v nekaterih primerih lahko v času veselega pričakovanja celo izboljšalo, v drugih pa tudi poslabšalo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bolečine v sklepih in hrbtenici

Revmatske bolezni so širok pojem, s katerim označujemo kar nekaj različnih skupin, od osteoartroze do različnih vnetnih revmatskih bolezni. »Verjetno najbolj razširjena je v tem trenutku artroza, ki teži kar 10 odstotkov populacije, število in težave pa s staro-

stjo še naraščajo. Sama z artrozo nimam izkušenj, saj zdravljenje poteka s fizikalno terapijo in t. i. nesteroidnimi antirevmatikami, drugih podrobnejših sredstev za zdravljenje tovrstnih stanj pa za zdaj še ni. Med revmatske bolezni uvrščamo tudi revmatoidni artritis in spondiloartritis, pa tudi sistemske bolezni veziva, kot so sistemski lupus, sistemska skleroza ..., ki vplivajo na celotno telo. Te pogosto prizadenejo tudi mlajše ljudi, vendar so precej redke. Poleg tega obstaja še nekaj drugih skupin,« razloži prof. dr. Sonja Praprotnik. Sistemske bolezni ne prizadenejo le sklepov, mišic in tkiv, kot je morda misliti, temveč tudi notranje organe. Prav zato pri zdravljenju sodeluje več različnih vej medicine, ki skušajo bolnikom olajšati njihovo življenje s težavami, ki jih povzroča revmatizem. Najpogostejše so prav zagotovo bolečine v sklepih in hrbtenici. Vse skupaj se morda začne z jutranjo okorelostjo, slabšim počutjem in povišano telesno temperaturo, pozneje pa se simptomom pridruži tudi otekanje sklepov. Vedno več primerov beležijo tudi med mladimi, razlog v tem se skriva predvsem v napredku na področju diagnostike. Ali na razvoj revmatskih bolezni vpliva tudi stres? Na to vpraša-

nje Sonja Praprotnik odgovori: »Stres seveda ni glavni dejavnik, ampak na neki način vpliva na imunski sistem. Za zdaj še ni povsem znano, kaj sproži revmatizem. V večini primerov za to obstaja tudi genska podlaga, najpogostejše pa ga sprožijo razne okužbe, sistemski lupus pa tudi sončni žarki. Prav zagotovo vlogo pri tem igra tudi stres, vendar še ni znano, v kolikšni meri. Težko sicer primerjam današnje stanje pri mladih s stanjem pred desetimi leti, vsekakor pa pred nekaj desetletji tolikšnega števila primerov obolelih za revmatizmom niso zabeležili,« pojasnjuje sogovornica.

Ženski spolni hormoni in revmatizem

»Med najpogostejšimi obolenji, s katerimi imam opravka tudi sama, je revmatoidni artritis, ki pesti kar 0,5–1 odstotek populacije, za druge skupine pa natančnih statističnih podatkov žal nimamo,« pojasni Sonja Praprotnik. Po zadnjih podatkih je revmatizem bolj razširjen med ženskami kot med moškimi, razlog pa tiči v spolnih hormonih. Ti vplivajo tudi na imunost, zlasti ženski spolni hormoni pospešujejo avtoimunske fenomene. Revmatizem prav zato vpliva tudi na nosečnost, vendar pa je

povsem odvisno od vrste in načina zdravljenja. Večina revmatskih bolezni sicer ne vpliva na plodnost, vendar so pri nekaterih bolezni, kot npr. sistemskem lupusu ali anti-fosfolipidnem sindromu možni spontani splavi. Kljub temu lahko pričakujemo ugoden razplet nosečnosti, če je bila bolezen pred zanositvijo umirjena. Jemanje predpisanih zdravil lahko v nekaterih primerih povzroči tudi težave s plodnostjo, predvsem v primeru težjih oblik bolezni, medtem ko se pri moških lahko zaradi zdravil zmanjša število in dinamičnost semenčic. »Kadar je bolezen zelo aktivna, je plodnost nekoliko zmanjšana, saj številni faktorji vplivajo na ugnezdenje jajčeca. V mirni fazi bolezni lahko zanosijo in običajno uspešno donosijo. Če se bolezen ne nahaja v stanju mirovanja, ne priporočamo načrtovanja nosečnosti. V vseh primerih pa ženske ob zanositvi spremljamo in jim na podlagi stanja priporočimo terapijo, ki ne bi povzročala nevšečnosti v nosečnosti,« pove zdravnica.

Sodelovanje ginekologa in revmatologa

Nosečnost lahko sicer poslabša stanje pri nekaterih vrstah revmatizma, vendar v primeru revmatoidnega artritisa običajno ni tako. Nekaj časa je sicer veljalo ravno obratno. Raziskave so pred leti namreč pokazale, da se je stanje pri slednjem med nosečnostjo celo izboljšalo, vendar pa sodobni izsledki raziskav tega ne dokazujejo več. Zaradi fizioloških sprememb naj bi se v primeru spondiloartritisa pojavljale bolečine v hrbtenici kot odgovor telesa na potrebo po sproščanju vezi v medenici in lažjega prehoda skozi porodni kanal. Po nekaterih podatkih naj bi se tudi stanje pri ženskah s psoriatičnim artritisom izboljšalo. Tako kot pri revmatoidnem artritisu so pozitivni učinki vidni predvsem od prvega trimesečja naprej, vendar pa se po nosečnosti stanje običajno poslabša. »V času veselega pričakovanja naj bodo mamice pozorne tudi na zdravila, saj nekaterih preprosto ne smejo prejemati. Zdravniki sicer po posvetu glede na ogroženost matere in ploda predpišejo zdravila, ki običajno ne delajo večjih težav, vendar pa kljub temu obstaja odstotek tveganja, ki lahko vodi tudi v spontani splav, v redkih primerih, pri nekaterih zdravilih, tudi do lažjih okvar pri plodu, kot je zajčja ustnica,« pojasnjuje Sonja Praprotnik. V primeru nosečnic sicer največkrat predpišejo zdravljenje z zdravili iz skupine nesteroidnih antirevmatikov in glukokortikoidov. Prve uporabljajo za lajšanje bolečin in oteklosti sklepov, zdravljenje pa je potrebno prekiniti vsaj šest tednov pred porodom, saj lahko drugače vplivajo na plodov krvni obtok in povečajo možnost za nastanek krvavitev med porodom. Zmerne odmerke glukokortikoidov med nosečnostjo lahko uporabljamo brez skrbi, če pa so potrebni večji odmerki, lahko ti vplivajo na prezgodnji porod ali zavirajo rast. Zdravljenje mora zato potekati pod skrbnim nadzorom revmatologa in ginekologa.

»Revmatske bolezni so širok pojem, s katerim označujemo kar nekaj različnih skupin, od osteoartroze do različnih vnetnih revmatskih bolezni.«

V zdravljenju veje optimizem

Zdravljenje na področju revmatizma in številne raziskave puščajo bolnikom veliko upanja za prihodnost. »Novosti v zdravljenju so izredno pogoste, vsako leto pa lahko bolnikom ponudimo tudi kakšno novo zdravilo. Letos sta to predvsem dobri zdravili za zdravljenje psoriatičnega artritisa. Prvo v obliki tablet, drugo, biološko pa v telo vnašamo s podkožnimi injekcijami. V kratkem pričakujemo tudi zdravila, ki so v nekaterih drugih državah že prisotna, pri nas pa jih evropska agencija za zdravila še ni odobrila. To so t. i. male molekule,« pojasnjuje zdravnica. Zdravljenje revmatoidnega artritisa je sicer prilagojeno bolniku. Pred zdravljenjem zdravnik poda tudi oceno aktivnosti bolezni ob pomoči indeksa aktivnosti bolezni, seveda z upoštevanjem bolnikove lastne ocene bolezni. Poleg nesteroidnih antirevmatikov, glukokortikoidov in različnih imunomodulatorjev so v zadnjih letih zdravljenje revmatoidnih bolezni močno spremenila biološka zdravila. Ta zavirajo določene beljakovine, ki so vpletene v imunska dogajanja in so posredno tudi posredniki revmatskega vnetja. Učinkovita zdravila tako ustavljajo bolezen, ob tem pa ne škodujejo bolniku. Po besedah sogovornice v naslednjem letu že pričakujejo tudi nova zdravila, ki pa so trenutno v fazi preizkušanja. »Predvsem preizkušamo jakinhibitorje, to so dobra zdravila, ki delujejo na različne aspekte avtoimunosti. Ravno zdaj obravnavamo enega, kmalu pa bo na vrsti še drug,« je za konec še pojasnila Sonja Praprotnik.

Mlajše generacije sicer najpogosteje prizadane ankilzirajoči spondilitis, ki ga zaznamo kot bolečine v spodnjem delu hrbtenice, ki med gibanjem pojenjajo. Bolečine so izrazite predvsem ponoči, včasih pa spondilitis povezujemo tudi z vnetjem sklepov in hkratnega vnetja šarenice.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Ob prvih znakih urinske inkontinence pri bolniku z demenco naj svojci poiščejo pomoč zdravnika.

B Svojci naj bolnike v začetni fazi demence opominjajo, da gredo v rednih časovnih razmikih na stranišče.

C Pri bolnikih v začetni fazi je pomembno tudi redno izvajanje vaj za okrepitev mišic medeničnega dna.

Urinska inkontinenca pri bolnikih z demenco



Intervju: Polona Podnar, dr. med.

Nenadzorovano uhajanje vode je težava, ki prizadene oba spola. Za prizadeto osebo pomeni veliko duševno, higiensko, socialno in finančno breme ter bistveno poslabša kakovost življenja. Občasne težave imajo lahko že mlajše ženske, pogosta je zlasti med starejšimi in je eden od glavnih razlogov za odhod v dom za starejše občane. Velik delež obolelih je tudi med bolniki z alzheimerjevo demenco, zlasti v poznejših fazah bolezni. O vzrokih zanjo, terapiji in o tem, kaj lahko naredijo svojci za obolelega družinskega člana, smo se pogovarjali s **Polono Podnar, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva.**

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kako pogosta je urinska inkontinenca v starosti in kakšen je njen delež pri bolnikih z alzheimerjevo demenco?

Starost je eden od glavnih dejavnikov tveganja za nastanek inkontinence. Po ocenah strokovnjakov ima težave z nehotenim uhajanjem urina kar vsaka tretja ženska po 55. letu starosti, v poznejših letih pa je inkontinenca še pogostejša. Veliko žensk, pa tudi moških se svoje težave sramuje in o tem ne govorijo radi niti s svojimi zdravniki, zato natančne incidence niti ne poznamo. Med bolniki z demenco naj bi jih bilo inkontinentnih vsaj 60–70 odstotkov, a je v poznih fazah bolezni ta odstotek še precej višji. Pogosto imajo težave tudi z nehotenim uhajanjem blata. Pojav inkontinence je tudi med glavnimi razlogi za odhod v dom za starejše občane.

Kateri so najpogostejši vzroki za nastanek inkontinence pri dementnih osebah?

Pri bolnikih z demenco se inkontinenca lahko razvije iz enakih vzrokov kot pri ostalih. Najpogostejša vzroka sta oslabelelost mišično-vezivnih struktur medeničnega dna, ki tako ne opravljajo več svoje funkcije, posledica je stresna inkontinenca (uhajanje urina ob kihanju, kašljanju, teku ...) ter prekomerno aktiven sečni mehur, ki vodi v urgentno inkontinenca (pogosto uriniranje, nenaden občutek hudega tiščanja na vodo, pogosto uriniranje ponoči). Zadnji vzrok je še zlasti pogost pri

starejših, pri čemer živci v mehurju ves čas pošiljajo v možgane signal, da je treba na vodo. Ne smemo zanemariti tudi drugih možnih vzrokov, ki lahko stanje še poslabšajo, kot so zlasti okužbe sečil, jemanje zdravil, ki vplivajo na izločanje vode iz telesa, diabetes in seveda nevroloških vzrokov. Bolniki z demenco imajo več težav tudi zaradi njihove osnovne bolezni. Zgodi se namreč, da pozabijo, kje je stranišče ali ga ne znajo uporabiti, pogosto ne uspejo pravočasno priti do njega ali preprosto ne prepoznajo občutka tiščanja na vodo ali blato. Nema lokrat niti ne poskušajo priti do stranišča, bodisi zaradi pomanjkanja motivacije, depresije ali jih na poti do tja kaj zmoti.

Po katerih znakih lahko prepoznamo začetno fazo inkontinence?

V začetnih fazah se inkontinenca kaže z občasnimi težavami, ko na primer ob hudem kašlju uide kapljica urina, sicer pa ne. Bolnik se kar nekako navadi na občutek nuje in vedno najprej poišče WC, kamor koli se odpravi, da bi lahko hitro stekel tja, ko je to potrebno. Dolgo časa niti ne zazna, da se razvija urgentna inkontinenca in šele tedaj, ko mora ponoči vstati tudi šestkrat, ugotovi, da ima težavo. Če ima hkrati bolnik začetno stopnjo demence, je ugotavljanje hkratne inkontinence lažje, saj lahko še vedno sam opazi, da mu uhaja voda in to tudi pove. Pri bolj razviti demenci je težko

oceniti, ali gre za inkontinenco ali je nezmožnost kontroliranega uhajanja urina posledica nevroloških motenj, ki spremljajo demenco. Živčne poti, ki opozarjajo možgane, da je mehur poln (enako velja za črevo) in omogočajo kontrolirano odvajanje vode in blata, so namreč lahko prizadete oziroma okvarjene, kar vodi v nenadzorovano uhajanje vode ali blata.

Kako se zdravi inkontinenca pri bolnikih v začetnem stadiju demence in kako pri tistih v napredovalem stadiju?

Pri vsakem zdravljenju inkontinence je najpomembnejša okrepitev mišic medeničnega dna. Poleg tega je treba poskrbeti za pravilen higiensko dietetski režim, včasih pri bolnikih z demenco v začetnih fazah pride v poštev tudi trening sečnega mehurja.

Pri tem bi omenila zunajtelesno magnetno stimulacijo mišic medeničnega dna, ki zelo uspešno odpravlja simptome stresne in urgentne inkontinence, pa tudi inkontinence blata, in sicer tako pri ženskah kot pri moških. Bolnik se preprosto usede na stol, ki vse naredi namesto njega. Okrepi mišice in obenem deluje na prekomerno aktiven mehur ter ga »umiri«.

Bolnikom se predpisujejo tudi zdravila, vendar je zlasti pri starejših ljudeh problem zaradi neprijetnih neželenih učinkov, kot so na primer zelo suha usta, suhe oči, upočasni se jim prebava ... Stresna inkontinenca se zdravi tudi operativno, vendar tovrstno zdravljenje ni primerno za vse starejše ljudi, na primer za srčne bolnike in bolnike s kronično boleznijo.

Po navadi diagnozo postavi ginekolog in predlaga terapijo, medicinske pripomočke pa predpiše osebni zdravnik, ko zdravljenje ni uspešno.

Kako lahko svojci pri tem pomagajo bolniku z demenco?

Bistveno je, da mu pomagamo vzdrževati zdrava sečila in prebavni trakt. Svojci naj poskrbijo za zadostno hidracijo in pravilen dietetni režim, torej naj omejijo uživanje hrane in pijač, ki dražijo mehur (gazirane pijače, citrusi, zelo začinjena hrana ...), bolniki naj uživajo čim več sadja, zelenjave in vlaknin, da se zagotovi redno praznjenje črevesja. Ne pijejo naj tekočine zvečer pred spanjem, da ne bodo imeli ponoči težav. Svojci naj bolnika spodbujajo k redni vadbi mišic medeničnega dna, s čimer jih lahko okrepijo. Pomagajo mu lahko tudi tako, da ga opomnijo, kdaj je treba na stranišče (na vsaki dve do štiri ure). Pri tem naj čim bolj upoštevajo navade, ki jih je imel bolnik pred pojavom demence, kot na primer odvajanje blata ob določeni uri.

Zelo priporočljivo je tudi, da bolnikom pomagamo pri uporabi stranišča – na vrata na primer nalepimo dobro vidno sliko; s poti odstranimo vse ovire, da bolnik čim lažje pride do stranišča; namestimo ročaje, da lažje vstane ali namestimo višjo školjko; v pomoč pri prepoznavanju straniščne školjke so lahko barvni kontrasti (kot na primer bela školjka s črnim pokrovom ...).

Za demence osebe v začetnih fazah bolezni je inkontinenca zelo stresna, zlasti še če imajo težave z nenadzorovanim uhajanjem blata. Zato naj bodo svojci do njih obzirni in naj jih ne kregajo, kadar težave rešujejo po svoje, saj tega ne počnejo namenoma.

Osebe, ki uporabljajo medicinske pripomočke za inkontinenco, naj poskrbijo, da bo koža na tem predelu suha in čista ter naj jih redno menjavajo, ker lahko sicer pride do draženja in vnetja kože, pojavi se lahko glivično obolenje. Če pa bolnik ne more več skrbeti zase, je priporočljivo, da svojci poiščejo pomoč usposobljenega negovalnega osebja.

Kaj je pomembno upoštevati pri izbiri medicinskih pripomočkov in katere so novosti na tržišču?

Na trgu so na voljo različni pripomočki, ki bolnikom olajšajo težave z uhajanjem vode – različni vložki, predloge, kar je odvisno tudi od stopnje težave. Zelo dobri so izdelki domačega proizvajalca sanitetnega materiala. Med novostmi naj omenim mobilne hlačke, ki jih nosimo kot običajno perilo in imajo funkcijo hlačne plenice. Primerne so tudi za osebe z demenco. Druga novost so hlačne plenice, ki omogočajo večjo zračnost kože, bolnik ima večji nadzor nad izločanjem urina. Kar se tiče izbire pripomočkov, pa svetujem, da jih preprosto preizkusijo in poiščejo tistega, ki jim najbolje ustreza.

Kdo vam lahko pomaga

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva

Mednarodni vprašalnik o simptomih prostate (IPSS)

Mednarodni vprašalnik je sestavljen iz vprašanj, ki se nanašajo na simptome prostate. Za vsako od vprašanj obkrožite odgovor glede na pogostost posameznega simptoma.

	Nikoli	Manj kot enkrat na pet uriniranj	Manj kot pri polovici uriniranj	Približno pri polovici uriniranj	Več kot pri polovici uriniranj	Skoraj vedno	Vaš rezultat
1 Nepopolno izpraznjenje - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu imeli občutek nepopolno izpraznjene mehurja po uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
2 Pogostost - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu morali urinirati manj kot dve uri po prejšnjem uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
3 Prekinitve - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu opazili, da se je curek urina prekinil, potem pa ste ponovno začeli urinirati?	0	1	2	3	4	5	
4 Nenadna potreba po uriniranju - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu s težavo zadrževali urin, potem ko ste začutili potrebo po uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
5 Šibek curek - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu imeli šibek curek urina?	0	1	2	3	4	5	
6 Naprežanje - Kako pogosto ste se v zadnjem mesecu morali naprezati, da ste začeli urinirati?	0	1	2	3	4	5	

	Nikoli	Enkrat na noč	Dvakrat na noč	Trikrat na noč	Štirikrat na noč	Pet-ali večkrat na noč	Vaš rezultat
7 Nokturija - Kolikokrat povprečno se v eni noči zbudite in morate vstati zaradi uriniranja (od takrat, ko greste spat, pa do takrat, ko zjutraj vstanete)?	0	1	2	3	4	5	

SKUPNI REZULTAT VPRAŠALNIKA IPSS:

Kakovost življenja in težave z uriniranjem	Srečno	Zadovoljno	Zmerno zadovoljno	Mešani občutki: približno v enaki meri zadovoljen in nezadovoljen	Večinoma nezadovoljno	Nesrečno	Grozno
8 Kako bi se počutili, če bi vaše sedenje težave z uriniranjem ostale nespremenjene do konca življenja?	0	1	2	3	4	5	6

Če imate seštevek točk več kot 8 in ste starejši od 50 let, vam priporočamo, da obiščete svojega zdravnika.

Skupni rezultat:

0-7 blago izraženi simptomi, 8-19 zmerno izraženi simptomi, 20-35 hudo izraženi simptomi. Priredilo Združenje urologov Slovenije junij 2014.

Datum priprave materiala: september 2016.

O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim zdravnikom.

SLO/BPH/0001/16



GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8,
1000 Ljubljana Tel: +386 (0)1 280 25 00,
medical.x.si@gsk.com



ZUS
Združenje urologov
Slovenije

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pomembno je pravočasno odkrivanje in zdravljenje limfedema.

B Najučinkovitejša metoda zdravljenja je nameščanje kratko-elastičnih povojev na otekli del telesa; šele nato sledi nošenje medicinskih kompresijskih pripomočkov.

C Limfna drenaža brez kompresijske terapije ni učinkovita.

Limfedem – pomembno je povijanje



Intervju: prim. asist. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med.

Limfedem, nabiranje limfne tekočine v tkivu, ki nastane zaradi motnje v delovanju limfnega sistema, je pogost zlasti pri bolnikih po zdravljenju rakavih obolenj. Je kronična in progresivna bolezen, ki lahko bistveno poslabša kakovost življenja, če je ne zdravimo. O prepoznavanju bolezni in načinih zdravljenja smo se pogovarjali s **prim. asist. Tanjo Planinšek Ručigaj, dr. med.**, svetnico, specialistko dermatovenerologije in predstojnico Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana. Na Dermatovenerološki kliniki že vrsto let deluje Ambulanta za limfedem, pred štirimi leti pa so odprli tudi Dnevno bolnišnico za zdravljenje bolnikov z limfedemi in drugimi vzroki otekanja. So edini v Sloveniji, ki se ukvarjajo s sistematičnim zdravljenjem te bolezni.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj je limfedem?

Pri limfedemu gre za nabiranje tekočine v tkivu, bogate z beljakovinami, kar ima za posledico povečanje prizadetega dela telesa. Razlikujemo primarni ali prirojeni limfedem, ki se pojavi ob rojstvu, v puberteti ali v odrasli dobi. Deset odstotkov se ga pojavlja zaradi genetske okvare, v puberteti je pogostejši pri dekletih, pri odraslih pa nastane okoli 36. leta.

Sekundarni ali pridobljeni limfedem je pogost pri bolnikih po zdravljenju malignih obolenj in odstranitvi bezgavk ali po obsevanju. Pojavlja se tudi pri benignih obolenjih in različnih okužbah, kot so na primer šen in glivične okužbe, v nerazvitem svetu ga najpogosteje povzročajo paraziti (filiriazia). Vsaka otekline, ki je ne zdravimo, lahko privede do limfedema, ne glede na njen izvor – naj se je razvila zaradi poškodbe, srčnega ali ledvičnega popuščanja, težav z jetri ali s ščitnico.

Katere dele telesa prizadene ta bolezen?

Pri limfedemu niso prizadete le zgornje ali spodnje okončine, ki se enormno povečajo (temu so včasih rekli »slonova noga«), ampak tudi obraz, vrat in osrednji del telesa. Limfna tekočina se lahko na primer nepravilno tvori v črevesju, kar povzroči enormno otekanje trupa.

Kako pogost je pri rakavih obolenjih?

Na našo kliniko najpogosteje prihajajo bolnice po zdravljenju raka, po operaciji raka dojk in ginekoloških operacijah, druge vrste limfedema so redkejše. Danes bolniki zaradi te bolezni hitreje poiščejo pomoč. V raziskavi, ki smo jo na naredili na naši kliniki, so bolniki,

ki so se zdravili na Onkološkem inštitutu, v letih 2002–2007 potrebovali v povprečju sedem let, da so zaradi limfedema obiskali našo kliniko, ki je od Inštituta oddaljena vsega 14 korakov; v letih 2007–2012 se je zaradi intenzivnega izobraževanja, ki so ga vodili specialisti z Dermatovenerološke klinike UKCL, ta čas skrajšal na tri leta, danes pa pridejo bolniki na pregled že po 3,5 mesecih in manj.

Kakšni so začetni znaki obolenja in kako poteka?

Limfedem nastane takrat, kadar se obseg uda poveča za 1–2 cm. Na naši kliniki ga merimo na tipičnih mestih, kot so v zapestju ter pet centimetrov navzgor in navzdol od komolčne gube. V tujini in tudi že pri nas spodbujajo bolnice z rakom dojke, naj si pred operativnim posegom izmerijo obseg roke, po njem pa enkrat mesečno, da bi lahko takoj, ko opazijo spremembe, začele nositi medicinske rokavice. Tuje študije so pokazale, da so nekatere bolnice, ki so kmalu začele uporabljati takšne pripomočke in so jih redno nosile eno leto, zatem lahko opustile njihovo rabo, ker je limfna tekočina začela odtekati po drugih poteh in se je edem zmanjšal.

Bolezen poteka v treh oziroma štirih stadijih. V latentnem stadiju prizadeta oseba pravzaprav sploh ne ve, da ima limfedem – povzroči ga na primer pik žuželke ali se razvije med nosečnostjo. V prvem stadiju se otekline pojavlja čez dan in ponoči uplahni, v drugem stadiju nastane otekline že zjutraj in se čez dan še poveča. V tretjem stadiju zaradi zastajanja limfne tekočine in velikega oteka-



Najbolj učinkovita metoda zdravljenja je nameščanje povojev na otekli del.

nja prihaja do spremembe podkožnega tkiva, fibrozo, nastanejo rane, limfna tekočina začne odtekati skozi kožo (to je t. i. limforeja), razvije se papilomatoza.

Kako zdravimo limfedem?

Kadar je oteklina majhna oziroma je bolnik nima dlje časa, zadostuje povijanje s kratko-elastičnimi povoji, s čimer iztisnemo tekočino. Bolniku namestimo povoj za teden dni in ko pride ponovno na pregled, izmerimo obseg uda. Povijamo ga tako dolgo, dokler se njegov obseg ne manjša, nato mu predpišemo medicinske kompresijske pripomočke in enkrat na leto prihaja na kontrolni pregled. Zdravstvena blagajna za zdaj krije zgolj ene kompresijske nogavice na leto, bolnik pa potrebuje vsaj dva para, ker jih je treba menjavati na dva do štiri mesece. V medijih se širi nepravilna informacija, da vsi bolniki z limfedemom potrebujejo plosko tkane nogavice, ki pa so v resnici namenjene le tistim, ki imajo nepravilno oblikovane ude ali so ti zelo povečani. V tujini so na voljo tudi oblačila, ki izvajajo kompresijo.

Pri velikih oteklinah lahko nastane rana, ki jo je treba zdraviti. Včasih potrebujejo bolniki še druge vrste terapij, kot sta na primer limfna drenaža in kineziterapija s trakovi (bolj znana podobna terapija pri športnikih, kjer se uporablja protibolečinsko), ki jo uporabljamo zlasti na tistih delih telesa, kjer kompresija s povoji ni mogoča ali bi to zaradi napredovale oblike bolezni povzročalo bolečine.

Velike in napredovale limfedeme se zdravi operativno, in sicer na več načinov, ki jih izvajajo delno pri nas, več pa v tujini: s presaditvijo bezgavk, odstranitvijo prizadetega tkiva, z liposukcijo, s povezavo med limfnim in ven-skim ožiljem.

Velike študije dokazujejo, da ima med vsemi terapijami prednost kompresijska terapija s kratko-elastičnimi povoji. V študiji, ki smo jo opravili med bolniki, je 20 odstotkov anketiranih oseb pred zdravljenjem menilo, da oteklina nima velikega vpliva na kakovost njihovega življenja, pri 10 odstotkih pa je oteklina zelo močno vplivala na kakovost njihovega življenja. Po zdravljenju z nameščanjem kompresijskih povojev in enoletnim nošenjem kompresijskih pripo-

močkov je več kot 40 odstotkov bolnikov ocenilo, da oteklina nima vpliva na njihovo življenje.

Omenim naj, da je treba po limfni drenaži okončino obvezno poviti oziroma bandžirati z nelepljivimi kratko-elastičnimi sistemi, ker se sicer začne limfna tekočina znova nabirati, kar je s prostim očesom vidno že po dvajsetih minutah. Ker jih morajo bolniki plačevati sami in ker mnogokrat terapevti, ki niso licencirani, ne izvedejo sočasnega povijanja, so takšne drenaže navadno »molzenje denarja«. Prav tako odsvetujem strojno limfno drenažo, ker kompresije ne izvaja pravilno in lahko povzroči več težav.

Kako dolgo traja vzdrževalna terapija?

Pri veliko bolnikih je vzdrževalna terapija z medicinskimi kompresijskimi pripomočki dosmrtna; pri tistih, ki začnejo dovolj zgodaj s terapijo in imajo manjšo oteklino, se lahko tudi opusti. Tako denimo oteklina, ki nastane po zlomu ali zvinu uda, običajno splahni po štirih do šestih tednih, pri nekaterih bolnikih pa se otekanje nadaljuje in se razvije limfedem. V tem primeru bolniku za eno leto predpišemo uporabo medicinske kompresijske nogavice, ki jo po tem času preneha uporabljati, ker nima več oteklina. Če tega pripomočka ne bi uporabljal, bi se njegovo stanje zgolj slabšalo.

Bolnikom priporočamo plavanje, pravilno dihanje, vadbo taj čí, infrardečo savno, ki je za odpiranje limfnih poti primerna zlasti za bolnike s prekomerno težo. Vsak dan naj tudi telovadijo, bodisi individualno ali v skupini. Odsvetujemo pa merjenje krvnega tlaka in jemanje krvi na prizadeti roki. Nosijo lahko tudi bremena, kar so včasih odsvetovali.

Katera navodila naj upoštevajo bolniki za zmanjšanje oteklina?

Z rednim nošenjem medicinskih pripomočkov se prepreči otekanje oziroma se lahko celo zmanjša. Naša študija je potrdila, da se pri bolnikih s sekundarnim limfedemom, ki redno nosijo kompresijske nogavice, oteklina v prvih letih zmanjšuje, pri tistih, ki jih ne nosijo redno, pa se poveča.

Pomembno je, da se med prsti na nogah ne razvijejo glivice, ker je to vstopno mesto za bakterije. Medicinske nogavice izsušijo kožo, zato je treba zvečer prizadeti del telesa, ko smo ga umili, namazati z mastno vlažilno kremo. Če se poškoduje, je večja možnost, da pride do vnetja; če na mestu poškodbe opazimo rdečino, je treba takoj pričeti terapijo z antibiotiki.

Kdo vam lahko pomaga?

MAJA CERKVENIK

Limfterapevtka po dr. Vodddru, maserka in dipl. inž. ortotike in protetike

Tel: 040 70 22 83, e-mail: info@limfna-drenaza.si

Izvajanje ročne limfne drenaže, preventiva, svetovanje in pomoč.

MASAŽNI SALON PILON

Celovška 334, 1000 Ljubljana,
068191921, info@pilon8.si

Manualno limfno drenažo izvaja certificirana limfterapevtka po metodi dr. Voddra, usposobljena za obravnavo vseh vrst limfedemov. Svetovanje brezplačno.

MASAŽNI STUDIO ALEIRA GANA

Železnikova ul. 4, 2000 Maribor
tel: 031603643, www.aleiragana.si

Pri nas izvajamo ročno limfno drenažo in kompresijsko povijanje. S shiatsu in ostalimi masažnimi tehnikami lahko razberemo sporočila, ki nam jih kaže telo.

ZD SEVNICA

Samoplačniška storitev-ročna limfna drenaža.

Zmanjšuje edeme po mastektomiji, ginek. operacijah, operativ. posegih, pri postravmatskih edemih, opeklinah, brazgotinah, strijah, aknasti koži.

INFO: tel. 07/81 61 531 vsak delovnik med 7. in 14. uro, fizioterapija@zd-sevnica.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

KOPB prepogosto pripelje do smrti



Intervju: Marko Bombek, dr. med.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je težava, ki lahko posamezniku popolnoma spremeni kakovost življenja. Nekateri se s simptomi, kot je težka sapa, preprosto sprijaznijo, vendar je težava v tem, da posledično postanejo manj aktivni, vse skupaj pa privede do slabšega načina življenja. Tema-tiko nam je pomagal osvetliti Marko Bombek, dr. med., spec. interne medicine. Gre namreč za bolezen, ki je po podatkih WHO na četrtem mestu kot vzrok smrti, zato je prav, da o njej spregovorimo in beremo čim večkrat. Morda nam uspe rešiti koga med nami ...

Avtorica: Katja Štucin

Za začetek je prav, da bralkam in bralcem na kratko opišemo bolezen. Kaj je in s kakšnimi težavami se sooča bolnik. Omenjali smo težko sapo, kakšni pa so drugi simptomi?

KOPB je kratica za kronično obstruktivno pljučno bolezen. Kot že ime pove, je za bolezen značilna neozdravljiva, kronična, napredujoča nepovratna zapora dihalnih poti, ki je posledica dolgotrajnega škodljivega učinka različnih snovi iz okolja, delcev in plinov, najpogostejše cigaretnega dima pri aktivnih pa tudi pasivnih kadilcih. Ob tem je problem lahko še onesnaženje zraka v večjih mestih, določeni poklici z izpostavljenostjo prašnim delcem in plinom. Gre za posledice vnetnega odziva majhnih dihalnih poti, brazgotinjenje bronhijev, zadebelitev mišične stene bronhijev z zaporo, tudi neposreden razpad pljučnega tkiva in čezmerno aktivnost sluznice z obilno tvorbo sluzi. Kronična zapora dihalnih poti se kaže s težko sapo in dušenjem ob naporu, slabo telesno zmogljivostjo, slabo kondicijo, kašljem, kroničnim izkašljevanjem sluzi, tiščanjem v prsnem košu, sprva ob naporih, v

napredovali obliki bolezn pa tudi že v mirovanju. Kajenje je vzrok KOPB v 85 do 90 odstotkih, kar 20 odstotkov vseh kadilcev razvije KOPB. Fascinanten je tudi podatek, da je bolezen KOPB vsaj dvakrat toliko kot sladkorne bolezni, eden največjih problemov KOPB je njena neodkritost in neprepoznavanje.

Neprepoznavanje je torej kljub očitnim znakom še vedno težava, zato je prav, da razširjamo dejstva o KOPB. V reviji ABC zdravje smo že orisali to bolezen, pa vendarle je tematika tako aktualna, da dodatno opozorilo o preventivi ni nikoli odveč. Kajenje je tisto, ki bolezen še spodbudi. Zakaj?

V cigareti je vsaj 4000 škodljivih snovi, ne gre le za katran, nikotin in ogljikov monoksid. Varna, lahka cigareta ne obstaja, obstajajo dejstva. Vsakih 30 sekund na svetu umre nekdo zaradi raka pljuč, če ste ta članek prebrali v denimo petih minutah, je medtem umrlo deset ljudi za rakom na pljučih. Vsaka pokajena cigareta skrajša življenje za 7,5 minut. In ne gre le za rakasta obolenja in KOPB. Kajenje povzroča vse vrste srčno-žilnih bolezni, okvaro dednega materiala, ki ga podarimo otroku za življenje, težave z zanositvijo, impotenco, spontane splave. Kadar smo izpostavljeni drugim škodljivim delcem in plinom, npr. na delovnem mestu, je potrebna dobra in dosledna zaščita, na katero se tudi pogosto pozabi.

V naši reviji smo že osvetlili, kako pomembna je redna telesna vadba, kakšni so še preventivni ukrepi?

Pri bolnikih s KOPB je preventiva izjemnega pomena. Vsako dodatno obolenje ali dodaten dejavnik tveganja lahko bolezen poslabša, zaplete, da lahko težje in dlje poteka. Telesna vadba je pomembna za dobro predihanost, skrb za ohranjanje dihalne miškulature, ojačitev imunskega sistema. Zelo pomembno je redno cepljenje proti gripi in pnevmokoni pljučnici. Ne smemo pozabiti na klasične preventivne ukrepe za izogib okužbam, kot so redna higiena rok in zračenje prostorov, izogibanje stika z obolelimi osebami in smrkavimi vnučki, v epidemičnih zimskih obdobjih se je dobro izogibati javnim mestom, kjer je možnost prenosa okužbe večja.

Že v uvodu zapisana teza, da se posameznik nekako kar sprijazni s simptomi in težave sploh ne rešuje, je lahko pereč problem. Kdaj je vendarle prav, da odide k zdravniku? V kakšnih primerih mora posumiti, da gre za KOPB?

Res je. Neprepoznan bolnik s KOPB praviloma v začetnih stopnjah bolezni nezavedno prilagaja življenje, spreminja pot sprehoda iz težje

v lažjo, izogiba se rekreaciji, pogostejše se poslužuje vožnje z dvigalom ali avtomobilom. Prav tako se navadi na kronični stalni 'kadilski' kašelj, predvsem ob jutrih, in je vedno znova 'prehlajen'. Slabo telesno zmogljivost pripiše slabi kondiciji, letom starosti, stresu v službi in pomanjkanju časa. Vsi ti znaki morajo biti prepoznani, še zlasti ko gre za kadilca. Če je prisoten kronični kašelj, kronični izpljunek in ko ne zmoreš več nečesa, kar si nedaleč nazaj še zmogetel, je čas za obisk zdravnika.

Katere pa so specifična komorbidna stanja?

KOPB je redko izolirana bolezen, pogosto jo spremljajo še druge kronične bolezni, bodisi zaradi neposrednih posledic same KOPB ali pa zaradi skupnih dejavnikov tveganja, v prvi vrsti kajenja. Že sam KOPB povzroča dušenje, kar bolnika pogosto vodi v depresijo, anksioznost, socialno izolacijo, zaradi slabše zmogljivosti telesno pešajo, kar dodatno oslabi dihalno miškulaturo, sledi spiralni spust v vedno hujše simptome. Od pridruženih komorbidnosti so najpogostejše srčno-žilne bolezni, pljučni rak, pljučna hipertenzija (povišan tlak v pljučnem žilju, ki obremenjuje desno stran srca), osteoporoza, slabokrvnost, depresija in motnje dihanja v spanju.

Kakšno pa je zdravljenje? Glede na to, da je bolezen kronična, torej neozdravljiva, pa lahko vendarle posameznik živi kakovostno življenje, če upošteva napotke zdravnika, kajne?

Zdravljenje in redno jemanje predpisane inhalatorne terapije in pravočasno prepoznavanje poslabšanja bolezni je ključno in izjemnega pomena. Nujno je prenehanje kajenja oziroma dodatnega uničevanja pljuč, prav tako so pomembni vsi ostali preventivni ukrepi. Z rednim jemanjem zdravil, predvsem pa pravilno tehniko jemanja inhalatornih zdravil (t. i. pum-pic) poskrbimo, da zdravilo pride na svoje mesto in prijemališče v pljučih. Zdravila so učinkovita, vedno boljša, vdihovalniki in pršilniki prijaznejši za uporabo. Z redno uporabo zdravil se zmanjšajo ali odpravijo simptomi dušenja, tiščanja v prsih, izboljša se telesna zmogljivost in kakovost življenja, izboljša se pljučna funkcija in prepreči ali upočasni njen nadaljnji upad. V napredovanih oblikah bolezni pride v poštev tudi trajno zdravljenje s kisikom na domu in v zelo skrbno izbranih primerih tudi presaditev pljuč. Kar se prenehanja kajenja tiče, je najučinkovitejša metoda še vedno koš za smeti oziroma najlažje je prenehati s tistim, česar nisi niti začel. Torej, mladina?

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Vaše ime:

Današnji datum:



Kako je z vašo KOPB? Izpolnite test za ocenitev KOPB (COPD Assessment Test™, CAT™)

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**

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Shizofrenija je v posameznih elementih lahko različna.

B Shizofrenijo dojemajmo kot bolezen, ki se zdravi!

C Ne imejmo strahu pred ljudmi z duševnimi motnjami.

Ne imejmo strahu pred duševnimi motnjami



Intervju: dr. Silvo Demšar, dr. med., spec. psihiatrije

Odhod k psihiatru ali sprejem v psihiatrično bolnišnico sta še vedno nekaj, kar je treba skriti pred sosedi. Pa vendarle gre za motnje, ki so dokaj pogoste in jih je treba zdraviti kot denimo prehlad ali raka. Zakaj tega tudi v letu 2016 še ne moremo razumeti? Med tovrstne motnje spada tudi shizofrenija, s katero se spopade marsikateri mladostnik. Kaj lahko storimo, da bomo ljudje bolj osveščeni in bo življenje ljudi z motnjami in njihovih svojcev karseda kakovostno, smo povprašali **dr. Silvo Demšar, dr. med., spec. psihiatrije**.

Avtorica: Katja Štucin

Morda je za začetek prav, da poveva nekaj več o sami shizofreniji. Gre za duševno motnjo, ki ni dedna, ne povzroča je takšna ali drugačna vzgoja pa tudi ne stresi oz. obremenitve. Kakšni simptomi jo spremljajo?

Bolezniški simptomi so lahko zelo pestri. Med najznačilnejšimi so halucinacije, glasne misli, vsiljevanje ter odtegotanje misli in občutki vplivanja ali nadzorovanja, formalne motnje mišljenja, blodnje, pomanjkanje volje, spremembe v čustvovanju. Najpogostejše je bolnik prepričan, da ga opazujejo, zasledujejo, da ga snemajo, o njem govorijo po medijih, da je vse, kar se dogaja okoli njega, nekako povezano z njim. Običajno vse to v slabem smislu, se pravi, da se mu posmehujejo, da mu želijo kaj slabega storiti, da mu nastavljajo stvari, zastrupljajo hrano. Včasih pa so blodnje tudi veličanske, da imajo posebna velika poslanstva, da so povezani in dobivajo energije ter moči. Vsa ta doživljanja in prepričanja spremenijo vedenje bolnikov. Pogosto se zaprejo vase, ne zaupajo, postanejo zelo previdni v stikih z ljudmi, previdni pri hrani, ki jo lahko tudi močno spremenijo. Nimajo volje za nujne stvari v običajnem življenju, kot je skrb za higieno, težko zmorejo opravljati službene ali šolske obveznosti. Eden prvih znakov shizofrenije se kaže tudi skozi govor, ki postane osiromašen, slabše povezan, včasih kar nerazumljiv ali pa bolnik sploh ne govori.

Ali posameznik s to motnjo pride k zdravniku sam in izpostavi omenjene težave ali ga po navadi pripeljejo svojci?

Zgodi se, da bolnik pride sam, največkrat zaradi kakšne posamezne težave, panike, nespečnosti ali strahu. Bolniki pogosto ne opažajo spremembe pri sebi; če jih, pa ne verjamejo, da gre za bolezen in zato ne razumejo, zakaj bi mogli k psihiatru. Tako do zdravljenja prihajajo na različne načine. Včasih še priporočajo nagovarjanje svojcev, včasih pa se

zdravljenje začne šele, ko je zaradi težkega zdravstvenega stanja, hudega zanemarjanja, agresije do sebe ali drugih potrebno posredovanje urgentnih zdravstvenih služb na domu, tudi ob pomoči policije.

Shizofrenija poteka epizodno. Nam lahko na kratko orišete njene faze?

Shizofrenija je v posameznih elementih lahko različna med posamezniki in pri posamezniku čez leta. Pri nekaterih je potek bolezni tih, plač, ko so simptomi prisotni od nekaj mesecev do več let pred izbruhom psihiatričnih simptomov. To so spremembe v socialni spretosti, sumničavost, čustvovanje je lahko spremenjeno, kot da ne bi zmogli globine čustev, pravega veselja ali žalosti, imajo razne psevdofilozofske ideje ali telesne težave, bolečine, brez jasnega vzroka. Pri takih stanjih pogosto šele izbruh simptomov z blodnjami, halucinacijami, dezorganiziranostjo, torej nekim akutnim stanjem, razkrije naravo bolezni. Ta akutna stanja bolezni z zdravljenjem izginejo po nekaj tednih, mesecih. Bolezen se lahko nadaljuje fazično, torej s ponovitvami psihoze in zazdravitvami. V manj ugodnih primerih pa bolezen preide že v samem začetku ali po nekaj ponovitvah v kronično fazo. Od 10 do 15 odstotkov bolnikov, ki so preboleli prvo shizofrensko psihozo, lahko računa s tem, da ne bo znakov trajnih sprememb, pri 40 do 50 odstotkih se skozi leta in po več recidivih opazi duševna poškodovanost tudi v času mirovanja bolezni, vendar pa kljub temu živijo kar običajno življenje, so dolgo zaposleni in bivajo doma. 30 do 40 odstotkov pa ima težko obliko bolezni, ko socialno opešajo, delujejo čustveno spremenjeni in ne zmorejo izpolniti običajnih zahtev v življenju.

Seveda je obravnava anonimna. Pa vendarle, zakaj menite, da je oditi po pomoč k psihiatru v letu 2016 še vedno tako težak korak?

V povezavi s psihiatrijo se pojavlja prepričanje, da so psihiatri tisti, ki dajo samo zdravila, drugih težav pa ne vidijo in ne znajo pomagati. Psihiatri smo zdravniki, ki moramo oceniti telesno in duševno stanje, predvideti diagnostiko z ustreznimi preiskavami, damo tudi zdravila, če ugotovimo, da so potrebna, in hkrati podpremo ustrezne psihoterapevtske ter socialne ukrepe. Pri bolnikih s psihozo, shizofreno psihozo pa je odklanjanje obiska pri psihiatru del simptomatike bolezni, ker so bolniki prepričani, da težave, ki jih imajo, niso zaradi bolezni, ampak mogoče zaradi soročnikov, sosedov, medijev itd., zaradi tistih, ki jih bolnik v svojem bolezenskem konceptu doživlja kot njemu nenaklonjene. Kljub temu se s prigovarjanjem včasih še da prepričati bolnika, da pride po pomoč. Bolniki s shizofrenijo pa v času, ko bolezen ni izražena, redno prihajajo na kontrole in takrat ni težav z obiskom psihiatra.

Kako v resnici poteka diagnostika shizofrenije?

Nimamo nobenega testa, ki bi to pokazal. Narediti moramo kar precej preiskav, da izključimo vse druge bolezni. Poleg telesnega in nevrološkega pregleda naredimo laboratorijske preiskave, preiskave hormonov, slikovno diagnostiko s CT ali MR glave, EEG. Oceniti je

treba zlorabo alkohola in psihoaktivnih substanc. Tako, skupaj z bolezenskimi simptomi, ki dovolj dolgo trajajo in glede na pričevanje bolnika in svojcev, postavimo diagnozo.

Kaj pa zdravljenje?

V drugi polovici 20. stoletja se je začela uporabiti medikamentozna terapija, ki je zelo spremenila življenje bolnikov, saj bolniki s psihozo in preganjavami trpijo. Zdravila bolezni ne pozdravijo za vedno, ampak zmanjšajo simptome oziroma jih lahko povsem umaknejo. Tudi zaradi zdravil je zdaj možno življenje z običajnimi izzivi in bivanje bolnikov v domačem okolju. Ob tem medikamentoznem zdravljenju so za dobro rehabilitacijo bolnika s shizofrenijo potrebne še dodatni psihosocialni in psihoterapevtski ukrepi, metode in edukacija. Tudi ta del zdravljenja mora biti prilagojen posamezniku, tako kot medikamentozna terapija. Zelo pomembno pa je, da je bolnik skupaj s svojci poučen o simptomih, poteku bolezni in zdravljenju, ker je tako bolj motiviran za zdravljenje.

Kaj bi lahko vsak od nas storil za destigmatizacijo duševnih motenj, tudi shizofrenije?

To, da shizofrenijo jemljemo kot bolezen, ki se zdravi. Stigmatiziramo s tem, ko smo odklonilni in tudi ko smo pokroviteljski, pretirano skrbni in ne zaupamo odgovornosti. V strokovni literaturi navajajo kot razlog za stigmatizacijo največkrat nepoučenost, neznanje, ki za seboj potegne strah pred ljudmi z duševnimi

motnjami in posledično v vedenju distanco do njih. Tega se zavedajo tudi bolniki in njihovi svojci, ki se trudijo bolezen prikriti. To je ob boleznih še dodatno duševno breme. K destigmatizaciji bi lahko veliko pripomogli mediji, ker oblikujejo naša prepričanja. Poznate nanizanko o detektivu Monku, ki je imel obsesivno kompulzivno motnjo, ali film po resnični življenjski zgodbi Nobelovega nagajenca s shizofrenijo, zdaj že pokojnega matematika Johna Forbesa Nasha? Te pozitivne, tudi s humorjem navdane zgodbe nam približajo čisto drugo dimenzijo duševne motnje. Začutimo, kje je bolezen in kje je ni več, predvsem pa duševne motnje postanejo obvladljive.

Tuji filmi nam, denimo, prikazujejo, da ima skoraj vsak človek svojega psihiatra, kot imamo osebnega zdravnika. V dobi hitrega tempa in negativnega stresa bi morda morali tudi Slovenci kdaj pa kdaj obiskati strokovnjaka, s katerim bi delili določene težave. Zmeraj se je namreč dobro pogovarjati s kom, ki mu zaupamo in si vzame čas za nas. Psihiatri ločujejo bolezensko od nebolezenskega, iščejo simptome in skušajo pomagati. Pri psihiatru je pogovor pomemben, saj skozenj že postavlja diagnozo. Je pa seveda pogovor tudi terapija, ki pomaga in utrjuje duševno stabilnost.

Živeti samostojno, polno življenje in ne le preživeti, je želja in cilj vseh, tudi ljudi s shizofrenijo.

Jeseni 2015 so ljudje s shizofrenijo odgovarjali na vprašanje, kaj jim pomeni besedna zveza dobro funkcioniranje.

V besedi-oblak so zbrani njihovi odgovori.



Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana
T: 01 401 18 30, E: jac_slo@its.jnj.com

PSI-SLO-A-041-220916



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pri negi zob je treba uporabljati več vrst zobnih ščetk in jih redno menjavati.

B Pri čiščenju zobne proteze velja pravilo: »Čisto protezo v čista usta.«

C Ob pravilni uporabi najboljšo higieno zagotavljata zobna prha in ultrazvočna ščetka.

Čiščenje in nega ustnih pripomočkov

Zobna in ustna higiena sta pomembni od trenutka, ko začne otrok dobivati prve zobke. Redno umivanje zob je gotovo ena najkoristnejših navad, ki jih lahko privzgojimo svojemu otroku, ki nam bo hvaležen še v pozna leta. Tako kot za zobe pa je treba skrbeti tudi za higieno pripomočkov v ustih. Za snemljive in fiksne zobne proteze in ortodontske aparate, mostičke in zobne vsadke si je treba vzeti čas: po vsaki jedi oz. vsaj dvakrat dnevno. Obstaja vrsta učinkovitih zobnih ščetk in pripomočkov za čiščenje, med drugimi tudi zobna prha ter električna in ultrazvočna ščetka.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Tujek v ustih

Že samo ime »tujek« pove, da gre za neki predmet oz. napravo, ki pride v naše telo od zunaj; to so snemljivi ali fiksni zobni aparati, vestibularna ploščica in drugo. Zobje so del našega telesa in se nanje navajamo počasi, običajno pa rast prvih zob spremljajo bolečine in solze otroka, pogosto pa tudi staršev, ki se jim otrok smili. Potem se

zob navadimo in se zlijejo z nami, da sploh ne vemo, da jih imamo, če so seveda zdravi. Tudi na protezo se navadimo šele sčasoma, zato je pomembno, da vztrajamo in ne obupamo že prve dni. Če se proteza dobro prilega, prve težave hitro minejo in uporabnik se navadi na nov občutek v ustih. V primeru, da se ne prilega dobro, pa jo je treba popraviti. Lahko se pojavita tudi bolečina in draženje, pri katerem učinkovito pomaga pričvrstljena krema. Mnogi uporabniki tarnajo, da jim gre na bruhanje, ko si skušajo vstaviti protezo ali jo vzeti iz ust. Če proteza ne sega pregloboko v ustno votlino, gre spet le za občutek, ki se ga je treba privaditi.

Čiščenje snemljive zobne proteze

Zobno protezo moramo čez dan izplakniti in očistiti po vsakem obroku. V lekarnah je mogoče kupiti tudi tablete za čiščenje proteze, ki jo je treba, če je snemljiva, ponoči hraniti v za to namenjeni raztopini. Za vsakodnevno čiščenje lahko sicer uporabljate tudi toplo vodo in žličko do dve sode bikarbone. Večina zobnih krem je namenjena čiščenju naravnih zob, zato niso primerne tudi za čiščenje proteze. Proteza je iz mehkejšega mate-

riala in se lahko pri čiščenju z zobno kremo poškoduje. Uporabniki pogosto zlomijo protezo, ko jo vzamejo iz ust in jo želijo očistiti, proteza pa jim pade v umivalnik. Žato je bolje, če pred začetkom čiščenja natočite vodo v umivalnik in se šele potem lotite ščetkanja proteze. Pri vsakem ščetkanju proteze pa je treba poskrbeti tudi za higieno preostalih zob in dlesni. Za higieno dlesni so primerne mehke ščetke. Preden protezo spet uporabite, jo izplaknite in daste v usta.

Zakaj je treba protezo čez noč namakati?

Potrebno ni, saj lahko s protezo v ustih tudi spimo. Običajno pa jo ljudje raje snamejo, pa tudi bolje je, saj se lahko v tem primeru ustna sluznica in podporne strukture, ki ves dan nosijo protezo, nekoliko sprostijo. Kadar proteze ne uporabljamo, naj bo v vodi, saj se sicer krči in lahko spremeni obliko. Enako velja za snemljiv zobni aparat, ki naj bo, če ni v uporabi, v hladni vodi. Omenila bi še priročne škatlice za shranjevanje protez in zobnih aparatov. Izdelani so iz umetne mase in ščitijo aparat pred udarci, mehanskimi poškodbami in umazanijo. Namenjeni so shranjevanju in prenašanju aparata.

Trše obloge na protezi raztaplja kis

Odstranjevanje zobnega kamna z ostrimi predmeti se odsvetuje, prav tako uporaba belilnih sredstev. Če uporabnik proteze opazi, da se je na protezi nabral kamen ali kakšni drugi madeži, je bolje, da proteze nese na čiščenje k zobozdravniku. Pri rednem vzdrževanju proteze do tega ne bi prišlo, pomaga pa, če protezo občasno namočite v navadni kis, ki raztaplja trše obloge. Eno do dve žlici kisa v kozarcu vode čez noč bosta zadoščali. Zjutraj je seveda treba protezo spet dobro ščetkati. Za proteze in zobne aparate so na trgu na voljo posebne zobne ščetke, s katerimi lahko učinkovito očistimo protezo ali aparat.

Kontrole pri zobozdravniku so nujne

Zobozdravnik na rednih kontrolah preverja stanje preostalih zob in skrbi za ohranjanje zdravja ustne votline. Zobno protezo je občasno treba prilagoditi, zato se z rednimi pregledi pri zobozdravniku izognete nepotrebni bolečinam in poškodbam. Že majhna prilagoditev lahko v veliki meri vpliva na prileganje proteze in udobje ob uporabi.

Nega zob ob nošenju fiksnega zobnega aparata

Vsak, ki nosi zobni aparat, se mora zavedati, da bo za ustno nego porabil nekoliko več časa kot ga sicer porabi za nego zob. Zaradi pomanjkljive higiene nosilcev, ki nosijo fiksni aparat (uporabniki jih imenujejo tudi »zvezdice«), lahko pride do demineralizacije, ki se kaže kot bele pege na zobeh, ali do zobne gnilobe. Da do tega ne bi prišlo, je treba pri vsakem čiščenju zob najprej uporabiti zobno kremo in mehko zobno ščetko ter očistiti rob dlesni. Dlesni čistimo in masiramo s krožnimi gibi. Nosilce zobnega aparata je treba čistiti tudi s ščetko, ki ima po sredini krajše ščetine; s krožnimi gibi očistimo zgornji in spodnji lok aparata. Za čiščenje lahko uporabimo tudi čopasto ščetko, ne smemo pa pozabiti na higieno medzobnih prostorov in pri čiščenju uporabiti tudi primerne medzobne ščetke. Od časa do časa je smiselno preveriti kakovost čiščenja zob. To najlažje preverimo z raztopino za dvobarvno razkrivanje zobnih oblog. Sicer pa bo uporabnik aparata na vsakem pregledu na zobno higieno opozoril tudi ortodont, ki že ob samem začetku nošenja aparata uporabniku posreduje vsa potrebna navodila za čiščenje in higieno in svetuje uporabo vodne prhe ter ultrazvočne zobne ščetke.

Posebna nega zobnih vsadkov

Zobni vsadki so zamenjava za korenino izgubljenega zoba. Vsadimo ga v čeljust, kjer služi kot nosilec za prevleke, mostičke ali proteze. Z vsadki lahko manjkajoče zobe nadomestimo brez brušenja ostalih zob. Vstavimo lahko enega ali več vsadkov. Pacienti s slabo ustno higieno niso primerni za zobne vsadke;

»Zobozdravnik na rednih kontrolah preverja stanje preostalih zob in skrbi za ohranjanje zdravja ustne votline. Zobno protezo je občasno treba prilagoditi, zato se z rednimi pregledi pri zobozdravniku izognete nepotrebni bolečinam in poškodbam.«

ustna higiena je v teh primerih še bolj kompleksna in zahteva več časa in natančnosti. Osnove za čiščenje so mehka zobna ščetka, medzobna ščetka in krema brez natrijevega lavrilsulfata (SLS), saj se pri uporabi kreme s SLS učinek dezinfekcijskih raztopin zelo zmanjša. Dezinfekcijske raztopine je nujno uporabljati že pred samim posegom, pa tudi po njem. Raztopine oz. ustne vodice morajo vsebovati klorheksidin, ki je učinkovit anti-septik. Žal pogosto povzroča tudi rahlo obarvanje zob.

Kaj pa nega mostičkov?

Mostički so fiksni protetični nadomestki, ki nadomeščajo manjkajoče zobe v zobni vrzeli. Mostiček je sestavljen iz vsaj dveh zobnih prevlek in enega ali več vmesnih členov. Čistimo jih z zobno kremo ali električno ultrazvočno zobno ščetko. Tovrstna ščetka z ultrazvokom odlično prodre do medzobnih prostorov, kjer se nabira hrana, in jih učinkovito očisti. Za čiščenje mostičkov se priporoča tudi uporaba vodne prhe, ki ob redni uporabi preprečuje vnetje dlesni. Kupi se v specializiranih trgovinah in drogerijah.

Nega z električno in ultrazvočno ščetko

Obe ščetki ob pravilni uporabi omogočata visoko raven kakovosti ustne higiene, vendar ultrazvočna ščetka z ultrazvočnimi treslaji čisti zobe še bolje. Še posebej je pomembna pri čiščenju ustnih pripomočkov, fiksnih ortodontskih aparatih, zobnih vsadkih in mostičkih. Z ultrazvočno ščetko temeljiteje očistimo prostore okrog vsadkov in pod mostički. Še posebej učinkovita je za nego dlesni in čiščenje medzobnih prostorov. V nasprotju z električno je ta primerna tudi za otroke, vendar ob nadzoru staršev. Električna ščetka pa žal ni tako primerna za manjše otroke, ki jo lahko uporabljajo napačno in ne dosežejo želenega učinka. Šele ko je otrok dovolj zrel za uporabo, mu lahko ponudimo tudi to možnost. Pomembno je, da skrbimo za higieno tako električne zobne ščetke oz. nastavkov kot tudi ultrazvočne, tako da jih redno razkužujemo in po potrebi zamenjamo. Običajno se izra-bijo v treh do štirih mesecih.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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



UŽIVAJTE V BLIŽINI, KOT NEKOČ



jejte, smejte se
IN ŽIVITE

Uporabljate zobno protezo? Sedaj lahko ponovno uživajte v bližini kot nekoč, saj vam COREGA® TABLETE ZA ČIŠČENJE ZOBNIH PROTEZ omogočajo čiščenje in osvežitev zobne proteze na boljši način kot zobna pasta v le **3 minutah***. Zagotovite si bolj svež dah. Preizkusite jih in se prepričajte sami.

ABC

A Depilacija je odstranjevanje dlak nad površino kože.

B Epilacija je odstranjevanje dlak s korenino vred oziroma z delom pod povrhnjico kože.

C Laserska epilacija je poseg v kožo in kot taka sodi izključno v roke dermatologa.

Skrivnosti laserske epilacije

Koža brez dlačic je že nekaj desetletij skoraj zapoved; vsekakor pri ženskah, pa tudi marsikateri moški – še posebno športniki in manekeni – se redno brijejo oz. poskrbijo, da jih dlačice po telesu ne ovirajo. Medtem ko lahko s pinceto odstranimo kakšno motečo dlačico tu in tam in skrbno oblikujemo lok obrvi, pa je za bolj poraščene predele telesa potreben celovitejši pristop. Načinov odstranjevanja dlak je več: voskanje, beljenje, depilacija, epilacija, laser. Slednji ima ob pravilni uporabi s kakovostnim laserjem izjemne rezultate.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Pri epilaciji z laserjem strokovno podkovana oseba dlačice odstranjuje z lasersko svetlobo visoke energije, tako da jo

usmerja na točno določeno mesto. Tovrstna epilacija je primerna za katero koli področje kože, predvsem za večje površine na obrazu, preden dlačice ponovno zrastejo, pa preteče tudi dva meseca. Za dokončno odstranitev dlačic je potrebnih več posegov. »Naš cilj je z laserskim žarkom uničiti dlačni mešiček in če to dosežemo, potem tam dlačica ne bo več zrasla. Vendar pa je treba vedeti, da je na kvadratnem centimetru več kot 400 mešičkov različnih vrst. Velusni dlačni mešički so majhni in drobni. Proizvedejo tako majhno in drobno dlačico, da je s prostim očesom sploh ne vidimo. Ti mešički in dlačice so na mestih, kjer na površini kože dlačic sploh ni videti, in lahko mislimo, da tam sploh nismo poraščeni. Imamo pa tudi terminalne dlačne mešičke oz. terminalne dlačice. Gre za velike strukture, ki proizvajajo debelo pigmentirano dlačico, ki jo

vidimo s sprostim očesom, in te dlačice nas običajno motijo. Poleg velusnih in terminalnih dlačic poznamo še vmesne mešičke, ki so po velikosti in debelini dlačice, ki jo proizvajajo, različne velikosti«, razloži **Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatovenerologije**.

Kako deluje laserski žarek?

»Laserski žarek deluje samo na (pigmentirane) terminalne dlačne mešičke, ki so občutljivi na laserski žarek samo v obdobju, ko dlačni mešiček raste, v delu obdobja anagene faze. Samo v tem obdobju lahko laser uniči lasni mešiček. Od 50 do 90 odstotkov dlačic je na nekem mestu v fazi rasti, torej v anageni fazi, učinkovitost uničenja teh mešičkov pa je odvisna od pravilne izbire, vrste in pravilne nastavitve laserja. Z dobrim medicinskim laserjem se lahko odstrani tudi več kot 90 odstotkov termi-

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»Naš cilj je z laserskim žarkom uničiti dlačni mešiček in če to dosežemo, potem tam dlačica ne bo več zrasla. Vendar pa je treba vedeti, da je na kvadratnem centimetru več kot 400 mešičkov različnih vrst.«



nalnih dlačic, ki so v tistem trenutku v fazi občutljivosti. Ne uniči pa se velusnih dlačic in terminalnih dlačic, ki niso v »občutljivi« fazi. Stopnja učinkovitosti je odvisna tudi od tega, koliko terminalnih dlačnih mešičkov ima posameznik na enem kvadratnem centimetru,« pove Borut Žgavec in doda, da je treba lasersko terapijo ponoviti v povprečju od šest- do osemkrat. Pomembno je tudi, na katerem predelu telesa izvajamo lasersko terapijo. »Anagena faza na lasišču je šest let, na obrveh nekaj mesecev, okrog genitalij pa spet drugačna. Trajanje anagene faze se razlikuje od posameznika do posameznika in zato dermatologi intervale zdravljenja z laserjem prilagajamo specifičnim značilnostim posameznika, slabše je, če se na odstranjevanje naroča kar po »uravnilovki«, po tabelah in malo na »oko«, kar vidimo pri odstranjevanjih, ki jih žal v Sloveniji opravljajo tudi »laiki« v nedermatoloških ustanovah. Če pacienta ne naročimo ob pravih intervalih, lahko to prispeva k manjši učinkovitosti terapije. Končni rezultat pa je odvisen tudi od starosti, letnega časa in spola,« še pove Borut Žgavec in razloži še proces rasti in odstranjevanje velusnih dlak. »Zdaj smo uničili določeno število terminalnih mešičkov, ostale pa so tiste dlake, ki so bile v fazi, ko jih nismo zajeli. Poleg tega pa nekatere velusne dlake postanejo vidne tekom življenja. Z leti zagledamo, še posebno moški, dlačice, ki jih prej ni bilo, na uhljih, nosu ... Otrok pod pazduho in na genitalnem področju opazi dlačice šele v puberteti, to

pa zato, ker so dlake iz velusnih prešle v terminalne.« Zaradi vseh navedenih sprememb in okoliščin je lasersko terapijo smiselno vzdrževati – ponavljati. Kako pogosto, je spet odvisno od posameznika do posameznika, včasih jo je treba ponoviti enkrat letno in s tem zagotavljati, da ostane koža gladka. Na nekaterih področjih, na primer na področju brčic, pa lahko po opravljeni laserski terapiji neporaščenost vzdržujemo s posebno kremo, ki zavira rast dlačic in jo dermatologi predpišemo na recept. Borut Žgavec še poudari, da je pred začetkom laserske terapije treba poznati oz. določiti diagnozo, kaj je vzrok (prekomerne) poraščenosti. Pomembno je vedeti, ali gre zgolj za družinsko pogojeno poraščenost in estetski problem ali je vzrok pretirane poraščenosti bolezen.

Zakaj pride do pretirane poraščenosti pri otroku?

Kadar je rast dlak na neobičajnih mestih čezmerna, govorimo o hipertrihozii. Lahko je trajna ali začasna, pojavlja pa se po vsem telesu ali pa le na določenih mestih. Običajno gre za družinsko obliko, pri kateri je dlakavost povečana na ušesih, komolcih, med prsti ali po vsem telesu. Vzroki pa so lahko tudi zunanji, na primer omejena poškodba, podhranjenost, anoreksija, dolgotrajna vnetja kože, kožna »znamenja«, motnje delovanja nekaterih žlez z notranjim delovanjem in drugo. Če je otrok sicer zdrav ter ima normalne izvide telesnega pregleda in laboratorijske izvide, gre zgolj za estetsko motnjo, ki jo uspešno rešujejo v sodobnih dermatoloških ordinacijah. »Pri mlajših pacientih je pretirana poraščenost pogosto znak nepravilnega hormonskega delovanja žlez, ki so lahko prekomerno aktivne ali nepravilno aktivne, ali pa gre za neko obliko tumorskega (včasih celo rakastega) obolenja, pri katerem tumor izloča hormone, ki vplivajo na videz našega telesa. Ti lahko poleg čezmerne poraščenosti na koži povzročajo tudi akne ali na primer motnje menstruacije. V teh primerih je pomembno, da zdravimo in odpravljamo vzroke za pretirano poraščenost, na primer z zdravljenjem tumorja, če tega diagnosticiramo, oziroma v primeru nepravilnega delovanja žlez z določeno hormonsko terapijo. Dodatna terapija pa je lahko lasersko odstranjevanje dlak. Če pacienta ne zdravimo tako, da odstranimo vzrok, bo uspešnost laserske terapije seveda bistveno manjša,« razloži Borut Žgavec.

Niso vsi laserji enako učinkoviti, nekateri so celo nevarni

»Laserske priprave so zelo različne, tako kot so avtomobili zelo različni. Zelo pomembna je vrsta namembnosti laserja in če ga spet primerjam z avtomobilom, ni vseeno, ali peljemo kup peska z dirkalnim avtomobilom ali s kamionom. Medicinski laserji imajo takšne nastavitve, da omogoča, da je pulz

Reveda
medicinski center

Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija,
dermatovenerologija, flebologija,
plastična in estetska kirurgija,
ortopedija, nevrologija, revmatologija,
medicina dela, prometa in športa

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, Cesta talcev 10,
Domžale
T: 08 20 55 436
E: info@remeda.si www.remeda.si

delovni čas:
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,
petek 7.00 - 15.00

vsakokrat ponovljiv in izredno natančen. Cenejši laserski sistemi tega ne omogočajo, pulzi so neenaki, terapija s takim laserjem pa nevarna. Kakovostni medicinski laserji stanejo od 80.000 evrov navzgor, laserji nižjega cenovnega razreda, ki jih imajo običajno v kozmetičnih salonih, pa že od 10.000 evrov naprej. Laserska terapija zahteva ogromno znanja tudi ob uporabi dobrega laserja; treba je določiti pravilne parametre: fluenco, trajanje pulza, premer žarka in drugo. Določanje trajanja pulza je izrednega pomena pri vsakem laserskem zdravljenju, še posebej pri odstranjevanju žil kot tudi odstranjevanju dlak. Če je pulz predolg, lahko nastane opeklina okoliških struktur, če je prekratek in ni dovolj energije, pa ne uniči lasnega mešička. Ker je za določitev pravilnih laserskih parametrov potrebnega ogromno znanja o delovanju laserjev in delovanju naše kože in še več izkušenj, je večina manj kakovostnih laserjev prav z namenom komercialne prodaje in uporabe za neustrezno usposobljene kadre (nedermatologe) narejenih zelo preprosto – kot bi primerjali preprost »trotlzi-

»Na nekaterih področjih, na primer na področju brčic, pa lahko po opravljeni laserski terapiji neporaščenost vzdržujemo s posebno kremo, ki zavira rast dlačic in jo dermatologi predpišemo na recept.«

her« fotoaparat kot običajen fotoaparat, ki deluje samodejno, a zelo povprečno, s profesionalnim fotoaparatom, pri katerem se lahko posname vrhunsko fotografijo, a je potrebno znati ročno določiti zaslonko, čas, ostrino in drugo,« razloži Borut Žgavec. Pomembne študije v letu 2010 so pokazale, da se na tržišču pojavljajo in uporabljajo novi laserji, ki so bolj učinkoviti tudi pri odstranjevanju svetlejših dlačic in dlačic, ki rastejo na temnejšem tipu kože; terapija pa je manj boleča.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje prekomerne poraščenosti. Dlake odstranjujemo z medicinskim laserjem FOTONA Nd: Yag.

DIAGCENTER D.O.O.,

Ljubljanska c. 13 D, Trzin
Naročila: 040 360 700, info@diagcenter.si, www.diagcenter.si

Smo edini v Sloveniji, kjer lahko opravite neboleče, hitro, varno in najcenejšo trajno odstranitev dlak v vseh letnih časih z laserjem Vortex!

ESTEE – MEDICINSKI ESTETSKI CENTER

Cankarjeva 62, Nova Gorica
041 760 421, estee@estee.si, www.estee.si

- LASER - trajno lasersko odstranjevanje dlak z medicinskim diodnim laserjem Light Sheer XC in ET
- znanje, strokovnost, 16 letne izkušnje,
- lokacije: N.Gorica, Lucija, Maribor, Tolmin
- DERMATOLOŠKA AMBULANTA

DERMAVITALIS

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

Odprava prekomerne poraščenosti, gubic, mozoljev, strij, razširjenih kapilar, sončnih peg in znakov staranja se zdaj lahko preprosto znebite z uporabo aparata Intense Pulse Light

Previdno z laserji tipa IPL (intensive pulse light)

IPL pravzaprav sploh ni laser, ampak bliskavica. Ni laserska svetloba, ni ene valovne dolžine in ni koherentna. Laserji IPL so cenejši, uporablja jih večina kozmetičnih salonov. Tudi pri IPL so velike razlike med pravimi dermatološkimi IPL in komercialnimi (»kozmetičnimi«) tako v kakovosti, učinkovitosti in seveda ceni. IPL je ob nepravilni uporabi lahko zelo nevaren zaradi stranskih učinkov. Vsakič ko svetloba laserja udari, gre za širok spekter valovnih dolžin. Zaradi tega obstaja večja verjetnost, da prizadene tudi druge strukture in ne samo ciljane. Posledica nepravilne uporabe so lahko opekline, depigmentacija (razbarvanja kože) ... Škodljive posledice lahko nastanejo tudi zaradi obrabljenega laserskega aparata, na primer dotrajane laserske glave, ki jo je po določenem številu pulzov oziroma po nekaj letih uporabe treba menjati.

BR
BARTENJEV ROGL
DERMATOLOGIJA

Dermatologija Bartenjev-Rogl d.o.o.
Derčeva ulica 35, Ljubljana
Tel.: 01 514 1700
www.dermatologija.eu

AKCIJA

lasersko odstranjevanje dlak
stegna&bikini&pazduhe

350 eur

(Cena velja za en tretma. Cena vsebuje DDV. Akcija velja do 31.3.2017)

Prednosti estetskih tretmajev v Dermatologiji Bartenjev - Rogl

- **Strokovnost.** Pred začetkom tretmaja opravite posvet s terapevtom in po potrebi s specialistom dermatologom, ki odgovori na vaša vprašanja.
- **Izkušnje.** Visoko usposobljeni terapevti pod vodstvom specialistov dermatologov letno opravijo več sto estetskih tretmajev.
- **Napredna tehnologija.** Pri doseganju zelenih rezultatov uporabljamo sodobno tehnologijo.
- **Ustrežljivost in prilagodljivost.** Pri nas si vzamemo čas za vsa vaša vprašanja, se prilagodimo vašim željam pri usklajevanju terminov in poskrbimo za vaše prijetno počutje.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Neposredne povezave med prepikom na splošno in vnetjem ušesa ni.

B Pojavnost vnetij srednjega ušesa se zviša pozimi.

C Vnetje srednjega ušesa najučinkoviteje zdravimo z zdravilom, ki najbolje učinkuje glede na povzročitelja.



Vnetje srednjega ušesa



Intervju: Nina Božanič Urbančič, dr. med.

Boleče uho, nič hujšega kot to! No, če nekoliko karikiramo, ampak dejansko je bolečina močna in zdi se nam, da nas zraven bolijo še glava, zobje, nos, itd. Kdo pogosteje zboleva, otroci ali odrasli, kdaj moramo biti na to težavo bolj pozorni in zakaj ter kako si najbolje pomagati, smo med drugim vprašali **Nino Božanič Urbančič, dr. med., spec. otorinolaringologije.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kakšni so razlogi za vnetja in kakšne vrste poznamo?

Srednje uho je sterilna, s sluznico obdana »škafica«, ki se nahaja med zunanjim in notranjim ušesom, preko evstahijeve troblje pa neposredno komunicira z nosnim delom žrela. Vnetja srednjega ušesa so glede na povzročitelja lahko bakterijska, virusna in glivična. Glede na trajanje so lahko akutna in kronična. Povzročitelj vnetja v srednje uho lahko pride skozi zunanji sluhovod (ob že poškodovanem bobniču) ali »spleza« po evstahijevi troblji iz nosu oziroma nosnega žrela v srednje uho, kar je zaradi anatomskih razmer zelo pogost pojav pri otrocih.

Kakšna oblika vnetja pa je najpogostejša pri otrocih?

Pri otrocih je najpogostejše kronično izlivno vnetje srednjega ušesa. Nastane zaradi slabega prezračevanja srednjega ušesa ob pogostih prehladih ali povečani žrelnici. V teh pogojih podtlak v srednjem ušesu povzroči izcejanje sterilne tekočine iz samih celic, ki obdajajo votlinico srednjega ušesa. Otroci imajo v bistvu v srednjem ušesu »vodo«, zaradi katere slabše slišijo. Tovrstnega vnetja ni treba zdraviti z antibiotiki, treba pa je izboljšati prezračevnost ušesa (prehodnost evstahijeve troblje), da ne pride do trajne poškodbe struktur srednjega ušesa.

šati prezračevnost ušesa (prehodnost evstahijeve troblje), da ne pride do trajne poškodbe struktur srednjega ušesa.

Mene, denimo, misel na otroštvo spomni tudi na pogoste bolečine v ušesih, s katerimi se v kasnejšem obdobju ni bilo treba več soočati. Je to res v večji meri težava otrok ali pojavnost ni odvisna od starosti?

Otroci imajo precej krajšo in bolj horizontalno položeno evstahijevo trobljo kot odrasli. Zaradi tega bakterije iz nosu in nosnega žrela lažje pridejo do srednjega ušesa. Otroci so tudi zaradi načina življenja večkrat prehlajeni, velikokrat strokovno slišimo, da imajo pogosteje vnetje zgornjih dihal. Zaradi tega imajo tudi pogostejše vneta ušesa.

Kdaj pa se pojavnost bolezní zviša glede na letni čas? Prinaša tudi jesen to neprijetnost, je pogostejše prisotna pozimi, poleti ali morda celo pomladi?

Pojavnost vnetij srednjega ušesa se zviša pozimi. To je povezano z bivanjem v zaprtih prostorih in lažjim prenosom okužb. V nasprotju s tem so vnetja zunanjega ušesa (zunanjega sluhovoda) pogostejša med poletjem zaradi vstopa onesnažene vode v sluhovod.

»Vnetje srednjega ušesa večinoma nastane kot posledica zamašenosti evstahijeve troblje (zaradi prehlada in zamašenosti/izcedka v nosu). Prav zaradi tega vzroka vnetje srednjega ušesa velikokrat spremljajo tudi simptomi v nosu, pojavlja se bolečina v ušesu, občutek polnosti, zamašenosti ušesa, včasih, če zaradi zvišanega pritiska v srednjem ušesu pride do predrtja bobniča, tudi izcedek iz ušesa.«



Je res, da ne drži, oziroma da je mit, da je prepih nevaren povzročitelj težav z ušesi?

Naš imunski sistem za optimalno funkcijo potrebuje nekoliko višjo telesno temperaturo, kot je normalna. Zaradi tega tudi odsvetujemo zniževanje temperature, ki ne presega 38 °C, če do vnetja pride. Vsaka cirkulacija zraka povzroča hlajenje površine telesa, pri veliki razliki v temperaturi je mogoče, da se zaradi tega lažje prehladimo. Neposredne povezave med prepihom na splošno in vnetjem ušesa pa ni.

Kakšni so simptomi vnetja srednjega ušesa? Kdaj so razlog za preplah? Vemo, da včasih otroci hitro potožijo, da jih boli uho. Kdaj jih je dobro odpeljati k zdravniku?

Vnetje srednjega ušesa večinoma nastane kot posledica zamašenosti evstahijeve troblje (zaradi prehlada in zamašenosti/izcedka v nosu). Prav zaradi tega vzroka vnetje srednjega ušesa velikokrat spremljajo tudi simptomi v nosu, pojavlja se bolečina v ušesu, občutek polnosti, zamašenosti ušesa, včasih, če zaradi zvišanega pritiska v srednjem ušesu pride do predrtja bobniča, tudi izcedek iz ušesa. Menim, da je otroku, ki je prehlajen in potoži o bolečinah v ušesu, smiselno dati kakšno kapljico dekonjestiva v nos. Že podtlak, ki nastane v ušesu zaradi zamašenosti evstahijeve troblje, namreč pripelje do premika bobniča navznoter in posledično še do bolečin. Če ima otrok istočasno tudi povišano telesno temperaturo, še posebej če ne reagira na analgetik in anti-piretik ali se bolečine stopnjujejo, ga je treba peljati k zdravniku.

Lahko morda ravnamo preventivno, da do vnetja srednjega ušesa sploh ne pride?

Do določene mere lahko preprečimo nastanek vnetja srednjega ušesa, če skrbimo za prehodnost nosu in s tem istočasno evstahijeve troblje. Prehlajenemu otroku je treba takoj po nastanku prehlada začeti dajati dekonjestivne kapljice (seveda po navodilih, ne prekoračiti doze niti trajanja terapije), ki bodo zelo verjetno preprečile zamašitev evstahijeve troblje in s tem tudi vnetje srednjega ušesa.

Asociacija naših mam in babic pri »bolečem ušesu« je zagotovo pomoč z netreskom, česnom, vročim oljem in še čim. Ali omenjeno res pozitivno učinkuje?

Za netresk so določene študije potrdile, da ima nekatere sestavine, ki delujejo proti bakterijam, mogoče tudi proti bolečinam, učinkovit naj bi bil pri zdravljenju vnetij zunanjega ušesa. Podobno je s česnom. Vroče olje pa naj bi ob vnetju srednjega ušesa pripeljalo do predrtja bobniča in s tem tudi olajšanja bolečin. Lahko pa istočasno pripelje do opeklin kože zunanjega ušesa. Za omenjene načine zdravljenja vnetij ušes ni nobenih znanstvenih študij, zato velja, da se jih v sodobni medicini, ko ima vsak državljan na voljo zdravnika praktično 24 ur dnevno ter dostop do zdravil, za katera je z znanstvenimi študijami potrjeno, da so varna in učinkovita, ne uporabljamo.

Kaj pa gretje, denimo s segreto brisačo, termoforjem? Pomaga?

To ima lahko protibolečinski učinek, ki je do neke mere individualen, se pravi, če otroku ne ustreza gretje ušesa, ga v to ni treba siliti.

Kako je najbolje oziroma res ustrezno zdraviti vnetje srednjega ušesa?

Vnetje srednjega ušesa najučinkoviteje zdravimo z zdravilom, ki najbolje učinkuje glede na povzročitelja. Kot sem že prej omenila, je zelo pomembno skrbeti za prehodnost nosu. Če zdravnik oceni, da gre za bakterijsko vnetje, bo predpisal tudi antibiotik. Če je zaradi vnetja prišlo tudi do predrtja bobniča, moramo paziti, da v sluhovod ne vstopi voda (dokler se bobnič ne zaceli). Pomembno je vedeti, da sam občutek zamašenosti, polnosti ušesa lahko vztraja tudi nekaj tednov, potem ko se je vnetje srednjega ušesa že pozdravilo, in ne kaže neposredno na neučinkovito zdravljenje.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Kromosomske nepravilnosti so eden od najpogostejših vzrokov za spontani splav.

B Večje je tveganje za ženske z motnjami izločanja ščitničnih in nadledvičnih hormonov.

C Po 40. letu starosti se verjetnost za spontani splav poveča.

Konec veselega pričakovanja



Intervju: asist. Kristina Drusany Starič, dr. med.

Spontani splav je pojem, s katerim označujemo spontano prekinitev nosečnosti pred 20. tednom nosečnosti. Večina splavitev se pogosto primeri, še preden se ženska resnično zave, da je noseča. Kljub temu izguba za par predstavlja velik stres in poraja številna vprašanja. Kakšni so vzroki za spontani splav? Kaj je sprožilo prekinitev nosečnosti? Kdo je kriv? »V številnih zgodnjih primerih natančnih vzrokov ni mogoče določiti,« je prepričana asist. Kristina Drusany Starič, dr. med., spec. gin. in porod., s Kliničnega oddelka za ginekologijo na Univerzitetnem kliničnem centru

v Ljubljani, vseeno pa je mogoče naštet nekaj tveganj, ki lahko privedejo do spontanega splava.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Pogosto so vzrok naključne kromosomske motnje

»Približno vsaka peta nosečnost se konča s spontanim splavom do dvajsetega tedna nosečnosti. Mnogokrat se dogodi, da ginekolog med pregledom povsem naključno odkrije, da nosečnost ni uspešna, tudi pri nosečnicah, ki nimajo nobenih znakov, da se je spontani splav začel,« nam je razložila asist. Kristina Drusany Starič, dr. med. Pri številnih ženskah se tako sprva pojavi le bolečina v spodnjem delu trebuha, krvavitev, medtem ko pri poznejših spontanah splavih lahko opazimo tekoči izcedek, ki je posledica razpoka plodovih ovojev. Vzroki za njegov nastanek največkrat kljub napredni znanosti ostajajo neznanka. Med najpogostejše tako uvrščamo kromosomske nepravilnosti, pri katerih je razvoj otroka nemogoč. Te naj bi bile po nekaterih podatkih vzrok za kar 20–50 odstotkov vseh zgodnjih spontanah

splavov. Že od samega začetka razvoja zarodka ne poteka normalno in ta ne more preživeti. Kromosomske pravilnosti največkrat nastanejo povsem naključno. »S preimplantacijsko genetsko diagnostiko v postopkih zunajtelesne oploditve lahko pri določenih skupinah žensk in moških določimo kromosomske nepravilnosti pri zarodku, vendar se jih ne da preprečiti. S tem lahko izberemo zarodek, ki nima določene bolezni. V nekaterih državah s takim postopkom celo izbirajo spol otroka, kar je za mnoge etično sporno,« doda specialistka ginekologije. Kljub temu da ne moremo preprečiti kromosomskih nepravilnosti, lahko ženske z zdravim načinom življenja vsaj zmanjšajo verjetnost za njihov nastanek.

Večje tveganje v primeru neravnovesja hormonov

V prvih tednih nosečnosti lahko na splav vplivajo tudi hormonske težave, po tem s tvorjenjem hormonov prične posteljica, kar zmanjša možnost za neuspešno nosečnost zaradi neravnovesja hormonov. »Nekateri znanstveniki so dokazali, da zmanjšane koncentracije progesterona lahko povzročijo spontani splav. Vedeti moramo, da je večina splavov povezana z drugimi vzroki in ne z

nižjimi koncentracijami progesterona, tako da zdravljenje s progesteronom v teh primerih ne zmanjša verjetnosti splava,« pojasnjuje sogovornica. V primeru nizke ravni progesterona sicer zdravniki pogosto predpišejo progesteronske preparate, vendar jasnih dokazov za njihovo učinkovitost v zgodnji nosečnosti za zdaj še ni. Zaradi nenormalnih koncentracij hormonov v krvi se oplojeno jajčece ne more ugnezditi in razviti. Večja verjetnost za nastanek spontanega splava se tako pojavi pri ženskah z motnjami izločanja ščitničnih in nadledvičnih hormonov ter tistih z neurejeno sladkorno boleznijo. Podobno se zgodi tudi pri ženskah s povečanimi koncentracijami prolaktina v krvi.

Vzrok je lahko nepravilna oblika maternice

Do spontanega splava lahko privede tudi neobičajna oblika maternice ali oslavljen maternični vrat. Ta dva dejavnika sta ključna predvsem v drugem trimesečju, v času plodove rasti. »Anatomske nepravilnosti rodil predstavljajo predvsem prirojene napake maternice, kot so na primer dvoroga maternica ali maternica s pregrado,« opiše asist. Kristina Drusany Starič, dr. med. Če se zarodek ugnezdi ravno v predel pregradne stene, se splavu le s težavo izognemo. Ni popolnoma jasno, v primeru katerih pregrad je nevarnost za spontani splav večja, pri ponavljajočih splavih pa je odstranitev pregrade na mestu. Pogosto so vzrok lahko tudi miomi, če zaradi položaja in velikosti vplivajo na obliko maternične votline in uspešnost nosečnosti. Številni viri naštevajo tudi prekratek ali prešibek maternični vrat, ki ne more zadrževati nosečnosti v poznejših tednih, vendar je ta le redko vzrok za spontani splav v zgodnji nosečnosti. Prekratek maternični vrat je najpogostejše posledica kirurških posegov na materničnem vratu. Nepravilnosti lahko privedejo do prezgodnjega poroda, nekatere tudi do odmrtja zarodka, prav zato so pregledi pri ginekologu bistvenega pomena. Ta nam namreč svetuje in nas po potrebi napoti h ginekologu kirurgu, ki tako nepravilnost odpravi.

Odziv imunskega sistema je lahko usoden

»Z raziskovanjem človekovega imunskega odziva so ugotovili, da se v času nosečnosti materin imunski sistem spremeni tako, da materino telo zarodka in ploda ne zavrne ter dovoli, da v njej raste. Če se to ne zgodi, pride do zavrnitve nosečnosti in spontanega splava. Vzroki za tako delovanje imunskega sistema so različni,« pojasnjuje specialistka ginekologije. Eden od takih avtoimunskih obolenj je antifosfolipidni sindrom, ki je povezan s težavami v nosečnosti, kot so preeklampsija, tromboze, avtoimuna trombocitopenija, zmanjšana rast ploda in spontani splav ter mrtvorojenost.

»Nosečnost lahko ogrozijo tudi številne okužbe in bolezni, ki privedejo do spontanega splava. Posebej bodite pozorne na okužbe, ki neposredno prizadenejo maternico, pa tudi na bolezni, kot so sifilis, malarija in toksoplazmoza.«



Plod lahko ogrozijo tudi druge bolezni in okužbe, poškodbe pa v glavnem ne

Nosečnost lahko ogrozijo tudi številne okužbe in bolezni, ki privedejo do spontanega splava. Posebej bodite pozorne na okužbe, ki neposredno prizadenejo maternico, pa tudi na bolezni, kot so sifilis, malarija in toksoplazmoza. Slednje povzroča znotrajcelični zajedavec, okužimo pa se lahko z zaužitjem premalo kuhanega ali pečenega mesa, neumitega sadja, nevarne prenašalke pa so tudi mačke. Okužene kosmatinke zajedavce prenašajo z iztrebki, zato morajo biti noseče lastnice mačk še posebej pazljive. »Spolno prenosljive bolezni in bakterijska vaginoza ter listerija, ki jo najdemo v nepasteriliziranem mleku in mlečnih izdelkih, ter salmonela, ki jo najdemo v mesu ter nekuhanih jajcih, so dejavniki tveganja za spontani splav. Razen prirojenih nepravilnosti so bile včasih pogost vzrok tudi rdečke. Ker je večina žensk v rodnem obdobju cepljenih proti rdečkam, so v današnjem času le redko povzročiteljice,« odnos bolezni in okužb do nosečnosti pojasnjuje sogovornica. Pozorne bodite tudi na bolezni, kot so norice ali peta bolezen. Pri ženskah, ki v zgodnji nosečnosti prebolevajo to virusno bolezen, lahko v petih odstotkih

privede tudi do splava. Veliko tveganje lahko povzroči tudi sladkorna bolezen. V prvih 13 tednih nosečnosti lahko previsoka raven sladkorja povzroči tveganje za nepravilen razvoj organov. V zadnjem času je sicer zelo pogosto zdravljenje z zdravili proti sladkorni bolezni tudi pri bolnicah s policističnimi jajčniki, saj se izid nosečnosti na tak način izboljša. Na spontani splav vpliva tudi starost nosečnice, saj se s starostjo verjetnost za splav povečuje. »V starosti nad 35 let je verjetnost za spontani splav večja, še posebej po 40. letu,« pojasni specialistka ginekologije, medtem ko nesreče in padci v večini ne privedejo do splava, saj je plod v zgodnji nosečnosti dobro zavarovan, nevarnost se poveča le ob hujših nesrečah.

Najpogostejši vzrok za spontani splav so kromosomske bolezni. Drugi vzroki so lahko jemanje določenih zdravil, izpostava toksinov iz okolja, infekcije, hormonske težave, težave z imunskim sistemom, anatomske nepravilnosti maternice, nezmožnost rumenega telesca, da vzdržuje nosečnost ...

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Dobro je, če za vsako negativno obarvano izkušnjo doživimo tri pozitivno obarvane.

B Na občutenje sreče vplivajo genetika, okoliščine in posameznikova zavestna aktivnost.

C Na pomemben del svoje sreče imamo ključen vpliv prav mi sami.

Le kje je pozitivnost?



Intervju: dr. Polona Gradišek

Je trditev, da nam v sodobnem času potrošniške družbe in kapitalizma kronično primanjkuje pozitivnega mišljenja, pesimistična ali realna? Vsak naj pri sebi razmisli, kolikokrat so ga v zadnjem tednu obšle negativne misli, kolikokrat se neke težave ni dalo rešiti in je to privedlo do slabe volje in žalosti. Tako bo lažje odgovoril na prvo vprašanje. Kako postati bolj optimističen, kako do pozitivnega razmišljanja in mišljenja, smo vprašali psihologinjo, **dr. Polono Gradišek** s Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

Psihologija se je v preteklosti ukvarjala predvsem s preprečevanjem in zdravljenjem težav in motenj, sodobna pozitivna psihologija pa se usmerja na pozitivni pol življenja. Smo se bolj začeli ukvarjati s kakovostjo posameznikovega življenja?

Od leta 2000 je v razcvetu mlada veja psihologije, imenovana pozitivna psihologija, ki se ukvarja s proučevanjem dejavnikov, ki delajo naše življenje dobro, polno, izpolnjujoče in nam pomagajo uresničevati vse naše potenciale. Če nekdo uspešno odpravi neko težavo, namreč še ne pomeni, da je tudi zadovoljen in srečen. Zakaj bi ostali na »točki nič«, če pa lahko ljudem pomagamo, da dosežejo več kot le »odsotnost težav«, da torej zaživijo zadovoljno in srečno življenje?

Ali nam po vašem mnenju res kronično primanjkuje pozitivnega mišljenja? In če ja, zakaj?

V življenju se srečujemo z vzponi in padci in pogosto lahko sami vplivamo na to, kateri bodo prevladovali. Drži, da se z negativnostjo srečujemo na skoraj vsakem koraku – stres v službi, zahteve doma, mediji pa nas sploh senzacionalistično opozarjajo na nesreče in vojne. Po drugi strani pa vse več ljudi prepozna pomen pozitivnosti. Zanimivo je, da imajo negativni dogodki na nas močnejši vpliv kot pozitivni. Če se nam je zgo-

dilo nekaj lepega in nato nekaj slabega, si bomo to slabo bolj zapomnili oz. bomo zaradi tega nekaj časa slabe volje, pa čeprav smo se pred tem imeli lepo. Za izpolnjujoče življenje je pomembno posebno razmerje: razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi oz. izkušnjami, ki je tri proti ena. Pomeni, da je dobro, če za vsako negativno obarvano izkušnjo doživimo tri pozitivno obarvane izkušnje. Če uspemo vzdrževati to razmerje, smo na dobri poti, da bomo svoje življenje doživljali kot izpolnjujoče.

Vemo, da se ljudje med seboj razlikujemo po različnih značilnosti, od osebnosti do temperamenta. To se zagotovo odraža v različnem spopadanju s težavami in odzivanju nanje. Koliko nam je doživljanje sreče položeno v zibelko?

Na naše občutenje sreče vplivajo trije glavni dejavniki: genetika, okoliščine in posameznikova zavestna aktivnost. Kar polovico prispevajo naše genetske predispozicije, ki določajo našo »izhodiščno točko« sreče. To je tista stopnja sreče, ki jo občutimo običajno oz. na katero se vrnemo po velikih osebnih zmagah ali ko si opomoremo po težkih preizkušnjah. Zanimivo je, da okoliščine, v katerih živimo, k našemu doživljanju sreče prispevajo le 10 odstotkov. Ne glede na to, ali smo revni ali bogati, poročeni, ločeni ali samski, zdravi ali bolni, uspešni ali neu-

spešni v službi, zelo ali malo manj privlačni. Ne glede na okoliščine smo lahko srečni ali nesrečni. Zakaj? Ker preostalih 40 odstotkov sreče predstavlja naša lastna zavestna aktivnost oz. naše lastno prizadevanje, da bi bili srečnejši. Na pomemben del svoje sreče imamo ključen vpliv prav mi sami. Sprememba okoliščin nam sama po sebi ne bo dosti pomagala. Bistvene so vsakodnevne aktivnosti, ki znanstveno dokazano prispevajo k občutku večje sreče. Še posebej takrat, ko takšne aktivnosti postanejo del našega vsakdana.

Na kakšne načine se lahko tega priučimo?

Empirične raziskave v pozitivni psihologiji so pokazale učinkovitost številnih intervencij, ki nam lahko pomagajo pri doseganju srečnejšega in polnejšega življenja. Gre za preproste vaje, ki jih lahko vključimo v vsakodnevno življenje.

Nam jih lahko orišete?

Ena zelo učinkovitih in preprostih vaj se imenuje »tri dobre stvari na dan«. Vsak dan pred spanjem razmislite o dnevu, ki se zaključuje, in si zapišite tri dobre stvari, ki so se vam zgodile in so vam polepšale dan. Ni nujno, da gre za kaj velikega. Lahko vas je osrečil klic prijatelja, prijazno pridržana vrata ob vstopu v službo, dobra novica, dan brez stresa, ljubeč večer s partnerjem, igra z otrokom. Ta preprosta intervencija je v eni od raziskav sodelujočim osebam pomagala pri zmanjšanju depresivnih simptomov še šest mesecev po tem, ko so si en teden vsak dan zapisovali tri dobre stvari posameznega dne. Vsak večer so namreč razmišljali o tem, kaj je bilo v dnevu dobrega, lepega, in tako s pozitivnimi čustvi zaključili dan.

Učinkovito je tudi, če se naučimo optimističnega razmišljanja, kar je z vajo mogoče doseči. Gre za zavestno spreminjanje negativnih avtomatskih misli. Te običajno ne temeljijo na realni osnovi, ampak so nekakšne slabe miselne navade, ki smo jih oblikovali v preteklosti. Ker izhajajo iz nas, jih jemljemo za resnične, zato o njih sploh ne podvomimo, pustimo pa, da na nas vplivajo negativno. Pesimistične misli se lahko z vajo naučimo izpodbijati. Predstavljajte si, kako nekomu poveste, da se z njim ne strinjate. Podoben mehanizem uporabite pri sebi, ko prepoznate, da se »vrtite« v pesimističnih mislih.

Pomembno je še, da se zavedamo, da so pozitivna čustva – kot tudi vsa ostala – naša lastna interpretacija dogodkov in okoliščin. In na to interpretacijo lahko vplivamo. Ko čakamo v dolgi vrsti v trgovini, se lahko jezimo, ker moramo dolgo čakati, ali pa smo hvaležni, da imamo dovolj denarja, da si lahko kupimo hrano. Ko se neprespani zbudimo v deževno ponedeljkovo jutro, se lahko pritožujemo, ker moramo zgodaj vstati, ali pa se spomnimo, da po dežju vedno posije sonce in se veselimo novih izzivov, ki nam jih prinašata nov teden. Lahko pustimo, da nas negativna čustva vlečejo navzdol, ali pa poskrbimo, da nas pozitivna dvignejo in nas napolnijo z energijo.

»Sicer pa nas nič ne stane, če se nasmehnemo sosedu ali sodelavcu ter če prodajalki v trgovini namenimo prijazno besedo.«



Če posameznik postane pregloboko negativističen, celo depresiven, najbrž potrebuje strokovno pomoč. Kaj svetujete v takšnih primerih?

Če posameznik pri sebi opazi, da postaja negativističen, lahko najprej poskusi s katero od zgoraj opisanih pozitivno-psiholoških intervencij, da začne preusmerjati svojo pozornost na pozitivne vidike življenja. Kadar pa so depresivni simptomi hujši, ko osebo ovirajo pri delu, ko jo obveznosti dušijo, ko nima volje, da bi skrbela zase, nima apetita, ničesar se ne razveseli, je treba poiskati strokovno pomoč. V primeru, da ima oseba samomorilne misli, je takojšnja pomoč nujna. Kdor pri sebi opaža depresivne simptome, se lahko obrne na osebnega zdravnika ali psihologa, prvi korak lahko predstavlja tudi klic na katero od svetovalnih oz. kriznih telefonskih linij.

V svetu pa tudi v Sloveniji ima veliko število ljudi duševne težave, saj se preprosto ne znajdejo v tem hitrem tempu, visokih pričakovanjih in stremjenju po številnih dobrinah. Kako posameznik v sodobnem času najlažje ostane na realnih tleh, pozitiven in duševno zdrav?

Pomembno je, da si prizadevamo negovati pozitivnost: da si postavljamo realne in dosegljive cilje, ki jih nato dosegamo, da negujemo pozitivne odnose s pomembnimi drugimi, da si omogočamo doživljanje pozitivnih čustev, da se udeležujemo v aktivnostih, ki so nam v veselje, ter da si omogočamo doseči uspeh na določenem področju. Dobro je tudi, če znamo sami sebe pohvaliti in smo zadovoljni z majhnimi vsakodnevnimi dosežki. In seveda če smo prijazni tudi do drugih ljudi.

Sva lahko za konec karseda optimistični? Lahko rečeva, da se nam na tem področju obeta bolj svetla prihodnost?

Vsekakor verjamem, da smo lahko bolj pozitivni, če si bomo za to prizadevali. Vsak mora začeti pri sebi. Ko si zadovoljen s seboj in s svojim življenjem, pokažeš to tudi navzven in lahko že s tem pozitivno vplivaš na druge. Sicer pa nas nič ne stane, če se nasmehnemo sosedu ali sodelavcu ter če prodajalki v trgovini namenimo prijazno besedo. S takšnimi majhnimi koraki lahko naredimo veliko, zase in za druge.

Kdo vam lahko pomaga?

INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA

Društvo Pluton Ajdovščina
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,...

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pogovor s starostnikom glede selitve v dom naj se zgodi čim prej in ne takrat, ko nastane potreba.

B Povprečno 20 odstotkov starejših se samostojno odloči za bivanje v domu.

C Bivanje v domu poteka podobno kot v domačem okolju, lahko je še prijetnejše.

Starostnik v dom



Intervju: Silvo Košnjek

»V dom pa ne grem,« so besede, ki jih slišijo mnogi družinski člani, ki zaradi raznovrstnih razlogov ne morejo več skrbeti za svoje ostarele sorodnike. Bi lahko predhodno naredili kaj, da bi olajšali selitev starostniku, kdaj je prav, da začnemo sploh razmišljati o tem in kako se pogovoriti in realizirati vse skupaj, smo vprašali direktorico Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka **Silvo Košnjek**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Odločitev, da se posameznik odloči za selitev v dom za starejše, je velikokrat stresna, saj je ničlikokrat v rokah svojcev, ko denimo pride do kakšne hujše bolezni, ko starostnik potrebuje intenzivnejšo oskrbo. Bi bilo bolje starostnika že vnaprej pripraviti na takšno možnost?

Za vsakogar je zelo pomembna že sama priprava na jesen našega življenja, med katere pa sodi tudi morebitna selitev v dom starejših. Za

mnoge je že čas upokojitve stres, saj se dogodki in opravila popolnoma spremenijo, dobijo novo tempo, drugačno razporeditev in tudi pomembnost, selitev v dom pa prinaša še popolnoma nov način življenja. Današnji domovi za starejše so sodobni, povsem prilagojeni bivanju starejšim kot tudi invalidnim osebam. Za samo pripravo je pomembna sponšana vključitev v obliki raznih obiskov prijateljev, znancev ali svojcev, ki so morebiti že nastanjeni v kakšnem domu, saj s tem pridobijo prvo izkušnjo, da danes domovi niso hiralnice, ampak drugi dom, v katerem se morajo počutiti čim bolj domače. Priprava na selitev naj pomeni razumevanje, da gre pravzaprav za selitev v novo družino, ki je velika in prijazna. Dobro je spoznati čim več domov ter tamkajšnje življenje, se pogovoriti tudi z osebjem in stanovalci.

Kdaj pravzaprav pričeti pogovor s starostnikom glede selitve v dom?

Pogovor je dobro vsekakor pričeti čim prej in ne šele takrat, ko nastane potreba. V slednjem primeru se namreč starejšim pogosto pojavijo dvomi in strahovi pred novim nepoznanim svetom. Če se starostnik sam ne odloči za selitev v dom starejših, se je zelo pomembno o tem pogovarjati mnogo prej, ko sploh še ni te potrebe, z namenom prikazati pozitivno plat bivanja v domu. Še enkrat več poudarjam, da je dobro osebno spoznati čim več domov v svoji okolici.

Kaj pa denimo v primeru demence oz. kakšne podobne bolezni, ko se starostnik ne more sam odločiti za selitev v dom? Kdo odloči o tem?

Težnja je, da se vsak starostnik za bivanje v domu odloči sam, kar je tudi v veliki večini primerov. Izjemoma pa se za sprejem v dom

lahko zaradi demence starostnika ali drugih bolezni odločajo skrbniki na podlagi odločbe centra za socialno delo.

Se lahko starostniki preselijo v dom tudi v paru?

Seveda. V takšnem primeru skušamo tudi čim prej zagotoviti možnost skupnega bivanja zakoncev v isti sobi.

Kakšen je najprimernejši način poleg že omenjenega osebnega izkustva oziroma ogleda domov v okolici? Kaj vse je starostniku dobro ob tem pojasniti?

Pred selitvijo v dom starejših obstajajo še druge oblike, za katere je pomembno, da jih starejši spoznajo. Poleg institucionalnega varstva so to še dejavnosti, kot so pomoč družini na domu, to je obisk oskrbovalk na domu, možnost začasne namestitve do 30 dni in dnevno varstvo, kamor starejši prihajajo le za določen čas, saj v popoldanskem času odidejo domov. Vse te oblike so lahko priprava za selitev v dom in razbijejo strahove ter omogočijo postopen prehod za morebitno stalno selitev v dom.

Koliko starostnikov se denimo pri vas odloči za selitev na svojo pobudo. Imate morda te informacije?

Povprečno 20 odstotkov starejših se samostojno odloči za bivanje v domu, ostali pa se odločijo zaradi potreb, kot so poslabšanje zdravstvenega stanja ali osamljenost. V takšnih primerih pa potem namestitev večinoma urejajo svojci.

Selitev v dom za starostnika pomeni veliko spremembo v načinu življenja, kako hitro se v povprečju navadijo na povsem novo bivalno okolje?

V domu se dokaj hitro privadijo na bivanje, še posebej ob mnogih spodbudnih aktivnostih zaposlenih, seveda pa brez sodelovanja in pomoči svojcev ne gre. Zelo pomembno je ohranjanje socialne stike z osebami iz okolja, s katerimi so živeli v domačem okolju. Prihod v dom ne pomeni zaključek nekega obdobja, ampak le spremembo in drugo obliko življenja v tako imenovani veliki družini. V domovih se moramo vsi zaposleni prizadevati, da se z načinom dela čim bolj približamo posameznikovim življenjskim navadam, kljub temu da gre za obliko institucionalnega varstva. Stalna družinja, delavnice, vključitev v delovno terapijo, telovadbo v dvorani in na prostem na fitnes napravah, druženje in sprehodi v senzoričnem parku, družabni dogodki, ki se skoraj dnevno izvajajo ob glasbi, petju, medgeneracijskih srečanjih z mladimi, glasbeni nastopi, koncerti raznih skupin in pevskih zborov, druženja s svojci ob raznovrstnih dogodkih so možnosti, ki se jim lahko nudi v domovih za ostarele.

Kako rešite situacijo, če starostnik ni zadovoljen s selitvijo, tega ne more sprejeti in si želi nazaj v staro okolje?

Če stanovallec ni zadovoljen z bivanjem v domu, ga skušamo s pogovorom, spodbudami, z vključitvijo v razne aktivnosti in aktivnim sodelovanjem svojcev motivirati za pozitivno sprejemanje namestitve v dom. Vsekakor pa velja poudariti, da je veliko stanovalcev izredno zadovoljnih in so veseli, da jim je nudena oskrba, zdravstvena nega, družabnost in ne nazadnje varno bivanje. Stanovallec, ki ima želje, se lahko vrača v domače okolje na obiske ali počitnice, lahko pa tudi za stalno zapusti dom in gre nazaj v domače okolje, če to zdravstveno stanje dopušča in če je takšna po prej izpostavljenih ravnanjih še vedno njegova volja.

Po drugi strani pa je v Sloveniji zelo težko dobiti mesto v domovih za ostarele, vsaj tako odmeva v javnosti. Je potrebna rezervacija? So čakalne vrste dolge?

»Pogovor je dobro vsekakor pričeti čim prej in ne šele takrat, ko nastane potreba. V slednjem primeru se namreč starejšim pogosto pojavijo dvomi in strahovi pred novim nepoznanim svetom.«

Vloge za sprejem prihajajo redno, vendar mnogo manj množično kot pred petimi leti, saj se je v tem času v Sloveniji odprlo kar precej novih domov. Sprejemi pa so odvisni tudi od zdravstvenega stanja in možnosti namestitve na različne oddelke.

Kolikšne in kakšne so finančne obveznosti v primeru selitve v dom za ostarele? Kdo jih plačuje, če je dohodek starostnika prenizek?

Ob sprejemu v dom vsak stanovallec ali njegov zastopnik podpišeta dogovor o vrsti izvajanja storitev in višini plačila. Za primer, cena za oskrbo, za standard dvoposteljne sobe na dan pri nas znaša 17,48 €. V primeru, da stanovallec nima dovolj finančnih sredstev, so po Zakonu o zakonski zvezi in družinskih razmerjih dolžni doplačevati zakonec in otroci, če pa ti niso finančno sposobni (plačilno sposobnost ugotavlja pristojni center za socialno delo), je to obveznost občine, v kateri ima oseba prijavljeno stalno bivališče.

Obstaja, denimo, pomoč starostniku, ki ima hišo, vendar premajhen dohodek, da bi si lahko poravnal bivanje v domu in se sam ne more ukvarjati s prodajo nepremičnine, niti nima svojcev, ki bi mu pri tem pomagali?

V takem primeru starostnik lahko pooblasti katero koli drugo osebo, ki ji zaupa, ali nepremičninsko agencijo.

Za konec bi morda na kratko lahko opisali, kako poteka povprečen dan v domu za starostnike. Gre namreč za prijetno bivalno okolje, kjer so posamezniki, kot ste omenili, obkroženi z ljudmi, s katerimi se lahko družijo, organizirate pa tudi številne dejavnosti. Kaj vse se dogaja?

Bivanje v domu poteka podobno kot v domačem okolju oziroma lahko rečem, da je lahko tudi bolj družabno in prijetno. Od jutranjega vstajanja, zajtrka, nege, itd. se v dopoldanskem času odvija vrsta dogodkov, tako v skupinski obliki kot tudi individualno. Skupinska telovadba, vaje za spomin, vključitev v skupino delovne terapije z izdelovanjem raznih ročnih unikatnih izdelkov, mnoga medgeneracijska srečanja z vrtčevskimi otroki in učenci osnovnih šol, druženje s člani društev upokojencev, invalidov, koncerti, zgodovinski krožki, izleti, vaje pevskega zbora, mesečna praznovanja rojstnih dni, pikniki s svojci, sprehodi v senzorični park, praznovanja ob vseh večjih praznikih, obiski stanovalcev v druge domove, itd.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Tel. številka	Spletna stran
Dom starejših občanov Črnomelj	Ul. 21. oktobra 19/c, 8340 Črnomelj	07 30 56 260	www.domcrnomelj.si
Dom ob Savinji Celje	Jurčičeva 6, 3000 Celje	03 42 79 500	tajnistvo@domobsavinji.si
Dom počitka Mengeš	Glavni trg 13, 1234 Mengeš	01 72 37 228	www.dpm.si
Dom Tisje Šmartno pri Litiji	Črni potok 13, 1275 Šmartno pri Litiji	01 89 00 199	www.dom-tisje.com
Dom starejših občanov Gornja Radgona	Trate 40, 9250 Gornja Radgona	02 56 84 500	www.dso-gr.si
Dom Lipa	Cesta Kozjanskega odreda 3, 3220 Štore	08 20 09 200	www.domlipa.si
Dom starejših Laško, Thermana d.d.	Zdraviliška c. 6, 3270 Laško	03 70 33 400	dom.starejsih@thermana.si
Zavod Dom Marije in Marte	Šolska pot 1, 1370 Logatec	01 75 42 040	zupnija-dolnji-logatec.rkc.si/dom-marije-in-marte
Vitadom, PE Dom za starejše Bor	Črni vrh 120, 5274 Črni vrh	05 37 51 300	www.vitadom.si
Vitadom, PE Dom starejših Škofljica	Ob potoku 11, 1291 Škofljica	01 23 55 860	www.vitadom.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite 04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEK, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil
Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/52 84 091, www.centerzdravja.net

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

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

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

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

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

Homeopatska zdravila

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

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

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

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

Bioresonanca

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

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

Lekarne

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

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA 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- tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.
Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

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

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

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

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

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z 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 ALAJA Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!
Vodnikova cesta 123A, Ljubljana
www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc
Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.
Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE
Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje
Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Sempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!
Tel.: 051 735 906
Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom.
Privoščite razvajanje vašim stopalom!

Distriktdivine
Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
<http://distriktdivine.wix.com/medihex>

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

ZA SAMO
18,90 €



Naročila:
04/51 55 880

ABC mozaik

Botoks je preteklost!

Gubice se lahko namreč znebimo na popolnoma naraven način, in sicer z uporabo dnevne kreme **Lux-Factor 4D Hyaluron** s hialuronsko kislino, ki prodira pod povrhnjico in kožo v globljih plasteh hidrira od znotraj navzven. 100 % naravna krema že po 2 tednih uporabe vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Naročite jo lahko na Lux-Factor.com ali preko brezplačne telefonske številke 080 64 69.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Vsa zdravila imajo poleg želenega, koristnega tudi neželene učinke.

B Vsaka lekarna ima tudi prostor, ki je namenjen zaupnemu pogovoru s pacientom.

C Nepravilna, dolgotrajna ali nenadzorovana uporaba zdravil predstavlja nevarnost za zdravje.

Kako brati navodila za uporabo zdravil?



Intervju: Tanja Keše, mag. farmacije

Zbolimo, zdravnik nam predpiše zdravila, odhitimo v lekarno, tam bolj slabo poslušamo farmacevta, ki nam pojasni vse, kar moramo vedeti v zvezi z njimi, pridemo domov in preostane nam samo še listek v embalaži, ki ga težko razumemo. Še več, napisani stranski učinki nas tako prestrašijo, da se takoj počutimo še slabše. Se vam sliši znano? Da v prihodnje ne bo več tako,

smo o tem, kako se najbolje soočiti z opisanim, spregovorili s **Tanjo Keše, mag. farmacije**. Med drugim nam je povedala, da farmacevti z veseljem svetujejo, še več, ob dejstvu, da so zdravniki omejeni s časom, lahko določena vprašanja razjasnijo tudi v lekarni.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek najprej poudariva, kako pomembno je, da bolniki poslušajo napotke farmacevta ob izdaji zdravila. Katere informacije takrat farmacevt posreduje?

Farmacevt ob izdaji zdravila na recept najprej pove, čemu je zdravilo namenjeno in kako ga pravilno uporabljati. Pacientu pojasnimo, kdaj in kako naj uporabi zdravilo, izpostavimo vpliv hrane in pijače in predvsem kako pogosto in kako dolgo naj jemlje zdravilo. Pomembno se mi zdi, da pacient točno ve, ali je zdravilo namenjeno redni uporabi ali ga vzame le ob težavah. Zdrav-

nik določi dolžino jemanja zdravil, predpisanih na recept. Zdravilo je treba jemati celoten predpisani čas zdravljenja, saj lahko prekratko ali predolgo jemanje povzroči resne zdravstvene težave. Sama ob prvem stiku pacienta z zdravilom na kratko pojasnim še, kako zdravilo deluje, saj menim, da s tem bistveno izboljšam sodelovanje pacienta pri pravilni rabi zdravil. Farmacevt ob izdaji preveri tudi, ali pacient jemlje še kakšna druga zdravila ali prehranska dopolnila, ki bi lahko vplivala na delovanje, ali ima kakšno hudo alergijo ali druge zdravstvene pomembne težave.

Strokovni izrazi niso najbolj jasni laiku, ki se na tovrstno tematiko ne spozna. Zakaj jih – po vašem mnenju – farmacevti kljub vsemu uporabljajo?

Farmacevti se zelo trudimo, da bi pacientom podali pojasnilo na čim bolj razumljiv način, res pa je, da se nam v lekarni določeni izrazi zdijo popolnoma preprosti, saj jih uporabljamo vsak dan. Kljub vsemu pa gre vendarle za strokovne besede, ki so včasih laiku slabše

poznane. Ključno se mi zdi, da farmacevt na koncu preveri, ali je pacient pravilno razumel navodila.

Je prav, da uporabnik kljub gneči v lekarni vpraša, kar ga zanima? Izpostaviva, da ljudje ne bodo imeli slabega občutka, da je prava raba zdravil pomembna in da tega ne gre podcenjevati, zato je pridobivanje informacij velikega pomena.

Seveda je pogovor s farmacevtom zelo pomemben. Lekarna ni trgovina, ampak smo farmacevti tam zato, da strokovno svetujemo in odgovorimo na kakršna koli vprašanja, ki se porajajo v zvezi z zdravlili. Vsi vemo, da so zdravniki žal omejeni s časom, zato lahko določena vprašanja razjasnimo tudi v lekarni. Ljudje naj se ne obremenjujejo z gnečo, saj ima vsak pravico do svetovanja, ki ga želi. Kadar ugotovim, da kdo potrebuje bolj podrobno pojasnilo, pa ga povabim na pogovor, ko si lahko res vzamem čas za svetovanje in pripravim tudi osebno kartico zdravil. Vsaka lekarna ima namreč prostor, ki je namenjen zaupnemu pogovoru s pacientom.

Na priloženem lističu ob zdravilih je res polno informacij, številna pojasnila, opisi, izrazi, itd. Kaj vse je navadno navedeno na njem?

V navodilih za uporabo zdravila lahko preberemo ime zdravila, kaj vsebuje, za kaj ga uporabljamo in mehanizem delovanja, kako ga pravilno uporabljamo in na kaj moramo biti pozorni, možne neželene učinke, pomembne interakcije z drugimi zdravili, prehranskimi dopolnili, hrano, itd., opozorila za nosečnice in doječe matere ter druge previdnostne ukrepe, vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev, pogoje shranjevanja, videz zdravila, način in režim izdaje ter imetnika dovoljenja za promet in izdelovalca.

Najbrž je jasno, da ljudje vsega ne bodo prebirali, to bi bilo utopično pričakovati. Kaj pa svetujete, da vendarle vzamejo v obzir? Česa res ni dobro preskočiti?

Ljudje naj vsekakor preberejo, čemu je zdravilo namenjeno, kako ga pravilno uporabljati in kje shranjevati, možne neželene učinke in opozorila ter previdnostne ukrepe, vključno z vplivom na sposobnost upravljanja vozil in strojev.

Že v uvodu izpostavljeni napisani stranski učinki so velikokrat res strah vzbujajoči. Kako resno moramo jemati po navadi izpostavljene številne negativne posledice. Vemo, da proizvajalci preprosto morajo napisati vse potencialne nevšečnosti, kako pogosto pa v povprečju dejansko pride do tistih najhujših?

Vsako zdravilo ima poleg želenega, koristnega tudi neželene učinke. Večina ljudi se z njimi ne sooči ali pa so neželeni učinki le blagi in prehodnega značaja, torej izginejo, ko se organizem na zdravilo prilagodi. Pomembno je, da je bolnik seznanjen z možnimi neželenimi učinki in ima navodilo, kako ukrepati, če se pojavijo. Če kakšen neželeni učinek postane resen ali traja dlje kot nekaj dni, pa se je treba posvetovati z zdrav-

»Farmacevt ob izdaji preveri tudi, ali pacient jemlje še kakšna druga zdravila ali prehranska dopolnila, ki bi lahko vplivala na delovanje, ali ima kakšno hudo alergijo ali druge zdravstveno pomembne težave.«



nikom ali s farmacevtom. V lekarnah se vsakodnevno srečujemo s težavami, povezanimi z zdravlili. Verjamemo, da je za doseganje učinkovitega in varnega zdravljenja z zdravili ključno dobro sodelovanje med bolnikom, zdravnikom in farmacevtom, zato v primeru domnevnega neželenega učinka povprašajte za nasvet v lekarni.

Vsako gospodinjstvo ima doma vsaj osnovno domačo lekarno. Včasih se nam zgodi, da je tableti, ki jo nujno potrebujemo, ravnokar pretekel rok uporabe. Jo v tem primeru res ne smemo zaužiti ali bo samo malo manj pomagala? Kako je s tem?

Vsa zdravila imajo določen rok uporabe, saj na ta način zagotovimo, da so zdravila kakovostna, varna in učinkovita. Žal ne moremo reči, da so pretečena zdravila le manj učinkovita, ampak nam lahko tudi škodijo. Zdravila vedno shranjujte po predpisanih navodilih, običajno na suhem mestu, do temperature 25 °C, nedosegljivo otrokom. V lekarni vas bomo opozorili, kdaj je treba zdravilo shranjevati v hladilniku. Ljudem svetujem, da vsako leto pregledajo svojo domačo lekarno in neuporabna zdravila prinesejo v lekarno, kjer bomo poskrbeli za strokovno uničenje.

V zadnjih letih do uporabnikov prihajajo opozorila o ponarejenih zdravilih, ki so čedalje večja težava, saj ljudje veliko potujejo, kupujejo preko spleta, itd. Ljudje po svetu tudi umirajo zaradi njih in to niso tako osamljeni primeri. Kako se na našem trgu izvaja kontrola, da so zdravila res prava?

Ker so zdravila izdelki posebnega pomena, lahko njihova nepravilna, dolgotrajna ali nenadzorovana uporaba predstavlja nevarnost za zdravje. Podatki o izdelkih v prodaji zunaj lekarn so pogosto zavajajoči, pomanjkljivi in pristranski, saj njihovi ponudniki zaradi želje po zaslužku izpustijo negativne plati uporabe, možne neželene učinke in tveganja teh izdelkov.

Poleg vprašljive učinkovitosti tudi kakovost teh izdelkov ni zanesljiva, njihova sestava je pogosto nepreverjena, v zdravilu so poleg

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»Zdravila zahtevajo tudi posebne pogoje pri shranjevanju ter transportu in morajo biti embalirana v ustrezno ovojnino, da ohranijo svojo kakovost in učinek.«



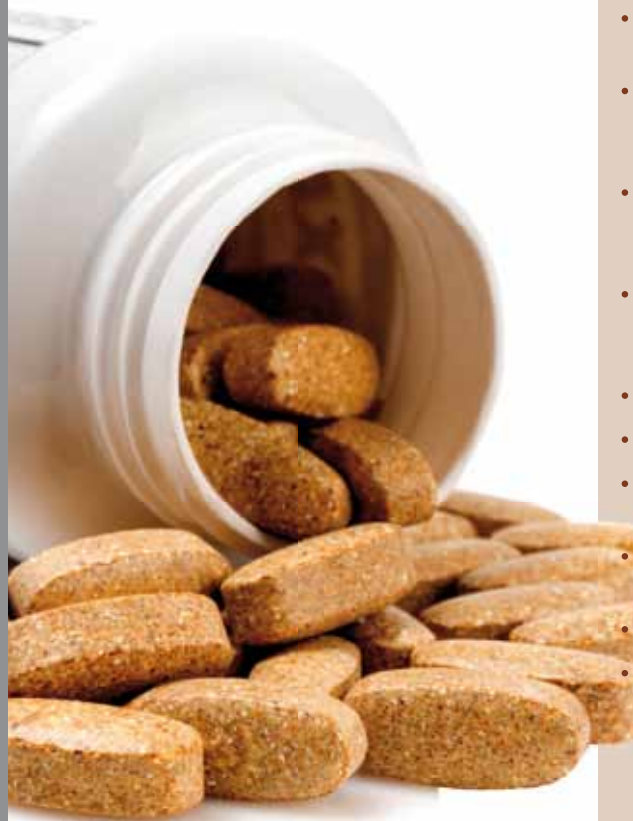
učinkovine lahko prisotne nevarne primesi. Zdravila zahtevajo tudi posebne pogoje pri shranjevanju ter transportu in morajo biti

embalirana v ustrezno ovojnino, da ohranijo svojo kakovost in učinek. Tega prodaja preko spleta, od vrat do vrat in v trgovinah ne more zagotoviti.

Zdravila v lekarni so preverjeno kakovostna, varna in učinkovita. Proizvajalci in dobavitelji zdravil imajo dovoljenje za opravljanje svoje dejavnosti. Vsi izdelki se shranjujejo pri točno določenih pogojih, ki ohranjajo njihovo kakovost in učinek. Farmacevti v naših lekarnah poznajo lastnosti, pravilen način uporabe in namen uporabe zdravil in imajo dostop do najnovejših spoznanj o zdravilih in prehranskih dopolnilih iz preverjenih virov. Strokovno usposobljen farmacevt vam vedno lahko pomaga pri izbiri ustreznega izdelka in vam svetuje o njegovi pravilni uporabi. Pri tem bo upošteval vaše zdravstveno stanje in obstoječo terapijo, varnost in skrb za vaše zdravje pa bo zanj vedno na prvem mestu.

SLOVARČEK POGOSTIH IZRAZOV:

- **absorpcija zdravila** – Sopomenki sta vpijanje, vsrkavanje. Absorpcija zdravila pomeni vstop zdravila z mesta vnosa (aplikacije) v sistemski krvni obtok.
- **akuten** – V medicini pomeni nagel razvoj bolezenskih znakov. Bolezen, ki se hitro, hudo, nevarno, itd. razvija, lahko hitro poteka pa tudi hitro izgine.
- **analgetik** – Zdravilo proti bolečinam. Sam izraz izhaja iz grških besed 'an' = brez in 'algia' = bolečina.
- **antimikotik** – Sredstvo za zdravljenje bolezni, ki jih povzročajo glivice. Protiglivično zdravilo.
- **antipiretik** – Zdravilo za zniževanje povišane telesne temperature.
- **antitusik** – Sopomenka je tusisedativ. Zdravilo, ki pomirja kašelj, s tem da zavira refleks kašlja. Torej, blaži suh in dražeč kašelj.
- **ekspektorans** – Zdravilo, ki pospešuje in olajšuje izkašljevanje. Izraz izhaja iz latinščine 'ex' = iz in 'pectus' = prsni koš.
- **interakcije zdravil** – Sopomenka je medsebojno vplivanje. Gre za medsebojno delovanje zdravil oziroma delovanje, ki nastane zaradi hkratne uporabe dveh ali več zdravil.
- **komplianca** – Sopomenka je vodljivost in pomeni jemanje zdravil v skladu z navodili zdravnika in farmacevta. Označuje bolnikovo pasivnost oziroma sledenje napotkom zdravstvenega delavca.
- **konkordanca** – Sopomenka je sodelovalnost. Pomeni ravnanje bolnika v skladu s partnerskim dogovorom med njim in zdravstvenim delavcem, tudi glede jemanja zdravil.
- **na tešče** – Na tešče vzamemo zdravilo, pomeni v stanju, ko tega dne še nismo jedli.
- **nazalna** – Pot uporabe zdravila (kapljice za nos, pršila za nos, itd.) je skozi nos.
- **oralno** – Sopomenka je ustno. Pot uporabe (aplikacije) zdravila oralno pomeni, da se zdravilo daje v usta, kjer se zadrži.
- **per os** – Sopomenka peroralna. Pot uporabe zdravila (tableta, kapsula, raztopina, itd.) je skozi usta in se pogoltne.
- **sistemski učinek zdravila** – Zdravilo deluje na večino notranjih organov.
- **toleranca** – Sposobnost sprejemati neko zdravljenje brez težav. V farmakologiji je toleranca tudi fenomen, pri katerem redni uporabnik učinkovine potrebuje višji odmerek, da lahko doseže enak učinek. Do pojava tolerance lahko pride zaradi spremembe v zgradbi receptorja ali zaradi večje količine encimov v telesu, zaradi česar se poveča hitrost razgradnje substance, kar imenujemo farmakokinetična toleranca.





ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

IZI
mobili
Vgradne omare
in pohištvo po meri

www.izi-mobili.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

medi - počutite se bolje

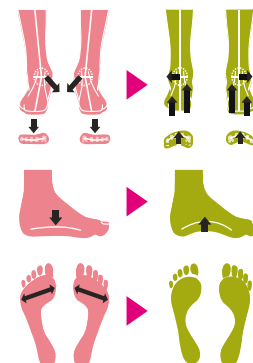
Igli karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Igli karbonske vložke lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.



Primer korekcije ploskega (valgusnega) stopala z igli stopalnim vložkom

- stopalo postavimo v pravilni položaj
- korekcijsko podpremo vzdolžni stopalni lok
- prerazporedimo obremenitev
- spodbudimo aktivnost mišic stopala



medi footsupport

Ortopedski vložki za stopala medi footsupport so oblikovani glede na vašo obutev in težave, ki ji s stopali imate. Razlikujejo se glede na stopnjo podpore notranjemu stopalnemu loku, oblažninjenju in zmanjšanju bolečine vaših stopal.

medi footsupport Junior

- korekcija ploskega in valgusnega (navznoter zvrnjeno, »račja hoja«) stopala
- za otroke in odrasle



blaženje opora

medi footsupport Active

- zmerno plosko ali valgusno stopalo
- primerno za športno ali prostočasno obutev in aktivnosti



blaženje opora

medi footsupport Comfort

- diabetično stopalo, artritis
- najbolj udoben medijev vložek za enakomerno razbremenitev bolečih stopal



blaženje opora
lajšanje bolečine

medi footsupport Heel spur

- trn v peti, vnetje plantarne fascije
- razbremenijo vezivno tkivo, ki poteka od pete do prstov (plantarna fascija) in s tem zmanjšajo bolečine v tem predelu stopala



blaženje opora
lajšanje bolečine

medi footsupport Business slim

- blažje oblike ploskega, valgusnega ali pri prstih razširjenega stopala
- zaradi tanke in ozke oblike primerni za poslovne, elegantne ali modne čevlje



blaženje opora

Več kot 60 let vam zagotavljamo najvišjo kvaliteto izdelkov, sodobne materiale in inovativne rešitve. Najširša ponudba kompresijskih nogavic in oblačil na enem mestu. Zagotovljena prava medicinska kompresijska stopnja.

- cena dokolenk že od **25,90 €**
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo že od **32,38 €**
- cena samostoječih nogavic že od **42,10 €**
- cena hlačnih nogavic že od **57,35 €**



Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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



KUPON -15% na ortopedske vložke igli in footsupport

Kupon lahko uveljavite v salonu Mitral, v Ljubljani na Celovski cesti 87 (telefon: 059 042 516), do 31.12. 2016. Popusti se ne seštevajo.

Na voljo v salonu Mitral, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana, telefon: 059 042 516

Smo pogodbeni partner
222S

Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, Lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah