

ABCzdravja

Oktober 2017

Leto 12
Številka 9

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Kdaj na zdravljenje
v tujino?

Sladkorna bolezen
in spolnost

Oči: napake, ki jih
delamo

Ko je športa
preveč

Kako spraviti
mlade iz
družinskega
gnezda



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



**OKREVANJE PO
MOŽGANSKI KAPI**


THERMANA
Laško

080 81 19
www.thermana.si

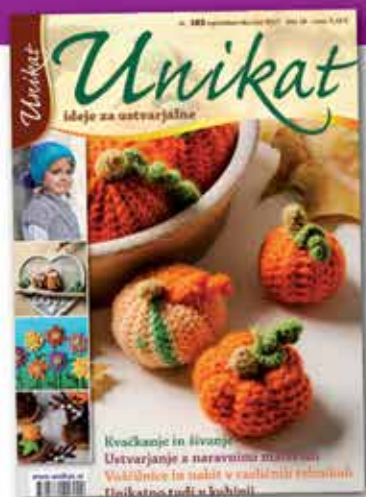


Jesenska številka revije Unikat
v kiosku od 15. septembra dalje!

Darilo za nove naročnike!
Več informacij na strani 43!



JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



Bergland

NARAVNI IZDELKI ZA MASAŽO TELESA, MIŠIC ali SKLEPOV. ZA BOLJŠO PREKRVITEV ali GIBLJIVOST.



Konjsko hladilno mazilo

Z aloe vero, divjim kostanjem in rožmarinom.

Ne vsebuje alkohola.

HLADI in SVEŽI.

200 ali 100 ml



Konjsko grelno mazilo

Z aloe vero, divjim kostanjem, ingverjem in papriko.

Ne vsebuje alkohola.

OGREJE.

200 ali 100 ml



Krema z repušem - vražji krempelj

Z naravnimi eteričnimi olji rožmarina, brina, smrekovih iglic in sivke.
Za boljšo gibljivost sklepov.

200 ali 100 ml

Prodajna mesta: *lekarne *prodajalne Sanolabor *specializirane prodajalne

SANO PUR
v harmoniji z naravo

NARAVNI NEGOVALNI IZDELKI ZA NEGO ZRELE KOŽE



z izbranimi in koži prijaznimi sestavinami

Za nego zrele kože, za suho, občutljivo in h gubanju nagnjeno kožo so na voljo: serum s hialuronsko kislino, hialuron krema, dnevna vlažilna krema ter krema proti gubam. Vsebina: 50 ml

Prodajna mesta: *prodajalne Sanolabor *specializirane prodajalne *spletna trgovina www.baitris.si

baitris
v harmoniji z naravo



Vsebina revije

- 4 Kdaj na zdravljenje v tujino?
- 6 Sladkorna bolezen vpliva tudi na spolnost
- 10 Imunski sistem, pripravljen na jesen
- 14 Kolikokrat si danes že šel na stranišče?
- 16 Bolezen poljubljanja
- 18 Motnje ejakulacije
- 22 Oči: napake, ki jih delamo
- 24 Pogostost možganske kapi v Sloveniji
- 26 Širjenje žil
- 28 Problem upada precepljenosti
- 30 Tudi tipkanje je lahko nevarno
- 32 Kolagen je pomemben gradnik
- 33 Skrb za zobe v tretjem življenjskem obdobju
- 35 Pravilna in redna uporaba
- 36 Nabiranje kalcija na ramah
- 38 Spoznajmo pomembne vitamine B
- 40 Naše telo je bilo ustvarjeno za gibanje
- 42 Kako spraviti mlade iz družinskega gnezda
- 44 Zelene strani


Hospic
 Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
 BREZPLAČNO 24h/DAN

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


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

 **salomon**
 PRINT

Kolofon

Letnik 12, številka 9,
oktober 2017
 Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABCzdravja

Naročite se
 na tiskano revijo
 ABC zdravja



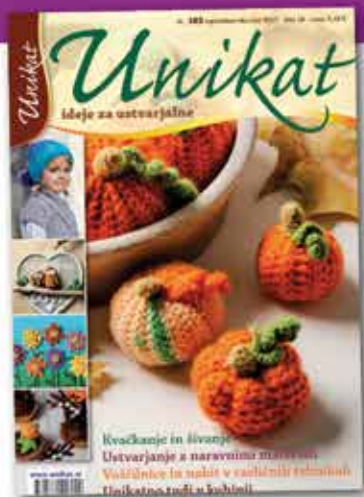
LETNA
NAROČNINA
 na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Pravico do načrtovanega zdravljenja v tujini imamo, ko so v Sloveniji izčrpane vse možnosti.

B Pravico imamo tudi, ko je v Sloveniji presežena najdaljša dopustna čakalna doba ali razumen čas.

C Na zdravljenje v tujino pa se lahko odpravimo tudi z napotnico na lastne stroške.

Kdaj na zdravljenje v tujino?



Intervju: Nataša Gorjup

Odhodki Zavoda za zdravstveno zavarovanje RS za načrtovano zdravljenje v tujini nenehno naraščajo. V letu 2010 so znašali 2.826.475 evrov, v letu 2016 pa že dobrih 6 milijonov evrov in pol. Zavarovane osebe so bile na pregled, preiskavo ali zdravljenje v tujino največkrat napotene v Nemčijo in Avstrijo. Storitve, ki so bile najpogostejše opravljene v tujini, se nanašajo na področje srčne kirurgije, zdravljenje epilepsije, transplantacije pljuč in v zvezi s tem povezani pregledi. Več o postopkih za načrtovano

zdravljenje v tujini pa nam je povedala **Nataša Gorjup** iz Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Za načrtovano zdravljenje v tujini obstajajo trije postopki; dva določa evropska zakonodaja, enega slovenska. Nam lahko na kratko opišete vse tri?

Področje načrtovanega zdravljenja v tujini je v Sloveniji urejeno z Zakonom o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ). Slovenske zavarovane osebe lahko uveljavljamo pravico do načrtovanega zdravljenja v tujini v primeru, ko so v Sloveniji izčrpane možnosti zdravljenja, ko je v Sloveniji presežena najdaljša dopustna čakalna doba ali razumen čas in v primeru, ko se zavarovana oseba odloči za zdravljenje v drugi državi članici Evropske unije na podlagi predhodno izdane napotnice oziroma predhodne odobritve Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Vse te tri možnosti načrtovanega zdravljenja v tujini so podrobno

opisane tudi na spletni strani Nacionalne kontaktne točke za čezmejno zdravstveno varstvo.

V katerem primeru govorimo, da so izčrpane vse možnosti zdravljenja v Sloveniji? Kaj to pomeni?

Za odobritev zdravljenja v tujini, ki so v Sloveniji izčrpane možnosti zdravljenja, s pregledom, preiskavo ali z zdravljenjem v tujini pa je utemeljeno pričakovati ozdravitev ali izboljšanje ali preprečitev nadaljnjega slabšanja zdravstvenega stanja, zavarovana oseba vloži vlogo na Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, na območni enoti Ljubljana. Pred odločitvijo o napotitvi na zdravljenje v tujino uradna oseba Zavoda pridobi pisno mnenje konzilija zdravnikov ustrezne klinike oziroma inštituta, med drugim tudi o tem, kakšno zdravljenje potrebuje zavarovana oseba in ali so v Sloveniji izčrpane vse možnosti zdravljenja; ali zavarovana oseba potrebuje spremstvo na poti na zdravljenje in nazaj ter kakšno spremstvo; kakšno prevozno sredstvo je potrebno glede na zdravstveno stanje zavarovane osebe (osebno vozilo, reševalni prevoz, posebno letalo, možnost 24-urnega dovajanja kisika ...). Uradna oseba Zavoda na podlagi zdravstvene

in druge dokumentacije, mnenja klinike oz. inštituta ter morebitnega mnenja imenovanega zdravnika, člana zdravstvene komisije ali drugega zdravnika Zavoda, z odločbo odloči o utemeljenosti predlaganega zdravljenja v tujini.

Kako potujemo na zdravljenje v tujino – tudi z letalom? So povrnjeni tudi potni stroški ali samo stroški zdravljenja?

V primeru, da je zavarovani osebi odobreno zdravljenje v tujini zaradi izčrpanih možnosti zdravljenja v Sloveniji, zavarovana oseba po vrnitvi iz tujine, z zdravljenja, na pristojno območno enoto Zavoda vloži vlogo za povračilo potnih stroškov zdravljenja v tujini. Zavod povrne stroške prevoza, prehrane, spremstva in nastanitve v skladu z izdano odločbo Zavoda o odobritvi zdravljenja v tujini ter skladno s Pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja. To pomeni, da če je bil zavarovancu z odločbo odobren letalski prevoz na zdravljenje oziroma nazaj, Zavod povrne tudi te stroške.

So še vedno najbolj pereča področja srčna kirurgija, zdravljenje epilepsije in transplantacija pljuč? V katerih državah v teh primerih Slovenci iščejo pomoč?

Da, zavarovane osebe so največkrat napotene na pregled, preiskavo ali zdravljenje v Nemčijo in Avstrijo, storitve, ki so bile najpogostejše opravljene v tujini, pa se nanašajo na področje srčne kirurgije, zdravljenje epilepsije in transplantacije pljuč ter v zvezi s tem povezani pregledi.

Kaj pa čakalne dobe, kakšna so pravila in pogoji pri tej možnosti? Je odvisno od posamezne bolezni?

Zavarovane osebe imamo pravico do pregleda, preiskave ali zdravljenja v drugi državi članici Evropske unije, Evropskega gospodarskega prostora in Švicarske konfederacije, oziroma do povračila stroškov teh storitev, če nam je bila v Sloveniji pri vpisu v čakalni seznam določena čakalna doba, ki presega najdaljšo dopustno čakalno dobo oz. razumen čas, pa v Sloveniji ni drugega izvajalca, ki ne presega najdaljše dopustne čakalne dobe. Najdaljše dopustne čakalne dobe so določene s *Pravilnikom o najdaljših dopustnih čakalnih dobah za posamezne zdravstvene storitve in o vodenju čakalnih seznamov*. Podatki o čakalnih dobah pa so objavljeni na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Za odobritev načrtovanega zdravljenja v tujini zaradi predolge čakalne dobe v Sloveniji zavarovana oseba vloži vlogo na Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, na območni enoti Ljubljana. V postopku se ugotavlja, ali je najdaljša dopustna čakalna doba za določeno storitev presežena in ali v Sloveniji ni drugega izvajalca, kjer ta ne bi bila presežena. O tem, kaj vse mora vloga vsebovati in katere priloge je treba vlogi priložiti, predlagam, da si zavarovanci preberejo na spletni strani Nacionalne kontaktne točke za čezmejno zdravstveno varstvo, kjer je postopek natančno opisan in je dostopen tudi obrazec oziroma vloga.

»Zavarovane osebe imamo pravico do pregleda, preiskave ali zdravljenja v drugi državi članici Evropske unije, Evropskega gospodarskega prostora in Švicarske konfederacije, oziroma do povračila stroškov teh storitev, če nam je bila v Sloveniji pri vpisu v čakalni seznam določena čakalna doba, ki presega najdaljšo dopustno čakalno dobo oz. razumen čas, pa v Sloveniji ni drugega izvajalca, ki ne presega najdaljše dopustne čakalne dobe.«

Za zdravljenje v tujini – ambulantno storitev ali ambulantno operacijo, na primer sive mreže, pa se lahko odločimo tudi sami na podlagi pridobljene napotnice. Vendar v tem primeru samoplačniško. Drži?

Če zavarovana oseba v drugi državi članici EU opravi operacijo sive mreže z vstavitvijo monofokalne leče, ob pogoju, da ima predhodno izdano napotnico zdravnika v Sloveniji ter da je poseg opravljen specialistično ambulantno (torej brez nočitve v bolnišnici), je skladno s členom 44.c ZZVZZ upravičena do povračila stroškov v višini povprečne cene te storitve v Sloveniji, vendar ne več kot znašajo dejanski stroški. Opozorim naj, da operacija sive mreže z vstavitvijo multifokalne leče ni pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja v Sloveniji. Za zdravstvene storitve, ki v Sloveniji niso pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, zavarovana oseba ni upravičena do povračila stroškov, v primeru, da storitev opravi v tujini. Na spletni strani Nacionalne kontaktne točke za čezmejno zdravstveno varstvo je objavljen tudi informativni izračun povračila stroškov za nekatere zdravstvene storitve, med drugim tudi za operacijo sive mreže. Na tem naslovu lahko zavarovane osebe preverijo **informativni znesek** za povračilo stroškov zdravstvenih storitev. Vsem, ki nameravajo na zdravljenje v tujino, pa svetujem, da se pred odhodom pozanimajo o svojih pravicah, o možnostih povračila stroškov za opravljene zdravstvene storitve v tujini in o pogojih, ki morajo biti izpolnjeni še pred odhodom na pregled, preiskavo oziroma zdravljenje.

Vse informacije, ki se nanašajo na načrtovano zdravljenje v tujini, lahko dobite na Nacionalni kontaktni točki (www.nkt-z.si). Pokličite **01/30-77-222** ali pišite na **kontakt@nkt-z.si**.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



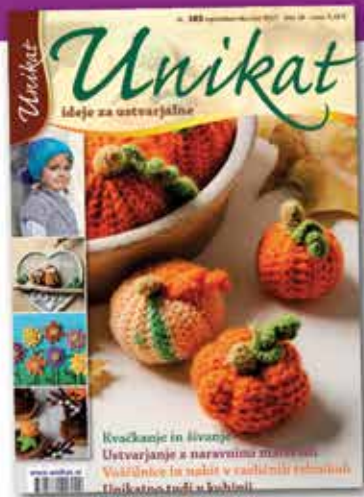
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A V primeru, ko je sladkorna bolezen neurejena, se to pozna tudi na erektilni disfunkciji.

B Čas do vznburjenja je pri ženski z diabetesom veliko daljši kot pri zdravi ženski.

C Med ljudmi, ki imajo diabetes, je petkrat več takih, ki imajo tudi depresijo.

Sladkorna bolezen vpliva tudi na spolnost



Intervju: Karin Kanc, dr. med.

Življenje s sladkorno boleznijo je zelo zahtevno. Bolezen pogosto preseneča pacienta z nepričakovano hipoglikemijo ali nerazložljivo visokim nivojem glukoze v krvi. Vpliva tudi na spolno življenje, čeprav o tem le redki spregovorijo. V ambulantni jazindiabetes v Ljubljani, ki jo vodi Karin Kanc, bolniki niso samo številke, temveč ljudje, ki si upajo povedati svojo osebno zgodbo. **Karin Kanc, dr. med.**, ni samo zdravnica, doktorica znanosti in mednarodno priznana diabetologinja, temveč tudi psihoterapevka s certifikatom integrativne smeri (IIPA).

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Bolnik s sladkorno boleznijo najbrž potrebuje mnoge informacije. Ne samo tistih najbolj splošnih, ampak tudi širše, vezane recimo tudi na spolno zdravje ...

Če želiš zmagovati, moraš dobro poznati svojega nasprotnika. To je vedel že Napoleon. Poznati moraš osnovne principe bolezni in še mnogo več. Hkrati pa se moraš zavedati, da se ne da spremeniti vsega naenkrat. Da je potreben čas in da se stvari ne zgodijo z danes na jutri. Pomembne so majhne spremembe v življenjskem slogu, ki na dolgi rok naredijo dobre in dramatične spremembe na boljše. Profesor Anderson, s katerim se 1000-odstotno strinjam, je rekel, da pri zdravljenju sodelujeta dva strokovnjaka: eden za sladkorno bolezen, drugi pa je strokovnjak zase in svoje življenje, torej oboleli. Zdravnik mora človeka spoznati. Potrebno je vedeti, kaj rad je, čemu se lahko odpove, čemu ne, kakšne so njegove navade – če teh stvari ne veš, pride do klasične medicinske obravnave, da je isti čevlji dober za vse, to pa gotovo ne drži. Prav to je srž individualne obravnave. Da znaš postaviti prava vprašanja in biti na trenutke čisto tiho, če je to potrebno. Človek včasih potrebuje čas, da v miru in tišini razmisli, formulira stavek in pove svoje. Najslabše je, če daš človeka v neki predalček in ga določiš. To je nevarno. Vedno je treba preverjati, ali človeka prav razumeš.

Lahko poveste primer?

Imela sem pacienta, ki je šel na inzulinsko terapijo, skozi našo šolo in izobraževanje, potem pa se je zgodilo čez leto, dve, tri, da sladkorna bolezen ni bila več dobro urejena. Takrat ga spet povprašam po njegovih navadah in načinu življenja in ga pozorno poslušam. In je začel pripovedovati, da jutraj vstane, si izmeri krvni sladkor, poje zajtrk, si da inzulin ... In postanem pozorna. Inzulin si vendar mora dati že pred zajtrkom, ampak takrat ne posežem vanj, temveč poslušam do konca, da pove vse. Šele na koncu predlagam, da naj si da inzulin pred jedjo. Včasih ljudje tudi pozabijo, da si ga sploh morajo dati. Ampak to je človeško.

Pri komunikaciji z bolnikom vam očitno zelo pomaga znanje iz psihoterapije. Ali na področju spolnega zdravja sladkornih bolnikov delate po kakšnem posebnem modelu?

Za psihoterapijo sem se odločila zato, ker sem ugotovila, da kot zdravnica preprosto nimam dovolj znanja in veščin. Pri delu s pacienti uporabljam štiristopenjski model PLISSIT. PLISSIT je kratica koncepta, pri katerem gre najprej za dovoljenje (*Permission*), da se o tej temi sploh pogovarjamo. Sledi podajanje informacij pacientu (*Limited Information*) o diabetesu in tem, kakšne težave v spolnosti se pri tej bolezni običajno pojavijo.

Pomembno je ljudi ozavestiti o tem, da niso edini, ki se soočajo z določeno težavo na področju spolnosti. Da je njim podobnih mnogo in da zato niso »čudaki«. V nadaljevanju svetujem še bolj podrobno (*Specific Suggestions*), v primeru dodatnih težav pa predlagam še intenzivno terapijo (*Intensive Therapy*). Slednja stopnja je, ko pacientova težava preseže raven mojega znanja in izkušenj ter ga oziroma jo napotim k seksologu. Redno sodelujem z dr. Ireno Rahne-Otorepec iz Ambulante za spolno zdravje v Ljubljani.

Kako pa ljudje z vami spregovorijo o težavah v spolnosti?

Če jih o tem nič ne vprašam, sploh ne bodo prišli s to temo na dan. Odgovornost nas zdravstvenih delavcev je, da sami načnemo to temo. Udeležila sem se mnogih seminarjev v tujini in spoznala, da imamo zdravstveni delavci sami veliko lastnih preprek, da načnemo temo spolnosti. Izgovor, da teme ni treba načenjati, če človek sam nič ne vpraša, ni dovolj. Treba ga je vprašati. Včasih sem bila tudi sama taka, da sem o težavah na spolnem področju vprašala samo na prvem pregledu, na podlagi vprašalnika in še to samo moškega. Omenila sem sicer, naj povedo, če se bo kaj spremenilo na tem področju, potem pa nisem več spraševala. Zdaj mi je jasno, da moram jaz spraševati. Za to temo je med zdravstvenimi delavci tako malo zanimanja, da se je neki sponzor odločil, da bo za seminar pri-

»Pomembne so majhne spremembe v življenjskem slogu, ki na dolgi rok naredijo dobre in dramatične spremembe na boljše.«



speval manj, kot smo si želeli, ker je naredil anketo med zdravniki in so samo trije od desetih rekli, da jih to zanima. Ampak že dejstvo, da se teme spolnosti v povezavi s sladkorno boleznijo sploh odpira, je velika stvar.

Ni čudno, da je potem sladkornim bolnikom, ki se na primer srečujejo z erektilno disfunkcijo, o tem težko spregovoriti?

To je večplasten problem. Pacientu lahko pomagamo na specialistični ravni, ampak ljudje s to težavo »nekako padejo skozi«. Mi imamo idealno možnost, da poskušamo težavo identificirati in pacientu razložiti, da se bo v primeru, ko je sladkorna bolezen neu-

rejena, to poznalo tudi na erektilni disfunkciji in če se uredi, se bo tudi erekcija izboljšala. Je pa za to potreben čas. Pri tem problemu so vpleteni živci, žile in za regeneracijo živcev so potrebni meseci. V vmesnem času, če je urejen sladkor in ni drugih preprek, recimo po infarktu kardiologi ne priporočajo dejavnega spolnega življenja, lahko pacienti poskusijo tudi s tabletami.

O katerih tabletah govorite?

O viagri in njenih inačicah. V Sloveniji je to zdravilo še vedno samoplačniško, tudi če imaš sladkorno bolezen, kjer je velika možnost, da imaš motnje v spolnosti prav zaradi sladkorne

Mleko in mlečni izdelki: da ali da?



Oglašno sporočilo

Mnogi strokovnjaki vključujejo mleko in mlečne izdelke v t.i. »popolna« oziroma »funkcionalna« živila. Zaradi visoke vsebnosti življenjsko pomembnih hranil, kot so beljakovine, kalcij in nekateri vitamini, je mleko koristno živilo v vsakodnevni prehrani. Pomembno je za izgradnjo mišic in kosti, športnikom pa lahko služi kot odlična rehidracijska pijača.

Mleko kot pomemben vir najrazličnejših hranilnih snovi

Čeprav mleko vsebuje približno 87 % vode, je izjemno bogato z beljakovinami, mineralnimi solmi in vsebuje vrsto pomembnih vitaminov. Seveda pa ne smemo pozabiti, da je mleko tudi glavni vir kalcija, ki igra ključno vlogo pri rasti.

Mleko in kalcij

Kalcij ne igra le pomembne vloge pri rasti in razvoju otrok, temveč je pomemben dejavnik zdravja kosti. Poleg nekaterih vrst zelenjave in mineralnih vod so mleko in mlečni izdelki skupaj osnovni prehranski vir za vnos kalcija v telo. Zato je uživanje mleka in mlečnih izdelkov lahko pomemben vir zagotavljanja naših dnevnih potreb po kalciju. Vnos kalcija v telo lahko tako uravnavamo z uravnoteženo prehrano.

Mleko in beljakovine

Mleko je tudi pomemben vir aminokislin, ki so sestavni del beljakovin in skupaj s kalcijem igrajo ključno vlogo pri izgradnji kosti. Aminokisline delujejo na telo in njegovo rast. Mlečne beljakovine vsebujejo vse življenjsko pomembne aminokisline, ki jih moramo pridobiti s hrano.

Zato je nadvse pomembno, da otroci uživajo za-

dostne količine mlečnih izdelkov v času svojega razvoja, pri starejših pa igra mleko pomembno vlogo pri preprečevanju nastanka osteoporoze.

Mleko in šport

Mleko in mlečni izdelki so koristen sestavni del prehranskega načrta vsakega športnika, saj so odlični za regeneracijo mišic, poleg tega pa pripomorejo k obnovi mišičnih tkiv po poškodbah. Zaradi vsebnosti mlečnega sladkorja lahko mleko športnikom po vadbi hitro nadomesti sladkor, vsebuje pa tudi veliko vode in sol, zato lahko služi tudi kot rehidracijska pijača.

Mlečni izdelki so na vašem jedilniku lahko vsak dan

Tako kot pri vseh živilih se tudi priporočljive količine vnosa mleka v telo od posameznika do posameznika razlikujejo. Velja pa splošno prepričanje, da naj bi zdrav odrasel človek zaužil približno od 400 do 600 ml mleka dnevno oziroma ustrezno količino mlečnih izdelkov, npr. lonček jogurta in dve rezini sira. En deciliter mleka, na primer, vsebuje 120 mg kalcija, podobna količina ga je tudi v 10 g trdega sira.

Za uravnoteženo prehrano je pomembno, da v svoj jedilnik vključimo tako mleko kot različne mlečne izdelke, ki lahko imajo dodaten blagodejen vpliv na naše telo. Jogurt, kisel mleko in kefir, na primer, poleg beljakovin in kalcija vsebujejo tudi mlečnokislinske bakterije, ki so lahko koristne za našo prebavo.

~ NAŠA SUPER HRANA ~

www.nasasuperhrana.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



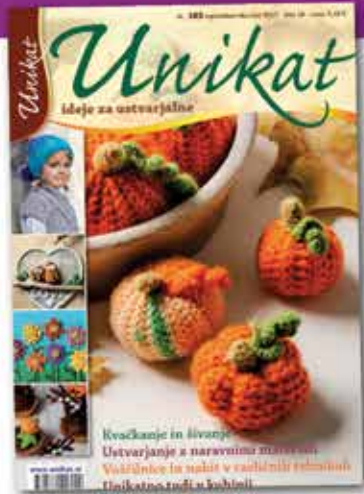
LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



»Med ljudmi, ki imajo diabetes, je petkrat več takih, ki imajo tudi depresijo.«



bolezni. Medtem ko v Angliji, če imaš diabetes, to zdravilo plača država v odmerkih, kot da bi imel vsak dan spolni odnos, to je vsaj 28 tablet na mesec. To bi lahko bila naša naslednja kampanja v Sloveniji. A za tem mora trdno stati vsa stroka.

Kako pa ljudje reagirajo, ko jim predlagate obisk pri seksologinji?

Različno. Za tiste, ki se odločijo, da gredo, pa je pot do tja precej preprosta. Čakalna doba v ambulantni za spolno zdravje je en teden. Ali poznate še kakšno drugo ambulantno v Sloveniji, kjer je tako kratka čakalna doba? Spolnosti se lotevamo preveč z medicinske strani in se pri tem osredotočamo predvsem na moške. Marsikomu ni jasno, da je čas do vznurjenja pri ženski z diabetesom veliko daljši kot pri zdravi ženski. Da pride do vznurjenja, lahko traja tudi 40 minut in več. Že mlada dekleta bi potrebovala lubrikante zaradi težav s suho nožnico. To je povsem običajno še posebno v primeru, če je diabetes slabo urejen, pri dehidraciji, kjer so taka tudi vsa tkiva v telesu.

Vsi lubrikanti najbrž niso primerni?

Drži. Primerni so samo tisti na vodni in silikonski osnovi. Vsi, ki vsebujejo sladkor, odpadajo! Pomembno je poznati vire, od kod črpati vse te informacije. Žalostno dejstvo je, da za ženske, ki imajo diabetes, celo v Ameriki obstaja samo ena knjiga. Pa še tiste se pri nas žal ne dobi, razen po naročilu po spletu. Jo pa zelo priporočam, napisali sta jo dve

avtorici, ki imata tudi sami sladkorno bolezen – zdravnica in sociologinja. O teh stvareh je treba govoriti.

Pri ženskah s sladkorno boleznijo so tudi bakterijske okužbe pogostejše. Drži?

Ženske so resnično na udaru pri tej bolezni, saj se pri njih včasih odkrije diabetes prav zato, ker so imele pogoste uroinfekte in vnetja v nožnici. Glivice odlično brstijo v sladkem okolju in se v njem zelo širijo. Lahko preizkušaš najboljša zdravila, pa ti ne bodo koristila, ker nisi rešil vzroka problema. Takoj ko pade sladkor, pa se tudi te stvari v veliki meri rešijo. Žal pa zelo malo pacientk pride od ginekologije s sumom na sladkorno bolezen; mogoče ena na leto.

Torej gre za problem, pri katerem bi moralo sodelovati več strokovnjakov na različnih področjih?

Seveda. Omenjena težava vključuje tako urologa kot ginekologa, psihoterapevta in seveda psihiatra, če je to potrebno. Vsekakor so ob medikamentnih zdravljenjih pri tej težavi pomembni tudi nemedikamentni pristopi in zdravljenja.

Ali na spolno disfunkcijo vpliva tudi depresija?

Med ljudmi, ki imajo diabetes, je petkrat več takih, ki imajo tudi depresijo. Težko je reči, kaj je bilo prej, »kura ali jajce«. Depresija ali sladkorna bolezen. Vemo pa, da nekateri antidepresivi povzročajo erektilno disfunkcijo. Še posebno pri ženskah so stvari še precej neraziskane. Vsekakor so na tem področju stvari med seboj zelo prepletene in povezane, da jih bomo pravilno razumeli, nas čaka še veliko dela.

Najbrž pa se najde tudi kakšen, ki prav zaradi bolezni spremeni življenjski slog in vidi v tem svojo priložnost?

Drži. Vsi se učimo. Jaz se od pacientov naučim toliko življenjskih modrosti. Od starih do mladih. Nekoč mi je nekoč rekel, da bi bil najbrž čisto drug človek, če ne bi imel sladkorne bolezni. Opazil je, da so imeli na obletnici mature skoraj vsi njegovi sošolci pivske trebuščke, on pa je vrhunski maratonec. Priznal je, da je bila prav sladkorna bolezen sprožilec, da je vsak dan prehodil tistih magičnih deset tisoč korakov in začel teči. Za mnoge je to mejnik v življenju, ko si rečejo, a sem moral dobiti sladkorno, da sem se spomnil nase!



Zelene skulpture,
ki pritegnejo pozornost.

www.greenmodul.com



GREENmodul
smart sculptures

V boj nad potenjem pod pazduho z botoksom ali miraDry®?



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

Potenje pod pazduho ni nič nenavadnega, vendar pa so nam potni madeži, mokrota pod pazduho in madeži dezodorantov ter antiperspirantov lahko pravi trn v peti. Potenje škoduje naši samozavesti in občutku čistosti. Potni madeži pod pazduho so v že tako natrpanem vsakdanjiku še ena skrb več, ki pa se ji lahko sedaj izognemo. V Slovenijo je namreč prispela naprava za zdravljenje potenja pazduh (primarna aksilarna hiperhidroza) z odobritvijo FDA, miraDry®, ki je nastala pod okriljem podjetja Miramar Labs, Inc. iz Kalifornije, zato smo si zastavili vprašanje: kaj je bolje, postopek za zmanjšanje potenja pod pazduho z botoksom ali z miraDry®? Na prvi pogled sta obe terapiji morda videti podobni, vendar pa ob poglobljeni analizi lahko naštejemo številne razlike.

Kaj je botoks in kako deluje?

Botoks je toksin, ki ga proizvaja bakterija Clostridium botulinum. V velikih količinah toksin lahko povzroči bolezen, znano kot botulizem, vendar pa ga v majhnih razredčenih količinah lahko injiciramo v mišice, saj povzroča njihovo nadzorovano sprostitve. Botoks se najpogosteje uporablja za zmanjševanje gub oz. za glajenje kože, vendar ga je FDA odobrila tudi za zdravljenje migrene in hiperhidroze pod pazduho. Postopek zmanjševanja potenja z botoksom vključuje od 10 do 15 injiciranj toksina v področje obeh pazduh, s čimer začasno blokiramo živčne impulze, ki nadzorujejo žleze delovanje žlez znojnic v pazduhah.

Kako učinkovit je botoks?

Rezultati terapije z botoksom so vidni običajno po tednu ali dveh, končni rezultati pa po

približno štirih tednih. Rezultati niso trajni, ampak največ čez pol leta izzvenijo in so zato vsakih nekaj mesecev potrebne obnovitvene terapije, s katerimi še naprej preprečujemo potenje pod pazduho.

Kakšni so stranski učinki terapije z botoksom?

Uporaba botoksa za zdravljenje potenja pazduh je varna, če sta bila uporabljena priporočena doza in način uporabe, saj ni podatkov o njegovem delovanju zunaj področja pazduh. Poročali so o redkih primerih resne in takojšnje alergijske reakcije na botulinski toksin, ki se kaže s srbečim izpuščajem, težkim dihanjem, vrtoglavico in izgubo zavesti. Terapije z botoksom se ne sme uporabljati pri nekaterih živčno-mišičnih nevroloških boleznih, kot so ALS, Myasthenia gravis ali Lambert-Eatonov sindrom.

Kaj je miraDry® in kako deluje?

Potenje pod pazduho lahko omilimo tudi z miraDry®, ki je edina naprava z odobritvijo FDA za trajno zmanjšanje potenja pod pazduho in tudi neprijetnega vonja in dlak. Velika prednost je v neinvazivnosti metode, saj za doseganje trajnega učinka ni potreben kirurški poseg in v večini primerov zadostuje

ena terapija. Sistem miraDry® deluje s tehnologijo miraWave™, ki je dokazano izredno učinkovita metoda za odpravljanje znoja in neprijetnega vonja žlez znojnic pod pazduho. Energija ustvari nadzorovano toploto na delu pod pazduho, kjer se nahajajo žleze znojnice, in jih varno odstrani. Napredna zasnova sistema miraDry® med postopkom nenehno hladi kožo, zato so terapije varne in ne povzročajo trajnih stranskih učinkov.

Kako učinkovit je miraDry®?

Rezultat se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden v nekaj tednih. Pri močnem potenju pazduh – primarni hiperhidrozi, ki poteka neodvisno od zunanjih temperatur ali telesne dejavnosti, se potenje zmanjša po dveh posegih za 82 %, kar ni več moteče in v natrpanem vsakdanjiku lahko odmislimo vsaj eno skrb.

Kakšni so stranski učinki terapije z miraDry®?

miraDry® odlikuje nenehna skrb za varnost pacientov. Po izvedeni terapiji lahko pride do začasne otekline, bolečine, mravljinčenja ali odrevenelosti na območju, kjer zdravnik izvaja terapijo. Ti občutki običajno izzvenijo v nekaj dneh ali tednih.

Primerjava terapij za zmanjševanje potenja z botoksom in miraDry®

	miraDry®	botoks
Zmanjševanje potenja pod pazduho	takojšnji rezultati	rezultati so vidni šele po dveh tednih
Odstranjevanje dlak	da (povprečno 70 % manj dlak pod pazduho)	ne
Odstranjevanje neprijetnega vonja	da	ne
Trajanje rezultatov	rezultati so trajni	rezultati trajajo od 4 do največ 12 mesecev
Število potrebnih terapij	večinoma zadostuje ena terapija (pri bolnikih s primarno aksilarno hiperhidrozo pazduh pa se priporočata dva postopka)	en obisk na vsake 4–12 mesecev
odobritev FDA	da	da



DERMA CENTER MARIBOR

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

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



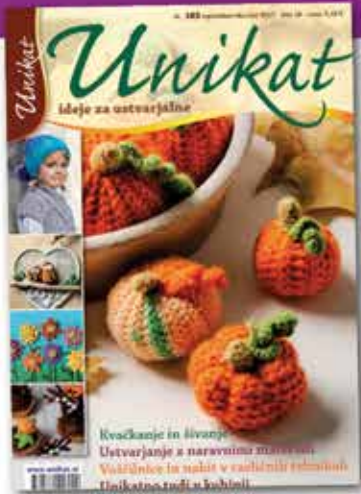
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Poletni počitek in morski zrak blagodejno vplivata na naš imunski sistem.

B Okužba je za naš imunski sistem velik napor, ki bi ga lahko primerjali z zahtevno telesno obremenitvijo, zato moramo biti dobro telesno pripravljene.

C Sprehod v naravi, zadostna količina vode in spanca ter primerna prehrana nas bodo zaščitile tudi v jesenskih dneh.

Imunski sistem, pripravljen na jesen

Jesen prinese prijetno škripanje listja pod nogami in čudovite barve dreves, obenem pa tudi številne bolezenske težave, ki lahko dodobra načnejo naš imunski sistem. Kljub temu da se je ta med poletnimi počitnicami nekoliko odpočil, pa mu moramo tudi na jesen pomagati, da nas z obrambnim mehanizmom ubrani pred napadalci. Za njegovo krepitev lahko veliko naredimo sami, tako bomo lažje kljubovali neprijetnim boleznim, ki bodo na nas in naše najmlajše prežale na vsakem koraku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Genetika in izpostavljenost

Imunski sistem je sestavljen iz imunskih celic, ki jih v krvi imenujemo bele krvne celice ali levkociti. Ti ne krožijo zgolj po krvi, temveč po celem telesu in so sestavni del imunskih tkiv in organov, kot so bezgavke, mandlji, vranica. Imunske celice prepoznavajo in uničujejo bolezenske mikrobe, ki vdrejo v naš organizem ter nas na ta način zaščitijo pred okužbami. Vendar pa učinkovito delovanje imunskega sistema, ki ima za obstoj človeka ogromen pomen, ni samoumevno, saj mora

biti naše telo za kosanje s številnimi boleznimi, ki tudi v jesenskem času prežijo na nas, pripravljeno. Velik dejavnik pri tem je dobra telesna pripravljenost, ki zajema tudi dovolj veliko rezervo srčne, pljučne in žilne zmogljivosti. To nam pride prav tudi kadar smo zdravi, saj tako lažje premagujemo telesni napor ob športnih dejavnostih, v primeru bolezni pa se zaradi dobre pripravljenosti lažje spopademo s povišano telesno temperaturo. Pomembno vlogo igra tudi presnovna rezerva, potrebna pri dalj časa trajajočih boleznih, ki predstavljajo za telo dolgotrajen napor. Pri tem so ključna tudi dobro delujoča jetra z zadostno količino vitaminov in zalogo beljakovin, ki jih telo potrebuje za proizvodnjo zaščitnih protiteles. Telo v času bolezni pridobiva beljakovine iz zadostno okrepjenih mišic, saj običajno ob pojavu bolezni bolniki ostanejo brez apetita. Z boleznijo se vsekakor lažje spopadamo z dobro pripravljenim in odzivnim imunskim sistemom. Slednjega izčrpavajo ponavljajoča se vnetja in okužbe, pa tudi stres. V primeru izčrpanosti in kroničnih bolezni zalog za spopadanje z boleznijo ni, zato se imunski sistem ne more uspešno spopasti z boleznijo, zaradi česar zdravljenje traja dalj časa. Ti ljudje so tako bolj podvr-

ženi okužbam, pazljive pa morajo biti tudi nosečnice, ki imajo zaradi zaščite ploda že naravno zavrt imunski sistem in so posledično bolj občutljive na bolezni.

Naši najmlajši so naše bogastvo, zato naj bo bogata tudi njihova prehrana

5 septembrom, ko se otroci vračajo v šolske klopi in vrtce, nanje preži kopica bakterij in virusov. Imunski sistem se sicer v poletnih mesecih z gibanjem, morskim zrakom in prijetno klimo okrepi, kljub temu pa pri številnih otrocih ni dovolj trden za spopadanje z okužbami. Tako začetek novega šolskega leta pogosto pospremijo tudi številna vnetja, prehladi in gripe, virusne in bakterijske okužbe, ki ogrožajo zdravje naših najmlajših. Prav zato je pomen imunskega sistema v tem času še toliko večji, čeprav je sposobnost obrambe pred mikroorganizmi odvisna od vsakega posameznika. Med številne dejavnike, ki na to vplivajo, uvrščamo tudi genetiko. Prav zato nekateri otroci zbolijo dosti hitreje kot drugi. Na imunski sistem vpliva tudi izpostavljenost okužbam, saj so prostori, kjer se zadržuje veliko število otrok, kot nalašč za izmenjevanje virusov in bakterij. Seveda

ni nič nenavadnega, da otrok nekajkrat zboli, vse dokler ne ustvari protiteles proti mikrobom, ki krožijo po vrtcu. Najpogostejša oblika je prav prehlad, ki ga spremljata zamašen nos in blag kašelj, stalnica jesenskih in zimskih dni. Na malčke pa v tem času prežijo tudi številne bakterijske in virusne bolezni, mednje uvrščamo vnetje žrela, bronhitis in gripo. V večini primerov se zdravniki odločijo za zdravljenje s počitkom ali zdravili za zniževanje telesne temperature, čaji in uživanjem živil, bogatih z vitaminom C, spet v drugih pa je potrebna uporaba antibiotikov. V prehrano se ne smemo poglobljati šele, ko otrok že leži v postelji, hrana je namreč velikega pomena za krepitev imunskega sistema. Biti mora čim bolj raznovrstna, prav posebno vlogo pa pri tem igra tudi sadje in zelenjava, ki sta bogat vir vitaminov C in E. Na otrokov jedilnik tako brez zadržkov uvrstimo pomaranče, mandarine, grenivke, jabolka in hruške, pozabiti pa ne gre niti na kivi in zelje, ki sta pravi vir vitamina C. Če otrok ni pristaš sadja in zelenjave, lahko težavo rešimo s tem, da sestavine preprosto zmešamo v slasten sok. Ta nam bo prišel prav tudi, ko otrok že leži v postelji s povišano telesno temperaturo, poleg tega pa mu postrežemo še z zadostnimi količinami tekočine. Otroku zagotovimo dovolj spanca, saj lahko okužbo najbolje premagamo prav s počitkom.

In kako se najbolje pripravimo na jesen?

Odpravimo se v naravo, kar bo pravi balzam za naše telo in dušo. Večina ljudi namreč večji del dneva preživi za štirimi stenami, diha slab zrak, poln bakterij, kar še povečuje možnosti za nastanek nalezljivih bolezni in okužb. Prav zato je pomembno, da si utrgamo nekaj časa in ga preživimo na svežem zraku, saj redna telesna dejavnost spodbuja sproščanje hormona sreče ter pozitivno vpliva na naše počutje in krepitev imunskega sistema. V gibanje vključimo tudi otroke, ki potrebujejo še več 'miganja' kot odrasli. Namesto igranja igrice na računalniku zato malčka odpeljimo v naravo, kar bo koristilo tudi njegovemu razvoju kostno-mišičnega sistema.

»Beljakovine tvorijo protitelesa, ki ščitijo naše telo pred škodljivim vplivom bakterij in virusov.«

INGVER

Ingver je že dolga stoletja pomembno zdravilo kitajske medicine, njegove lastnosti pa je opeval že sam Konfucij. Ena najstarejših začimb dandanes predstavlja nepogrešljivo pomoč v domači kuhinji pa tudi v lekarni. Ingver je izjemno varno zelišče z izredno malo stranskimi učinki, učinkovitost pa je odvisna povsem od kakovosti korenike. Tudi v nekoliko hladnejših dneh tako postane dobrodošel pripomoček za preganjanje bolezni, saj kot naraven antibiotik ob redni uporabi okrepi imunski sistem. Je izredno bogat z minerali in hranili, vse od magnezija, železa, kalija do vitamina A ter niacina. Zato je prav, da postane naš redni spremljevalec tudi ob kašlju, težjem dihanju in zasluženosti.

IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
 - Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
 - Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
 - Brez umetnih arom, barvil in konzervansov.
- Slajeno z agavinim sirupom.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!



Vsak dan po eno šilce
(2 cl) čistega napitka!

www.sanolabor.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



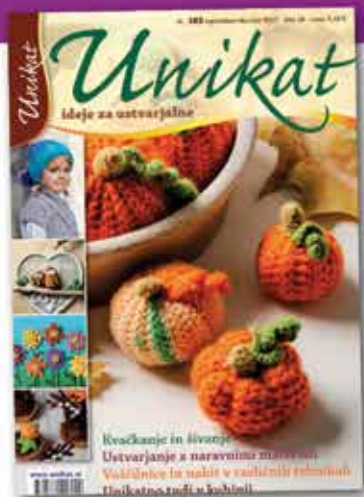
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



»Ko enkrat zbolimo, je sicer že prepozno za krepitev imunskega sistema, zato moramo večino dela za uspešno premagovanje morebitnih okužb opraviti, že preden nas položijo v posteljo. Zdravje je zato ključnega pomena, saj se bomo ob predhodnih boleznih težko spopadali z novimi okužbami.«

Tako kot je pomembno gibanje, pa ne gre zanemariti niti **dobrodelnega vpliva spanca**. Nekateri potrebujejo deset ur med rjuhami, spet drugim zadošča že šesturni spanec; ne glede na to, v katero skupino spadate sami, pa je pomembno, da telesu zagotovite toliko spanca, kolikor ga potrebuje. Spanje namreč uravnava ravnovesje hormonov, pomaga zbiti misli, izboljšuje počutje in pomaga pri obnovi celic. Otroci potrebujejo več spanca kot odrasli, količina pa je odvisna od starosti. Novorojenček potrebuje do 18 ur spanja na dan, dojenčki 12–13 ur in predšolski otroci do 10 ur.

Pazimo na prehrano! Za krepitev imunskega sistema posezimo po zadostni količini vitaminov in mineralov, ki jo najdemo v sadju in zelenjavi. Zelo dobrodošle so v jesenskem in zimskem času limone, ki vzpostavljajo kislo-bazično ravnovesje v telesu. Limono si tako stisnemo v čaj, ki pa naj ne bo prevroč, saj se tako vitalni vitamini uničijo. Med drugim tudi vitamin C, ki deluje kot antioksidant in nevtralizira škodljive učinke prostih radikalov, z uživanjem zadostnih količin antioksidantov pa zmanjšujemo oksidativni stres, ki slabi naš imunski sistem. Antioksidante vsebuje hrana rastlinskega izvora, med drugim tudi žitarice, semena in oreški.

Beljakovine so izrednega pomena za naš organizem. Ne le da gradijo naše mišice, kosti in tkiva, z njihovo pomočjo deluje tudi imunski sistem. Beljakovine tvorijo protitelesa, ki ščitijo naše telo pred škodljivim vplivom bakterij in virusov. Prav posebno vlogo pa v boju proti bakterijam igra tudi cink, ki vpliva na naš imunski sistem.

Veliko glavobolov izvira iz **pomanjkanja vode v telesu oz. dehidracije**. Čeprav si številni službe ne predstavljajo brez zadostnih količin kave, pa je treba vedeti, da kofein

dodatno dehidrira naše telo in ga oskubi mineralov ter vitaminov. Prav zato ne pozabite na steklenico vode na mizi, saj telo za svoje delovanje potrebuje zadostno količino vode, pomanjkanje namreč poškoduje celice, kar vodi v oslabitev imunskega sistema. Če brez kave resnično ne gre, zraven spijte kozarec vode in poskrbite za zadosten vnos mineralov.

Vzemite si čas zase! Zaradi preobremenjenosti in nenehne izčrpanosti je pod pritiskom tudi naš imunski sistem, ki se tako ne more braniti pred virusi in bakterijami. Prav zato je pomembno, da si vzamete čas zase, poklepetate s prijatelji, si privoščite masažo ali le sprostilno kopel. S srečo in zadovoljstvom boste tako pregnali številne okužbe.

Strokovnjaki razkrivajo, da na razvoj imunskega sistema močno vpliva dojenje. Oralno prehranjevanje dojenčka namreč stimulira sluznični imunski sistem, medtem ko imajo intravensko hranjeni novorojenci upočasnen razvoj imunskih tkiv v sluznicah. Materina protitelesa, ki jih otrok uživa z dojenjem, ščitijo dojenčka pred okužbami, v mleku pa se poleg tega nahaja tudi velika zaloga hranil, kot so vitamini, minerali in beljakovine.

Okužba za naš organizem predstavlja velik napor, ki bi ga lahko primerjali z intenzivno telesno obremenitvijo. Naše srce prične intenzivno delovati, žile se razširijo. Bolezen ima na naše telo podoben vpliv, kot ga ima vzpon na goro za človeka, ki pred tem nikoli prej ni vstal izpred televizorja.

Kdo vam lahko pomaga?

**KOZMETIČNI SALON
DERMAVITALIS**

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

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

V Sloveniji narašča število bolnikov z limfedemom

Članek so pripravile: **Brigita Grašič, Romana Gomilšek, Marjetka Kugler Frece, Majda Žgajner** – fizioterapevte in limfterapevte v Thermani Laško.

V telesu imamo zelo pomemben transportni sistem – limfni sistem. Ta v našem telesu opravlja vlogo »čistilca«, ki iz tkiv vsak dan odvede do štiri litre limfne tekočine. Limfni sistem zbira, transportira in filtrira medcelično tekočino. Slednje se dogaja v bezgavkah, ki imajo zelo pomembno vlogo v našem telesu. Skrbijo namreč za naš imunski sistem. Ko pride do poškodbe ali okvare limfnega sistema, začne limfna tekočina zastajati v tkivu. Temu pravimo limfedem.

Danes je najpogostejši vzrok za nastanek limfedema operativno zdravljenje malignih tumorjev z odstranitvijo lokalnih bezgavk. Najpogostejše odstranijo bezgavke pri raku dojke (pod pazdušne bezgavke) in pri operacijah v trebušni votlini (ginekološke operacije), kjer odstranijo dimeljske bezgavke. Limfedem (oteklina) se ne razvije čez noč, pojavi se lahko tudi več let po operaciji.

Pomembna je pravočasna obravnava

Če limfedem ni pravočasno in ustrezno obravnavan, se zaradi nabiranja tekočine, bogate s proteini, aktivirajo celice, ki proizvajajo nova vezna tkiva. Nastane »trd

edem«, ki ga imenujemo fibroza. Prav tako bolezensko stanje napreduje, če ga ne začnemo pravočasno sanirati. Najprimernejši pristop k obravnavi limfedema je kombinirana fizikalna terapija, ki vključuje ročno limfno drenažo, nego kože, terapevtske vaje in kompresijsko povijanje ali nošenje kompresijskih oblačil.

Kaj je specialna limfna drenaža?

To ni običajna oblika masaže. Je nežna manualna tehnika, s pomočjo katere pospešimo odtok limfne tekočine iz predelov v telesu, kjer zastaja, in tako zmanjšamo limfedem. Tehniko izvajajo limfterapevti z ustreznim znanjem, s certifikatom šole dr. Voddra iz Avstrije. S pomočjo posebnih nežnih tehnik dreniranja odstranjujejo limfno tekočino iz tkiva. Gibi se ponavljajo in na ta način stimulirajo limfno tekočino iz delov telesa, kjer zastaja, da odteče.

Obravnava po operaciji dojke

Po operaciji dojke je oviran pretok limfne tekočine zaradi poškodovanih limfnih žil in/ali odstranjenih bezgavk. Najprej se pojavi rahla napetost in občutek vlečenja v pazduhi in na notranji strani nadlakti (na tej fazi edem še ni viden). Že v tej fazi je zelo pomembna ročna limfna drenaža. Fizioterapija po operaciji dojke mora biti takojšnja, kakovostna in kompleksna. Za limfedem ni zdravila, lahko ga izboljšamo le s fizioterapevtskimi postopki.

Vtis iz prve roke

Majda Obreza iz Stahovice, mati nevrološkega pacienta:

Moj sin je doživel srčni zastoj in vrsto s tem povezanih težav, med drugim kar štiri obkroge koronarne arterije oz. »bypass«. Nismo se sprijaznili z mnenji mnogih zdravnikov, da ne bo okrevljal, da ne napredoval, da med drugim nikoli več ne bo hodil. Prišli smo v Thermano Laško, kjer smo bili samoplačniki za vso oskrbo, vključno s terapijami. Bili smo navdušeni nad celotnim osebjem. Najprej nas je presunilo dejstvo, da tu moj sin ni bil številka, kot v vseh prejšnjih zdravstvenih ustanovah. Obravnavali so ga kot človeka. Fizioterapevti so v Thermani izjemni. S sinom so našli kontakt, ga vseskozi spodbujali, motivirali, niso ga priganjali in se znali tudi malce pošaliti. Sin je vsekozi sodeloval, bil je zelo motiviran. Spominjam se dne, ko so dejali, da bodo vadili sedenje na klopi, nakar sta ga fizioterapevta dvignila na noge in moj sin, za katerega so mnogi zdravniki dejali, da nikoli več ne bo uporabljal nog, je začel samodejno premikati noge in hoditi. Četudi ob podpori, je noge dvigoval, kar je izjemen obet za nadaljnjo rehabilitacijo. Odnos celotnega osebja v Thermani Laško je bil odličen. Prepričana sem v to, da bo moj sin pri rehabilitaciji še napredoval. K sreči sedaj vem, kam ga moram peljati. V Laško se zato še zagotovo vrnemo. In to še letos.

Vtis iz prve roke

Magdalena Kač iz Ljubljane, uporabnica specialne limfne drenaže

»Specialna limfna drenaža je v Thermani Laško izjemno dobra. To sem povedala tako svoji osebni zdravnici kot onkološkemu zdravniku. S to terapijo sem izjemno zadovoljna, zato nameram v Laško priti tudi na rehabilitacijo kolena in vratne hrbtenice. Zaradi težav z ožiljem je zame tudi zelo pomembno, da mi odgovarja termalna voda. Laška termalna voda mi zelo prija, zaradi zdravstvenih težav sem primorana uživati brezglutensko prehrano, primerno tudi za laktozno intolerantne, kar pri njih ni težava.«



Dodatne informacije

Thermana, d. d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško
www.thermana.si, 03 423 2100, 080 81 19

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



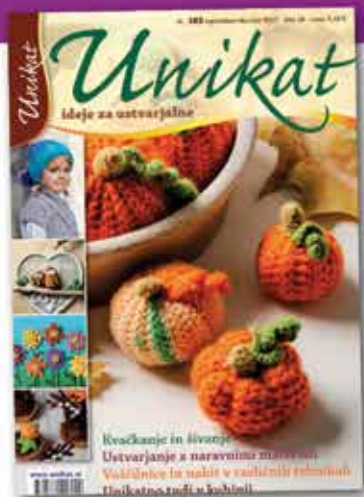
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Vzroki pogostega odvajanja so kronične vnetne bolezni črevesa.

B Vzrok so snovi, ki motijo absorpcijo vode.

C Pri akutni driski lahko pride do dehidracije, pri kronični pa do hujšanja in pomanjkanja snovi.

Kolikokrat si danes že šel na stranišče?

Zgornjega vprašanja ne bi zastavljali sosedom na običajnem klepetu na kavici, je pa vsekakor izredno pomembno za vsakega posameznika. Dejstva, kako nam težko odvajanje blata lahko zagreni dan, se zavemo šele v tistih trenutkih na straniščni školjki. Kdaj pa je odvajanje prepogosto? Pri tej, na videz banalni, a še kako pomembni temi nam je pomagal **Dejan Urlep, dr. med., spec. internist gastroenterolog**, ki nam je odgovoril na nekaj vprašanj.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Zakaj se nam na dopustu dogaja, da se nam prebava spremeni?

Ta pojav je verjetno posledica več dejavnikov. Za odvajanje blata je potrebno primerno okolje: čisto stranišče, papir, možnost umivanja rok po odvajanju. Če teh pogojev nimamo, impulz za odvajanje zadržimo in tako odvajanje odložimo. Na dopustu se spremenijo tudi prehranske navade, lahko uživamo manj tekočine in uživamo hrano z manj balastnimi snovmi.

Slišimo, da moramo pogosto na veliko potrebo npr. takrat, ko smo pred izpiti oz. kakšnim drugim stresom. Kakšni procesi se tedaj odvijajo v telesu, da možgani sprožijo to potrebo?

Med možgani in prebavno cevjo so močne živčne povezave. Govorimo o osi možgani-prebavna cev. Živčevje, ki uravnava delovanje prebavne cevi, delimo na ekstrinzični živčni sistem, ki je del avtonomnega živčnega sistema (simpatikus in parasimpatikus), in pa enterični živčni sistem, ki se nahaja v steni prebavne cevi. Ocenjujejo, da ima enterični živčni sistem približno toliko nevronov kot hrbtnjača in ga zaradi njegove kompleksnosti in pomena imenujejo tudi mali možgani prebavne cevi. Stres pred izpiti vpliva na avtonomni živčni sistem, ki aktivira enterični živčni sistem v črevesu, kar pospeši gibanje črevesa in posledično povzroči pogostejše odvajanje blata.

Je lahko vzrok za pogosto iztrebljanje preveč zaužite hrane? Koliko hrane lahko zaužijemo, ne da bi jo morali izločiti?

Hrana, ki smo jo zaužili, potuje od ust do zadnjika 20 do 30 ur. Hranila potujejo do debelega črevesa 6 do 8 ur in se zadržijo v

debelem črevesu 10 do 12 ur. Naloga debelega črevesa je shranjevanje blata do primerne trenutke, da se lahko izloči. V debelem črevesu poteka absorpcija vode in elektrolitov, tu se absorbirajo tudi maščobne kisline, ki nastanejo pri razgradnji hranil, ki ga opravi črevesne bakterije. Dnevno zaužijemo približno dva litra tekočine, poleg tega se v prebavno cev izloči še približno sedem litrov tekočine iz žlez slinavk, želodca, žolča, trebušne slinavke in tankega črevesa. Večina te tekočine se absorbira nazaj v tankem črevesu. V debelo črevo pride le dva litra tekočine, ki se kasneje večinoma absorbira (z blatom se izloči le 100 do 200 ml tekočine). Debelo črevo lahko absorbira do šest litrov tekočine. Driska se torej pojavi, ko pride v debelo črevo več kot šest litrov tekočine. Prenajedanje ne povzroči driske. Preveč zaužite hrane lahko povzroči slabost in v skrajnem primeru tudi bruhanje.

Kakšni so še lahko vzroki pogostega iztrebljanja?

Driska nastane, kadar količina tekočine, ki pride v debelo črevo, presega sposobnost debelega črevesa, da jo absorbira. Driska nastane tako zaradi sproščanja večjih koli-

»Hrana, ki smo jo zaužili, potuje od ust do zadnjika 20 do 30 ur. Hranila potujejo do debelega črevesa 6 do 8 ur in se zadržijo v debelem črevesu 10 do 12 ur.«



čin tekočine v črevo (okužbe) kot zaradi motenj v absorpciji tekočine (vnetne boleznj črevesa). Nekatere snovi v hrani vežejo vodo in motijo absorpcijo vode (neprebavljene maščobe, sladkorji – laktoza) ter tako povzročijo drisko. Hiter prehod prebavljene hrane skozi prebavno cev lahko povzroči drisko.

Kako pa je pogosto iztrebljanje povezano s sindromom razdražljivega črevesja?

Sindrom razdražljivega črevesa (SRČ) je kronična funkcionalna motnja, za katero so značilne ponavljajoče bolečine v trebuhu, ki so povezane s spremembo v formiranoosti in pogostnosti odvajanja blata. Ločimo štiri podskupine: SRČ z drisko, SRČ z zaprtjem, SRČ z občasno drisko in občasnim zaprtjem in paciente, ki jih ne moremo opredeliti v nobeno od prejšnjih podskupin. V preteklosti je veljalo, da pri SRČ ne najdemo strukturnih in biokemičnih sprememb, ki bi razložile vzrok bolezni in da je v ospredju motnja na nivoju osi možgani-prebavna cev. Ta pogled se nekoliko spreminja. Predpostavljamo, da je več mehanizmov, ki vodijo v nastanek sindroma razdražljivega črevesa.

Običajno ljudi bolj skrbi zaprtje. Je lahko nevarno tudi pogosto odvajanje blata?

Pri akutni driski (driska, ki traja manj kot dva tedna), ki najpogosteje nastane zaradi okužbe z bakterijami ali virusi, lahko pride zaradi izgube tekočin skozi črevo do izsušitve (dehidracije). Pri kronični driski, ki je lahko posledica motenj v absorpciji hranil (npr. celiakija), lahko pride do pomanjkanja pomembnih hranilnih snovi (npr. vitaminov), v napredovalih primerih pa tudi do premajhnega vnosa kalorij in posledičnega hujšanja.

Kaj pa v primeru, da je naše iztrebljanje pogosto, vendar pa je blato trdo?

V tem primeru ne gre za drisko, ampak za povečano število odvajanj blata – govorimo o psevdodiariji (hiperdefekaciji). Pri teh pacientih masa dnevno izločenega blata ne preseže 300 gramov. Psevdodiarijo imajo pacienti pri povečanem delovanju ščitnice (hipertiroidizmu) ali pa npr. pri sindromu razdražljivega črevesa.

Kaj povprašate pacienta, ki pride k vam s podobnimi težavami? Kako ukrepate?

Pacienta vprašamo, kako pogosto odvaja, koliko časa trajajo težave, kakšne oblike je blato, ali je blatu primešana sluz ali kri. Zanima nas, ali imajo spremljajoče težave, kot so povišana temperatura, bolečine v trebuhu, bolečine v sklepih, hujšanje, spremembe na koži. Vprašamo, ali ima kdo od bližnjih podobne težave, ali ima pacient kronične bolezni, katera zdravila jemlje in ali težave sproži določena hrana. Vprašamo tudi o boleznih v družini. Na osnovi anamneze in kliničnega pregleda se odločimo za preiskave, s katerimi poskušamo opredeliti vzrok driske. Najpogosteje opravimo preiskave krvi in blata, lahko pa se na osnovi anamneze že hitro odločimo za bolj določene preiskave, kot je kolonoskopija. Akutne driske, ki so najpogosteje povzročene z bakterijami ali virusi, večinoma zdravimo simptomatsko z uživanjem tekočin, ki imajo dodane elektrolite in drugo podporno terapijo, le redko so potrebni antibiotiki (odvisno od povzročitelja). Pri kroničnih driskah pa se za zdravljenje odločimo glede na bolezen, ki je vzrok za drisko.

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

Imate razdražljivo črevesje?

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

10-15 % ljudi ima težave z razdražljivim črevesjem.

VLAKNINE • PROBIOTIK •
Lepicol
PREBIOTIK



Edinstvena kombinacija pri sindromu razdražljivega črevesja.

Sindrom razdražljivega črevesja je skupina težav, ki vključuje:

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

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE

Narava je modra

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



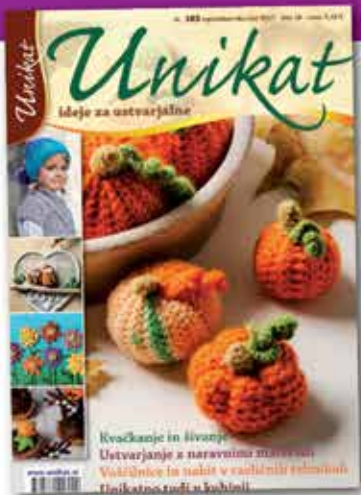
LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



Bolezen poljubljanja

Čeprav se z boleznijo sooča veliko število ljudi – verjetnost, da ste jo že preboleli, je namreč velika –, pa o infekcijski mononukleozii običajno vemo le malo. Nekateri jo bolje spoznajo že v otroških letih, spet druge doleti v mladosti ali kasnejši odrasli dobi. Bolezen poljubljanja je naziv, po katerem je bolje znana tudi širši javnosti, saj se virusno obolenje največkrat prenaša s slino.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Od malih nog pa vse do pozne starosti

Bolezen, ki jo je javnost prvič bolje spoznala že leta 1899 po zaslugi nemškega zdravnika Emila Pfeifferja, je pogosta stalnica zdravstvenih ustanov, saj se z njo sooča velika večina svetovnega prebivalstva. Na bolezen vplivajo tudi socialne in ekonomske razmere. V državah v razvoju naj bi se z boleznijo okužil skoraj vsak otrok do šestega leta starosti, medtem ko se v razvitem svetu okuži zgolj polovica. Akutno virusno bolezen v večini povzroča virus Epstein-Barr, ki ga sicer uvrščamo v družino herpes virusov, v desetini primerov pa tudi citomegalovirus. Slednji je običajno značilnejši za starejše bolnike in dosti dolgotrajnejši ter nepredvidljiv. »Okužba z virusom EBV se med ljudmi najpogosteje prenaša z ustnimi izločki, kot je slina. Do okužbe tako pogosto pride že pri majhnih otrocih, ki se lahko okužijo neposredno od staršev ali drugih otrok, medtem ko drugi val okužb nastopi v pozni adolescenci. Za to je kriv prenos s poljubljanjem, po katerem se bolezen tudi imenuje. Z znaki infekcijske mononukleoze zbolimo ob t. i. primarni okužbi z virusom EBV – torej ob prvem stiku z virusom, ki po preboleli boleznici enako kot ostali virusi iz skupine herpes ostane v našem telesu in se občasno izloča v ustne izločke. V odraslem obdobju je tako 90 odstotkov oseb prekuženih z EBV – ti ob ponovnem stiku z virusom seveda ne zbolijo, so pa občasni izločevalci virusa v slini. Preprečevanje okužbe pri večini otrok glede na to nima pravega smisla,« pojasnjuje asist. dr. Tereza Rojko, dr. med., specialistka infektologije z Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

Utrujenost, vročina, bolečine v mišicah ...

Virus EBV pride s slino v žrelni predel še neokužene osebe in se začne razmnoževati v epitelnih celicah. Te propadejo, zaradi česar

se virusni delci sprostijo v okolico in s tem okužijo še bližnje bezgavke, žleze slinavke in počasi preidejo tudi v kri. Tako virus doseže tudi jetra in vranico, kar posledično okuži tudi limfocite B. Virus se lahko prenaša tudi s krvjo pri transfuziji, čeprav so tovrstni primeri izjemno redki. Na udaru so prav vse starostne skupine, najpogosteje sicer otroci in mladina do dvajsetega leta, kljub temu pa ne gre zanemariti niti okužbe v kasnejših starostnih obdobjih. Pri majhnih otrocih okužba pogosto poteka brez simptomov ali z blagim vnetjem žrela, medtem ko v najstniškem obdobju po navadi opazimo značilno klinično sliko s povišano telesno temperaturo in bolečinami v žrelu, kjer ob pregledu najdemo povečani nebnici z oblogami in povečane obodne bezgavke. Pri starejših bolnikih so simptomi in znaki lahko bolj neznaki in se okužba kaže kot dolgotrajna vročina, utrujenost, bolečine v mišicah, ob pregledu pa lahko najdemo vnetje žrela, povečane bezgavke in vranico. V večini primerov bolezen traja dva do tri tedne, vnetje grla izzveni v približno desetih dneh, medtem ko utrujenost in motnje koncentracije lahko pri nekaterih bolnikih vztrajajo tudi več mesecev. »Poleg klinične slike so pri postavitvi diagnoze v pomoč tudi laboratorijski izvidi krvi. Po navadi bolezen spremljajo značilne spremembe v diferencialni krvni sliki. Opazimo prisotnost reaktivnih limfocitov, limfomonocitoze, pri več kot 90 odstotkih bolnikov pa so nenormalni tudi testi za oceno delovanja jeter,« pojasnjuje sogovornica. Tako kot preostala virusna obolenja tudi zdravljenje infekcijske mononukleoze poteka simptomatsko, v večini primerov pa bolezen mine brez zapletov ali posledic. »Zapleti so redki. Ob prebolevanju infekcijske mononukleoze lahko pride do dodatne bakterijske okužbe dihal, vranica je v sklopu boleznici pogosto povečana, izredno redko pa pride do razpoka vranice. Redki so zapleti na osrednjem živčevju, fulminantno vnetje jeter, vnetje srčne mišice in osrčnika, avtoimunska hemolitična anemija ... Spremembe na pljučih v sklopu okužbe z EBV so izredno redko opisane,« pove sogovornica.

Bolezen se ne ponovi

V primeru značilne klinične slike bolezen poteka s prizadetostjo nebnic, ki sta povečani, z oblogami in vnetjem žrela. Redko sta nebnici izrazito povečani, lahko se pojavi tudi otekline žrela, uvule in epiglotisa. Takrat zaradi možnosti zapora dihalnih poti zdravniki predpišejo kratkotrajno zdravljenje z glu-

kokortikoidi, ki delujejo protivnetno. V večini primerov sicer strokovnjaki svetujejo predvsem mirovanje, uživanje lahke prehrane, zadostno mero tekočine in nižanje telesne temperature. Ob bolečinah v grlu pa tudi grgranje žajbljevega čaja. Virus v našem telesu ostane za vse življenje, in sicer se ohrani v epitelnih celicah žrela ter limfocitih B. Bolezen se ne ponavlja, le v redkih primerih, ko gre za hudo oslabilost imunskega sistema. »Bolezen se ne ponovi. Lahko pa zbolimo s sindromom infekcijske mononukleoze, ki ga povzročajo drugi virusi (npr. CMV, HHV6, HIV), podobno klinično sliko pa lahko povzroči tudi okužba s *Toxoplasma gondii*. Drugače je pri zelo imunsko oslabilih bolnikih, predvsem po presaditvi različnih organov, ko lahko reaktivacija, še pogosteje pa primarna okužba z EBV, povzroči t. i. posttransplantacijsko limfoproliferativno okvaro,« pojasni zdravnica. Širjenje boleznici je skorajda nemogoče preprečiti, saj je interakcija med otroki v vrtcu vsakodnevna, s težavo pa bomo o tem podučili tudi zaljubljene najstnike. Sicer strokovnjaki priporočajo izogibanje stikov s slino oseb, ki so nedavno prebolele mononukleozo ter vzdrževanje visoke stopnje higiene, zlati v primeru otroških igrar. Veliko lahko sicer postorimo tudi s primerno odpornim imunskim sistemom in zdravim načinom življenja.

Na bolezen vplivajo tudi socialne in ekonomske razmere. V državah v razvoju naj bi se z boleznijo okužil skoraj vsak otrok do šestega leta starosti, medtem ko se v razvitem svetu okuži zgolj polovica. Bolezen je najpogostejša v mladostniških letih, ko jo spremljajo tudi značilni znaki infekcijske mononukleoze.

Pri majhnih otrocih okužba pogosto poteka brez simptomov ali z blagim vnetjem žrela, medtem ko v najstniškem obdobju po navadi opazimo značilno klinično sliko s povišano telesno temperaturo in bolečinami v žrelu, kjer ob pregledu najdemo povečani nebnici z oblogami in povečane obodne bezgavke. Pri starejših bolnikih so simptomi in znaki lahko bolj neznaki in se okužba kaže kot dolgotrajna vročina, utrujenost, bolečine v mišicah, ob pregledu pa lahko najdemo vnetje žrela, povečane bezgavke in vranico.

SAEKA – naturopatska šola

Ko je **Erika Brajnik** pred leti ustanovila prvi naturopatski center v Sloveniji, je morala ljudem najprej razložiti, kaj naturopatija sploh je. In čeprav je še vedno veliko takih, ki ne poznajo odgovora na to vprašanje, je vsak dan več tistih, ki z navdušenjem spoznava naturopatska načela in njihovo dobrobit za posameznikovo zdravje. Poleg svoje uspešne prakse je Brajnikova ustanovila še Naturopatsko šolo SAEKA, kjer bo prihodnje leto diplomirala prva generacija slovenskih naturopatov. Ti bodo imeli lepe možnosti tudi za mednarodno kariero, saj je SAEKA ena od zgolj desetih šol na svetu, ki jo priznava Svetovna naturopatska federacija.

»Diplomo naše šole priznava tudi špansko profesionalno naturopatsko združenje FENACO. Ko bo šel naš diplomant delat v državo, kjer je FENACO prisoten – to pa je po vsej južni Ameriki in tudi v Evropi – bo avtomatično dobil homologacijo, lahko se bo specializiral in podobno,« razlaga Erika Brajnik, naturopatinja, iridologinja, refleksologinja in poznavalka kitajske tradicionalne medicine. »Mednarodna priznanja so za šolo SAEKA velika spodbuda. Ni lahko biti prvi. Soočaš se s kritikami in se sprašuješ, kaj ti je bilo tega treba. Ampak nekaj te žene naprej. Ko potem pride nekdo iz nemške šole z ogromno študenti, ki je predavatelj že 20 let, in pohvali tvoj program ter ti zagotovi, da delaš dobro, si oddahneš, saj tvoja prizadevanja niso bila zaman.«

Pionirsko delo Erike Brajnik

Predavateljica iz nemške šole, ki jo omenja Brajnikova, je **Tina Hausser**, podpredsednica Svetovne naturopatske federacije (WNF, www.worldnaturopathicfederation.org). Z njo smo se pogovarjali v M Hotelu v Šiški, kjer vsak mesec potekajo predavanja Naturopatske šole SAEKA (www.saeka.si). »Eriko sem spoznala lani, ko me je povabila na prvi Naturopatski kongres Slovenije, ki ga je organizirala v Ljubljani. Našla sem res lep primer pionirskega dela, kakršnega je na primer opravil Kneippov učenec Benedict Lust v severni Ameriki. V Sloveniji ni bilo naturopatov, in ko se je Erika vrnila s šolanja v Italiji, je morala začeti iz nič. Če pogledamo v zgodovino, ugotovimo, da se je ta poklic vedno razvijal na podoben način: najprej je naturopat delal v svoji kliniki, nato je začel pisati članke in knjige ter ustanovil združenje in šolo. Vse to sem našla v Eriki Brajnik. V Nemčiji, kjer je 40.000 naturopatov, pionirsko delo ni več mogoče,« razlaga T. Hausser, ki dobro pozna situacijo na področju naturopatije v svetu. V WNF, katere ustanovna članica je,



Erika Brajnik (Foto: Nataša Kralj)



Tina Hausser

so opravili obsežne raziskave tega poklica po vsem svetu, nato pa so se vprašali še, kako naturopatijo poučujejo v raznih šolah. Rezultat je Bela knjiga naturopatije, ki so jo izdali pred kratkim.

»Naturopatija je 2500 let star sistem evropske tradicionalne medicine, podobno kot tradicionalna kitajska medicina ali ajurveda v Indiji, le da se zanju nihče ne sprašuje, za kaj pravzaprav gre,« pojasnjuje T. Hausser. »Naturopatija je bila z razvojem uradne medicine pozabljena, ohranjali so jo kvečjemu v samostanih. Hildegarda iz Bingna in Sebastian Kneipp sta lep primer tega. V WNF se trudimo pojasniti osnovni načeli naturopatske prakse – vitalizem in holizem – ter principe, ki jih mora upoštevati vsak naturopat, kot so: narava zdravi, obravnavaj celotno osebo, zdravi vzrok, ne škoduj, zdravnik je učitelj itd.«

Edina šola na svetu s toliko prakse

Slovenija je ena od 26 polnopravnih članic WNF, Erika Brajnik pa je bila na letošnji generalni skupščini v Phoenixu v ZDA kot predsednica Združenja naturopatov Slovenije izvoljena za eno od evropskih predstavnic v izvršnem odboru WNF.

»Predavanja potekajo od januarja do decembra,« Brajnikova predstavi Naturopatsko šolo SAEKA. »Sama predavam tri predmete, ostalo prepuščam drugim, tujim predavateljem. Prevod je zagotovljen. V prvem letniku morajo študentje opraviti mini diplomu, s katero dokažejo, da znajo uporabljati naturopatsko logiko razmišljanja. V našo šolo so vpisani tako refleksoterapevti kot mojstri joge, fizioterapevti,

učitelji, univerzitetni profesorji, farmacevti, medicinske sestre, veterinarji ... Vsi ti strokovnjaki morajo znati svoje področje delovanja prežeti z naturopatskimi načeli, kar ni niti najmanj lahko, je pa edini način, da jih spodbudim k razmišljanju. To je prva prelomnica, kjer veliko študentov odpade. V drugem letniku imamo anatomijo, fiziologijo, patologijo in druge zahtevne predmete, ki spet naredijo čistko, v tretjem letniku pa je poudarek na multidisciplinarnem povezovanju. In seveda na praksi – veliko prakse. Smo edina šola na svetu s toliko prakse glede na število ur predmetnika.«

V prvi letnik šole SAEKA se bo letos jeseni vpisala že četrta generacija študentov; zaradi strožje selekcije jih zdaj v prvi letnik sprejmejo le približno 30. Kljub temu da morajo v izobraževanje vložiti veliko truda, je študentom vseč naturopatski svet, opaža Brajnikova: »Naturopatija je celosten pogled na svet, to je način življenja, prehranjevanja ... To so vrednote, je tisto, kar ti vest govori. Učim metode, ki jih vsak pozna in jih lahko izvaja doma, ki so naše, tradicionalne, slovenske. To znanje imamo že v sebi, samo nekdo nas mora nanj spomniti. Naturopatijo današnji svet potrebuje, zato tudi potrebujemo šolo in nove terapevte. Ne bojim se konkurence, želim imeti dobre kolege. In za vse, ki bodo končali naturopatsko šolo Saeka, dam roko v ogenj.«

ALJA GOBEC TASI

SAEKA

www.saeka.si

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



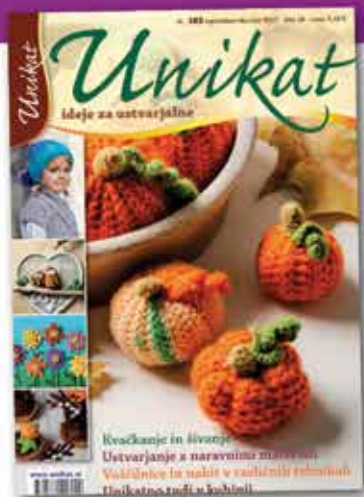
LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Več kot 40 odstotkov žensk in več kot 30 odstotkov moških ima spolne težave.

B Motnje ejakulacije so najpogostejše spolne težave moških.

C Če pri večini spolnih izkušenj pride do izliva v eni minuti in prej, gre za motnjo ejakulacije.



Motnje ejakulacije



Intervju: Irena Rahne-Otorepec, dr. med.

tiven pristop k ohranitvi in izboljšanju spolnega zdravja. Ambulanta spada v Univerzitetno psihiatrično kliniko Ljubljana in je edina tovrstna ambulanta v Sloveniji, »pove vodja ambulate **Irena Rahne-Otorepec, dr. med.**, specialistka psihiatrije in evropska specialistka spolne medicine ter seksologinja.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Delate v ambulanti za spolno zdravje. Koliko Slovencev in Slovenk si vas sploh upa obiskati?

Iz mednarodnih raziskav je ugotovljeno, da ima več kot 40 odstotkov žensk in več kot 30 odstotkov moških spolne težave. Tisti, ki si dejavno želijo razreševati raznolike težave v spolnosti, se zmorejo prijaviti k meni na razgovor. Po spolu je več moških, predvidevam, da se ženske o teh težavah lahko pogovore s svojim ginekologom. V manjši meri osebe s spolnimi težavami napoti osebni zdravnik ali drugi specialisti (urolog, ginekolog, nevro-

log, psihiater, psiholog). Vedno komentiram, da so ženske in moški, ki si upajo priti po pomoč, zelo pogumni in si želijo izboljšati kakovost intimnega življenja. Pomembno se mi zdi še dodati, da terapija ni samoplačniška, tudi čakalne dobe so kratke (1–2 tedna); potrebno je imeti urejeno zdravstveno zavarovanje.

Koliko nas sploh skrbi spolno zdravje?

Žal veliko premalo. V Sloveniji je tema zelo prezrta in še vedno zelo tabuirana in to predvsem zaradi družbeno-kulturoloških vplivov. Dejstvo je, da med drugim številne bolezni, bolezenska stanja, nezdrav življenjski slog in zdravila negativno vplivajo na spolno funkcijo, partnerske odnose in na kakovost življenja. Mediji lahko veliko pripomorejo k promociji spolnega zdravja, k večji osveščenosti problematike na področju raznolikosti v spolnosti, npr. glede spolne identitete, spolnega vedenja, spolne izraznosti, ter k večji informiranosti glede posameznih perečih težav, kot so spolne motnje. Pomembno se mi zdi tudi povedati, da je 4. september izbran kot mednarodni dan spolnega zdravja.

Potreba za nasvet in podporo z namenom promocije spolnega zdravja se lahko pojavlja v vseh življenjskih obdobjih posameznika ali para. Spremembe življenjskih okoliščin prinašajo raznolike izzive, ki lahko potrebujejo nasvet seksologa, na primer zaradi pojava telesne bolezni ali funkcionalnih nezmožnosti. »Ambulanta za spolno zdravje že z nazivom zgovorno pove, kaj je fokus zdravljenja, torej poziti-

»Iz mednarodnih raziskav je ugotovljeno, daima več kot 40 odstotkov žensk in več kot 30 odstotkov moških spolne težave.«



Zaradi katerih skrbi oziroma motenj vas ljudje običajno obiščejo?

Moški najpogosteje prihajajo zaradi težav z zgodnjim izlivom in vzdrževanjem erekcije. Ženske pa prihajajo večinoma zaradi bolečih spolnih odnosov in zmanjšanje spolne želje. Pogosto razrešujejo partnerska nesoglasja, ki so lahko povod ali posledica spolnih težav.

Kaj pa motnje ejakulacije, so pogoste?

Motnje ejakulacije so najpogostejše spolne težave moških, pojavljajo se od prve spolne dejavnosti, lahko pa so posledica motnje erekcije. Po raziskavah naj bi imelo težave z zgodnjim izlivom približno 20 odstotkov moških. V ambulantno zaradi težav z izlivom prihajajo moški v starostnem obdobju med 18. in 30. letom, večinoma so povsem zdravi, le zaskrbljeni, največkrat jim primanjkuje spolnih izkušenj in spolnih veščin.

Nam lahko poveste nekoliko več o tem, zakaj pride do prezgodnje ejakulacije?

Najprej želim pojasniti nastanek izliva, ki je refleksno dogajanje, torej zunaj naše zavestne kontrole, in poteka preko t. i. avtonomnega živčevja, ki sicer oživčuje vse notranje organe. Največji delež semenske tekočine prispeva prostata. Običajno faza izliva sovpade z doživljanjem orgazma, ki je možgansko dogajanje in je predhodna faza, ni pa nujno, saj gre za dva ločena dogodka. Moderne smernice Svetovnega združenja za spolno medicino te motnje ne opredeljujejo več kot prezgodnja ejakulacija, ampak kot zgodnja oziroma hitra ejakulacija oz. izliv. S posebno raziskovalno metodo so določili tudi čas od penetracije do izliva. Če pri večini spolnih izkušenj pride do izliva v eni minuti in manj, lahko postavimo to diagnozo. Vedno se moramo tudi vprašati, za koga je ta hitrost težava: ali za moškega, partnerico oziroma partnerja in če je morebiti posledica druge spolne motnje, najpogostejše erektilne motnje. Ta motnja je izrazito vezana na dinamiko spolnega odnosa. Za postavitev diagnoze je značilno naslednje: a) kratek čas nastopa izliva, b) nezmožnost kontrole nad izlivom, preden pride do refleksa ter c) posledične duševne stiske moškega in para. Sedanje razumevanje nastanka te motnje se je premaknilo od raziskovanja vpliva izključno psiholoških vzrokov, ki so jih v preteklosti skušali zdraviti najprej s psihoanalizo, kasneje s specifičnimi vedenjskimi tehnikami, k nevrobiološkem pristopu. Intenzivno se raziskuje vpliv možganskega prenašalca serotonina. Nekateri raziskovalci pa so prepričani, da je vzrok prevelika občutljivost kože spolnega uda.

Psihosocialni vzroki za nastanek motnje ejakulacije

Med psihosocialnimi vzroki za nastanek motnje ejakulacije so: pomanjkanje izkušenj oz. priložnosti, pomanjkanje spolnih veščin, neustrezna edukacija, strah pred neuspehom, občutki krivde, bolezen partnerja, različni stres, družinske težave, dvomi glede spolne usmerjenosti.

Vi vidite gube, jaz pa zopet nasmejano mam



Idealno za
POKRETNE
osebe!



TENA Pants vpojne hlačke

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

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



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah preko naročilnice ZZS.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



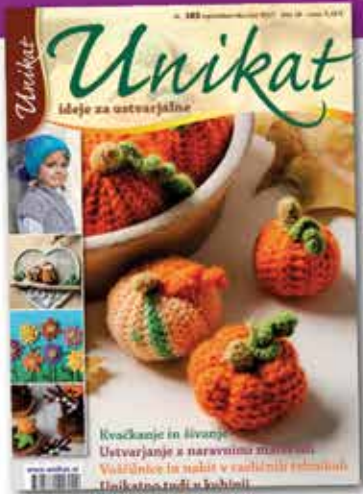
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



- 30 %
za letno naročnino
Šest številke samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



»Za postavitev diagnoze je značilno naslednje:

- kratek čas nastopa izliva,
- nezmožnost kontrole nad izlivom, preden pride do refleksa ter
- posledične duševne stiske moškega in para.«



Velik problem pa je lahko tudi, če do ejakulacije oz. do orgazma moški težko pride ali pa sploh ne. Posledica česa je to?

Tovrstna težava je zelo redka in vzrok lahko iščemo v različnih telesnih stanjih, velikokrat gre za neželeni učinek določenih zdravil. Pogosteje pa so na delu psihološke stiske na področju doumevanja partnerstva, intimne, bližine, zaupanja, predanosti in uživanja.

Zaradi zapoznele ejakulacije pa lahko sčasoma pride tudi do motenj erekcije. Najbrž kot posledica tesnobe, stiske ob ponavljajoči frustraciji?

Ta trditev ne drži. Drži pa povezava med erektilno disfunkcijo in motnjo hitrega izliva, kar se najbolj vidi v partnerskem odnosu. Za obe motnji je značilna tesnoba, strah pred neuspehom, poleg tega pa še druga negativna čustva, kot so zadrega, sram, krivda. Moškim se zelo zmanjša samozavest, svoje spolno funkcioniranje doživljajo negativno. Posledično značilno pride do zmanjšanja intimne ali celo do izogibanja vsakršni spolni dejavnosti.

Katere bolezni so lahko povezane z motnjami ejakulacije – ščitnica, sladkorna bolezen?

Omenjene bolezni povzročajo večinoma erektilno disfunkcijo. Če se motnja ejakulacije pojavi, seveda najprej raziščemo vpliv prisotne bolezni.

Koliko lahko ljubeč, trden partnerski odnos pripomore k zdravljenju te motnje oz. morda v tem primeru do motnje redkeje ali sploh ne pride?

Še enkrat bi poudarila, da je zgodnji izliv simptom para, torej je najučinkovitejša psihoseksualna terapija para. Za potek terapije je ugodno, če je odnos dober, predvsem pa, da se o spolnosti zmoreta pogovarjati sproščeno, se vzajemno spoštujeta in si pomagata. Najpomembnejši cilj je, da jima spolnost ne predstavlja več travmatične izkušnje, ampak vzajemni užitek.

Kako poteka zdravljenje teh motenj pri vas? S pomočjo psihoterapije, zdravil?

Najučinkovitejša je zgoraj na kratko opisana partnerska psihoseksualna terapija, ki poleg odprave spolne težave ponuja izboljšanje komunikacije, vrnitev ali učenje sproščenega odnosa do spolnosti, tudi učenje novih specifičnih spolnih tehnik. Na področju zdravljenja z zdravili je specifično zdravlilo in se ga da dobiti na recept tudi pri nas. V prodaji so tudi določene kreme ali geli z anestetičnim učinkom za zmanjšanje kožne penilne občutljivosti, ki pa so manj učinkovite.

Moški, ki ni sproščen ...

»Moški, ki ni sproščen, ima težave z vzdrževanjem erekcije in hitrejšim izlivom. Če se to zgodi ob prvem spolnem odnosu, je lahko ta izkušnja zanj katastrofa in ga zaznamuje za vse življenje, če ne išče rešitve iz začaranega kroga.« Irena Rahne-Otorepec, dr. med.

Brezplačni vzorec TENA Pants

Oglasno sporočilo

Ali je vaš bližnji pokreten?

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

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

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

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

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



Kompresorski inhalatorji – učinkovita metoda zdravljenja dihalnih poti

Inhalacijska terapija kot preventiva pred prehladnimi obolenji

V zimskem času se odpornost naših teles zniža in pogosteje se pojavijo prehladna obolenja oziroma obolenja zgornjih dihalnih poti (sinusitis, rinitis, otitis...). Za zdravljenje obolenj zgornjih dihalnih poti, lajšanje simptomov in predvsem kot zelo učinkovit preventivni ukrep, je priporočljiva uporaba izotonične raztopine soli (0,9). Najbolj učinkovit način je s pomočjo kompresorskih inhalatorjev. Ti namreč razpršijo zdravilno učinkovino na tako majhne delce, da ti prodrejo točno tja, kamor morajo in kjer je njihov učinek največji.

Preventivno zdravljenje dojenčkov in otrok z inhalacijsko terapijo

Največkrat pride do zamašenega nosu in nosnega izcedka zaradi virusnih infekcij ali alergij. Pri novorojenčkih in dojenčkih je najpogostejši zaplet zamašenega nosu infekcija zgornjih dihalnih poti, zato je zelo pomembno, da pravočasno in učinkovito odstranimo simptome. Uporaba solne raztopine z inhalacijo pomaga pri prehladnih obolenjih z odstranjevanjem odvečne sluzi, zmanjševanjem zamašenega nosu in z lajšanjem dihanja. Inhalacija izotonične solne raztopine s pomočjo medicinske naprave (inhalator) ob pojavu virusnega rinitisa (prehlada) zmanjša možnost za nastanek resnejših obolenj dihalnih poti, vnetja srednjega ušesa (rinosinusitis) in je bolj učinkovita kot zgolj uporaba fiziološke raztopine. Pravilna uporaba inhalacijske terapije s solno raztopino pomaga pri lajšanju simptomov in je varna pomoč pri zdravljenju, brez neželenih stranskih učinkov in lahko tudi zmanjša porabo zdravil (antihistaminiki, antibiotiki, kortikosteroidi).

Pravilna uporaba inhalatorjev

Inhalacijska terapija s pomočjo kompresorskih inhalatorjev je hitra in učinkovita. Deluje ciljno in hitreje, manj je stranskih učinkov, poraba zdravil je manjša, kar pomeni nižje stroške. Doziranje zdravila v obliki aerosolov – finih delcev je neboleče in prodre točno tja, kamor mora. Vendar je pri aplikaciji inhalacijske terapije nujna določena mera previdnosti, predvsem za zagotavljanje higienskih standardov oziroma pri vestnem in doslednem čiščenju ter steriliziranju ključnih delov inhalatorja. Čiščenje inhalatorja po vsaki uporabi bo preprečilo zasušeno zdravilo, ki je morebiti ostalo v posodici za zdravilo in pomagalo pri preprečevanju morebitnih okužb. Razpršilec in masko inhalatorja je najbolje temeljito splakniti s toplo vodo, po zadnji uporabi (npr. zvečer) pa je najbolje razkužiti sestavne dele razpršilnega dela in uporabljene inhalacijske priključke. Glede na sestavo posameznih delov (PVC, silikon,...) lahko uporabimo različne načine razkuževanja, od prekuhavanja do namakanja v čistilni raztopini. Pomembno je oprati glavo razpršilca po vsaki uporabi in redno menjavati zračni filter. Za podrobnejše podatke o razkuževanju je treba natančno prebrati navodila za uporabo, kjer so vsi postopki natančno razloženi.

Viri in literatura: Slapak et al. (2008). Efficacy of Isotonic Nasal Wash (Seawater) in the treatment and Prevention of Rhinitis in Children. Arch Otolaryngol Head Neck Surg 131 (9) 788-90 Chirico et al (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. Minerva Pediatrica 2014 Dec; 66 (6); 549-57
Rabago et al (2009). Saline Nasal Irrigation for Upper Respiratory Conditions. American Family Physician, November 15, 2009; Volume 80, number 10.



OMRON CompAIR C28 P



OMRON CompAIR C801 KD

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

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

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

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

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

www.diafit.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



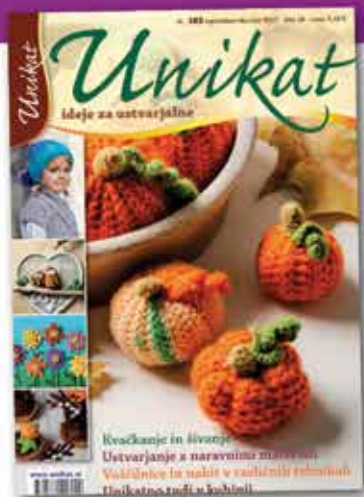
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Med uporabo elektronskih naprav moramo delati odmore.

B Kontaktne leče nikakor niso za spanje.

C Pred nakupom očal je nujen pregled pri okulistu.

Oči: napake, ki jih delamo

Oči so pomemben organ in dragocen čut, saj preko vida od jutra do večera sprejmemo kar 90 odstotkov informacij iz okolja, zato nikakor ne gre pozabiti, da moramo zanje tudi ustrezno skrbeti. Včasih denimo preblizu strmimo v televizijski zaslon ali mobilni telefon, zaspimo s kontaktnimi lečami, si ob obisku visokogorja ali na morju pozabimo oči zaščititi s sončnimi očali ..., s čimer lahko ogrožamo svoj dragoceni vid. Katere so torej osnovne napake, ki lahko škodujejo našim očem in se jim je zato dobro izogibati, smo se pogovarjali z **doc. dr. Natašo Vidovič Valentinčič, dr. med., specialistko oftalmologije**, z Očesne klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Joži Sinur**

Dandanes se je praktično nemogoče izogniti delu za računalnikom ali uporabi drugih elektronskih naprav, kot so na primer mobilni telefoni, tablični računalniki ali televizijski zasloni. Na kaj pa moramo biti pri tem še prav posebej pozorni?

V zadnjih desetletjih je obremenitev oči z različnimi elektronskimi napravami zelo pogosta, zato se razvija tudi nov strokovni termin, ki mu pravimo sindrom računalniškega vida. Gre za to, da oči obremenjujemo z različnimi elektronskimi napravami, kar samo po sebi ni nič narobe, če se zavedamo pasti, ki jih pogosta uporaba tovrstnih naprav prinaša. Očesna površina namreč pri uporabi elektronskih naprav trpi, ker strmimo v zaslon in manj pogosto mežikamo, ob tem včasih trpi tudi tako imenovana akomodacija, sposobnost očesa, da gleda predmete na blizu. Ko denimo strmimo v računalniški zaslon, namreč ves čas akomodiramo. Seveda se to dogaja tudi pri branju, vendar v računalniški zaslon ali v mobilne telefone, ki jih tudi otroci ves čas uporabljajo, bolj strmimo, gledanje na blizino je bolj kontinuirano. Ljudje se zato pogosto pritožujejo, da imajo rdeče oči in občutek napetosti ali da jih oči pečejo, kar se dogaja zato, ker se solzni film na očesni površini ne obnavlja dovolj, obenem pa lahko pride do krča akomodacije. Treba je vedeti, da se tudi pri zdravih očeh, ko strmimo v zaslon, frekvenca mežikanja zmanjša za približno za 60 odstotkov, zato se lahko hitro pojavijo pike v solznem filmu, oko pa je rdeče ali razdra-

ženo. Če imamo ob tem še suho oko, če nosimo kontaktne leče ali če imamo vnete veke, potem so ti znaki še izrazitejši.

Omenili ste, da tudi otroci vse pogosteje uporabljajo mobilne telefone. Kako dolgo pa je sploh priporočljivo strmeti v zaslon?

Osnovno priporočilo, ki velja tudi za odrasle, je, da je treba pri gledanju v elektronske naprave pogosto delati odmor. Američani imajo zelo preprosto pravilo »20-20-20«, kar pomeni, da moramo po 20 minutah za 20 sekund dvigniti pogled in pogledati 20 čevljev oziroma približno šest metrov stran, s čimer sprostimo akomodacijo, malo večkrat tudi utripnemo, solzni film pa se obnovi. Pri otrocih je seveda situacija še malo bolj specifična, zlasti pri tistih, ki že nosijo očala. Vsekakor pa otrok v zaslon ne sme strmeti preblizu, opozarjati ga moramo tudi, da dela pogosto odmore, predvsem pa ga moramo opozarjati, da se vsakršna elektronska naprava uporablja z razumom, torej ne časovno predolgo.

Tudi izpostavljanje oči ultravijoličnim (UV) žarkom lahko povzroči številne poškodbe. Kako pomembno je torej nošenje sončnih očal? Verjetno tudi vsaka niso primerna?

Načeloma naše oko deloma že blokira UV-žarke, a v določenih okoljih, kot je na primer na morju ali v gorah, je obremenitev z njimi še bistveno večja. Če gremo v visokogorje, moramo biti še posebej pozorni na to, da imajo sončna očala tudi stoodstotno UVA- in UVB-zaščito, v visokogorju je pomembno, da imajo očala tudi stransko zaščito. V normalnih, običajnih razmerah pa so običajna sončna očala praviloma dovolj. Zanimiva ameriška študija je pokazala, da imajo tudi cenejša očala največkrat ustrezno UV-zaščito, vendar je lahko problem cenениh sončnih očal slaba optika, materiali. Tako je vendarle smiselno kupiti zmerno kakovostna sončna očala, pri čemer velja vedno preveriti, ali imajo dovolj zaščite ali ne. Ob tem bi še posebej opozorila, da ni smiselno, da majhni otroci sončna očala nosijo od jutra do večera, kar včasih opažamo, saj je svetloba izjemno pomembna za razvoj vida.

S sončnimi očali pa si morajo oči zaščititi tudi ljudje, ki nosijo kontaktne leče.

Načeloma kontaktne leče zavarujejo pred UV-žarki, a vseeno je smiselno, da se nosijo tudi sončna očala. S tem se zaščitijo tudi druge očesne strukture, ne le optični mediji.

Katera pa so sicer pravila, ki jih ljudje, ki nosijo kontaktne leče, ne smejo prezreti?

Pri kontaktnih lečah je izjemno pomembno, da se držimo pravil glede higiene oziroma primerne oskrbe. Leče moramo torej zvečer dati ven in si jih zjutraj ponovno vstaviti, saj razen redkih izjem niso za nošenje ponoči, saj si takrat oko odpočije, na roženici se ponovno vzpostavi solzni film, tudi oskrba s kisikom je ustrežnejša. Leče je treba tudi nujno zavreči, ko jim preteče rok. Če imamo 14-dnevne, jih zavržemo po 14 dneh, če imamo enodnevne, pa zvečer itd. Pomembno je tudi, da nam leče predpiše zdravnik okulist,

saj nam ob tem določi tudi vrsto kontaktnih leč, ustrezno krivino leče ..., da ta ne povzroča poškodb na očesu. Veliko težav, ki jih imajo ljudje z lečami, je namreč nepotrebnih.

Kako pa je z nakupom očal za branje, ki so dandanes na primer na voljo tudi v drogerijah in lekarnah, celo na pošti?

Ljudje, ki ne nosijo očal, okrog 45. leta začnejo opazati, da imajo težave z vidom na blizu. Takrat je seveda potreben pregled pri okulistu, da določi ustrezno začetno dioptrijo in hkrati opravi tudi očesni pregled. Potem je treba k optiku, ki po navodilu izdelava ustrezna očala. Kdor ima enako dioptrijo na desno in levo oko, kot rezervna očala za kratek čas lahko uporablja tudi tista, ki jih kupi na primer v drogeriji, lekarni ali na pošti, vendar tovrstna očala nikakor niso primerna za dolgotrajno uporabo.

Mnogi imajo tudi težave s tako imenovanim suhim očesom. Kako si lahko pomagajo?

V resnici je pravega suhega očesa bolj malo, s tem terminom velikokrat označujemo tudi bolezni očesne površine. Takrat je solzni film nestabilen, lahko hitro počí, oko je pekoče, rdeče. Ljudje, ki nosijo kontaktne leče, imajo praviloma več težav z očesno površino in tovrstni simptomi so zelo podobni suhemu očesu. Suho oko ali nestabilne očesne površine pa se zdravijo glede na vzrok. Če je suho oko zelo blago izraženo, potem se zdravi z umetnimi solzami, pri čemer je dobro, da so te brez konzervansov. Če gre za zmerno obliko suhega očesa, potem potrebujemo tudi nekaj zdravila, kapljice, ki delujejo protivnetno. Če je vzrok suhega očesa vnetje vek, potem pred umetnimi solzami ali pa skupaj z njimi potrebujemo tudi lokalno antibiotično zdravljenje. Suhih oči torej ne zdravimo le z umetnimi sol-

zami, ki le blažijo težave, temveč je potrebno zdravljenje glede na vzrok, tudi s protivnetnimi zdravili in z antibiotiki. Če opazimo težave, je zato treba najprej k okulistu.

Ko govorimo o zdravju oči, pa ne gre spregledati dolgoletne neuravnotežene prehrane in pomanjkanja vitaminov.

Če jemo zdravo, to gotovo vpliva tudi na zdravje oči. Veliko mineralnih snovi, mikroelementov in vodotopnih vitaminov so snovi, ki jih mora vsebovati ustrezna prehrana, ko govorimo o zdravju oči. A treba je vedeti, da samo s prehrano ne moremo vplivati na zdravje oči, lahko le izboljšamo možnosti ugodnega izhoda ali zmanjšamo tveganje za napredovanje katere od očesnih bolezni.

Ne nazadnje pa na vid slabo deluje tudi kajenje. Drži?

Kajenje slabo vpliva na različne stvari, tako tudi na oči, predvsem posredno preko okvar, ki jih lahko povzroča na žilah. Lahko pride do različnih žilnih obolenj, neposredno npr. na mrežničnih žilah ali posredno preko sistemskih žilnih težav. Poleg tega je kajenje povezano tudi s ščitnično orbitopatijo.

Kdo vam lahko pomaga?

OPTIKA MESEC

Titova 31, Jesenice, T.: 04 583 26 63
Ljubljanska 11, Bled, T.: 08 205 77 97
optikamesec.wixsite.com

Nudimo: Oftamološke in Optometrične preglede, predpis kontaktnih leč – mehkih in poltrdih, vse vrste očesnih pripomočkov.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Optika Bistra	Ulica Nikola Tesla 17, 1230 Domžale	05 993 39 93	www.optika-bistra.si
Optika Simona, Simona Kodrin s.p.	Rimska cesta 35, 3311 Šempeter	03 700 06 30	www.optika-simona.si
Optika Teržan	Mariborska 54, 3000 Celje	03 491 38 00	www.optika-terzan.si
Optika Oman, Optime Plus d.o.o.	Ljubljanska cesta 80, 2310 Slovenska Bistrica	02 818 18 09	www.optikaoman.si
Optika Jureš d.o.o.	Ormoška c. 3a, 9240 Ljutomer	070 772 420	www.optikajures.si
Optika Jureš d.o.o.	Slovenska 47, 9000 Murska Sobota	070 772 422	www.optikajures.si
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3330 Mozirje	03 839 49 53	optika.likebternik@amis.net
Optika Jazbec	Cesta zmage 3, 1410 Zagorje	03 566 67 05	www.optika-jazbec.com
Očesna optika Mina Pogorelnik s.p.	Prežihova ulica 3, 2390 Ravne na Koroškem	02 82 20 991	optika.pogorelnik@siol.net
Optika Kuhar d.o.o.	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02 787 86 36	www.optika-kuhar.si
Fotooptika Rio, Barbara Lušič - Knez s.p.	Ljubljanska 24, 6310 Izola	05 640 05 00	www.fotooptikario.wixsite.com/optika
Optika Irman Žalec	Savinjska cesta 2, 3310 Žalec	051 288 010	www.optikairman.si
Optika Irman Velenje	Vodnikova 1, 3320 Velenje	051 288 019	www.optikairman.si
Optika Irman Ljubljana	Štihtova ulica 9, 1000 Ljubljana	051 288 014	www.optikairman.si
Optika Glešičič, Boris Glešičič s.p.	Gregorčičeva 4, 3000 Celje	03 492 34 10	www.optika-glescic.com

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



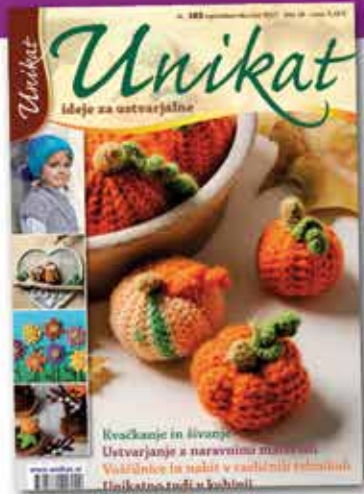
LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: **ABC103**
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Možganska kap lahko doleti vsakogar, celo otroke. Najpogostejša pa je pri starejših od 65 let z dejavniki tveganja za aterosklerozo.

B V Sloveniji letno hospitaliziramo okoli 4400 bolnikov z možgansko kapjo.

C V več kot 80 odstotkih gre za ishemično možgansko kap.

Pogostost možganske kapi v Sloveniji



Intervju: dr. Matija Zupan, dr. med., spec. nevrologije

Možganska kap je resna nevrološka motnja, ki odraža moteno prekrvavitev dela možganov (ishemija) ali pa je posledica krvavitve v možgane oziroma ob njih. Po besedah **dr. Matija Zupana, dr. med., spec. nevrologije**, možganska kap v razvitem svetu predstavlja pglavitni vzrok invalidnosti in tretji najpogostejši vzrok smrtnosti. Sicer ne gre več za neozdravljivo bolezen, ampak je s hitrim in pravilnim ukrepanjem možno rešiti veliko bolnikov, ki bi sicer ostali trajno ovirani ali pa bi zaradi zapletov bolezni celo umrli.

Avtorica: **Katja Štucin**

Možganska kap se kaže s praviloma nenadno nastalimi nevrološkimi težavami, kot so ohromelost in spremenjeni občutki polovice telesa, povešen ustni kot, motnje govora, motnje požiranja, motnje vida, včasih kot vrtoglavica, redkeje kot motnja zavesti. Glavobol je v nasprotju s splošnim prepričanjem – po besedah dr. Zupana – redkejši simptom kapi, značilen je le za subarahnoidno krvavitev, kjer pa kot nenaden in praviloma najhujši v življenju predstavlja vodilni simptom. Klasični dejavniki tveganja za možgansko kap so povišan krvni tlak, ta je najpomembnejši, starost, sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, debelost in telesna nedejavnost. Pri mlajših osebah med dejavniki tveganja prednjačijo prirojene motnje strjevanja krvi, srčne napake, žilne malformacije in uživanje drog, tudi mehke niso izvzete. Posledice možganske kapi se kažejo na področju gibanja, zaznavanja, govora, mišljenja, spomina, čustvovanja, osnovnih fizioloških potreb, kot so hranjenje, odvajanje blata, vode in spolnost, torej lahko prizadenejo vsa področja človekovega življenja. Govorimo torej o različnih stopnjah oviranosti (invalidnosti, hendikepiranosti), katere pglavitni vzrok v razvitem svetu predstavlja ravno možganska kap.

»Če ukrepamo takoj in imamo tudi nekaj sreče, potem razen travmatične izkušnje za bolnika in še bolj svoje, drugih posledic ni.

Večinoma pa bolniki ne pridejo dovolj zgodaj v bolnišnico in pri marsikom tromboliza in znotrajžilno zdravljenje ne prideta več v poštev. Vedeti je treba, da po določenem času bolnikom z ishemično možgansko kapjo ta dva načina zdravljenja lahko škodujeta ali sta celo usodna, saj lahko pride do krvavitve v možgane,« pojasnjuje dr. Zupan.

Ukrepajmo hitro!

Reklo »Čas so možgani!« je več kot zgovorno, saj prej ko se začne zdraviti možganska kap, večje so možnosti dobrega izida. Šteje vsaka minuta! Zelo pomembno je torej res hitro ukrepanje. Ampak kako lahko laik sploh prepozna osebo, ki jo je zadela možganska kap? Pri nas obstaja prepoznavni sistem za laike, imenovan »GROM«. Dr. Zupan izpostavlja, da lahko plakate z nazorno razlago vidimo na javnih mestih, še posebej avtobusnih postajah. »G pomeni govor, R roka, O obraz in M minuta. Oseba nenadoma začne nerazločno govoriti ali sploh ne more več govoriti, povesi se ji ustni kot, iz katerega ji lahko izteka slina, z roko in nogo ne more več dobro gibati ali celo popolnoma ohromita, oseba ob tem lahko pade po tleh. Minuta pomeni, da se zelo mudi in ne smemo izgubljeni časa ali simptomov zanikati, kar zlasti radi počno starejši gospodje.« Ukrepati

moramo zelo hitro. Možganska kap je namreč urgentno stanje. »Če sumimo nanjo, brez odlašanja pokličemo 112 in povemo svojo domnevo, da je osebo zadela možganska kap. Zapomnimo si čas, ko so nastopile težave oz. ko smo bolnika našli v tem stanju. Kdaj je bil nazadnje v redu? Poležemo ga na udobno podlago, če je prisotna motnja zavesti, v stabilni bočni položaj. Oseba naj ničesar ne zaužije, zlasti ne zdravil proti strjevanju krvi. Počakamo ob bolniku na reševalce. Zelo koristno je, če vemo, katera zdravila bolnik prejema, še posebej pomembna so zdravila z vplivom na strjevanje krvi. Koristno je, če se svojci odpravijo v bolnišnico za bolnikom, da bodo lahko nudili dodatne informacije oz. reševalcem posredujejo telefonsko številko, na kateri so dosegljivi. V zadnjem obdobju je pametno posneti na pametni telefon video samega sebe ali bolnika. Težave namreč lahko do prihoda v bolnišnico tudi izzvenijo.«

Takojšnje zdravljenje pri ishemični možganski kapi brez posledic

»Pri ishemični možganski kapi lahko s čim prejšnjim raztapljanjem krvnega strdka in znotrajžilnim zdravljenjem rešimo možgansko tkivo, ki mu sicer grozi odmrtje zaradi kritično zmanjšane dotoka krvi,« izpo-

stavlja dr. Zupan. »Bolnik, ki je pred nami ohromel in prenehal govoriti ali celo izgubil zavest, se lahko iz bolnišnice vrne brez vsakršnih nevroloških izpadov.« Večinoma možganska kap sicer pusti zaznavne posledice, ki pa se v naslednjih tednih in mesecih lahko dodobra popravijo in je bolnik marsikdaj zmožen polnega funkcioniranja. Pri krvavitvah so izidi praviloma slabši, pustijo nevrološke okvare, ki so odvisne od mesta in velikosti krvavitve, to velja zlasti za znotrajmožganske krvavitve. Subarahnoidna krvavitev, pri kateri se razpoči anevrizma na možganski arteriji, je marsikdaj smrtna že ob samem nastopu težav, pri preživelih večinoma pusti trajne posledice, le manjši delež krvavitev ima benigni potek, brez trajnih posledic za bolnikovo življenje.

Možnosti zdravljenja

V Sloveniji so v vseh bolnišnicah na voljo sodobni načini zdravljenja. Obstaja namreč mreža TeleKap, v katero so vključene vse glavne regionalne bolnišnice v Sloveniji, njen namen pa je optimizirati obravnavo bolnikov z možgansko kapjo na celotnem ozemlju države. »Omenjena mreža deluje na principu telemedicine, kar pomeni, da lahko bolnike v regionalnih bolnišnicah ob sprejemu pregledamo po videokonferen-

nih povezavah visoke resolucije specialisti žilni nevrologi iz Ljubljane praktično v živo, svetujemo kolegom glede preiskav in soočamo pri njihovem zdravljenju, primerne bolnike pa premeščamo v UKC Ljubljana na najzahtevnejše nevroradiološke znotrajžilne in nevrokirurške posege,« slikovito opisuje dr. Zupan, in doda, da je poleg ustreznega kliničnega nevrološkega pregleda zelo pomembna slikovna diagnostika z večmodalnim CT-slikanjem možganov, njihove prekrvavitve in žilja. »Pri ishemični možganski kapi bolniki, ki pravočasno prispejo v bolnišnico, lahko prejmejo trombolizo, tj. »raztapljanje« strdka z zdravilom, ki teče v infuziji v veno. Pri primernih bolnikih so na voljo najnaprednejši znotrajžilni načini zdravljenja, kjer nevroradiolog s pomočjo katetra in posebnih pripomočkov iz večjih možganskih arterij mehansko odstrani strdek in vzpostavi pretok, lahko pa na mesto zožitve žile vstavi tudi žilno opornico in zožitev razširi. Pri bolnikih z možganskimi krvavitvami nepogrešljivo vlogo igra nevrokirurško zdravljenje,« še zaključuje dr. Zupan.

Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!



GROM

GOVOR
Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA
Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

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

MINUTA, ČAS
"Čas so možgani", ukrepaj takoj!

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



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

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

SI/BI/1017/010

Datum priprave informacije: oktober 2017

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



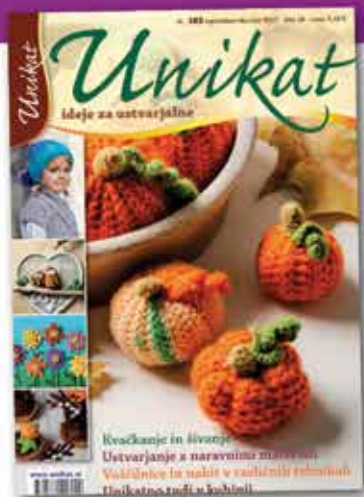
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Ateroskleroza je v razvitem svetu najpogostejši vzrok obolevnosti in smrtnosti.

B Poseg širjenja žil je v Sloveniji pogost, saj se ga letno opravi pri nekaj tisoč bolnikih.

C Okrevanje po posegu širjenja žil na okončinah je takojšnje.

Širjenje žil



Intervju: Rok Perme, dr. med.

Zdravstvo vsakodnevno napreduje. Dosežki, kot so širjenje žil, so laikom največkrat nepredstavljivi. V kakšnih primerih se strokovnjaki odločijo za tak poseg, kako poteka in koliko časa traja rehabilitacija, nam je med drugim odgovoril **Rok Perme, dr. med.**, ki se s svojimi kolegi na Kliničnem oddelku za žilne bolezni UKC Ljubljana ukvarja predvsem z bolniki z obolelimi žilami na okončinah.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pride do potrebe širjenja žil pri posamezniku in v kakšnih primerih je poseg širjenja žil nujen?

Kadar govorimo o posegih širjenja žil, je treba vedeti, da večino posegov izvajamo na t. i. arterijah (žilah odvodnicah), manjši del pa tudi na t. i. venah (žilah dovodnicah). Arterije

so žile, ki vodijo »dobro« kri, bogato s hranili in kisikom, od srca proti končnim tkivom in organom (možgani, mišice, ledvice, jetra ...). Zožitev ali celo zapora ene od arterij lahko vodi do okvare organa, ki se kaže na različne načine.

Najpogostejši razlog za zamašitev žile je proces, ki mu rečemo ateroskleroza; gre za nalaganje maščobnih oblog v notranjo plast žilne stene, kar sčasoma pripelje do zožitve ali zapore. Razlogi za nastanek ateroskleroze so številni in jih imenujemo dejavniki tveganja. To so predvsem sladkorna bolezen, kajenje, motnje v presnovi maščob, povišan krvni tlak ter tudi genetska nagnjenost, starost in spol. Ateroskleroza je v razvitem svetu najpogostejši vzrok obolevnosti in smrtnosti, saj zaradi zamašitve arterij povzroča možgansko kap, srčni infarkt, okvaro črevesja in ledvic ter periferno arterijsko bolezen. Slednjo se ukvarjamo na našem Kliničnem oddelku za žilne bolezni UKC Ljubljana. Gre za stanje, ko zaradi nalaganja oblog v arterijah nog (ali redkeje rok) pride do pomanjkanja krvi v tkivih udov. Bolniki lahko to opazijo kot bolečine v mišicah nog (najpogostejše v mečih), ki se pojavljajo pri hoji in se morajo zaradi njih po določeni razdalji za kratek čas (1–2 minuti) ustaviti. V hujših primerih je lahko pomanjkanje krvi tako hudo, do so bolečine (navadno v stopalih in prstih) prisotne že v mirovanju ali se začnejo pojavljati razjede in rane, ki se ne celijo oz. lahko pride celo do gangrene (odmrtja tkiva). Taka kritična motnja prekrvavitve udov je izredno resna bolezen

s slabo prognozo, saj se pri približno četrtini bolnikov konča z amputacijo, približno četrtina bolnikov pa v enem letu tudi umre. Pri teh skupinah bolnikov je torej eden od možnih načinov zdravljenja tudi širjenje žil: kadar gre za kritično moteno prekrvavitev, je poseg nujen, v drugih primerih pa običajno najprej svetujemo bolj konservativno zdravljenje z zdravili in redno hojo ter se za poseg odločamo kasneje.

Obstajajo balonske, žilne opornice ..., karse sliši nepredstavljivo za nas, laike. Na kakšne načine jih je sploh mogoče vstaviti?

Širjenje žil je postopek, kjer skozi majhno luknjico v koži s tanko cevko (vodilom) vstopimo v arterijski sistem. Poseg običajno poteka v lokalni anesteziji, kožo in arterijo pa najprej prebodemo s posebno iglo, nato uvedemo drobno žičko in preko nje posebno vodilo. V večini primerov pristopimo v stegensko (femoralno) arterijo, ki leži v globini nekaj centimetrov v dimljah, možni pa so tudi pristopi v arterije v zapestju, na nadlakti ali pod kolenom in drugi. Na površini telesa je torej po takem posegu vidna le drobna ranica, nič večja od tiste, ki nastane pri jemanju krvi.

Pravzaprav se vse skupaj sliši fascinirano. Nam lahko še podrobneje pojasnite, kako potekajo ti kardiološki posegi?

Posegi potekajo v t. i. katetskem laboratoriju, kjer je poleg operacijske mize najpomembnejša naprava rentgenski aparat. Ko namreč v arterijo uvedemo vodilo, preko njega v žilo vbrizgamo posebno tekočino (kontrast) in

nogo presvetlimo z rentgenskimi žarki. Na monitorju dobimo sliko ožilja, ki nam natančno prikazuje mesta zožitev in zapor. S pomočjo različnih drobnih žičk zamašitve prebijemo in nato po žički na to mesto pripeljemo tanko cevko (kateter), ki ima na konico zložen balonček, ki ga napihnemo s tekočino in oblogo stisnemo v žilno steno ter sprostimo pretok krvi po žili. Zaradi elastičnih lastnosti žile ali tipa obloge je včasih potrebno na mesto obloge potem vstaviti tudi opornico (stent), ki deluje kot drobna vzmet in preprečuje ponovno zožitev arterije. Opornice so različnih vrst in zgradbe, vendar vse delujejo na enak način. V zadnjem času so na voljo tudi opornice in balončki, ki imajo na površini posebna zdravila, ki se vtisnejo v žilno steno in vplivajo na boljše celjenje žile po takem posegu. Ves poseg poteka pod kontrolo rentgenskega sevanja, zaradi česar so nujni točno določeni varnostni ukrepi predvsem za osebje, saj gre za vsakodnevno izpostavljenost rentgenskim žarkom. Za bolnike obsevanje ob upoštevanju pravil praktično ni nevarno. V našem katetrskem laboratoriju ves čas posega na posebnem monitorju spremljamo vse bistvene življenjske funkcije bolnika (EKG, krvni tlak, utrip ...). Pri posegu sodelujejo interventni zdravnik (radiolog ali internist-angiolog), diplomirana medicinska sestra inštrumentarka in radiološki inženir (skrbi predvsem za tehnični del uporabe rentgena), seveda pa je pomembno tudi delo zdravnikov, sester in drugega osebja na bolniškem oddelku pred posegom in po njem.

Koliko časa bolnik v povprečju okrevaja po takšni operaciji?

Po zaključku posega iz arterije izvlečemo vodilo in luknjico v žili zapremo z ročno kompresijo ali zašijemo s posebno napravo. V izogib krvavitvi iz vbodnega mesta mora večina bolnikov mirovati (ležati) 24 ur, naslednji dan pa so lahko odpuščeni domov. Razen izogibanja dvigovanju težjih bremen posebnih omejitev po takem posegu nimajo in je okrevanje takojšnje.



Zaprta arterija pred širjenjem

Se njegovo življenje po posegu spremeni? Kakšni so vaši napotki po operaciji?

Treba je vedeti, da s širjenjem žil odpravljamo samo posledice ateroskleroze, medtem ko lahko na proces oblaganja žil vplivamo z zdravili. Zaradi tega je zelo pomembno zavedanje, da poseg, ki včasih traja tudi manj kot eno uro, sicer res takoj izboljša kakovost življenja bolnikov (lažje hodijo, rane se zacelijo), vendar mora biti sprememba življenjskega sloga in jemanje predpisanih zdravil trajna, kajti drugače se bolniki pogosto vračajo zaradi ponovitve težav. Pod pojmom zdrav življenjski slog razumemo predvsem prenehanje kajenja, redno telesno dejavnost (npr. vsakodnevna hoja) ter uravnoteženo prehrano z manj nasičenih maščob, soli in sladkorja.

Za konec morda nanizajva še nekaj statističnih podatkov. Je širjenje žil v Sloveniji pogost poseg?

V našem katetrskem laboratoriju trije zdravniki vsako leto opravimo od 650 do 700 takih posegov, poleg tega posege izvajajo tudi



Zaprta arterija po širjenju (obe sliki iz KO za žilne bolezni)

interventni radiologi v obeh UKC ter nekaterih manjših bolnišnicah. Tem številkam lahko prištejemo še posege širjenja srčnih (kronarnih) žil, ki jih izvajajo interventni kardiologi pri bolnikih s srčnim infarktom ali prsno bolečino (angino pectoris), tako da je poseg širjenja žil v Sloveniji pogost, saj ga opravimo pri nekaj tisoč bolnikih.

Kadar govorimo o periferni arterijski bolezni, je treba vedeti, da ima med starejšimi od 55 let kar 15 do 20 odstotkov oseb obloge oziroma zamašitve v arterijah nog, ki pa jim (še) ne povzročajo težav. Vendar pa prisotnost periferne arterijske bolezni, tudi če je brez simptomov, pomeni, da je pri teh bolnikih proces ateroskleroze aktiven in so ogroženi za nastanek predvsem srčnega infarkta in možganske kapi. Zaradi tega je potrebno skrbno zdravljenje z zdravili ter sprememba življenjskega sloga za zmanjšanje teh tveganj. Prisotnost periferne arterijske bolezni lahko preprosto ugotovimo že na primarni ravni zdravstva z določitvijo t.i. gleženjskega indeksa (izmerimo krvni tlak na nogah na ravni gležnjev).

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

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

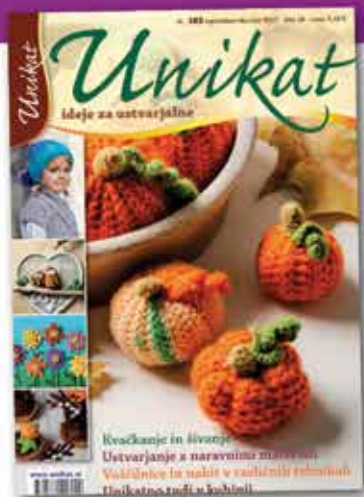
Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin®** z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA).

Phytopin® je popolnoma **naraven izdelek brez aditivov** in je primeren tudi za vegetarijance.

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



JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Cepljenje je učinkovita zaščita pred nalezljivimi boleznimi.

B Cepiva so kakovostna in nadzorovana.

C Ne le otrokom, cepljenje se priporoča tudi odraslim in starejšim.

Problem upada precepljenosti



Intervju: prim. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med.

Nalezljive bolezni ogrožajo zdravje ljudi vseh starostnih skupin. Učinkovit javno-zdravstveni ukrep, ki dokazano rešuje življenja, je cepljenje. Pa vendar se tudi pri nas povečuje delež otrok, ki jih starši ne želijo cepiti, nezadovoljiva je tudi precepljenost starejših ljudi. O nevarnosti, ki jih to prinaša, smo se pogovarjali s **prim. dr. Alenko Trop Skaza, dr. med., specialistko epidemiologije**, predstojnico Območne enote Celje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

Avtorica: **Joži Sinur**

Nekatere od hudih nalezljivih bolezni se zaradi učinkov cepljenja in dosežene kolektivne imunosti pri nas ne pojavljajo že več let. Pa vendar podatki kažejo, da denimo na območju Ljubljane zaradi prenizke precepljenosti populacije ni več kolektivne imunosti proti ošpicam, mumpsu in rdečkam. Kakšne so lahko posledice?

V Sloveniji imamo program cepljenja, ki vključuje obvezno cepljenje predšolskih in šolskih otrok proti devetim nalezljivim boleznim ter dve cepljenji s privolitvijo staršev, in sicer proti pnevmokoknim okužbam in okužbam z virusi HPV. A v zadnjih letih opažamo, da precepljenost upada. Za ošpice na primer velja, da dosežemo kolektivno zaščito, če je z dvema odmerkoma cepljenih več kot 95 odstotkov oseb, ki jim je cepljenje namenjeno. Zadnji podatki za leto 2016 glede precepljenosti predšolskih otrok proti ošpicam, mumpsu in rdečkam pa kažejo, da smo pri predšolskih otrocih s prvim odmerkom uspeli cepiti 92,3 odstotke tistih, ki bi morali biti cepljeni, medtem ko smo leta 2007 dosegli 95,9-odstotno precepljenost. Tudi podatki za posamezne regije v Sloveniji so zelo različni. V desetletnem obdobju imamo regije,

kjer je precepljenost v zadnjih desetih letih nad 95-odstotna ali še več, po drugi strani pa regije, kjer je precepljenost proti ošpicam nižja, najnižja je v ljubljanski regiji. In če se povečuje število necepljenih oseb, ki so dovzetne za okužbo z virusom ošpic, lahko pričakujemo, da bo v neimuni populaciji bolezen tudi izbruhnila.

S cepljenjem torej lahko preprečujemo izbruh nalezljivih bolezni?

Cepljenje v bistvu pomaga, da tvorimo zaščito proti tistemu agensu, ki določeno nalezljivo bolezen povzroča. Nobeno cepivo pa ni stoočstotno učinkovito. Laično povedano: če se cepi sto oseb, je odvisno od učinkovitosti cepiva, koliko jih bo tudi zaščiteno. Zato si prizadevamo, da bi bilo cepljenih kar največ oseb, saj s tem dejansko prekinemo možnost prenosa določenega mikroba ob dejstvu, da cepivo ni stoočstotno učinkovito. Učinkovitost cepiva dveh odmerkov proti ošpicam je na primer 99-odstotna. Če je torej cepljenih sto oseb, ena ne bo razvila zaščite. In če si predstavljamo, da je takih, ki se ne cepijo, veliko, se bazen neimunih ljudi kopiči.

Kako pa je z boleznimi, ki se ne pojavljajo več?

Med nalezljivimi boleznimi, ki so zelo resne pa jih praktično pri nas nismo zabeležili že vrsto let, je na primer davica, s katero smo se v Sloveniji nazadnje srečali leta 1968. A zaplete se lahko pri diagnostiki bolezni, ki smo jih zahvaljujoč se sistematično podprtemu cepljenju pri nas skorajda izkoreninili. Če se bolezen pojavi, lahko namreč mine nekaj časa, da se postavi pravo diagnozo, saj s tovrstnimi boleznimi praktično nimamo več izkušenj, kar pa v kontekstu nalezljivih bolezni s seboj prinaša tudi večje število okuženih in bolnih.

Zmotno je torej prepričanje, da je v Evropi večina bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, izkoreninjena, in da zato potreb po cepljenju ni.

V duhu globalizacije se moramo zavedati naslednjega. Včasih so bila potovanja, ki jih danes opravimo v nekaj urah ali v dnevu in pol, vezana na mesece, celo leta. Dandanes pa na primer okužena oseba v kraju x sede na letalo brez znakov na okužbo in pride v kraj y, kjer bolezen izbruhne. A v času potovanja, ki je relativno kratko, je lahko bolezen zanesla tudi na več celin.

Nekateri nasprotniki cepljenj pravijo, da imajo cepiva vrsto škodljivih in dolgoročnih neželenih učinkov. Kako varna so cepiva pri nas?

Cepiva so zelo varna. Preden cepivo dobi t. i. dovoljenje za promet, gre skozi številne faze predkliničnih in kliničnih raziskav. Predklinične raziskave se opravljajo v laboratorijskih pogojih in ko je razvoj tako daleč, da to omogoča, se v treh fazah vršijo še klinične raziskave, v katerih ocenjujejo imunogenost, učinkovitost in tudi neželene sopojave, ki so lahko pridruženi cepljenju. Klinične raziskave vključujejo tudi nekaj deset tisoč oseb, ki jih cepijo, vse rezultate pa je treba skrbno dokazati s posebnimi protokoli, ki morajo biti preverljivi in kadar koli na voljo. Ko proizvajalec cepiva izpolni vse stroge administrativno-znanstveno-tehnične zahteve, dobi dovoljenje za promet. In ko se cepivo začne uporabljati, se njegova varnost tudi vse skozi skrbno spremlja z nacionalnimi registri za spremljanje sopojev po cepljenju. Tudi v Sloveniji imamo namreč register za spremljanje neželenih učinkov po celjenju, ki se sporočajo na Nacionalni inštitut za javno zdravje, podatki so na spletnih straneh inštituta javno dostopni.

Sicer je pri nas tudi precepljenosti odraslih prebivalcev proti nekaterim boleznim slabša kot v številnih drugih evropskih državah.

Vemo, da Slovenija sodi med endemsko območje za klopni meningoencefalitis in da imamo zelo veliko število bolnikov. V sosednji Avstriji se proti omenjeni bolezni redno cepi 60 odstotkov ljudi, v Sloveniji le od pet do sedem odstotkov. Da ne govorim o cepljenju proti gripi, predvsem za kronične bolnike in starejše od 65 let, kjer smo dejansko na repu v primerjavi z ostalimi državami Evropske unije. Pri nas se namreč v zadnjih letih

»Dandanes pa na primer okužena oseba v kraju x sede na letalo brez znakov na okužbo in pride v kraj y, kjer bolezen izbruhne. A v času potovanja, ki je relativno kratko, je lahko bolezen zanesla tudi na več celin.«



cepijo dobri trije odstotki ljudi, med starejšimi od 65 let je takih dobrih 10 odstotkov, medtem ko se v nekaterih državah cepi več kot 70 odstotkov starejših.

Se ljudje sploh zavedamo, koliko je boleznih, proti katerim bi se lahko zaščitili, pa nas te ogrožajo?

Že zelo dolgo let se srečujem tako s cepljenji kot včasih tudi z žalostnimi zgodbami oseb, ki jim je določena nalezljiva bolezen, ki bi jo lahko preprečili s cepljenjem, vzela sorodnika, prijatelja, znanca. Tudi infektologi povedo, da šele ko je hospitaliziran nekdo, ki ima nalezljivo bolezen, se na cepljenje odzovejo tudi svojci, prijatelji in drugi. Moja prošnja bi zato bila, da bi se vsak zdravstveni delavec trudil ozaveščati o pomenu cepljenja ter da s svojim zgledom dokazujemo, da v cepljenje verjamemo, mu zaupamo in ga podpiramo.


synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.synlab.si

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

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

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



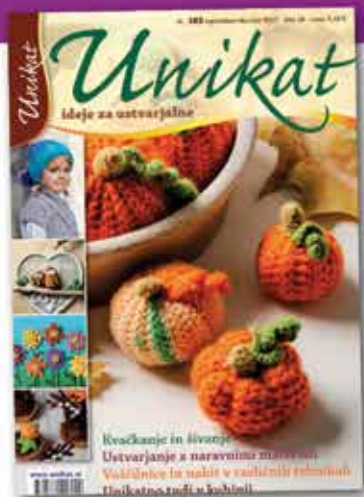
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Pri preobremenitvenem sindromu gre za bolečine, ki se pojavljajo tako pri vrhunskih kot tudi pri rekreativnih športnikih.

B Lahko se pojavljajo pri ponavljajočih se gibih v službi.

C Vzroki: anatomske variacije ali trda tla, neprimerna oprema ali lastne napake pri treningu.

Tudi tipkanje je lahko nevarno



Intervju: doc. dr. Mohsen Hussein, dr. med.

Če ste vrhunski športnik ali pa si športne copate obuvate le za občasni skok na Rožnik ali bližnji gozd, je zadnje, kar si ob tem želite, naval bolečine, ki bi vas pri doseganju rezultatov kakor koli ovirala. A včasih ljudje nimajo te sreče, saj jih lahko doleti preobremenitveni sindrom. Tega pa – verjeli ali ne – lahko izkusijo ne le športniki, temveč tudi glasbeniki, zidarji in celo osebe, ki na delovnem mestu veliko tipkajo. Kako neugodno je lahko stanje in kako z njim ravnati, pa z **doc. dr. Mohsenom Husseinom, dr. med., specialistom ortopedije**, ki nam je temo strokovno obrazložil.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Preobremenitveni sindrom se večinoma pojavlja pri vrhunskih športnikih. Predvidevam, da sindrom pomeni večkratno javljanje določenih težav. Kako športnik ugotovi, da je nekaj hudo narobe?

Preobremenitveni sindrom se pojavlja tako pri vrhunskih športnikih kot pri rekreativcih. Najprej se pojavlja bolečina med samo dejavnostjo, po dejavnosti pa ostane topa. Pozneje se bolečina pojavlja med dejavnostjo in po njej, kasneje pa bolečina že rahlo vpliva tudi na športne dejavnosti. Športnike najbolj moti, da se bolečina ponavlja in jih ovira oziroma prisili, da zmanjšujejo nivo običajne dejavnosti.

Je ta sindrom ena izmed hujših stvari (če gledamo na nadaljevanje njegove kariere), ki se mu lahko zgodi?

Da, ta sindrom je lahko nočna mora za vrhunskega športnika, npr. za smučarskega skakalca, pri katerem se pogosto pojavlja bolečina v spodnjem delu kolenskega sklepa in je vzrok za prekinitev njegove športne kariere.

Kateri športi so najbolj na udaru?

Tek in nogomet sta športa, pri katerih se najpogosteje pojavlja preobremenitveni sindrom spodnjih okončin. Najpogostejši preobremenitveni sindrom zgornjih okončin se pojavlja pri plavanju, tenisu, odbojki in vaterpolu. Zanimivo je, da se določene patologije pojavljajo kar po športu, pri katerem se najpogosteje pojavljajo, kot npr. teniški in golfski

komolec (medialni in lateralni epikondilitis nadlaktnice), tekaško koleno, skakalčevo koleno.

Kateri so telesni, kateri duševni vzroki za ta sindrom?

Vzrok za nastanek preobremenitvenega sindroma lahko razdelimo na zunanje in notranje.

Zunanji dejavniki so neprimerna podlaga (trda ali neravna tla), neprimerna oprema, npr. obutev, lastne napake pri treningu (precenjevanje sposobnosti za določen šport, slaba priprava, nenadna sprememba načina, intenzivnosti ali trajanje športnih dejavnosti).

Pri notranjih dejavnikih pa mislimo predvsem na anatomske variacije (deformacije v predelu kolena in kolka, deformacije stopala, razlika v dolžini okončin), pri otrocih pa lahko za nastanek težav navedemo tudi njegovo hitro rast.

Zakaj je pogostejši pri moških, se ti bolj ženejo za boljšimi rezultati?

To, kar ste omenili, verjetno drži. So pa tudi drugi razlogi, kot npr., da smo moški manj dovzetni za priprave pred pričetkom športnih dejavnosti. Lahko tudi rečemo, da smo moški manj potrpežljivi.

Zanimivo je, da se sindrom pojavlja ne le pri športnikih, temveč tudi pri delu. Ste lahko bolj natančni, kje točno se pojavlja? (Morda poveste še, zakaj se pojavlja pri glasbenikih in če je pri določenih glasbenikih še posebej pogost.)

Tovrstne težave niso povezane le s športnimi dejavnostmi, kot se nam na prvi pogled zdi. Lahko so tudi posledica ponavljajočih se gibov pri delu v službi. Te težave dodatno predstavljajo socialno-ekonomski problem zaradi odsotnosti z dela.

Je ta sindrom v zdravniški stroki že dolgo prisoten ali je novost?

Ne, ne gre za nov sindrom. Italijanski zdravnik Ramazzini je že leta 1700 opisal preobremenitveni sindrom pri dvajsetih različnih poklicih, med njim tudi pri glasbenikih. Res pa je, da je v zadnjih letih veliko večji poudarek na tem sindromu, bolj razumemo patofiziologijo oziroma njegov nastanek in razvoj. Razvoj več vej medicine je omogočil, da določene teorije lahko potrdimo ali ovržemo, kot denimo, ali gre pri sindromu za vnetne procese ali za kronične spremembe.

Nad čim ljudje s tem sindromom največkrat potožijo, kaj jim je najhuje prenašati? Največkrat se ljudje potožijo nad bolečinami ter da se zaradi njih ne morejo ukvarjati s pri ljubljenim športom.

Vrhunski športniki se temu sindromu ne morejo izogniti – ali pač? Kako, obstajajo načini, ki bi jih priporočali, da bi jih ta sindrom doletel čim pozneje?

Najpomembnejša pri izogibanju preobremenitvenega sindroma je dobra preventiva. Tu najprej mislimo predvsem na zelo dobro načrtovan program športnih vaj in dejavnosti. Zelo priporočljiva je uporaba primerne športne opreme. Poleg tega je zelo pomembno tudi primerno ogrevanje še pred začetkom dejavnosti kot tudi koristiti dovolj počitka med samo dejavnostjo. Upoštevati je treba tudi večdnevne premore.

Kaj pa, ko se sindrom pojavi, se oseba še lahko ukvarja z (vrhunskim) športom?

Takrat je treba zmanjšati obseg in intenziteto športnih dejavnosti, iskati pomoč pri postavitvi diagnoze ter pravočasno začeti zdravljenje, tako bo tudi športnik najhitreje v formi.

Kako določite, da gre za prav ta sindrom? Ga je lahko določiti?

Postavitev diagnoze v večini primerov ni preprosta, predvsem ker moramo pred tem izključiti druge resnejše bolezni ali poškodbe. Pri postavljanju diagnoze preobremenitveni sindrom sta najpomembnejši anamneza in klinična slika. Od diagnostičnih preiskav sta najpomembnejša ultrazvok in MRI. V poštev pride tudi slika RTG, ki sicer ne pokaže sprememb na kitah, nam pa je v pomoč za izključitev težav, ki izvirajo iz sprememb na kostnih strukturah. Zadnji čas velik pomen damo na MRI. Pred kratkim je bil objavljen odličen članek o vlogi MRI pri diagnosticiranju težav s kitami, predvsem v predelu stegenice oziroma kolenu.

Kako zdravite preobremenitveni sindrom? V kakšni meri pomaga fizioterapija in drugi ukrepi? Ljudje s tem sindromom pogosto jemljejo protibolečinske tablete?

Zdravljenje preobremenitvenega sindroma je dolgotrajno, saj lahko traja tudi do šest mesecev. Dobro reagira na konservativno zdravljenje. Najpomembneje je zmanjšanje telesnih in športnih dejavnosti ter mirovanje, saj s tem ustavimo nadaljnje mikro poškodbe na kitah ter pospešimo obnovo struktur in zmanjšamo bolečine. Priporočamo nadaljevanje izvajanja dejavnosti, ki ne povzročajo bolečine. Odsvetujemo imobilizacijo boleče okončine, saj lahko pripelje do atrofije mišice in dolgoročnega poslabšanja stanja. Pri zdravljenju priporočamo tudi uporabo ledu zaradi hlajenja v akutni fazi, saj zmanjša oteklino in bolečino. Priporočljivi so tudi analgetiki.

Ko se zmanjša bolečina, priporočamo krepitev in raztezanje struktur, zato priporočamo izvajanje ekscentričnih vaj. Od drugih fizioterapevtskih metod priporočamo ultrazvok in elektrostimulacijo. Zadnja leta prinaša zelo dobre rezultate pri zdravljenju preobremenitvenega sindroma uporaba globinskih udarnih valov in laser.

Kaj priporočate našim bralcem v izogib preobremenitvenemu sindromu, saj vsakršno pretiravanje verjetno ni dobro?

Vsekakor zmernost in preventivo.

Ste vedeli, da ...

... se teniški komolec ne pojavlja le pri igranju tenisa, temveč tudi zaradi obremenitev pri pleskanju, zidanju in celo tipkanju? Drugi pogosti preobremenitveni sindromi so golferski komolec (pojavi se pri igralcih golfa, tenisa in pri metalcih), bolečine v zapestju in roki (z njim se pogosto soočajo šivilje, pianisti, strojepiske, vrtnarji in drugi), bolečine v sprednjem delu kolena (pojavi se tudi v mirovanju, če na primer dolgo sedimo s pokrčenimi nogami, sicer pa pri teku, nogometu, atletiki, košarki, skakanju, pogosti hoji po stopnicah, počepanju ...). Poznano je tudi vnetje ahilove tetive. Ta je izredno nepriljubljena predvsem pri rekreativnih športnikih, predvsem pri tekačih. Manj poznan pa je sindrom trenja iliotibialne vezi ali koleno tekačev, ki se pojavi po daljšem teku.

... se preobremenitveni sindrom pri kar 70 odstotkih rekreativcev pojavi vsaj enkrat? Pri mladoletnih osebah ta sindrom predstavlja od 30 do 60 odstotkov vseh težav, povezanih s športom. Pri odraslih pa je ta številka še višja.

... so novejša raziskave pokazale, da pri preobremenitvenem sindromu ne gre za vnetni proces? Jemanje nesteroidnih antirevmatikov torej ni potrebno – analgetiki pri tem sindromu zadoštujejo. Učinkovito naj bi bilo zdravljenje s koncentrirano trombocitno plazmo.

- ✓ Lajša bolečine
- ✓ Deluje proti tesnobi
- ✓ Deluje protivnetno
- ✓ Krepi imunski sistem
- ✓ Znižuje krvni sladkor
- ✓ Zmanjšuje pogostost epileptičnih napadov

KONČNO REŠITEV ZA ŠTEVILNE TEŽAVE!



Vrhunski konopljinini produkti!

Certificirano
Nemška kakovost
Bio pridelava
Strokovno SVETOVANJE

☎ 031 624 777

✉ info@hempmedico.si



Naročilo je možno na:

www.hempmedico.si

031 624 777

info@hempmedico.si

AKCIJA!

-10% POPUST NA CELOTEN NAKUP!

KODA: HEMPABC

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



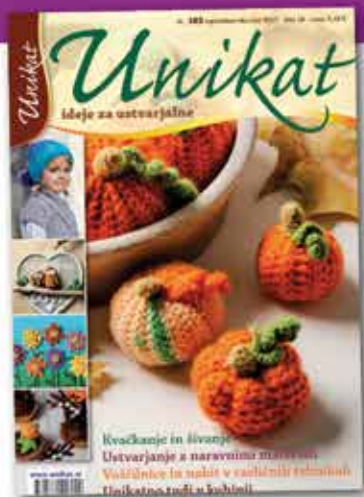
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



LETOŠNJI SKLEP JE AKTIVIRATI SKLEPE

Z uživanjem Kolagenflexa
je to enostavno!



kolagenflex
Za lahkotnost gibanja!

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

BREZ KONZERVANSOV, BARVIL,
UMETNIH AROM IN SLADIL

“Pri mojem načinu življenja so kolena vseskozi na udaru. Ob rednem uživanju Medexovega Kolagenflexa pa normalno dirkam, smučam, tečem ...”

Miran Stanovnik,
vztrajnostni motociklist,
18-kratni udeleženec
relija Dakar

Stanovnik



www.medex.si

Kolagen je pomemben gradnik

Mnogo ljudi ima težave z mišicami in s sklepi, ki pa se jih da omiliti ali celo povsem odpraviti, če poskrbimo za okrepitev, predvsem pa moramo poskrbeti za pravih količino kolagena v telesu. Kaj sploh je kolagen, kakšna je njegova vloga in kako lahko poskrbimo, da ga je v telesu dovolj, so vprašanja, ki naj ne ostanejo neznanka.

Avtorica: **Katja Štucin**

Ime kolagen izvira iz grške besede kolla, ki pomeni lepilo. Kola-gen je tako v dobesednem prevodu proizvajalec lepila oziroma naravno telesno lepilo. Kolagen v našem telesu predstavlja kar 30 odstotkov vseh beljakovin in je kot tak najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu. V njem je pravzaprav več kot petindvajset vrst kolagena. Kolagen sodi med strukturne beljakovine s funkcijo dajanja opore in oblike. V sodelovanju z elastinom daje telesnim tkivom obliko, trdnost in moč. Nahaja se v hrustancu, kosteh in kitah in je sestavni del kože, las in nohtov.

Ko ni dovolj kolagena ...

Količina kolagena se v telesu začne zmanjševati kaj kmalu, lahko že po 20. letu starosti, in sicer ne glede na spol. Po 35. letu proces nastajanja kolagena zelo upade, s starostjo pa se stanje še slabša. Sčasoma tako proces regeneracije ni več takšen, kot bi si želeli, oslabi se skelet, kosti so manj prožne, sklepi manj elastični, kolagen namreč kitam in sklepom omogoča, da prenašajo sile, ki jih med gibanjem prejemajo mišice. Ob pomanjkanju gibanje postane oteženo, prav tako oslabijo mišice. Vsako mišično vlakno je namreč prekrito s tremi plastmi kolagena, ki mišicam pomaga pri krčenju in raztezanju. Pomanjkanje kolagena sicer povzroči tudi obrabo hrustančnega tkiva oziroma osteoartritis. Glede na dostopne informacije obstajajo klinične študije, ki potrjujejo pozitivni vpliv pravih količin kolagena v primeru osteoartritisa, saj močno zmanjša bolečine, zmanjša potrebo po anal-

getikih in izboljša gibljivost ter pripomore k elastičnosti sklepov. Ob tem je znano, da kolagen prispeva k obnovi in celjenju poškodovane kože, pomaga pri suhi in hrapavi koži in ji vrača vlago, elastičnost in prožnost. V nasprotnem primeru, torej, če kolagena ni dovolj, se začnejo pojavljati gube ter celulit, koža ni več napeta. Nenaadnje se pomanjkanje kolagena kaže tudi pri naših laseh in nohtih. Prvi izgubljajo lesk, tanjšajo se ter izpadajo, drugi pa postanejo lomljivi.

Kdo mora poskrbeti za dovajanje kolagena?

Vsak posameznik se mora zavedati procesa staranja in tega, kaj to prinaša. Vsi moramo poskrbeti za zdravo telo, predvsem ženske pa rade poskrbimo tudi za svojo kožo, lase in nohte. Kolagen lahko pomaga tudi otrokom in najstnikom v obdobju hitre rasti, športnikom oziroma vsem, ki so v svojem življenju zelo dejavni. Dovolj velika mera kolagena v telesu pomaga pri okrevanju po poškodbah. Še bolje pa je z njim poskrbeti za preventivno in preprečevanje zlomov ali celo osteoporoze.

Kako zagotovimo pravo mero?

Prehrana je zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na naše zdravje. Prav tako lahko pravi ter raznovrsten izbor poskrbi za nastajanje kolagena v telesu. Za slednje se priporoča uživanje temnolistnate zelenjave, suhih sliv, pomaranč, kivija in drugega z vitaminom C bogatega sadja. Svojo vlogo namreč opravlja prav vitamin C, ki pomaga pri nastajanju kolagena in normalnem delovanju hrustanca in kosti. Če posameznik poskrbi za tvorbo kolagena, bo to, da je nadomestil primanjkljaj, opazil že v dokaj kratkem roku, najverjetneje že po dveh tednih. Velja izpostaviti, da ob omenjeni hrani obstajajo tudi prehranska dopolnila, ki spodbudijo telo k tvorbi lastnega kolagena in pripomorejo k obnovi sklepnega hrustanca. Pri tem je dobro, da so prisotne molekule z velikim deležem aminokislin, pomembnih za izgradnjo sklepnega hrustanca. So namreč njegovi gradniki.



Skrb za zobe v tretjem življenjskem obdobju

Ustno zdravje je pomemben del splošnega zdravja, tudi v starosti. Manjkajoči zobje ne otežujejo le učinkovitosti žvečenja hrane, ampak lahko negativno vplivajo tudi na dobro počutje, samozavest in socialne stike prizadetega. O skrbi za zobe v tretjem življenjskem obdobju smo se pogovarjali z **dr. Boštjanom Pohlenom, dr. dent. med., specialistom za stomatološko protetiko**, ki deluje v Medgeneracijskem centru Bistrica v Domžalah. Še zlasti problematična je zobozdravstvena oskrba starostnikov, ki so gibalno ovirani in nepokretni.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Katere bolezenske spremembe v ustni votlini so najpogostejše pri starejših ljudeh?

Tako kot pri zdravi populaciji je tudi pri starejših zelo pogosta patologija mehkih tkiv, parodontalna bolezen, ki jo ima več kot 90 odstotkov ljudi. Ta je v starosti bolj izražena, saj traja že celo življenje. Zato imajo starostniki v končni fazi bolezni bistveno manj zob in tudi ohranjeni zobje so bolj prizadeti. Bolezen se kaže kot majavost zob, povečana globina sondiranja – to so obzobni žepki, ki jih merimo zobozdravniki, ki si jih pacienti ne morejo sami odstraniti oz. čistiti z zobno in medzobno ščetko. Pri starostnikih je zaradi več dejavnikov tudi bistveno več kari-

oznih lezij ob zobnih vratovih, torej kariesa na cementu oz. dentinu. Starostniki, ki so manj motorično spretni, si slabše čistijo zobe in imajo posledično več kariesa. Pri njih je lahko zaradi zdravil ali spontano tudi zmanjšano izločanje sline, ki nevtralizira pH in stalno moči sklenino, dentin in cement ter jih ponovno remineralizira.

V ustni votlini se pojavljajo tudi klasični zoboboli oz. endodontske težave ter različna stanja, ki pa so veliko manj pogosta kot denimo sindrom pekočih ust, geografski jezik, virusne, bakterijske in glivične okužbe, ipd.

Kako zobne infekcije vplivajo na splošno zdravje?

Dokazano je, da parodontalna bolezen vpliva na možgane, srce, na celotni organizem. Ljudje so na žalost premalo ozaveščeni, čeprav kronični parodontitis prizadene okoli 98 odstotkov ljudi. V obzobnih žepih so bakterije, ki ostanejo tam zelo dolgo, če jih ne odstranimo. To povzroči vnetje dlesni, ki se preseli na obzobno tkivo; ko se naseli v obzobno tkivo in kost, se začne ta raztapljati in tedaj imamo vnetne mediatorje v telesu – s krvjo gredo do končnih tarčnih organov. Parodontalna bolezen poslabša urejenost sladkorne bolezni, lahko povzroči infekcije na srcu, pljučih, možganih, pri nosečnicah obstaja tveganje za prezgodnji porod ter porod otroka z nižjo porodno težo. Že navadno čiščenje zobnega kamna pri tej bolezni

spravi bakterije v krvni obtok. Če bi bile nenevarne, ne bi bilo treba zaščititi bolnikov z antibiotiki, še zlasti starejše z umetnimi srčnimi zaklopkami, s stentom, umetnimi kolki, po sveži možganski kapi ...

Kako pogosta je brezzobost med starejšimi ljudmi?

Po podatkih okoli 20 odstotkov ljudi, starih več kot 65 let, nima več lastnih zob. Njihov delež se bo še povečeval, ker število starejših ljudi narašča. Če je nekdo brez zob, ne more učinkovito žvečiti hrane. To pomeni, da je na neki način invaliden, čeprav se pri nas to uradno ne priznava kot invalidnost. Takšni ljudje potrebujejo pripomoček, da bi se sploh lahko normalno prehranjevali. Problem je seveda tudi delna brezzobost. Zagotoviti jim je treba vsaj funkcijo žvečenja, pri čemer v tej starostni skupini stroka daje prednost funkciji – žvečenju pred estetiko, saj je pomembno, da dobro žvečijo in učinkovito prežvečijo hrano, da ne bodo imeli težav z želodcem in nadaljnjo prebavo.

Kako rešujete takšne težave?

Pri zdravi populaciji imamo cel diapazon stanj v ustni votlini, telesnih bolezni in cel diapazon protetičnih rešitev. Po navadi pričnemo s konservativnimi rešitvami (plombe), pri manjkajočem zobu so na voljo fiksne rešitve, zobni vsadki so boljši od mostičkov, a jih lahko vstavimo pod določenimi pogoji. Nadalje so fiksni mostički, daljši mostički, šele nato pridejo v poštev delna

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



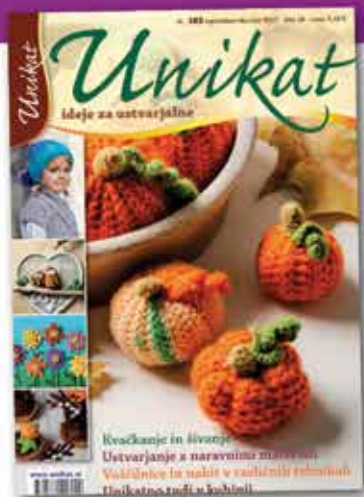
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



- 30 %

za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



»Na zobno oskrbo ljudi, ki so prikovani na posteljo, smo v naši državi povsem nepripravljeni. Treba bo poskrbeti za t. i. paliativno zobozdravstvo z namenom lajšanja simptomov, odvzemanja bolečine.«

proteza, nadalje na zobnih vsadkih retinirana proteza in na koncu totalna proteza pri brezzobosti. Pri starejših je treba upoštevati, da so zelo heterogena skupina, da imajo različno telesno in duševno kondicijo, nekateri lahko sami pridejo v zobno ambulanto, druge morajo pripeljati na invalidskem vozičku. Na koncu je rešitev odvisna tudi od finančnih sredstev – večji kot je načrt, višji so tudi stroški in problem, kdo jih bo kril. Pomembno je tudi, ali bo bolnik lahko skrbel za zobni nadomestek; če je nekdo manj motorično spreten, namreč ni smiselno, da dobi najzgodnejšega, ki je zahteven za vzdrževanje tudi za nekoga, ki je ročno spreten.

Zato so za ljudi, ki imajo slabšo motoriko, drugačne rešitve. Pri brezzobosti in dovolj visokih čeljustnih grebenih je lahko v zgornji čeljusti rešitev totalna proteza, v spodnji čeljusti pa mora biti po standardih v tujini proteza retinirana na dveh vsadkih. To na žalost pri nas še ne velja, ljudje se mučijo s spodnjo protezo, ki jim poskakuje in se premika. Ob dobrih pogojih v ustih se tako izdelata dve klasični totalni protezi. Če želimo imeti pri popolni brezzobosti stabilno protezo, si moramo pomagati z vsadki. Pri tem je najprej pomembna anamneza: ali je bolnik zdrav, kakšna je kost, katere sistemske bolezni ima, katera zdravila in koliko jih jemlje, ali jemlje zdravila za redčenje krvi ipd. Pri takih bolnikih moramo imeti bistveno več strokovnega znanja. Tudi pri starejših ljudeh so mogoče vse storitve, vendar moramo natančno poznati posameznika, njegove bolezni, telesno in duševno zdravje.

Kako naj starejši ljudje poskrbijo za dobro ustno higieno?

Za starejše ljudi, ki še sami zmorejo za to poskrbeti, ni posebnih priporočil. Uporabljajo naj klasično ščetko, medzobna ščetka naj bo širša, ker je običajno pri njih med zobmi več prostora. Najpogostejše je to posledica dlje časa trajajoče parodontalne bolezni, to so tako imenovani črni trikotniki, ki jih je treba učinkovito očistiti z medzobno ščetko.

Pri starostnikih, ki potrebujejo nego, pa morajo za ustno higieno znati poskrbeti njihovi negovalci. Zobe naj jim umivajo dvakrat na dan, pri čemer naj ne pozabijo na snemljive pripomočke. Te naj snamejo in jih umivajo z zobno ščetko pod tekočo vodo, za vzdrževanje naj upoštevajo navodila zobozdravnika.

Kdor ima občutek suhih ust in mu je to diagnosticiral zobozdravnik, si mora pomagati, kajti suha usta povzročajo težave z mehkimi in trdimi tkivi, tj. sindrom pekočih ust, več je tudi kariesa. Pomaga naj si z ustnimi vodami, ki vsebujejo fluoride, da mineralizirajo zobe.

Pri infekcijah v ustni votlini je treba uporabljati ustno vodo z antimikrobnimi sredstvi. Pri tem je treba upoštevati navodila zobozdravnika, saj niso primerne za vsakodnevno uporabo, ampak se lahko uporabljajo denimo en teden ali dva in nato prekinemo, saj se sicer bakterije navadijo nanje.

Kako je pri nas, še zlasti v domovih za starejše občane, poskrbljeno za oskrbovance, ki so nepokretni, dementni ... in ne morejo samo obiskati zobozdravnika?

Sam imam v ordinaciji pretežno paciente, ki so zdravi in samostojni – takih je več kot 95 odstotkov. Znotraj stavbe imam tudi povezavo z domom za starejše občane, za obisk oskrbovanca se običajno dogovarjam z njegovimi svojci. Če je mobilni, se dogovorimo za obisk v ambulanti, v primeru, da to ni mogoče, ga obiščem v njegovi sobi. V takem primeru zaprosim za dovoljenje za vstop, saj ga obiščem v njegovem zasebnem prostoru, naredim pregled, seznanim se z njegovim telesnim zdravjem in stanjem v ustni votlini. Kot zobozdravnik gledam na to, da mu pomagam pri akutnih težavah in mu pomagam odpraviti bolečino, kar je primarni cilj. Prav tako lahko v pacientovi sobi opravi ekstrakcijo (puljenje) zoba. Problem pa nastane, če mu je treba plombirati zob, ker bi bila za to potrebna mobilna zobozdravstvena enota. V večini primerov se dogovorim s svojci, da ga oni ali negovalka v invalidskem vozičku pripeljejo v ordinacijo. V ta namen imam tudi širšo čakalnico, večja je tudi ordinacija, da je dovolj prostora za obračanje vozička in ga je mogoče pripeljati za stol, da bolnika lahko tam oskrbim.

Na zobno oskrbo ljudi, ki so prikovani na posteljo, smo v naši državi povsem nepripravljeni. Treba bo poskrbeti za t. i. paliativno zobozdravstvo z namenom lajšanja simptomov, odvzemanja bolečine. Potrebovali bi mobilne enote, kot jih imajo v Združenih državah Amerike. Te so opremljene s samostojnimi stroji za vrtanje in rezervoarjem za vodo, s katerimi se lahko odpravijo na pacientov dom. Sam nimam težav z dostopom do pacientov, ker smo v isti zgradbi, težave se bodo pojavile, če bo vedno več starejših ljudi ostalo doma. Na tem področju je država povsem bosa. Potrebna je širša razprava, v katero bodo vključeni stroka, centri za socialno delo, preučiti tudi pravni vidik, saj gre za vstop na zasebno lastnino.

Kako pogosto se zgodi, da starejši ljudje odklanjajo obisk zobozdravnika?

Skorajda vsakdo se boji zobozdravnika. Ko pacienta pomirim, ko vidi, kako delam, ko mu povem in pokažem, strah že po prvem obisku izgine. Je pa res, da ljudje danes veliko pogosteje želijo imeti lokalno anestezijo, že pri navadni plombi.

LETNA NAROČNINA

na revijo **ABC**
zdravja samo

18,90 €

04/51 55 880

Pravilna in redna uporaba



Eva Topole, dr. med.

Med kroničnimi pljučnimi boleznimi se najpogostejše srečujemo z astmo in kronično obstruktivno pljučno boleznijo (krajše KOPB). Kljub temu da so vzroki za obe bolezni različni in poznamo vedno bolj podrobne mehanizme njihovega razvoja, je za obe značilna obstrukcija oziroma zoženje dihalnih poti. Osnovno zdravljenje obeh, poleg nefarmakoloških ukrepov, predstavlja zdravljenje z zdravili, ki pa morajo doseči dihalo. Temu so namenjena zdravila v obliki vdihovalnikov, ki bolnikom in tudi zdravstvenim delavcem nemalokrat predstavljajo izziv glede predpisa in načina uporabe.

Avtorica: **Eva Topole, dr. med.**, Univerzitetna klinika Golnik

Vdihovalnik ni tableta

Glavni namen zdravilnih učinkovin za zdravljenje astme in KOPB je razrešitev obstrukcije oz. bronhodilatacija (razširitev dihalnih poti). V ta namen se zdravila aplicirajo preko vdihovalnikov. Preko različnih receptorjev v dihalnih poteh (odvisno od učinkovine) razširijo dihalne poti (olajševalci oz. bronhodilatatorji) ali zmanjšujejo vnetje (protivnetna zdravila oz. inhalacijski kortikosteroidi). Izbira učinkovine, ki jo bo zdravnik predpisal, je odvisna od bolezni (ali gre za astmo ali KOPB), mesta prizadetosti dihalnih poti, pridruženih bolezni in stopnje bolezni. V nasprotju z večino zdravil, ki se vnašajo v organizem v obliki tablet, kapsul ali drugih peroralnih pripravkov, je pri vdihovalnikih potrebno učin-

kovino vdihniti v pljuča. Če tehnika vdihovanja ni pravilna, bo zdravilo končalo v ustih in žrelu namesto v dihalnih poteh in ne bo učinkovalo.

Napake pri uporabi vdihovalnikov so pogoste in predstavljajo glavni razlog za neurejeno bolezen. Zato je izrednega pomena, da zdravnik za posameznega bolnika poišče oz. predlaga primeren vdihovalnik, ki ga bo bolnik sposoben pravilno uporabljati. Že ob predpisu določenega vdihovalnika je treba bolnika naučiti rokovanja in mu natančno razložiti možne napake. Bolnik naj tudi sam poizkusi pripraviti vdihovalnik za aplikacijo in praktično prikaže uporabo vdihovalnika. Ob kontrolnih pregledih je potrebno, posebno pri bolnikih, pri katerih simptomi niso optimalno urejeni, vselej preveriti, ali je prejemanje terapije redno in pravilno.

V grobem ločimo dve vrsti vdihovalnikov: take, kjer je učinkovina v obliki suhega prahu (iz angl. *Dry Powder Inhalers* – DPI), in na tiste s potisnim plinom v obliki pršil (iz angl. *Pressurised Metered Dose Inhalers* – pMDI). V zadnjem času so na tržišču na voljo tudi vdihovalniki z meglico (*slow mist inhalers* – SMI). Poleg oblike in načina vdihovanja se vdihovalniki razlikujejo tudi po številu učinkovin, ki jih vsebujejo (samo ena vrsta olajševalca, olajševalec in preprečevalec, dve vrsti olajševalca, kmalu pa bo na voljo tudi kombinacija dveh olajševalcev in preprečevalca). Pomembna je tudi frekvenca prejemanja zdravila enkrat, dvakrat ali trikrat dnevno. Pravilen način uporabe je kritičen prav pri kombiniranih zdravilih in tistih, ki jih bolniki jemajo enkrat dnevno, saj se ob kritični napaki pri aplikaciji lahko zgodi, da bolnik praktično ne dobi zdravila.

Cilj uporabe je čim večje in čim bolj enakomerno odlaganje zdravilne učinkovine v dihalnih poteh, kljub prizadetosti dihalnih poti. Za vdihovalnike s suhim prahom je potreben večji pretok zraka za tvorbo aktivnega aerosola, ki bo dosegel dihalne poti. Če bolnik ne bo med vdihom ustvaril zadostnega pretoka, bo večina zdravilne učinkovine končala v ustni votlini in žrelu, brez vidnega zelenega učinka.

Kakšno bo odlaganje v dihalnih poteh, je odvisno tudi od velikosti delcev zdravilne učinkovine. Manjši kot so delci – t. i. fini delci

velikosti 1–5 mikrometra (ang. *Fine particles*), boljše bo odlaganje delcev v manjših dihalnih poteh in manj odvisno od moči pretoka zraka, ki ga ustvari uporabnik. Tako npr. velikost delcev pod 2 mikrometra (ang. *Extra fine particles*) omogoči precej boljše odlaganje kot delci nad 2 mikrometra.

Včasih bolnikom (posebej starejšim) lahko že samo moč inspiratornih mišic, poleg povečanega upora v dihalnih poteh, ki ga morajo premagati med vdihovanjem, predstavlja omejitev pri učinkoviti izvedbi manevra.

Kakšen je idealni vdihovalnik?

Glede na zahtevnost pri prejemanju inhalacijske terapije bi si želeli vdihovalnik, ki zagotavlja ustrezno in čim boljše odlaganje zdravila v velikih in malih dihalnih poteh in je enostaven za uporabo (s čim manj koraki), s čimer se izognemo napakam. Napake so ob neustrezni edukaciji pogoste. Razlikujejo se glede na tip vdihovalnika. Najpogostejša napaka pri pMDI vdihovalnikih je slaba koordinacija med proženjem vdihovalnika in vdihom. Pri vdihovalnikih s prahom je najpogostejše neustrezen pretok, lahko pa tudi vdihovanje v sam vdihovalnik.

Pri bolnikih s kronično prizadetostjo dihalnih poti je torej zdravljenje kompleksno, saj je že sama aplikacija zdravila zahteven postopek v primerjavi z zdravili v obliki tablet, kapsul ali kapljic. V izogib napakam in zagotavljanju zadostnega vnosa zdravila v dihalne poti mora bolnik dobro poznati vdihovalnik, ki ga prejme za zdravljenje, in ga tudi pravilno uporabiti. Ključna je tudi izbira tipa vdihovalnika, glede na zmožnosti posameznega bolnika in njegovo bolezen. Redno jemanje in preverjanje načina uporabe vdihovalnika zagotavlja optimalno vodenje bolnikov s KOPB in astmo, ter predstavlja pogoj za objektivno oceno uspešnosti zdravljenja in podlago za odločitev glede ev. dodatnih načinov zdravljenja.

Objavo članka je omogočilo podjetje Chiesi Slovenija, ki pa v vsebino ni posegalo.

Chiesi
People and ideas for innovation in healthcare

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



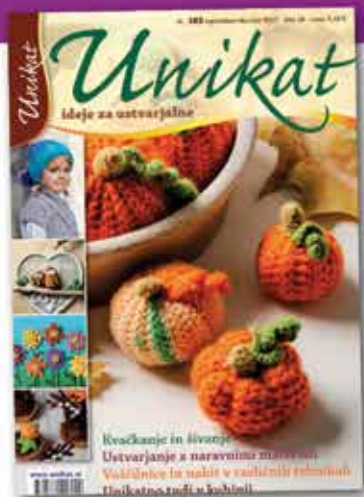
LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Kalcinacija ni nevarna sprememba, zato ni razloga za strah.

B Kljub bolečinam, ki spremljajo kalcinacijo ramen, z roko lahko normalno gibamo.

C Možnih načinov zdravljenja je več, a pomembno je, da kalcinacija v nekaj letih izzveni tudi sama.



Nabiranje kalcija na ramah



Intervju: Tomaž Bajec, dr. med.

značilna najbolj gibljiva oblika sklepa. Kalcinacija sicer ni življenjsko ogrožajoča, lahko pa povzroča težave, saj jo pogosto spremljajo bolečine in slabša gibljivost sklepa. O tej pogosti težavi, s katero se večkrat srečujejo ženske kot moški, smo se pogovarjali s **Tomažem Bajcem, dr. med., specialistom ortopedije**, z Oddelka za ortopedijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtorica: **Joži Sinur**

Kalcinacija na območju ramenskega sklepa je razmeroma pogosta tegoba. Zakaj do te spremembe prihaja?

Natančnega vzroka za nastanek kalcinacije ne poznamo, vemo pa, da kalcinat vedno izgine. Povprečna doba trajanja enega ciklusa nastajanja in izginetja kalcinata je okrog pet let. Pogosto se zgodi, da imajo osebe, ki jih pesti kalcinat, težave tudi s ščitničnimi hormoni in v teh primerih lahko kalcinacija v ramenu traja od sedem do osem

let. Izkušnje namreč kažejo, da se kalcinacija pogosto pojavlja, ko v telesu prihaja do določenih hormonskih sprememb oziroma motenj.

Čeprav torej ne vemo, kaj kalcinacijo povzroči, pa vemo, kaj jo poslabša. To je nedvomno kajenje.

Kalcinacijo običajno spremljajo bolečine.

Znano je, da kalcinat boli takrat, ko nastaja, in takrat, ko izgineva. Telo namreč poskuša težavo rešiti samo, zato pride do vnetne reakcije, saj celjenje v telesu vedno poteka prav preko omenjene reakcije. Ko je kalcinat v mirovanju, bolečine ni. Če bi si ogledali populacijo, bi ugotovili, da ima določen odstotek ljudi kalcinat, a z njim nima nobenih težav. Zanimivo je tudi, da velikost kalcinata ni v neposredni povezavi z bolečino, kar pomeni, da imajo lahko ljudje z majhnim kalcinatom hude bolečine in obratno, ljudje, ki imajo velik kalcinat, imajo lahko malo težav.

Kateri so sicer znaki, ki kažejo na kalcinacijo ramen?

Znak kalcinacije je prav nespecifična bolečina, ki je sprva pridušena, postopoma pa kalcinat vse bolj boli in začne omejevati gibanje. Stranski učinek kalcinativ je lahko tudi tako imenovan simptom zamrznjenega ramena, ko se zaradi vnetne reakcije ovojnica skrči in rama postane negibljiva. Pogosto so sicer bolečine prisotne tudi ponoči, ko človek ne ve, kako bi si namestil roko, in ljudi je te bolečine strah, saj bolečina običajno pomeni, da je v telesu nekaj narobe. A v primeru kalcinacije ramena ni nobene potrebe po mirovanju. Nasprotno, gibanje je celo zaželeno, zato bolnikom svetujem, da telovadijo in so dejavni, skratka, da lahko delajo vse. Res pa je, da lahko kalcinacija zelo boli, zato lahko pri nekaterih vpliva tudi na kakovost življenja. Pa vendar je bistvenega pomena, da kalcinat ni tumor ali rakasta sprememba, zato je strah odveč.

Kdaj pa je čas za obisk zdravnika?

Če ljudi pestijo bolečine v ramenih, je prav, da obiščejo svojega zdravnika. Ta jih lahko napoti na ultrazvočno preiskavo, na kateri prepoznamo 99 odstotkov kalcinacij oziroma skoraj vse, z rentgenskim slikanjem pa jih lahko vidimo okrog 70 odstotkov. Najboljša preiskava za potrditev kalcinativ je torej ultrazvočna preiskava.

Možnih je več načinov zdravljenja kalcinacije. Drži?

Ena od možnosti, ki jih svetujem, je fizikalna terapija. A treba se je zavedati, da bo bolečina trajala ali izginila neodvisno od fizioterapije, je pa gibanje priporočljivo. Tudi s specifičnimi vajami si lahko ljudje doma pomagajo sami, saj so pogosto čakalne dobe za fizioterapijo dolge.

Možen način zdravljenja je tudi terapija z udarnimi valovi, pri kateri se kalcinate razbija v manjše dele. Uspešnost tovrstne terapije je sicer odvisna od same naprave in načina izvedbe. Najuspešnejše pa so terapije, ko pod kontrolo ultrazvočnega aparata uvedemo dve igli in nato kalcinat razbijamo s fiziološko raztopino. Ultrazvočne terapije so približno 50-odstotno uspešne in bolnikom jih običajno svetujem, če seveda imajo za to možnost, saj zavarovalnica tega zdravljenja ne povrne. Pomembno je namreč, da so tovrstne terapije blagodejne, saj delujejo protibolečinsko, večina ljudi pa je zadovoljna, če le nima bolečin.

Operacijskega zdravljenja kalcinativ v javno zdravstvenem sistemu opravimo zelo malo, pomembno pa je, da kalcinat odstranimo, če se ta vrašča v kost. Še vedno svetujemo blokade, s katerimi lajšamo bolečine.

Ali je kalcinacija ramen sploh mogoče preprečiti?

Kalcinacije ne moremo preprečiti, saj, kot rečeno, ne poznamo vzroka, zakaj nekateri ljudje kalcinat dobijo, drugi pa ne. Iz izkušenj lahko povem, da pri tem pomembno vlogo igrajo hormonske spremembe. Dokazano je namreč, da pri tretjini ljudi, ki imajo kalcinat, ugotovimo tudi težave s ščitničnimi hormoni, zato bolnikom, ki imajo velike kalcinacije in

»A v primeru kalcinacije ramena ni nobene potrebe po mirovanju. Nasprotno, gibanje je celo zaželeno, zato bolnikom svetujem, da telovadijo in so dejavni, skratka, da lahko delajo vse.«



bolečine, svetujem obisk splošnega zdravnika, ki jih naroči na pregled ščitničnih hormonov, ki pogosto težave potrdi.

Koga pa kalcinacije najpogosteje prizadenejo?

V zadnjih 20 letih opažam, da ima 70 odstotkov ljudi, ki jih pestijo težave z rameni, težave prav zaradi kalcinacije. V ambulantni tudi opažam, da kalcinacije pestijo okrog 70 odstotkov žensk in 30 odstotkov moških. Od omenjenih 70 odstotkov žensk se jih prav tako približno 70 odstotkov približuje obdobju menopavze. Sicer pa kalcinate odkrivamo tudi pri ljudeh, starih 70 let, ali pri 20-letnikih, vendar teh ni veliko.

A treba se je zavedati, da kalcinacija ni nevarna sprememba, čeprav je lahko neprijetna, in da kalcinat vedno izgine. Res je, da gre za dolgotrajen proces, ki v povprečju traja pet let, kar pa seveda ne pomeni, da imajo ljudje zaradi kalcinacije ves čas težave z bolečinami. Te se pojavljajo v valovih, ko na primer rama štirinajst dni boli, nato lahko več mesecev ni nobenih težav, ko se bolečina za dva tedna spet pojavi, in tako naprej. Bistveno pa je, da težave izzvenijo, in predvsem, da lahko ljudje, ki jih pesti kalcinacija, kljub bolečinam z roko normalno gibajo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



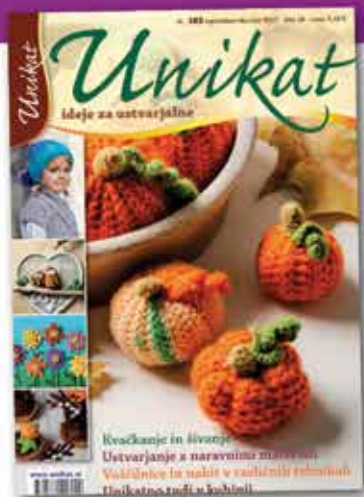
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Skupino vitaminov B imenujemo tudi B-kompleks.

B Vitamini B pomembno vplivajo na delovanje živčnega sistema.

C Pomembni so za zdravo in lepo kožo, lase, nohte in dobro počutje.

Spoznajmo pomembne vitamine B

Pred stoletjem so znanstveniki odkrili najpomembnejše sestavine živil – vitamine in minerale. Odkrili so, da lahko pomanjkanje kalcija povzroči osteoporozo, pomanjkanje železa slabokrvnost in pomanjkanje folatov napake na zarodku. Zelo pomembna je tudi vloga vitaminov B, ki vplivajo na presnovne procese, koristijo pa tudi živčevju, mišicam, jetrom, koži, lasem in očem. Poglejmo, koliko jih je, na kaj vplivajo in v katerih živilih jih najdemo.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

V skupino vitamina B sodi več kot 20 vitaminov, pogosto jih zasledimo tudi pod imenom B-kompleks. K vitaminom B prištevamo vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin, niacinamid, itd.), B6 (piridoksin), B12 (kobalamin), B13 (orotska kislina), B15 (pangamska kislina, DMG, dimetilglicin), vitamin B17 in druge. Dovolj raznovrstna in tudi kalorično ustrezna hrana sicer vsebuje dovolj vitaminov kompleksa B, ker pa zaradi vse hitrejšega načina življenja pogosto posegamo tudi po predelani in vitaminsko osiromašeni hrani, mnogo ljudi trpi za hujšim pomanjkanjem vitaminov skupine B. Posledice pomanjkanja se pogosto kažejo v slabem počutju, potrtosti, depresiji, povečani vrednosti holesterola, razpokah na koži, ustnicah, spolnih organih, itd. Še posebno pozorni morajo biti vegetarijanci, vegani in nosečnice.

Vitamin za boljše počutje je B1

Vitamin B1 je nujen za presnovo ogljikovih hidratov, za delovanje živčnega sistema, mišic in srca. Spodbuja rast in izboljšuje mentalne

sposobnosti. Kot pri vseh vitaminih kompleksa B tudi pri tem telo presežkov ne shranjuje, temveč jih izloča. Zato ga moramo nadomeščati vsak dan znova. Priporočena dnevna količina za odrasle osebe je 1 do 1,5 mg, med boleznijo, ob obremenitvah in operacijah pa so dnevne potrebe še večje. Največ ga je v polnovrednih žitaricah, pivskem kvasu, svinjini, jetrih, tuni, krompirju, oreških, zrnju stročnic.

Zanimivo: Pomaga pri zdravljenju pasastega herpesa.

Pomembno: Do večjih izgub tiamina iz živil prihaja med kuhanjem v vodi.

B2 pomaga pri rasti in plodnosti

Na razvitem Zahodu so glavni vir vitamina B2 mleko in mlečni izdelki, poleg njih pa še jetra, jajca, gobe, kvinoja in mastne ribe. Pomanjkanje riboflavina slabo vpliva na sposobnost privzema železa iz hrane, kar lahko vodi do anemije. Nujen je tudi za pravilen razvoj živčevja pri plodu in otrocih, koristen za zdravo kožo, nohte, lase in vid. B2, poznan tudi kot riboflavin, skupaj z drugimi snovmi deluje pri presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin.

Zanimivo: Posledice pomanjkanja se lahko kažejo kot ariboflavinoza – razpoke v ustih, na ustnicah, koži in spolnih organih.

Pomembno: Svetloba uničuje riboflavin. Če steklenica mleka tri ure in pol stoji na soncu, se izgubi tri četrtine riboflavina.

B3 pomaga lajšati migrenske glavobole

Vitamin B3 oz. niacin se nahaja v sardinah, telečjih jetrih, piščančjih prsih, pivskem kvasu, žitnih kalčkah, arašidih, gobah, avokadu, figah in suhih slivah. Nekaj niacina vse-

buje celo kava. Telo ga tvori tudi samo; iz aminokislina triptofan izdeluje lasten niacin. Če zaužijemo premalo vitamina B3 iz živil, se bo v telesu porabilo preveč triptofana za pretvorbo v ta vitamin. Pri tem bo manj triptofana ostalo za tvorbo melatonina in serotonina – hormonov, ki sta nujna za duševno ravnesje in dobro spanje. Ker niacin prispeva k pravilni izrabi hrane, povečuje telesno energijo, zmanjšuje vrtoglavice, migrene, blaži nekatere driske in je nepogrešljiv za sintezo spolnih hormonov.

Zanimivo: Dobro prenaša kuhanje in pečenje.

Pomembno: Značilna bolezen, ki se pojavlja kot pomanjkanje tega vitamina, je pelagra. Kaže se kot dermatitis, občutljiv na svetlobo.

Premagajmo PMS z vitaminom B6

Ime B6 se nanaša na šest različnih, a kemijsko podobnih snovi, ki imajo v telesu enako biološko funkcijo. Imenujemo ga tudi piridoksin, pomemben pa je za uravnavanje umskih procesov. Uravnava tudi raven sladkorja v krvi, ohranja živčni in imunski sistem ter tvori hemoglobin. Vsebujejo ga skoraj vsa živila, zato pomanjkanje vitamina B6 v prehrani ni pogosto. Posebno dobri viri so piščanec, svinjina, losos, stročnice, brokoli, špinača in banane. Ko smo napeti, pojejmo banano. Ta vsebuje vitamin B6 in majhno količino triptofana. Obe hranili pomagata pri umskem sproščanju.

Zanimivo: Blaži spremembe pri predmenstrualnem sindromu, zmanjša potrebe po inzulinu.

Pomembno: Njegovi sovražniki so dolgotrajno hranjenje, konzerviranje in zamrzovanje zelenjave ali sadja.

»Posledice pomanjkanja vitamina B se pogosto kažejo v slabem počutju, potrtosti, depresiji, povečani vrednosti holesterola, razpokah na koži, ustnicah, spolnih organih, itd. Še posebno pozorni morajo biti vegetarijanci, vegani in nosečnice.«



Pomanjkanje B12 se pokaže šele čez nekaj let

Spojine kobalamini so značilne za živila živalskega izvora, skupno pa jih imenujemo vitamin B12. Posebnost tega vitamina je, da se slabo asimilira skozi želodec. Da telesu res koristi, pa se mora med absorpcijo dopolnjevati s kalcijem. Pomanjkanje se pojavi predvsem ob prehrani, ki popolnoma izključuje meso, mlečne izdelke in jajca. Tovrstno prehranjevanje mater med nosečnostjo oziroma dojenjem je zato lahko zelo nevarno, saj pomanjkanje vitamina B12 pri dojenčkih vodi v nevrološke, metabolne in hematološke motnje. Za vegetarijance in vegane se priporoča dodatek vitamin B12.

Zanimivo: Znaki pomanjkanja se lahko pokažejo šele več let po tistem, ko se izprazni telesne zaloge.

Pomembno: Pri starejših ljudeh telo pogosto slabše absorbira ta vitamin, zato lahko potrebujejo dodatne količine v obliki injekcij.

Ste že slišali za vitamin B13?

B13 oziroma orotska kislina presnavlja folno kislino in vitamin B12. Pomaga pri zdravljenju multiple skleroze, preprečuje nekatere težave z jetri in prezgodnje staranje. Čeprav je o znakih pomanjkanja znanega bolj malo, nam gotovo ne bo škodilo, če v prehrano vključujemo dovolj korenke zelenjave, kdaj pa kdaj popijemo sirotko in tekoči ali sesirjeni del mleka. To so namreč najboljši naravni viri tega še malo raziskanega vitamina, ki ga nekateri sploh ne priznavajo za vitamin. Proizvaja ga namreč črevesna flora telesa, ki pa je dandanes že skoraj pri vseh ljudeh vsaj malo načeta. Načenjajo jo zdravila, stres, alkohol, diete, paraziti in še kaj.

Zanimivo: Ni na voljo kot prehransko dopolnilo.

Pomembno: Pomanjkanje lahko povzroča kronični hepatitis.

Vitamin B15 »preganja mačka«

B15 so uvedli Rusi, ki so zelo navdušeni nad njegovimi učinki. V ZDA, kjer so ga prodajali kot pangamsko kislino in kalcijev pangamat, pa so ga kasneje, na zahtevo Uprave za hrano in zdravila (FDA) umaknili iz prodaje. Earl L. Mindell, ki je napisal *Vitaminsko biblijo za novo*

tisočletje, in mnogi drugi pa menijo, da bi v večini jedilnikov dodatek tega vitamina zelo koristil. Podaljšuje namreč življenjsko dobo celic, preganja utrujenost, varuje pred onesnaževalci, blaži znake angine in astme, varuje jetra pred cirozo in celo »preganja mačka«.

Zanimivo: Čeprav je ta vitamin slabo raziskan, nekateri podatki nakazujejo, da lahko njegovo pomanjkanje pripelje do zmanjšane prepojenosti živega tkiva s kisikom.

Pomembno: Če ste športnik, vam E. Mindell priporoča 50-miligramsko tableto zjutraj pri zajtrku in eno popoldne ob najzidatnejšem dnevnem obroku.

Bi radi zavrli sivenje las?

Menda ima prav biotin, ki je eden izmed članov družine kompleksa B, to moč, da zavira sivenje las. Poleg tega pomaga pri preprečevanju plešavosti, odpravlja ekceme in blaži bolečine v mišicah. Prav tako pomaga telesu izkoristiti glukozo, ki je glavni vir energije. Glavni viri biotina so v govejih jetrih, jajčnem rumenjaku, arašidovem maslu, cvetači, gobah, ječmenu, koruzi, soji in sojinah živilih. Posledice pomanjkanja se lahko kažejo tudi kot skrajna izčrpanost, anoreksija, depresija.

Zanimivo: Do pomanjkanja biotina lahko pride, če dalj časa uživate surova jajca, predvsem beljak, ki vsebuje encim avidin, ki veže biotin.

Pomembno: Tudi če pijete veliko beljakovinskih napitkov s surovimi jajci, verjetno potrebujete dodatek biotina.

Folna kislina za ženske, ki načrtujejo nosečnost

Folna kislina je še posebej pomembna za nosečnice in ženske, ki načrtujejo nosečnost. Folati preprečujejo napake na živčni cevi in spodbujajo tvorbo mleka. Folne kisline je največ v temnozeleni listnati zelenjavi, jetrih, dinjah, marelicah, buči, avokadu, fižolu in temni rženi moki. Folna kislina pospešuje tek, če ste oslabei, blaži bolečine, koži daje bolj zdrav videz in varuje pred črevesnimi zajedavci.

Zanimivo: Nekateri strokovnjaki priporočajo folno kislino v kombinaciji z vitaminom B6 vsaki ženski, saj lahko njena uporaba zmanjša nevarnost infarkta kar za 42 odstotkov.

Pomembno: Veliki odmerki folne kisline lahko povzročijo krče pri epileptikih, ki jemljejo fenitoin.

Ustno pršilo **B¹² Boost** Vitamin B12

Zakaj B¹² Boost?

Izjemna absorpcija spreja skozi ustno sluznico, ki je tablete ali kapsule ne morejo zagotoviti.

Priročen, okusen in enostaven za uporabo

Vsebuje najučinkovitejšo obliko B12 – metilkobalamin.



V spreju so na voljo tudi izdelki DLux z vitaminom D3 in MultiVit.



NOVO! Odslej tudi v 

Na voljo tudi v trgovinah Sanolabor, izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več informacij na 02 / 421 33 33 ali www.sitis.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



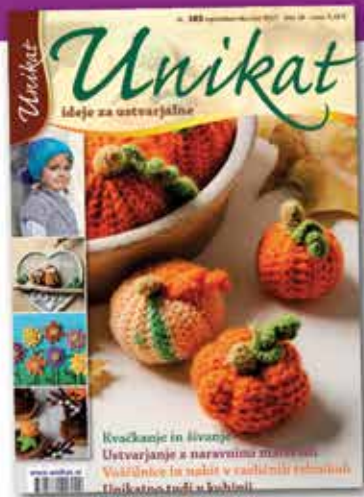
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABC

A Naš vsakdanjik je neizbežno povezan s prekomernim sedečim položajem, ki pa slabo vpliva na naše zdravje.

B Prekomerno sedenje, več kot osem ur dnevno, znanstveniki povezujejo z 90-odstotno možnostjo za nastanek sladkorne bolezni.

C Sedeči položaj na daljše obdobje lahko upočasni našo prebavo in posledično povzroča krče, napetost in zaprtje.

Naše telo je bilo ustvarjeno za gibanje

Večji del dneva preživimo v sedečem položaju, najsi bo v avtomobilu, medtem ko se peljemo v službo, ali pa za računalniškim zaslonom. V povprečju naj bi sede preživeli kar slabih deset ur, zaradi česar nas pred težavami, ki jih povzroča sedeči položaj, ne reši niti dnevna kratka vadba. Naša telesa vse prepogosto stagnirajo, čeprav je naše telo oblikovano za gibalne izzive, in medtem ko je določena količina sedenja na dan povsem naravna, so dolgotrajni sedeči položaji, ki nam jih narekuje vsakdanjik, vse prej kot to. Še huje, prekomerno sedenje ima resne posledice na naše telo, vpliva pa lahko tudi na našo življenjsko dobo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vse skupaj se je začelo z avtobusi

Pisala so se petdeseta leta preteklega stoletja, ko so strokovnjake pretresli podatki, da so vozniki avtobusov kar dvakrat bolj izpostavljeni srčnim napadom kot njihovi kolegi, ki so se sprehajali po avtobusu in zbirali avtobusne vozovnice. Ker se je življenjski slog vse od sredine stoletja dodobra spremenil, naše službe pa so postale vedno bolj statične, povezane s sedenjem, je sledila eksplozija različnih raziskav, ki so odkrивale slabe plati sedenja. Prekomerno sedenje naj bi med drugim tako upočasnilo tudi prebavo, zaradi česar se zmanjša naša zmogljivost urav-

navanja sladkorja in pritiska v krvi, zaradi prebavljanja maščobe pa naj bi bile šibkejšje tudi naše mišice in kosti. Telo se med sedenjem ustavi, mišične dejavnosti skorajda ni, kljub temu pa znanstveniki ne znajo dodobra pojasniti povezave med zdravstvenimi težavami in sedenjem. V sodobnem času, ko veliko večino časa preživimo v sedečem položaju, naj si bo to med prehranjevanjem, v službi za računalniškim zaslonom ali pa na sedežu avtomobila. Naša življenja so tesno povezana s sedenjem, in čeprav gibanje postaja vedno bolj pomemben dejavnik v našem vsakdanu, se težavam, ki jih povzroča prekomerno sedenje, vendarle ne moremo povsem izogniti.

Sladkorna bolezen, upočasnjena prebava, srčni infarkt ...

Sedenje ovira naše molekulske kaskade, že po pičlih 90 sekundah hoje ali stoječega položaja pa privede do aktivacije mišičnega in celičnega sistema. Vse to zgolj zaradi prenašanja lastne teže telesa. Naše telo je bilo torej ustvarjeno za gibanje, zaradi česar lahko prekomerno stagniranje povzroči številne zdravstvene zaplete in težave. Prekomerno sedenje upočasni pretok krvi in izgozrevanje maščobe, zaradi česar se je vse več lahko nabere v našem ožilju. Raziskava v ameriškem *Journal of the American College of Cardiology* je pokazala, da ženske, ki sedijo deset ur ali več dnevno, razvijejo večje možnosti za nastanek srčnega infarkta kot tiste, ki preživijo na stolu pol

manj časa. Sposobnost našega telesa, da se odziva na inzulin, je lahko v težavah že zaradi enega samega sedečega dne, ki povzroči prekomerno izločanje inzulina in lahko vodi v pojav sladkorne bolezni. Prekomerno sedenje, več kot osem ur dnevno, znanstveniki povezujejo z 90-odstotno možnostjo za nastanek diabetesa tipa 2. Sedenje pa lahko vpliva tudi na nastanek raka debelega črevesja ali dojke, čeprav samega pojava strokovnjaki za zdaj še ne znajo pojasniti, najverjetneje pa je povezano tudi s pojavom prekomerne teže in biokemijskimi spremembami v telesu. Sedeči položaj na daljše obdobje lahko upočasni našo prebavo in posledično povzroča krče, napetost in zaprtje.

Težava za kolke, držo in hrbtenico

Prekomerno sedenje vpliva tudi na druge predele našega telesa, tudi na možgane, ki lahko začno zaradi manjšega pretoka krvi in dotoka kisika obratovati počasneje. Pojavijo se lahko tudi težave v drži, tudi napetosti v ramah in vratu zaradi neprestane zakrknjene drže ob delu na računalniku. Sedenje vpliva tudi na hrbet, saj stoječi položaj prenaša večjo obremenitev na hrbtenico kot stoječi. Po raziskavah sodeč naj bi kar 40 odstotkov ljudi s težavami v hrbtu preveč časa preživelo za računalnikom. Težave se lahko pojavijo tudi v mišičevju, stoječi položaj namreč zahteva delovanje trebušnih mišic, ki pa so popolnoma neuporabne v

sedečem položaju. Trpijo tudi kolki, ki postanejo okorni in omejeni, v gibalnem smislu. Pri sedenju jih namreč le redko raztegemo, še posebej pa se težava lahko opazi pri starejših. Sedenje povzroča tudi težave s piščalmi, ki zaradi nerabe postanejo šibkejšje in lahko ovirajo našo stabilnost pri hoji. Slaba prekrvavitev, ki jo omogoča sedeči položaj, lahko vodi tudi do krčnih žil in zatekanja gležnjev ter venske tromboze. Trpijo tudi kosti, ki jih z gibanjem krepimo, s sedenjem pa izgubijo svojo vlogo, postanejo manj močne in s tem slabše odporne proti osteoporozi.

Kaj lahko naredimo sami?

Že s povsem preprostimi gibi lahko vsaj nekoliko omilimo dejavnike, ki vodijo v težave. Med dolgotrajnim sedenjem skušajte vsake toliko časa vstati s stola in se pretegniti, že tako majhna gesta lahko zmanjša možnosti za nastanek srčnih bolezni in diabetesa. Poskušate lahko tudi s tem, da med vožnjo z avtobusom sedež prepustite starejšim ali pa se na poti v stanovanje, pisarno sprehodite po stopnišču. Nastavite si lahko opomnik, ki vas bo vsake pol ure obvestil, da vstanete s stola ali pa nekaj časa na delovnem mestu preživite kar stoje. Med telefonskimi pogovori se ne namestite na kavču, temveč stojte ali pa se sprehajajte gor in dol po prostoru, med odmorom za kavo pa si privoščite tudi vsaj nekaj korakov. Že s tem, da se namesto pošiljanja elektronskih sporočil do sodelavca preprosto sprehodite, boste naredili veliko uslugo svojemu telesu. V sedeči položaj se lahko hitro ujamemo med gledanjem televizije ali brskanjem po telefonu, zato te dejavnosti rajši zamenjajmo za kakšne bolj zdrave in izpopolnjujoče hobije. Starejši ljudje lahko v sedečem položaju preživijo tudi deset ur na dan, zaradi tega so še toliko bolj izpostavljeni dodatnim zdravstvenim težavam. Številne sicer v ta položaj prisili bolezen, spet drugi pa sledijo t. i. miselnosti, da se je v starosti treba upočasniti in počivati. Seveda to deloma drži, vendar to ne pomeni, da smemo

»S prekomernim sedenjem si krajšamo življenje. Nekater študije so namreč pokazale, da če sedimo manj kot tri ure na dan, podaljšamo življenjsko dobo za dve leti. Spet druge študije zagotavljajo, da nam ura pred televizijskim zaslonom po 25. letu zmanjša pričakovano življenjsko dobo za 22 minut, medtem ko nam jo cigareta zmanjša za dobrih deset minut.«



zaradi tega ogroziti naše nadaljnje zdravje. Ljudje v tretjem življenjskem obdobju naj se tako izogibajo dolgotrajnim televizijskim matinejam, izberejo pa naj dejavnosti, ki jih silijo k lažjemu gibanju. Kot zanimivost naj omenim, da je slavn Ernest Hemingway svoje romane pisal kar v stoje, kar je dokaz, da prav nobena dejavnost ni omejena zgolj na sedenje. Preživite več časa na vrtu ali pa na kratek sprehod odpeljite sosedovega psa. Priporočljivi so krajši sprehodi, ali pa dejavno ukvarjanje z vnučki, ki vas bodo vsekakor dvignili iz sedečega položaja.

Poskrbimo tudi za najmlajše

Težavam s sedenjem so izpostavljeni tudi najmlajši, saj se je trend preživljanja časa na svežem zraku in v igri s prijatelji na ulici sprevedel v računalniške igrice in sodobne tehnološke naprave. Zaradi slednjih otroci veliko časa preživijo v sedečem položaju, kot

pa kažejo raziskave, lahko prav to v kasnejših obdobjih vpliva na prekomerno telesno težo in slabši kognitivni razvoj. Navade v mladih letih še kako vplivajo na malčke tudi v kasnejših starostnih obdobjih, zato je pomembno, da jih starši usmerijo h kar se da zdravemu in dejavnemu načinu življenja. Za malčke je tako pomembno, da čim manj časa preživijo v vozičkih, sedežih ali pa pred televizorjem, medtem ko moramo biti pozorni tudi pri otrocih, ki velik del dneva preživijo v šolskih klopih. Sami smo jim lahko odličen zgled že s tem, da ne pretiravamo z gledanjem televizije, temveč se rajši odpravimo v naravo. Strokovnjaki svetujejo, da malčkom omejimo čas pred zaslonom in najdemo načine, na katere si tako zeleno risanko lahko prislužijo, najsi bo to sprehod ali pomoč na vrtu. Spodbujajte jih pri hišnih opravilih, kot so priprava mize ali pospravljanje smeti, ter jih vpišite v njim ljube dejavnosti, ki jih bodo zaposlile.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

VAS BOLI?



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



**EDINO
ZDRAVILO,
KI POPRAVLJA
STRUKTURO
SKLEPOV**

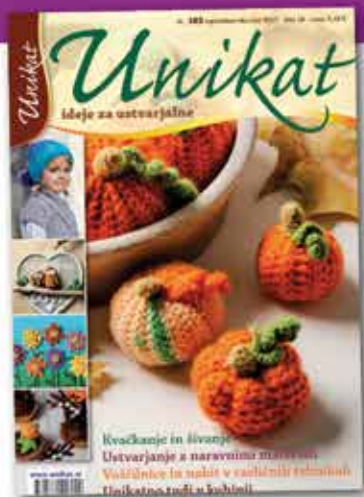


**za
več
gibanja**

Glukozamin
Pharma Nord
I kapsule
mic menses
www.micmenses.com

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

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



Kako spraviti mlade iz družinskega gnezda



Intervju: Mojca Logonder

Pri nas je še vedno velik delež mladih odraslih, starih več kot 20 in 30 let, ki prebiva v hotelu mama. O tem, kateri so glavni razlogi za to, ali so za takšno stanje vsaj delno »krivi« tudi starši in kako lahko podprejo svoje odrasle otroke, da bodo zapustili družinsko gnezdo, smo se pogovarjali z **Mojco Logonder**, ki že 24 let dela kot psihologinja na Gimnaziji Šentvid.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Razlogi za pozno osamosvojitve mladih odraslih

Po mnenju strokovnjakov so postali prehodi iz mladosti v odraslost vse bolj nejasni. Kdaj se mladi osamosvojijo? Ko končajo šolanje,

se zaposlijo in postanejo finančno neodvisni, se odselijo od doma in si ustvarijo lastno družino? Ko so sposobni sami poskrbeti zase, sprejemati lastne odločitve in prevzeti odgovornost za svoje življenje? Čeprav pri nas še vedno velik delež mladih živi doma pri starših, pa so vzpodbudni podatki raziskave Eurostata iz leta 2013, po kateri mladi odrasli v Sloveniji med 25. in 34. letom niso več na vrhu lestvice, ampak so se uvrstili na 11. mesto. Največji delež mladih, ki živijo doma, je na Hrvaškem, Slovaškem, v Grčiji in Bolgariji, medtem ko najbolj zgodaj zapuščajo dom v skandinavskih državah – na Danskem, Norveškem, Finskem in Švedskem.

Vzroki za to so kompleksni in med seboj prepleteni. Nedvomno se je podaljšalo izobraževanje, saj velja prepričanje, da višja izobrazba nudi boljše možnosti na trgu dela. Velik je tudi delež brezposelnih med mladimi, ki po končanem šolanju ne najdejo zaposlitve; prav tako jih ima precej negotovo zaposlitev, sklenjeno za določen čas, so slabše plačani ... Vse to pa pomeni poznejše vstopanje na trg delovne sile, slabše možnosti za najem kredita in pridobitev lastnega ali najemniškega stanovanja, tveganje za socialno izključenost ... Pozno osamosvajanje pa nima neugodnih posledic le za posameznike, ampak tudi za družbo: narašča število samskih in tistih, ki živijo v zunajzakonski skupnosti, dvignili sta se povprečna starost obeh spolov ob (prvi) poroki, zvišuje se starostna meja ob rojstvu prvega otroka ipd.

Kakšne pa so posebnosti poznega osamosvajanja mladih pri nas v primerjavi z drugimi evropskimi državami? Logondrova meni o tem: »Slovenija je mlada država v tranziciji, nima takšne zgodovine kot druge evropske države. Zaradi socialistične preteklosti imajo ljudje izkušnje, da država poskrbi za stanovanje in osamosvojitve. Po drugi svetovni vojni je država plansko gradila bloke in dodeljevala stanovanja mladim družinam, da so se osamosvojile, dela pa je bilo dovolj za vse ... Takšna pričakovanja so prenesli starši na svoje otroke – kot da bodo sistem, družba, država ... poskrbeli za rešitev njihovega stanovanjskega, včasih tudi zaposlitvenega problema. Vendar so se časi spremenili, danes bolj velja: pomagaj si sam, država ti ne bo kaj dosti.«

Dobri odnosi v družini

Med razlogi za pozno odselitev je kajpada tudi udobno življenje v hotelu mama; ni več ostrih generacijskih konfliktov v družini, odnosi temeljijo bolj na zavezništvu. Sogovornica pripominja: »Družina je bolj povezana, saj imajo starši poleg odgovornosti in skrbi za prehrano, bivanje, kurjavo, položnice ... tudi več vpliva na mlade, ki živijo pri njih. Manj je nenačrtovanih in nezaželenih nosečnosti in zlorab drog, saj je razumljivo težko prihajati z nestabilnimi in menjajočimi se partnerji v stanovanje staršev. Zato je manj splavov, tudi večji občutek zadovoljstva z življenjem. Pomembna pa je tudi pripadnost dru-

žini in skrb za starejše; ker so mladi doma, se breme skrbi za ostarele babice in dedke porazdeli na vse družinske člane. Ker družina z brezposelnimi mladimi ne zmore plačevati visokih stroškov oskrbnin v domovih za starejše občane, ti ostanejo v domači oskrbi in njihovo pokojnino porabijo za potrebe celotne družine.«

Koliko so za pozno osamosvojitve »krivi« tudi starši? Logondrova odgovarja: »Deloma so, ne pa v celoti. Po moji presoji je pozno osamosvajanje posledica interakcije številnih osebnostnih in družbenih dejavnikov, nikakor ne samo vzgoje staršev. Res je navidezno preprosto potegniti vzporednico in trditi, da permissivna vzgoja, kjer se zadovolji vse potrebe otrok in se jim ne postavlja zahtev, oblikuje razvajene osebe, ki raje lagodno živijo v »hotelu mama«, kjer je vse oprano, zlikano, skuhan, očiščeno in ni treba nič prispevati za položnice ... A bolj kot ožja družina je krivo širše družbeno okolje, predvsem vedenje vrstnikov, pa tudi pričakovanja delodajalcev in soseske. Mnogi vrstniki mladih živijo pri starših, zato to ni nič slabega ali izstopajočega. V našem okolju je glede na pričakovanja »dober« mlad človek, ki zna malo »potrpeti« in živeti s starši v harmonični skupnosti, »slabši« pa tisti, ki se ne zna prilagajati, ki hoče živeti samostojno in zase. Delodajalci seveda želijo, da imajo zaposleni urejene bivanjske razmere, zato podpirajo življenje mladih doma, saj vedo, da jih starši zlepa ne bodo izselili, v samostojno najetih stanovanjih pa ob neugodnih razmerah hitro pride do prisilne izselitve. Vse to prispeva k temu, da se mladim zdi čisto običajno še nekaj let živeti pri starših, tudi če imajo zaposlitev in možnosti za osamosvojitve.«

Kaj lahko storijo starši

Kako lahko starši podprejo svoje otroke, da bi se čim prej osamosvojili in zapustili družinsko gnezdo? Ali naj tako, kot je prikazano v nekaterih ameriških filmih, kupijo zanje kar lastno stanovanje, seveda če si to sploh lahko privoščijo? Logondrova pravi: »Pri mnogih starših v Sloveniji se žal ta vzorec poskuša oblikovati, kar nam kažejo podatki o številu tistih, ki kupijo več kot eno stanovanje. Zagotovo ga ne potrebujejo zase. Če so dovolj dobro situirani, ga kupijo kot investicijo, oddajajo in pričakujejo, da ga bodo zasedli njihovi otroci, ko bodo odrasli. Osebnostno menim, da je takšna skrb družine za osamosvojitve otrok gladka, a dolgoročno škodljiva. Dejstvo je, da si glede na cene stanovanj noben mlad človek, tudi če nameni za rešitev stanovanjskega problema polovico svoje plače in pridno dela ter dobro zasluži v desetih letih, ne more kupiti stanovanja, še manj individualne hiše, zato pomoč staršev še kako prav pride. A žal poznam kar precej primerov, ko so starši kupili stanovanje za svoje potomce, jim ga prepisali ob polnoletnosti, ti pa so ugotovili, da je bolje, da najemnino za oddajanje tega stanovanja prejemajo in

»Stanovanj ima Slovenija sicer kar precej praznih; predvsem na prazna stanovanja (zasebna ali družbena) bi morali uvesti visoke davke, da bi jih lahko najeli ali kupili manj premožni.«

porabijo zase, živijo pa v hotelu mama. Največ, kar lahko storijo, je preprosto to, da otroke vzgojijo v odgovorne in sočutne ljudi, ki bodo spoznali, da je treba prispevati v družinsko blagajno, če imajo lastne prihodke – in da to od njih starši tudi pričakujejo in po potrebi zahtevajo. Vzgoja otrok, da ne bodo mislili le na lastno ugodje in zabavo, pa se ne prične ob osamosvojitvi, ampak se mora pričeti bistveno prej.

Kako lahko za zgodnejšo osamosvojitve mladih poskrbi država? Sogovornica pripominja: »Država za to naredi premalo, kar kažejo podatki razvitih držav Evropske unije, kjer so trendi ugodnejši kot pri nas zaradi urejenih politik spodbujanja zaposlovanja mladih, spodbujanja podjetništva in pridobivanja prvih delovnih izkušenj, preganjanja zaposlovanja preko agencij in za določen čas, kjer ima delo značilnosti rednega delovnega razmerja. Pri nas institucije ne opravijo dobro svojega dela, zato so mladi prisiljeni delati kot prekarni delavci, pogosto brez ustrezne zaščite in varnosti, zaradi česar se tudi ne upajo osamosvojiti. Stanovanj ima Slovenija

sicer kar precej praznih; predvsem na prazna stanovanja (zasebna ali družbena) bi morali uvesti visoke davke, da bi jih lahko najeli ali kupili manj premožni. Predvsem pa se mi zdi, da je treba sistemsko rešiti problem zaposlovanja mladih s plačanim pripravništvom glede na število zaposlenih. Vsi prispevamo za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, za porodniško in socialno varstvo ... Delež teh sredstev ali namenska sredstva za spodbujanje zaposlovanja mladih bi moral vsak delodajalec prispevati v fond, ki bi spodbujal zaposlitve mladih tako, da bi vsak delodajalec na deset zaposlenih moral zaposliti tudi enega pripravnika za dve leti (ali deležno pripevati sredstva, da jih zaposli kdo drug, če pri njem ne bi bilo mogoče). Tako ne bi bilo zaposlovanje mladih prepuščeno agencijam, ampak bi država sistemsko skrbela za prenos znanj in izkušenj na prihodnje generacije. S takšno možnostjo zaposlitve in pridobitve minimalne plače za čas pripravništva pa bi mladi dobili možnost ekonomske osamosvojitve od staršev, pozneje pa tudi odselitve v lastno stanovanje.«

JESENSKA ŠTEVILKA v kiosku od 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne
in kvačka

Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



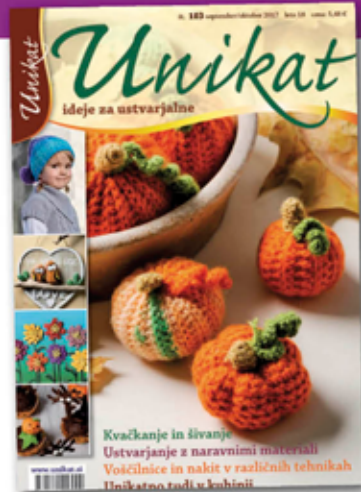
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA v kiosku od 15. septembra



- 30 %

za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

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

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

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

Ginekologija in urologija

Zasebna gin. Ordinacija AMBER
dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24
email: amber.ordinacija1@gmail.com
www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

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

Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

Dermatologija

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

Lekarne

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

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

Alternativa

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Medicinski pripomočki**LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE**

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

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 velikih drugih pripomočkov za preventivo in zdravlje.
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

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

Proloco medico d.o.o.

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

VIKTORIA

Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

Optiki**Optika Keber Damjan Keber s.p.**

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Štišova 9, 051 288 014
optika@irman.si / www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.
ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

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

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

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

Fotooptika RIO s.p.

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

Optika Šuc

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

Optika Jureš d.o.o.

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

Terzan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

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

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com

ABCzdravja

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



Za več informacij pokličite

04/51 55 880

ABC mozaik

To je krema, ki je obnovele že 20 tisoč Slovenk!

Vas nervirajo gubice? No, katero žensko po 30. letu starosti pa ne. Z veseljem naznanjamo, da se jih je vendarle mogoče znebiti, in sicer z intenzivno pomlajevalno kremo Lux-Factor 4D Hyaluron, ki v samo 2 tednih vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube ter zglati nadležne tanke linije na čelu, okrog oči in ust. Vsebuje tudi kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo kože ter poskrbi za njen enakomeren tonus.

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



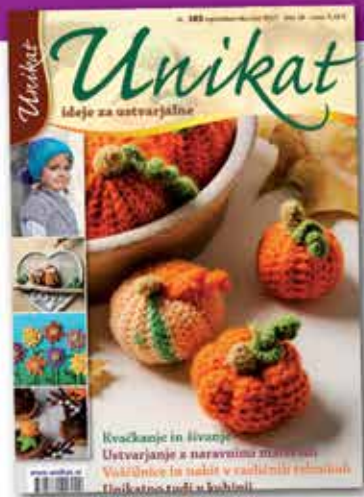
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



TERAPIJE ENERGETSKO UGLAŠEVANJE TELESA



Priznana energetska terapevtka ELENA SOFIA SENIČAR

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

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

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

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

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

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

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

ZAKAJ PRIDE DO IZTROŠENJA, TEŽAV ALI BOLEZNI?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



t: 051 452 964
w: www.elenasenicar.si
e: elenas.doo@gmail.com

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



ZA ZDRAVE DLESNI IZBERITE MEDZOBNE ŠČETKE CURAPROX CPS



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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



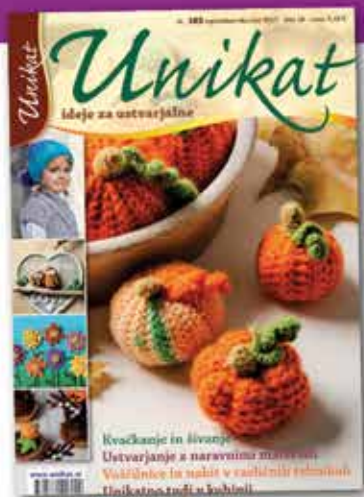
LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKA ŠTEVILKA
v kiosku od
15. septembra



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

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC103
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. oktobra 2017



medi ortopedski vložki za stopala

Številne težave s sklepi nog lahko nastanejo zaradi nepravilnih obremenitev pri hoji, ki so povezane z deformacijami stopal.

Ortopedski vložki za stopala **medi footsupport** so izdelani za različne težave s stopali (ploske noge, trn v peti, diabetično stopalo, vboklo stopalo) in so preprosti za uporabo in namestitev. Z individualno prilagodljivimi **karbonskimi vložki Igli** pa dosežemo trojno terapevtsko delovanje: stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopal.

Pestra izbira ortopedskih vložkov za:

- čevlje z visokimi petami
- balerinke
- nizke čevlje
- težave s trnom v peti
- hallux rigidus



medi – svet kompresije

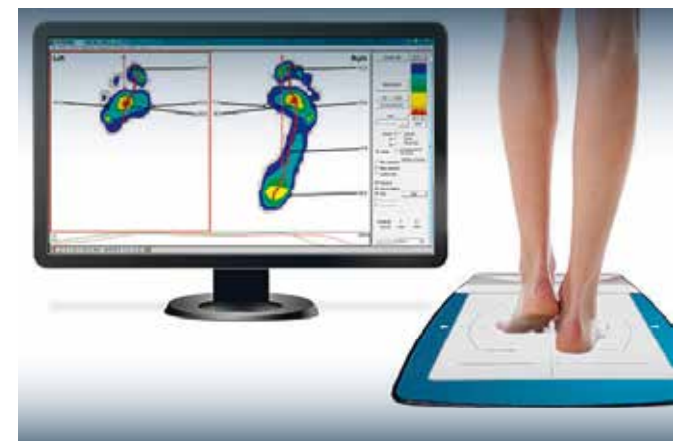
Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami? Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?

Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

Prednosti naših nogavic:

- sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago od kože
- izredno široka izbira barv
- različni modeli glede na razvitost venskih težav
- nemška kakovost
- do uporabnika prijazne cene

Naj bodo naše kompresijske nogavice vaša najboljša izbira!



Vljudno vabljeni na strokovno analizo stopal z 2D-/3D-skenerjem.

Po opravljeni meritvi vam bo inženir ortotike in protetike pregledal stopala in način hoje ter svetoval izbiro pravih vložkov, **ki jih v naši trgovini vedno najprej preizkusite in vam jih po potrebi individualno prilagodimo.**

ANALIZA STOPAL JE BREZPLAČNA!

Zagotovite si svoj termin in pokličite na telefonsko številko **059 042 516** ali se naročite po elektronski pošti na trgovina@mitral.si



duomed®

Odlična kakovost za prijazno ceno

Kakovostne, trpežne, cenovno ugodne medicinske kompresijske nogavice.

Na voljo **v kompresijskih stopnjah 1 in 2.**

Cena dokolenk:
25,90 €

Cena nogavice na pas za eno nogo:
32,38 €

Cena samostojećih nogavic:
42,10 €

Cena hlačnih nogavic:
57,35 €

Vložki za stopala igli in medi footsupport so na voljo samo v salonu **Mitral, na Celovški c. 87, v Ljubljani**, telefon **059 042 516**.

Smo pogodbeni partner



Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro. Več informacij na www.mitral.si. Kompresijske nogavice in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d. d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.