

ABCzdravja

Oktober 2018

Leto 13
Številka 9

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Bomo postali
odporni proti
antibiotikom?

Bolezen, ki
jo ustavi le
prenehanje
kajenja

Rak dojke: v
dobrem in slabem

Ko jajcniki dajo
,odpoved'

Stoma: kazen ali
blagoslov?

Stop! Čas je za
kosilo



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



GREJE ME
TOPLOTNA ČRPALKA

 **MITSUBISHI
ELECTRIC**
LIVING ENVIRONMENTAL SYSTEMS

☎ 080 19 59 | vitanest.si

thai massage
ONZONTHAI

www.tajskemasaza.eu
JURČOVA CESTA 1, LJUBLJANA | 010 140 191 88

KVALITETNE TAJSKE MASAŽE

DARILNI BONI ZA VAŠE NAJDRAŽJE

AKCIJA KUPIŠ 5, DOBIŠ 7!



JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

Thiogamma® 600mg **POMAGA*** tioktinska kislina



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

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

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

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

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



www.woerwagpharma.si

**Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.**

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



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



salomon
PRINT

AstraZeneca

Kolofon

**Letnik 13, številka 9,
oktober 2018**

Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:

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

Nina Mrak
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

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

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

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

**Opozorilo, ki velja za članke o
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 oglašnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njiho-
vih mnenj ne odgovarja.

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

Vsebina revije

- 4 Bomo postali odporni proti antibiotikom?
- 7 Bolezen, ki jo ustavi le prenehanje kajenja
- 11 Rak dojke: v dobrem in slabem
- 14 Pljučni rak in imunoterapija
- 17 Življenje brez bolečine – osnovna človekova pravica
- 20 Menopavza: ko dajo jajčniki 'odpoved'
- 22 Pnevmonokokne okužbe
- 25 Potrebno je hitro ukrepanje
- 27 Inkontinenca
- 28 Endometrioza
- 30 Akutna ishemija uda
- 32 Stoma: kazen ali blagoslov?
- 34 Stop! Čas za kosilo
- 37 Si, kar ješ!
- 40 Trenirati s srcem in razumom
- 42 Zelene strani
- 44 Skrbimo za imunski sistem

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Prepogosta in neupravičena raba antibiotikov povzroča odpornost proti antibiotikom.

B Pri upravičeni rabi je antibiotike treba jemati VES predpisan čas.

C V deželah tretjega sveta je velik problem pomanjkanje storitev mikrobiološke diagnostike.



Bomo postali odporni proti antibiotikom?



Intervju: dr. Lewis Tomalty

V literaturi o nalezljivih boleznih vedno pogosteje naletimo na izraz »post-antibiotična doba«. Bi lahko rekli, da je to legitimna ali panična izjava? Odgovor je kompleksen, zato smo za razlago prosili izrednega profesorja **dr. Lewisa Tomaltyja**, direktorja medicinske mikrobiologije v Zdravstvenem centru Kingston, Kraljeve univerze, državi Ontario v Kanadi.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kakšna nevarnost preti človeštvu, če bakterije postanejo odporne proti antibiotikom? V katerem primeru lahko pride do tega?

Obsežna uporaba antibiotikov je imela nesporne koristi za človeštvo. Pred antibiotično dobo so nalezljive bolezni predstavljale visoko breme obolevnosti in umrljivosti po vsem svetu. Povprečna pričakovana življenjska doba je bila celo v razvitih državah največ do poznih štiridesetih let. Z uvedbo antibiotikov in cepiv pa se je dvignila v sedemdeseta leta. Doba antibiotikov je imela velik vpliv na zdravljenje nalezljivih bolezni po vsem svetu, čeprav je bila v razvitih državah veliko bolj izrazita. Vodilni vzrok smrti v razvitih državah so bile nekoč nalezljive bolezni, zdaj so to nenalezljive bolezni. Uporaba antibiotikov je povzročila tudi odpornost proti antibiotikom. Bakterije imajo zaradi spodobnosti genskih mutacij neverjetno sposobnost razvijati odpornost, ko so izpostavljene antibiotikom. To imenujemo tudi selektivni pritisk. Z drugimi besedami to pomeni, da nekatere bakterije, kadar so izpostavljene antibiotikom, lahko nanje razvijejo odpornost. Dokler torej antibiotiki ostanejo v uporabi v določenem okolju, bodo odporni sevi imeli evolucijsko prednost, da bodo lahko preživel. Med delitvijo bakterij se genski zapis, ki je odgovoren za odpornost proti antibiotikom, pomnoži in se prenese na potomce. Še bolj edinstven in pomemben vidik pa je sposobnost bakterij, da si izmenjujejo genski material znotraj iste vrste in v nekaterih primerih celo na

druge vrste bakterij. To lahko povzroči precej hitro širjenje genov, ki zapisujejo odpornost proti antibiotikom.

Ali je to nekaj podobnega, kot se je v preteklosti že zgodilo z odpornostjo proti penicilinu?

Klasičen primer razvoja odpornosti proti antibiotikom vsekakor ponazarja bakterija, znana kot *Staphylococcus aureus* (zlati stafilokok). Gre za zelo pomemben človeški patogen, ki lahko povzroča življenjsko nevarne okužbe, kot so sepsa, okužbe kosti, kože in mehkih tkiv. Brez antibiotičnega zdravljenja bi zaradi teh bakterijskih okužb številni bolniki umrli. Ko so konec štiridesetih let dvajsetega stoletja začeli uporabljati penicilin, so bili nanj občutljivi skoraj vsi sevi *S. aureus*, vendar so bakterije dokaj hitro razvile odpornost proti temu antibiotiku in so danes praktično vsi sevi te bakterije odporni proti penicilinu. Glede na to, da penicilin ni bil več učinkovit, so razvili nov antibiotik, imenovan metililin, ki je postal najpogostejše uporabljani antibiotik za zdravljenje okužb z bakterijo *S. aureus*. Na žalost pa so sredi osemdesetih let bakterije razvile odpornost tudi proti temu antibiotiku. V mnogih državah je odpornost *S. aureus* na metililin sedaj večja od 50 odstotkov (Na metililin rezistenten *S. aureus* = MRSA). Zaradi tega so kasneje razvili vankomicin; dražji antibiotik, ki pa ga ni mogoče vzeti s tabletami, zato zahteva bolnišnično

»S pretirano in nepravilno uporabo antibiotikov v zadnjih 75 letih so odpornost razvile skoraj vse vrste bakterij, za katere je znano, da povzročajo človeške okužbe.«



IMATE SUHA USTA?

XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

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

www.xerostom.si

zdravljenje. Na srečo je odpornost proti vankomicinu še vedno redka. Kadar pa se ljudje okužijo s sevom, odpornim proti vankomicinu, imamo na voljo le malo ali celo nobene možnosti za zdravljenje. To je eden od primerov, kako so bakterije razvile odpornost proti antibiotiku, še zdaleč pa ne edini. S pretirano in nepravilno uporabo antibiotikov v zadnjih 75 letih so odpornost razvile skoraj vse vrste bakterij, za katere je znano, da povzročajo človeške okužbe.

Predvidevam, da govorite o črevesnih bakterijah.

Sistem gastrointestinalnega trakta vsebuje največji delež bakterij v telesu in ko se te bakterije premaknejo na druga področja v telesu, lahko povzročajo resne, smrtno nevarne okužbe. Velik delež teh črevesnih bakterij spada med gram negativne bakterije, ki so razvile številne mehanizme odpornosti in zato pogosto zahtevajo uporabo dragih antibiotikov širokega spektra, kadar povzročajo okužbe. Karbapenemi so vrsta antibiotikov, ki jih običajno uporabljajo za zdravljenje množično odpornih gram negativnih okužb. Razvoj odpornosti na ta razred antibiotikov se je razvil pred manj kot desetimi leti in se zdaj širi po vsem svetu. Nekateri sevi bakterij, ki so odporni na karabepeneme, so tudi večkratno odporni, kar pomeni, da so odporni proti vsem razredom antibiotikov. Pri bolnikih, ki se okužijo z večkratno odpornimi bakterijami, danes nimamo nobenih možnosti zdravljenja. Na podlagi opisanih primerov lahko razumemo pomembnost izraza »post-antibiotična doba«. Center za nadzor bolezni v Združenih državah je zaradi dejstva, da se odpornost proti antibiotikom hitro razvija in širi, izpostavil 18 groženj zaradi antibiotične odpornosti. Seveda te grožnje niso omejene na Združene države, saj se zaradi globalizacije širijo po vsem svetu. Grožnje, ki jih obravnava Center za nadzor bolezni, so MRSA, odpornost proti karbapenemom kot tudi številnim drugim pogostim povzročiteljem nalezljivih bolezni, ki so večkrat odporni sevi *Neisseria gonorrhoeae*, *Pseudomonas aeruginosa*, salmonelle, vključno s *Salmonella typhi*, *Streptococcus pneumoniae* in bakterijo tuberkuloze. Leta 2013 je ameriški center za nadzor

bolezni poročal, da so proti antibiotikom odporne bakterije povzročile vsaj dva milijona okužb in 23 000 smrtnih primerov na leto v ZDA. Zdravljenje odpornosti proti antibiotikom pomeni bistveno višje stroške zdravljenja; antibiotiki, ki se uporabljajo za zdravljenje okužb z bakterijami, odpornimi proti antibiotikom, so pogosto veliko dražji, bolniki so v bolnišnici dlje in treba je poskrbeti tudi za njihovo izolacijo.

Kakšne so izkušnje in načini dela z antibiotiki v deželah tretjega sveta?

Odpornost proti antibiotikom v Severni Ameriki in Evropi je pomembna, prav tako so pomembni tudi njeni učinki, vendar še zdaleč ne tako pomembni, kot je to v mnogih drugih delih sveta. Podatki iz nekaterih azijskih držav, zlasti Indije, Pakistana in Egipta ter Afrike, so pokazali, da je odpornost proti antibiotikom tam še bistveno pogostejša. Za to obstaja več razlogov in eden od teh je dostopnost antibiotikov brez recepta. Mnoge države imajo slab nadzor nad izdajo antibiotikov. Bolniki na lastno pest vzamejo antibiotike za zdravljenje okužb, od katerih so mnoge virusne in zanje uporaba antibiotikov ni upravičena in je neučinkovita. Ta prekomerna uporaba antibiotikov povzroča selektiven pritisk na normalno bakterijsko floro telesa, kar vodi k razvoju odpornosti, ki se nato lahko širi na druge osebe. Selektivni pri-

tisk se pojavi tudi takrat, ko bolnik ne jemlje antibiotika v celotnem priporočenem času, saj odmerki, ki niso optimalni, omogočajo preživetje in razmnoževanje odpornih bakterij. To se pogosto pojavlja pri bolnikih, ki jemljejo antibiotike brez recepta. Uporaba karbapenemov v Indiji, Pakistanu in Egiptu se hitro širi, ker jih je moč dobiti brez recepta in zaradi večkratno odpornih gram negativnih okužb. Selektivni pritisk za odpornost na karbapeneme se tako ohranja in spodbuja ohranjanje teh bakterijskih sevov.

Najbrž tudi bolnišnična oskrba ni primerna?

Tako je. Pri bolnikih, ki imajo okužbe z bakterijami, odpornimi proti antibiotikom, sta za zmanjšanje širjenja bakterij ključna preprečevanje in nadzor okužb. Postopki za nadzor okužb vključujejo izolacijo bolnikov v zasebnih prostorih, natančno higieno rok in strogo čiščenje prostorov. Velika večina bolnišnic v državah z nizkimi in srednjimi dohodki pa ne pozna in ne more izvajati standardnih ukrepov za preprečevanje okužb, zato se v teh bolnišnicah zelo preprosto razširijo okužbe z bakterijami, odpornimi proti antibiotikom.

Je težava tudi v zdravnikih in njihovem pretiranem predpisovanju antibiotikov?

Obstaja več razlogov, zakaj zdravniki v teh državah ne morejo racionalno predpisovati antibiotikov. Smernice za zdravljenje so pogo-



DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ



laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2

NOVO

CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4

NOVO

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

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

sto zastarele ali sploh niso na voljo, razpoložljivost antibiotikov je omejena, antibiotično zdravljenje pa zdravniki prepogosto izvajajo izkustveno. Tako imenovano empirično ali izkustveno zdravljenje je pogosto potrebno, ker bolnišnice nimajo kakovostnih diagnostičnih mikrobioloških laboratorijev in rezultati niso zmeraj zanesljivi, če se ti pregledi izvajajo. Prav pomanjkanje mikrobioloških preiskav povečuje odpornost proti antibiotikom, saj odpornosti najprej sploh ne zaznajo. Tako se povečuje uporaba širokospektralnih antibiotikov, ker ni podatkov o tem, kateri antibiotik bi bilo treba izbrati ciljano.

Nam lahko poveste nekoliko več o projektu, s katerim se ukvarjate v Mongoliji? Kakšne so razmere v tamkajšnjih bolnišnicah?

Projekt, s katerim se ukvarjam v Mongoliji, vključuje preprečevanje in nadzor okužb, izboljšanje mikrobiološke diagnostike v bolnišnicah in krepitev programov cepljenja zdravstvenih delavcev proti hepatitisu B. Projekt podpira Kanadsko združenje za mednarodno zdravje in ga financira Azijska razvojna banka. V projektu je vključenih približno 20 bolnišnic in vse sem obiskal. Kot pri številnih drugih bolnišnicah v državah v razvoju je odpornost bakterij proti antibiotikom in širjenje odpornih bakterij med bolnišnicami zelo skrb vzbujajoča. Infrastruktura v bolnišnicah je slaba, prostori so prenatrpani z bolniki – pogosto jih leži šest do osem v sobi. Preprečevanje in nadzor nad okužbami sta slaba, slaba je tudi higiena rok. Sobe za izolacijo bolnikov so neustrezne, zaščitna oprema za osebje pogosto ni na voljo. V številnih bolnišnicah pričakujejo, da bo bolnikovo posteljnino oprala njegova družina, pogosto posteljnino operejo na roke v mrzli vodi. V bolnišnicah primanjkuje opreme za sterilizacijo, slabi so tudi postopki sterilizacije. Primanjkuje natančna mikrobiološka diagnostika, ki jo tudi slabo razumejo. Zdravniki predpisujejo antibiotike izkustveno in pogosto bolnikom, ki nimajo okužb. Za preprečevanje širjenja okužb in mikrobiološko diagnostiko namenijo zelo malo sredstev. Nadzor nad izdajo antibiotikov je slab in je do njih možno priti tudi brez recepta. Bolniki bodo morda morali plačati dražje antibiotike, če so okuženi z bakterijo, odporno proti antibiotikom. Pogosto učinkoviti širokospektralni antibiotiki niso na voljo, zato pri bolnikih z zapletenimi in resnimi okužbami obstaja velika nevarnost smrti. Vsi naštetih dejavniki prispevajo k povečanju odpornosti proti antibiotikom in njenemu širjenju. Zaradi odsotnosti mikrobiološke diagnostike je dejanska pojavnost odpornosti na antibiotike na žalost v veliki meri neznana. Čeprav smo v zadnjih štirih letih v Mongoliji dosegli pomemben napredek, še posebno glede prekrbljenosti z izdelki za higieno rok, slaba infrastruktura in pomanjkanje finančnih sredstev še zmeraj zavirata napredek, ki bi bil na tem področju potreben.

Kako pa z antibiotiki ravna v ZDA in Kanadi?

Kot sem že povedal, je dostopnost do antibiotikov brez recepta zelo pomemben dejavnik pri naraščanju odpornosti proti antibiotikom in žal prisoten v mnogih državah sveta. Tako Kanada kot ZDA, pa tudi številne države v Evropi imajo zelo strog nadzor nad tem. Po drugi strani pa ima mnogo držav z visokim številom prebivalcev, kot so Mehika, Južna Amerika, Afrika, Kitajska, Indija, Pakistan in Vietnam, zelo malo ali nič omejitev. Ker ljudje veliko potujejo, pa tudi zaradi zdravstvenega turizma, se v teh državah pojavljajo bakterije, odporne proti antibiotikom, in se hitro širijo po svetu.

Kako poteka razvoj novih antibiotikov?

Od leta 1970 sta bila samo dva nova antibiotika, ki smo ju dali na trg, učinkovita proti gram negativnim bakterijam; v razvoju pa je zelo malo novih zdravil. Za gram pozitivne bakterije kot je npr. *Staphylococcus*, so v zadnjih 15 letih dali na trg dve novi zdravili, še eno pa razvijajo. Pomanjkanje razvoja je zelo skrb vzbujajoče predvsem pri zdravljenju gram negativnih bakterij, še zlasti pa pri zdravljenju bakterij, odpornih proti karbapenemom. Ti sevi so že odporni proti vsem vrstam antibiotikov. Farmacevtska industrija je že pred leti močno zmanjšala sredstva za razvoj novih antibiotikov in od takrat so se razvili številni novi odporni sevi bakterij, zato smo zdaj v zelo nevarnem času. Razvoj novega zdravila traja leta in v tem času se bakterije, odporne proti antibiotikom, še naprej širijo. Nekateri strokovnjaki verjamejo, da bi morali v naslednjih 20 do 60 letih razviti do 20 novih vrst antibiotikov, vendar za zdaj nismo niti blizu temu cilju.

Položaj je torej resen. Kje vidite rešitve?

Pri reševanju te težave morajo sodelovati vse države. Le tako lahko preprečimo razvoj in širjenje bakterij, odpornih proti antibiotikom. To bo težko, vendar obstajajo načini, ki lahko k temu pripomorejo. Naj omenim programe, ki zagotavljajo optimalno izbiro, odmerjanje in trajanje zdravljenja z antibiotiki. Splošni cilj teh programov je, da vsak bolnik prejme najprimernejši antibiotik s pravilnim odmerkom in trajanjem, da preprečimo prekomerno uporabo, napačno uporabo in zlorabo antibiotikov. Učinkovito izvajanje teh programov lahko prispeva k zmanjšanju uporabe antibiotikov za 20 do 40 odstotkov, zmanjšani pojavnosti bolnišničnih okužb in odpornosti. Težava teh programov je, da države v razvoju nimajo strokovnega znanja in podpore za izvajanje teh programov. Nadalje je treba poskrbeti za dobro kakovost antibiotikov, še posebno v revnejših državah, kjer imajo pomanjkljive predpise za farmacevtske izdelke. Vse države bi morale s svojo politiko in predpisi zagotoviti kakovostno proizvodnjo antibiotikov. Zelo pomemben ukrep, o katerem sem že govoril, je tudi ta, da bi bilo treba ustaviti prodajo antibiotikov brez recepta. Zdravniki bi morali antibiotike predpisovati glede na izvide mikrobioloških pre-

iskav. Takšen način predpisovanja antibiotikov in nadzor nad odpornostjo bi morala biti visoka prioriteta bolnišnic. Ustrezno preprečevanje širjenja okužb zmanjšuje porabo antibiotikov in pojav odpornosti, kar velja še posebej za države v razvoju. Potrebna je ustrezna infrastruktura, pomemben poudarek pa je treba nameniti tudi izobraževanju zdravstvenih delavcev.

Še ena pomembna tema je uporaba antibiotikov v kmetijstvu. Nam lahko poveste še besedo o tem?

Od sto tisoč ton antibiotikov, ki jih letno proizvedemo, večino uporabljamo v kmetijstvu.

Večina antibiotikov, ki se uporablja v kmetijstvu, je enakih tistim, ki se uporabljajo pri zdravljenju ljudi. Majhni odmerki antibiotikov se uporabljajo v kmetijstvu za spodbujanje rasti. Znano je, da uporaba antibiotikov za zdravljenje živali oziroma v kmetijstvu predstavlja selektivni pritisk na mikroorganizme in posledično na razvoj odpornosti. Ti odporni sevi pa se lahko nato neposredno ali posredno prenesejo tudi na ljudi. Posredno se na človeka prenesejo preko okužene hrane in vode. Evropska unija je leta 2006 prepovedala uporabo antibiotikov za spodbujanje rasti, ZDA pa imajo smernice za razumno uporabo antibiotikov pri rejci živali za proizvodnjo hrane. Druge države morajo uvesti enake predpise.

Slovarček za boljše razumevanje

- **Gram pozitivne bakterije** ali tudi po gramu pozitivne bakterije so bakterije, ki po barvanju z metilvioletnim in nadaljnjim razbarvanjem z etanolom in acetonom v procesu barvanja po Gramu ostanejo vijolično oziroma modro obarvane, kar je vidno pod mikroskopom. Razloček v obarvanju med gram pozitivnimi in gram negativnimi bakterijami je posledica razlik v strukturi bakterijske celične stene (vir: Wikipedija).
- **Karbapenemi** so skupina betalaktamskih antibiotikov s širokim spektrom protibakterijskega delovanja. Trenutno v razvoju ni novih antibiotikov, ki bi bili učinkoviti proti tem bakterijam, odpornih proti karbapenemom, in razširitev odpornih sevov pomeni veliko potencialno nevarnost (vir: Wikipedija).
- **Antibiotiki in rastni hormoni** v EU niso dovoljeni, so pa dovoljeni v ZDA, zato morajo biti evropski pogajalci izjemno previdni pri pogajanjih o TTIP na področju prehrane in kmetijstva. ZDA in EU imata pri prehranski politiki precej različne pristope. Najočitnejše načelo v EU je t. i. »previdnostno načelo«, ki tvori temeljni del obvladovanja tveganj, povezanih s hrano, medtem ko pristop ZDA temelji na razmerju med stroški in koristmi (vir: ZPS).

ABC

A Kadilci, ki redno kašljajo in imajo občutek težke ali kratke sape, naj bodo do svojih težav pozorni in naj jih ne podcenjujejo.

B Vsak kadilec, ki je kadil vsaj deset let po škatlico cigaret na dan, bi moral imeti opravljen pregled pljučne funkcije in opravljeno oceno zmogljivosti pljuč in stopnjo okvare.

C Zdravil, ki bi KOPB pozdravila, za zdaj še ni na voljo, z njimi lahko le preprečujemo pogosta poslabšanja in napredovanje bolezni.

Bolezen, ki jo ustavi le prenehanje kajenja



Intervju: dr. Jurij Šorli, dr. med.

Če smo kadilci oziroma bivši kadilci, nas daje kratka sapa, kronično kašljamo ter nam hkrati povečano nastaja sluz, ki jo moramo izpljuniti, smo zboleli za kronično obstruktivno boleznijo ali kratko KOPB. Kajenje je najpomembnejši dejavnik za nastanek te bolezni. Cigaretetni dim škoduje vsem delom pljuč.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zaradi sprememb v sluznici v velikih sapnicah nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašljeje. Takrat govorimo o kroničnem bron-

hitisu. Cigaretetni dim poškoduje tudi male dihalne poti, katerih premer je manj kot tri milimetre. Zaradi vpliva cigaretne dima se te brazgotinijo in zožijo – govorimo o bronhiohitisu. Poleg dihalnih poti pa so pri KOPB prizadeti tudi nežni pljučni mešički, kjer sicer kisik prehaja iz vdihanega zraka v kri. Pljučni mešički propadajo, med njimi pa nastajajo votlinice – to imenujemo emfizem. Prostori, zapolnjeni z zrakom, so lahko tudi večji – tako imenovane emfizemske bule. Opisane spremembe vodijo v napredujočo zaporo dihal, ki se je žal ne da odpraviti. Spremembe na pljučih so trajne. Poleg tega se iz vnetih bronhijev izločajo določene molekule (snovi, ki sicer sodelujejo pri vnetju v pljučih), prek krvi preidejo v telesna tkiva in sprožijo propadanje mišic. Bolnik hujša in postane nemočen. Bolnik kašlja predvsem zjutraj, lahko pa tudi čez dan. Mnogi sprejmejo kašelj kot običajen pojav kadilskega življenja, zaradi tega se ne vznemirjajo in zato tudi ne obiščejo zdravnika. To je seveda narobe. Kadilci, ki redno kašljajo in imajo občutek težke ali kratke sape, naj bodo do svojih težav pozorni in naj jih ne podcenjujejo. Zaupajo naj jih svojemu zdravniku.

Izpljunek je običajno bel ali prozoren. V času prebolevanja nahoda ali zaradi okužbe z bakterijami pa izpljunek postane obilnejši in

rumeno obarvan. Druga bolnikova težava je težka ali kratka sapa. Sprva se pojavlja med telesnim naporom, v napredujočih obdobjih bolezni pa tudi pri manjših telesnih opravilih, pri opravljanju osebne higiene ali kasneje celo pri mirovanju. Težko sapo, ki se sprva pojavlja le med telesnim naporom, bolniki nemalokrat pripišejo slabi telesni pripravljenosti.

Kot že rečeno, je najpogostejši vzrok obolevanja za to boleznijo kajenje. Zboli približno 20 odstotkov kadilcev. Za zdaj ni znano, zakaj za KOPB zbolijo le del kadilcev. Med drugimi vzroki so še velika izpostavljenost prahu in kemikalijam (prah, dražljivci, dim), onesnažen zrak in dim, ki nastaja pri gorenju lesa. Po nekaterih podatkih zaradi KOPB v Sloveniji umre letno od 500 do 600 oseb.

Kako preprečimo napredovanje bolezni? Opustitev kajenja pri bolniku s KOPB je edini ukrep, ki prepreči hitro napredovanje upada pljučne funkcije. Škoda, ki je že nastala na pljučih, pa je nepopravljiva. Z zdravili le lajšamo bolnikove težave.

Stopnje bolezni

Kakšne so stopnje KOPB? Kot pove dr. Jurij Šorli, dr. med., iz Bolnišnice Topolšica, bolezen po mednarodni klasifikaciji GOLD razdelimo na stopnje A, B, C in D, kar z drugimi besedami označuje blago, zmerno, težko in zelo

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

»Mnogi sprejmejo kašelj kot običajen pojav kadil-skega življenja, zaradi tega se ne vznemirjajo in zato tudi ne obiščejo zdravnika. To je seveda narobe.«

težko stopnjo KOPB glede na ogroženost za poslabšanje bolezni, telesno zmogljivost in simptome. »Bolnike po teh kriterijih uvrstimo v ustrezno skupino in jih glede na to tudi zdravimo oziroma jim prilagodimo terapijo.«

Stopnja A je najblažja stopnja bolezni, pri kateri ima bolnik razmeroma malo težav in tudi nima poslabšanj, ki bi zahtevala dodatne ukrepe. Gre za tako imenovano mirujočo KOPB, po mnenju dr. Šorlija pa je to skupina bolnikov, s katero bi se morala medicina najbolj ukvarjati. »Tudi pri drugih boleznih delujemo preventivno in zakaj bi pri tej čakali, da se stanje poslabša?« poudarja dr. Šorli.

Druga skupina so bolniki z boleznijo na stopnji B. Število poslabšanj pri teh je razmeroma majhno, manj kot dve na leto. Pomembno pa sta zmanjšani kakovost življenja in zmogljivost. To skupino bolnikov tare največje število pridruženih obolenj. Bolnik ima zaradi KOPB relativno blago okrnjeno pljučno funkcijo, a ima simptome kakšnih pridruženih bolezni, bodisi astme, srčnega popuščanja, upada mišične mase ... Po mnenju dr. Jurija Šorlija bi bilo torej smiselno ugotavljati, katera pridružena obolenja ima bolnik, da ima simptome.

V skupini C imajo bolniki veliko poslabšanj, a še ohranjajo kakovost življenja (telesno zmogljivost).

Najtežja oblika bolezni je stopnja D. Pri tej stopnji imajo bolniki pogosta poslabšanja ter pomembno zmanjšano telesno zmogljivost in kakovost življenja. Gre torej za hudo obliko bolezni, pogosta poslabšanja pa so lahko posledica pridruženih bolezni.

Po statistiki je najpogostejše pridruženo obolenje srčno popuščanje, ki je lahko prisotno pri treh četrtinah bolnikov. Pogosti pridruženi obolenji sta tudi astma in sarkopenija – izguba mišične mase. Poleg tega pa še diabetes, različni bronhilitisi in drugo.

Brez spirometrije ne gre

Kako se postavi diagnoza? Ali že vsak kadilski kašelj kaže na KOPB? Dr. Jurij Šorli: »Vsak kadilec, ki je kadil vsaj deset let po škatico cigaret na dan, bi moral imeti opravljen pregled

pljučne funkcije in opravljeno oceno zmogljivosti pljuč in stopnjo okvare. Edini način postavljanja diagnoze pri tej bolezni je namreč izvedba pljučne funkcije (spirometrija).

Spirometrija je preiskava, ki je stara več kot 150 let. Namenjena je meritvam volumna zraka v pljučih, ki ga bolnik lahko izdihne po predhodnem maksimalnem vdihu – temu volumnu rečejo vitalna kapaciteta. Istočasno izmerijo tudi hitrost izdihne zraka, ki je pri KOPB zmanjšana. Izdih se podaljša, pretok zraka iz pljuč je upočasnen. Odčitek rezultata sodobnih aparatov – spirometrov je enostaven, a zahteva usposobljen kader za pravilno izvedbo, preiskava je neboleča in končana v desetih minutah, na podlagi rezultata pa postavijo pravilno diagnozo – KOPB in težavnostno stopnjo te bolezni, ki bolnika potem spremlja vse življenje in narekuje ustrezno zdravljenje.

Zdravljenje le lajša simptome

Kako poteka zdravljenje? Kot pove dr. Šorli, je trenutno zdravljenje olajševalna terapija, torej z zdravili, ki olajšajo dihanje. Zdravil, ki bi to bolezen pozdravila, za zdaj še ni na voljo, z njimi lahko le preprečujejo pogosta poslabšanja in napredovanje bolezni.

Osnovna zdravila pri zdravljenju KOPB so torej bronhodilatatorji. To so zdravila, ki jih bolniki vdihujejo in so namenjena širjenju dihalnih poti. Zdravila se med seboj razlikujejo po načinu in trajanju delovanja, zato jih predpisujejo tudi v kombinacijah. Nekatera od teh zdravil bolniki prejemajo redno, vsak dan, druga pa samo po potrebi, pri težavah z dihanjem. Ta zdravila delujejo hitro in tako bolniku olajšajo težave z dihanjem takrat, ko so te najizrazitejše. Pri tistih bolnikih, ki imajo pogosta neinfektivna poslabšanja, v terapijo dodamo tudi protivnetna zdravila – kortikosteroide. Tudi ta zdravila bolniki prejemajo v inhalacijski obliki, kar pomeni, da jih vdihujejo. Izjemnega pomena je, da bolniki zdravila jemljejo pravilno.

Pri bolnikih se poslabšanje bolezni kaže tudi kot oteženo dihanje in izrazitejša izkašljevanje. To se zgodi ob prebolevanju viru-

sne ali bakterijske okužbe dihal. V tem primeru bolnike zdravijo z ustreznimi antibiotiki in bolnik pogosteje vdihuje zdravila za širjenje dihalnih poti. Pri bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo že pomembno zmanjšano, pride v takih primerih do pomanjkanja kisika v krvi. Take bolnike zdravijo v bolnišnici.

Včasih je poslabšanje bolezni tako hudo, da se morajo bolniki zdraviti na intenzivnem oddelku. Zaradi hude okvare pljuč se v bolnikovi krvi hitro kopiči ogljikov dioksid, zaradi česar postane bolnikova zavest motena. Tak bolnik je življenjsko ogrožen, zato mu v sapnik vstavijo posebno cevko in ga priključijo na aparat za umetno predihavanje pljuč – ventilator. Bolnik je v takem stanju na intenzivnem oddelku zdravljen več dni; v tem času z usmerjenim zdravljenjem poskušajo odpraviti vzrok, ki je privedel do tako hudega poslabšanja bolezni.

Kot še pove dr. Šorli, je smrtnost težko ocenjevati. »Gotovo pa je, da se z vsakim poslabšanjem pričakovana življenjska doba teh bolnikov zmanjšuje. Zato s preprečevanjem poslabšanj bolniku podaljšujemo preživetje.« Najpomembnejše od vsega je prenehanje kajenja. Brez tega so vsi ostali ukrepi manj uspešni. Kajenje je v razvitem svetu najpomembnejši, skoraj edini vzrok te bolezni. Pri tem je treba poudariti, tako dr. Šorli, da so tako imenovani pasivni kadilci enako ogroženi kakor aktivni.

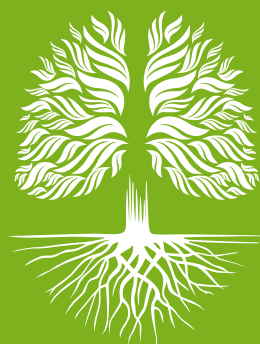
Priporočeni življenjski slog

Dr. Jurij Šorli bolnikom priporoča redno telesno dejavnost, ki zagotovo izboljšuje kakovost življenja in tudi zmanjšuje pogostost pridruženih obolenj, zlasti srčnega popuščanja. Bolnik naj skrbi tudi za redno in zdravo prehrano. Bolniki, ki imajo še ohranjeno telesno sestavo, predvsem mišično maso, so tisti, ki v primeru te bolezni bolje preživijo in imajo tudi boljše kakovost življenja. V prehrano je treba vnesti zadostno količino beljakovin. Ne nazadnje pa je pomembno, da bolnik vzdržuje določeno stopnjo socialnega življenja. Dobri odnosi z drugimi preprečujejo nastop depresije in anksioznosti, ki le še poslabšata izid te bolezni. Zato je priporočljivo tudi to, da se bolnik vključuje v različne socialne dejavnosti.

Dr. Jurij Šorli: »Pričakujemo lahko, da se bo pojavnost bolezni KOPB povečevala, tudi breme družbe bo po napovedih Svetovne zdravstvene organizacije raslo in sčasoma bo pogostost te bolezni začela dohitevati kardiovaskularna obolenja in to predvsem zaradi deleža tistih, ki so nekoč kadili. Vprašanje pa seveda je, ali bodo to bolniki s KOPB ali s srčnim popuščanjem. To dvoje je včasih težko ločiti, saj na primer človek, ki težko diha, običajno najprej obišče pulmologa in ne kardiologa.«

KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA
PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo
skupaj!

1

Simptomi KOPB:¹

- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost

2

Omejitve bolnikov zaradi KOPB:^{1,2}

- 71 % pri normalni fizični aktivnosti
- 53 % pri družabnih dejavnostih
- 56 % pri gospodinskih delih

3

Zgodnje odkrivanje je nujno!^{1,3,4}

- Bolezen najhitreje napreduje v začetku.
- Pljuča so organ, ki se ne obnavlja.
- Simptome prepogosto pripišemo staranju.
- Opravite pri zdravniku test pljučne funkcije!

- 51 % pri službi
- 46 % pri družinskih aktivnostih



KOPB je bolezen, ki jo lahko preprečimo in zdravimo.¹

1

Zdravljenje^{1,5}

Prenapihnjenost pljuč je glavni razlog za težko sapo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi.

Razširite dihalne poti.

Pri KOPB so dihalne poti zožene. Lahko jih razširimo z zdravili, ki se imenujejo bronhodilatatorji. Vdihnemo jih preko inhalatorjev.

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: www.vdihovalniki.si



2

Telesna aktivnost^{1,6}

Bodite čimbolj telesno aktivni! Začnite postopoma in se posvetujte z zdravnikom. Priporočene aktivnosti:

- raztezanje prsnega koša
- hoja, sprehod
- kolesarjenje, tudi sobno kolo
- dihalne vaje



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7:95-99. 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:326S-31S. 5. O'Donnel D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable. Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na
Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.
Datum priprave informacije: avgust 2018. Informacijsko gradivo za javnost.

SI/BI/0818/00025



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



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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

P.E.C.A. – celovita metoda za pomoč v stiskah in boleznih



Alenka Rupert – Aruna

Metoda P.E.C.A. ali profesionalna energijska celovita asistenca je energijsko merljiva metoda, ki obravnava energijske sisteme ljudi, živali, prostora, rastlin in predstavlja profesionalno in celovito pomoč človeku. Delo po tej metodi vsebuje prečiščenje energijskega polja, dodajanje energije, uravnovešanje energij in avrično zaščito, zato da se človek spet počuti varnega, srečnega, zdravega in zadovoljnega v svojem življenju.

Energija je pojem, ki sta ga globoko spoznala Nikola Tesla in Albert Einstein. Predstavlja silo univerzalne ljubezni, ki je vse okoli nas. Je posebna vibracija, v katere naročju smo od jutra do večera, od rojstva do smrti. Običajno nimamo zavedanja o tem, da je vse okoli nas polje energije, ki jo je Einstein poimenoval sila ljubezni in je najbolj zdravilna sila. Alenka Rupert je to zelo intenzivno preučevala od leta 2000 do leta 2009, ko je doktorirala na Univerzi za komplementarno medicino na Šrilanki, prav iz njene avtorske metode Peca. Rupertova se že 27 let profesionalno ukvarja z ljudmi in je oblikovala svoj poseben pristop pri delu z njimi.

Metoda P.E.C.A. je sestavljena iz več korakov. Kateri so to? Alenka Rupert: »Najprej izmerimo in pregledamo elektromagnetno polje človeka. Zanima nas, kako teče energija po duševnih telesih in kako po notranjih energijskih poteh telesa. Pregledamo tudi elektromagnetno polje posamičnih struktur: žlez, organov, tkiv itd.« Energjska medicina, prav tako tudi metoda Peca, se, kot pove naša sogovornica, ne ukvarja z diagnozami in jih tudi ne postavlja.

Predvsem ugotavlja, na katerem področju telesa je energija pretočna ali ni, ali je blokirana, ali je pasivna ali agresivna, zaradi česar prihaja do bolezni v telesu in duševnosti človeka.

V naslednjem koraku sledi celjenje elektromagnetnega polja teh struktur ali energijskih teles avričnega polja. To opravijo brez dotika, z nadčutno zaznavo. »Vidim te tokove energije in usmerjam energijo iz univerzalnega polja v biopolje človeka ter ob tem poskrbim, da se človeku zelo globoko sprosti um,« pojasnjuje Alenka Rupert ter doda, da tudi sama že 27 let vsak dan meditira. »S svojim mirom in izklopitvijo lastnega uma pomagam človeku, da tudi on lahko preide v takšno stanje. Takrat se v človeku sprožijo svetlobni tokovi in to imenujemo profesionalno energijsko celjenje elektromagnetnega polja.« Težijo k čim manjšemu številu obravnav, da se človek zmore in zna polniti sam. »To je naš namen, ne želimo, da bi kdo postal odvisen od naših terapij. Priklapljen je na univerzalno energijo univerzuma in s trtico na planetarno energijo matere Zemlje, ki ga polni od spodaj navzgor. Ko je ta tokokrog sklenjen, se sproži proces samoceljenja.«

Tretji korak metode P.E.C.A. je kontrola stanja, kjer primerjajo začetne in končne podatke in ugotavljajo, ali je potrebna dodatno pomoč.

Ljudem se približajo na treh različnih področjih. Individualna energijska pomoč po metodi P.E.C.A. človeku pomaga v globokih notranjih stiskah. Drugo področje delovanja so energijsko podprti izdelki

»Vidim te tokove energije in usmerjam energijo iz univezalnega polja v biopolje človeka ter ob tem poskrbim, da se človeku zelo globoko sprosti um,«

njihove lastne blagovne znamke, ki so jih začeli razvijati leta 1996. Ti izdelki dajejo telesu in duševnosti energijsko podporo. »Izdelki imajo močno delovanje, nekatera, tudi težka bolezenska stanja se dobesedno pozdravijo sama od sebe. To delovanje je težko pojasniti, a ko spoznamo moč energije, se nam ne zdi več čudež ali nekaj nepojasnljivega. Telo se uglasli na določene vibracije svetlobe in sprosti blokade, kakor hitro je uglaseno z univerzalnim energijskim poljem.« In kateri izdelki so to? »Osebnostno perilo z energijskimi simboli, spalni program in nogavice. Pa tudi kopalniški program, ki dvigne vibracijo kože.«

Tretje področje delovanja je program P.E.C.A., ki človeka ozavešča, kdo v resnici je. Kje se je izgubil, zakaj ne prisluhne sebi, zakaj je zašel v težave in kakšne so naravne silnice, da energija teče skozi nas neovirano in smo lahko srečni, zdravi in zadovoljni. Gre za izobraževalni program v sedmih stopnjah in poleg teoretičnega dela vsebuje tudi veliko praktičnega dela, ki pripomore k temu, da se obrnemo vase in sledimo sebi.



Profesionalna Energijska Celovita Asistenca

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

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

ABC

A Tudi partnerji obolelih za rakom na dojkah doživljajo duševno stisko, podobno kot bolnice same.

B Pomembno je, da partnerji svojim dragim nudijo tako telesno kot tudi čustveno oporo.

C Pretirana tolažba in dajanje nasvetov nista zaželena.

Rak dojk: v dobrem in slabem



Intervju: mag. Andreja C. Škufca Smrdel, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Kaj se dogaja s partnerskim odnosom in kako prevesti to temno obdobje, nam je zaupala **mag. Andreja C. Škufca Smrdel**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., z Oddelka za psiho-onkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Poleg fizioloških posledic rak dojk pri ženskah pušča tudi psihološke. V katerih oblikah se lahko pojavijo?

Diagnoza raka dojke je za bolnico običajno velik šok. Preplet strahu, žalosti, jeze, občutij krivde, misli »zakaj ravno jaz« in »kaj bo«, ki se pojavljajo tako po diagnozi kot tudi kasneje v procesu zdravljenja in rehabilitacije, zaobjamemo v besedi »duševna stiska«. Čas po diagnozi je čas sprejemanja odločitev glede zdravljenja, čas čakanja na njegov pričetek. Zdravljenje je dolgotrajno in obremenjujoče, pa vendar se stiska velikokrat ublaži – strahove, kako bo, kakšni bodo

stranski učinki, kako bodo zmogle – obvladujejo korak za korakom v strukturiranem procesu zdravljenja.

Ljudi pa pogosto preseneti dejstvo, da duševne stiske po končanem zdravljenju še ni konec. Med samim zdravljenjem imajo bolnice občutek varnosti, saj so v rednih stikih z onkologom in drugim zdravstvenim osebjem, po zdravljenju pa se ta struktura poruši. Vsaka spremenjena telesna zaznava že lahko vzbudi strah, da se je bolezen vrnila – in teh je po zdravljenju lahko veliko. Kar tretjina bolnikov, ki na Oddelku za psiho-onkologijo poiščejo psihološko pomoč, prihaja zaradi duševne stiske ob spoprijemanju s telesno, psihosocialno in poklicno rehabilitacijo po zaključnem zdravljenju.

Povsem običajno je, da se pacientke spoprijemajo z negativnimi občutki, ne nazadnje z diagnozo raka na dojkah izgubijo svoje zdravje, občutek varnosti, gotovosti, izgubijo načrte za prihodnost, izgubijo tudi del sebe – vse to so pričakovani odzivi, ki pa lahko postanejo pregloboki, trajajo predolgo,

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

Za rakom dojke v Sloveniji vsako leto na novo zboli okrog 1300 žensk, ki se poleg telesnih posledic soočajo tudi s psihološkimi posledicami diagnoze raka in izgube dojk, hkrati pa so med drugim na preizkušnjo postavljene partnerske zveze, kjer je treba v okviru boleznih na novo definirati odnose in vlogo ženske kot matere, partnerice in ljubimke.

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

pomembno vplivajo na zmožnost funkcioniranja in se razvijejo v depresijo, anksiozne motnje in podobno.

V tem času je popularno razmišljanje, da smo ljudje sami odgovorni za svoje bolezni zaradi svojega (napačnega) načina razmišljanja – to pa bolnice, ki se že tako borijo s težko diagnozo, postavi v okoliščine, kjer postanejo same krivci svoje bolezni ...

Zgodovina pogleda na raka se je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja premaknila s somatskega gledanja najprej v drugo skrajnost, torej iskanje vzrokov za pojav bolezni zgolj v čustvih, danes pa vemo, da je to eden izmed dejavnikov tveganja, poleg dejavnikov tveganja iz okolja, načina življenja, genetike ... Vsaka zase najde svoj osebni odgovor na vprašanje, zakaj se je bolezen zgodila ravno njej – nekatere jo pripisujejo stresu, druge odsotnosti športnih dejavnosti, prehrani ... Sama jih vedno vprašam, čemu bolezen pripisujejo, saj je osebni odgovor na vprašanje, 'Zakaj' začetek odgovora na 'kako naprej'.

Rak dojke pogosto pripelje do odstranitve ene ali obeh dojk. Kako ta – na neki način – 'izguba ženskosti' vpliva na samopodobo ženske?

Dojke so simbol ženskosti in materinstva, zato lahko bolezen pomembno vpliva na znatno znižano samopodobo in znižano doživljanje lastne atraktivnosti – kljub temu da gre razvoj v smeri vedno manjših posegov in boljšega estetskega izhoda, pri tem imajo pomembno mesto rekonstruktivni posegi.

Na doživljanje lastnega telesa pa pomembno vplivajo tudi prezgodnja menopauza, vročinski oblivi, težave s suho nožnico, težave v spolnosti, nespečnost, pridobivanje telesne teže po hormonski terapiji ... ki so včasih še bolj obremenjujoči kot sama izguba ali sprememba dojke.

Kako na partnerico brez ene ali obeh dojk po vaših izkušnjah doživljajo partnerji?

Pogosto je ženska percepcija lastnega telesa bolj negativna kot pa partnerjeva. Obstajajo moški, pri katerih telesne spremembe ne vplivajo na njegovo doživljanje privlačnosti ženske, in so moški, ki jih to bremeni, ki težje vidijo žensko golo, ki težko pogledajo njeno rano po operaciji itd. Predvsem je pomemben partnerjev prvi odziv po operaciji, saj je za gospe zelo boleča izkušnja, če partner rane ne more pogledati.

Poleg tega da se ženska sama spopada z vrsto fizioloških in psiholoških sprememb, je v proces v veliki meri vključen tudi partner. Kaj se tako dogaja s partnerskim odnosom?

Tudi partnerji gredo skozi podobno doživljanje čustev kot pacientke same in pri njih je lahko duševna stiska izražena v enaki meri.

»Partner naj svojo drago vpraša, kako se počuti in kaj lahko naredi, da ji bo lažje; dobro je, da ima bolnica občutek, da lahko tudi desetkrat pove, kako jo je strah, če to želi.«



Najhujiši je občutek nemoči. Pogosto partner skuša skriti svojo prizadetost in bolečino, zgodi se tudi, da svoje prave občutke partnerja skrivata drug pred drugim in tako morata bolečino nositi vsak zase.

Včasih so zveze postavljene na preizkušnjo zaradi različnih pogledov na spoprijemanje z rakom, eden bi se o bolezni pogovarjal, drugi jo hoče čim prej pozabiti ... Zgodi se tudi, da partner pričakuje, da se bo ženska po zdravljenju vrnila v svoje običajno življenje in bolezen pustila za sabo, partnerica pa se sicer želi vrniti v življenje – vendar ne na povsem enak način, saj želi poiskati svojo pot, v enakem okolju drugačno kot prej.

Ključna stvar je KOMUNIKACIJA – edino tako si lahko pomagata partnerja, ki lahko različno doživljata bolezen in zdravljenje ter pot po bolezni.

Kako pomembna je torej partnerjeva podpora v obdobju bolezni ter po okrevanju in kaj lahko partnerji storijo, da bi bili v pomoč svoji dragi, ki zboli za rakom dojke?

Partner naj bo prisoten tako čustveno kot tudi fizično. Fizično partnerico podpre tako, da jo spremlja na pregledih pri zdravniku, se o boleznih pozanima in jo podpre v njeni odločitvi za zdravljenje.

Zelo je pomembna čustvena opora. Moški se pogosto zatekajo k nasvetom, 'ti boš to zmogla' ali pa uporabljajo fraze, kot so 'saj bo', 'moraš biti močna', 'moraš biti pozitivna', to pa bolnice doživijo kot negacijo njihove ranljivosti. Izogibati se je treba minimaliziranju njenih občutkov stiske, saj hitro dobijo vtis, da so partnerji neobčutljivi ali da jih celo zavračajo. Biti močna in pozitivna ne pomeni, da strah, žalost in ostala obremenjujoča čustva ne obstajajo. In tako pretirana tolažba in dajanje nasvetov nista dobrodošla.

Partner naj svojo drago vpraša, kako se počuti in kaj lahko naredi, da ji bo lažje; dobro je, da ima bolnica občutek, da lahko tudi desetkrat pove, kako jo je strah, če to želi.

Pogosto slišim, da partnerji 'vse naredijo' za svojo gospo, ženske same pa doživljajo, kot da jih ni zraven – čustveno.

Pomembna je tudi skrb za to, da življenje nemoteno teče dalje, sploh če so v družini nepreskrbljeni otroci. Partner bolnice z redno službo mora poskrbeti tako za otroke kot za gospo, zato se mu nakopiči veliko zunanjih dejavnikov, ki jih je treba urediti in včasih zmanjka časa za pogovore.

Nerazumevanje drug drugega lahko včasih vodi v prekinitev partnerskega odnosa. Ali bolezen vpliva denimo na odstotek ločitev?

Bolezen vedno poseže v partnerski odnos in vstopi v obstoječ sistem, v obstoječe odnose in načine komuniciranja – v obstoječe zamere, konflikte in različnosti.

AMPAK! Odstotek ločitev NI višji kot pri ostali populaciji, temveč je precej podoben. Bolezen je običajno le pika na i odnosom, ki že prej niso bili kakovostni. Res se včasih zgodi, da partnerstvo ne zdrži bremena bolezni in se zdrav partner odloči za prekinitev; na drugi strani pa ne smemo spregledati bolnic, ki zaključijo nezadovoljujoče partnerske zveze, da prekinejo negativne vzorce.

Poznam pa tudi veliko primerov, kjer je partnerja bolezen zbližala. Zbližala lahko skupno spoprijemanje z zahtevami zdravljenja in soočanje z ranljivostjo in minljivostjo. Včasih bolnice povedo, da so ob bolniškem dopustu zaradi dolgotrajnega zdravljenja več prisotne doma in se tudi več pogovarjajo. Različne družine ustvarijo iz bolezni različne izkušnje.

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



SILIMA

DOBRA IZBIRA ZA POPOLN ŽENSTVEN IZGLED

Rožnati oktober je svetovni mesec osveščanja o raku dojke. Po opravljenem posegu odstranitve raka na dojki, so ženske velikokrat nemočne in zmedene od preveč informacij. Kako na prejš? Zelo pomembno je dobiti pravo informacijo.

V podjetju Medprotect vam ponujamo pester izbor prsni protez in nedrčkov nemške blagovne znamke Silima.

Ustrezno izbran pripomoček pozitivno vpliva na zadovoljstvo ženske v vsakdanjem življenju. Povrne ženstven izgled, poveča samozavest, ohranja rav-

novesje, preprečuje spremembe na hrbtenici in spremembe celotne postave.

Visokokvalitetne prsne proteze Silima ponujamo v različnih velikostih in modelih. S svojo strukturo in obliko imitirajo naravne prsi. Lahko jih dobite tudi preko naročilnice ZZZS – ja.

OPIS IZDELKOV

ORTOPEDSKI NEDRČEK DIANA, ref: 57 255

Ortopedski nedrček DIANA je idealna kombinacija uporabnosti, udobja in mode. Ima široke naramnice, preprečuje nastanek limfedema. Pod pazduho in v sprednjem predelu je visoko zaprt, kar preprečuje zevanje. Žepki v njem so bombažni, všiti diskretno in neopazno. Nedrček Diana je na voljo v treh barvah: bela, bež in črna in v velikostih od 75 A do 105 D.



PRSNA PROTEZA SOFT & LIGHT, ref: 66378

30 % lažja od ostalih oblik. Posebna prevleka na notranji strani zagotavlja 50 % manj znojenja. Izdelana je iz silikona, ki je izredno lahek in prožen, odlično se prilagaja v nedrčku in daje videz naravnih prsi. Silikon je odporen na klor in slano vodo. Je anatomske oblikovana in se odlično prilega na telo. Na voljo v več številkah, v košaricah B in C.



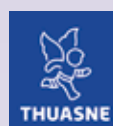
PRSNA PROTEZA ULTRA LIGHT, ref: 66374

60 % lažja od ostalih oblik. Notranja stran prsne proteze je votla, na ta račun je prsna proteza izredno lahka in zračna. Na spodnjem delu ima poseben kanal za odtekanje vode. Še posebej jo priporočamo za nošenje v kopalkah in za ženske, ki se veliko ukvarjajo s športom. Na voljo v več številkah, v košaricah B in C.



MOBIDERM

Obvezo Mobiderm uporabljamo pri zdravljenju limfedema predvsem v akutni fazi. Mobiderm s svojim delovanjem in posebnim protokolom nameščanja zelo hitro zmanjšuje edem. Okončine postanejo mehkejšje in bolj prožne. Mobiderm se lahko striže, pere in enostavno namešča. Ponudimo vam lahko povoj, blazinico ali oblačila.



Pripomočki Silima
so vam na voljo v
trgovinah:

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

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

Nekatere specializirane trgovine po Sloveniji.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Kajenje je vzrok za pljučnega raka pri osmih od desetih bolnikov.

B Zaradi pljučnega raka letno umre več bolnikov kot zaradi raka dojke in črevesa skupaj.

C Imunoterapija nekaterim bolnikom omogoča daljše in kakovostnejše življenje.

Pljučni rak in imunoterapija



Intervju: doc. dr. Martina Vrankar, dr. med.

V Sloveniji se letno odkrije veliko, približno tisoč štiristo novih bolnikov s pljučnim rakom. Pomembno je, da se bolezen čim prej odkrije, saj je v zgodnjih stadijih večja možnost ozdravitve. Kakšni načini zdravljenja obstajajo, nam je med drugim pojasnila **doc. dr. Martina Vrankar, dr. med.** Malce podrobneje nam je predstavila tudi imunoterapijo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek izpostavimo, kaj pravzaprav je pljučni rak.

Pljučni rak je bolezen celic sapnic. Glede na lastnosti tumorskih celic ga delimo v dve veliki skupini: nedrobnocelični in drobnocelični pljučni rak. Prvi je prisoten pri 85 odstotkih bolnikov, drugi pri 15 odstotkih.

Kakšni so vzroki za njegov nastanek?

Glavni vzrok nastanka pljučnega raka je aktivno kajenje, ki poveča tveganje za nastanek pljučnega raka do 30-krat. Kajenje je tako

vzrok pri osmih od desetih bolnikov. Tveganje se veča s številom pokajenih cigaret kot tudi s trajanjem kajenja. Po prenehanju kajenja se tveganje za pojav pljučnega raka prične nižati in naj bi dosegla raven nekadilcev po približno 10–15 letih. Kljub temu je bilo v eni izmed raziskav, opravljeni na ženski populaciji, ugotovljeno, da se pri njih nevarnost ne zniža na raven nekadilcev niti po 30 letih. Tudi pasivno kajenje je močan dejavnik tveganja za pojav pljučnega raka. Ocenjujemo, da je približno četrtina pljučnega raka pri nekadilcih posledica tobačnega dima v neposrednem okolju. Ostali vzroki za nastanek so izpostavljenost azbestu, radonu ter težkim kovinam in njihovim spojinam.

Nam opišete še simptome?

Bolniki s pljučnim rakom pogosto pridejo k zdravniku pozno, ker so težave, ki jih povzroča pljučni rak, nespecifične in neprepoznane ali pa jih celo nimajo. Težave, ki jih bolniki najpogosteje navajajo, so posledica rasti tumorja v pljučih ali zasevanja v oddaljene organe. Tako tumor v pljučih povzroča kašelj, lahko je prisoten izmeček, ki je včasih krvavo obarvan, oteženo dihanje ali hitra zadihanost pri dejavnostih. Prisotne so lahko bolečine v prsnem košu, utrujenost, izguba apetita in izguba telesne teže. Več kot 50 odstotkov bolnikov ima ob postavitvi diagnoze že razsejano bolezen. Težave so odvisne od mesta zasevanja. Pri razsoju v kosti bolniki tožijo o bolečinah v kosteh, pri zasevkih v možganih tožijo zaradi glavobola, bruhanja, lahko ohromelosti. Zasevki pljučnega raka se lahko pojavijo kjer koli v telesu, zato so znaki lahko zelo različni. Pri desetini bolnikov odkrijemo pljučnega raka naključno in bolnik nima nobenih težav.

Kako poteka sama diagnostika te bolezni?

Ob sumu na pljučnega raka je potrebno čim hitreje opraviti preiskave za opredelitev razširjenosti bolezni in vrste rakavih celic. Prva preiskava, ki jo bolnik opravi, je običajno rentgensko slikanje pljuč, s katerim postavimo sum na tumor v pljučih. Sledijo slikovne preiskave, ki nam omogočajo določiti razširjenost bolezni in jih opravimo pri vseh bolnikih pred zdravljenjem, to so računalniška tomografija (CT) prsnega koša, trebuha in glave. Najpomembnejša preiskava pa je pozitrionska emisijska tomografija (PET CT), s katero dandanes najbolj natančno opredelimo stadij bolezni, kar je bistveno za odločitev o zdravljenju. Kot že omenjeno, drug pomemben podatek, brez katerega ne moremo pričeti zdravljenja, je opredelitev značilnosti rakavih celic in prisotnost določenih molekularnih markerjev. Za citološko in histološko preiskavo je treba pridobiti primeren vzorec rakavega tkiva, najpogosteje z bronhoskopijo. Včasih lahko za potrditev diagnoze opravimo tudi punkcijo zasevkov na mestih oz. v organih, ki so dostopni z manj invazivnimi preiskavami.

Pri nas na leto zboli relativno veliko ljudi. Kakšna je statistika in kakšna je pogostost glede na starost ter spol?

V Sloveniji je pljučni rak po pogostnosti med vsemi raki na tretjem mestu pri moških in na četrtem mestu pri ženskah. Po zadnjih podatkih registra raka za Slovenijo je v letu 2015 za pljučnim rakom na novo zbolelo 1438 bolnikov, 978 moških in 460 žensk. Delež žensk med bolniki s pljučnim rakom narašča in od četrtine v letu 2013 je že narasel skoraj na tretjino v letu 2015. Glavni razlog je verjetno v življenj-

skem slogu, kajenje pri ženskah se je občutno povečalo pred 20, 30 leti, kar je okvirno razvojno obdobje za nastanek raka pljuč. Ženske so začele množično kaditi kasneje kot moški. Največ bolnikov pri obeh spolih najdemo v starostni skupini 60 do 65 let.

Bolezen je stopenjska, govorimo o različnih stadijih. Kako se pljučni rak razvija?

Rak pljuč nastane v enem od pljučnih režnjev, lahko v eni od glavnih sapnic ali redko v sapniku. Ko tumor raste, lahko prerašča okolna tkiva, pogosto pa se tumorske celice razširijo tudi v bližnje bezgavke ter preko limfnege in krvnega obtoka v oddaljene organe, kjer nastanejo zasevki (metastaze). Glede na razširjenost rakavih celic po telesu določimo stadije od ena do štiri. Prvi stadij pomeni, da smo našli tumor le v pljučih, drugi stadij, da smo našli rakave celice v najbližjih bezgavkah, tretji stadij pomeni že večji obseg boleznih v prsnem košu, vendar brez zasevkov drugje v telesu, kar pa je glavna značilnost bolnikov v četrtem stadiju.

Kakšna je natančnejša razlika med stadiji, kjer je še možna ozdravitev, in kasnejšim, ko zaradi metastaz ta ni več mogoča?

Tretji stadij pomeni lokalno napredovali rak brez oddaljenih zasevkov, ki je potencialno ozdravljiv, četrti stadij pa bolezen, pri kateri so prisotni zasevki drugje v telesu in ozdravitev običajno ni možna. Vendar pa se pri bolnikih, ki imajo omejeno število zasevkov v le enem organskem sistemu, v nekaterih primerih odločimo za radikalni pristop zdravljenja in lahko dosežemo dolgotrajne zazdravitve. V novi, nedavno sprejeti mednarodni klasifikaciji stadijev (t. i. TNM) imajo ti bolniki posebno mesto, kar imenujemo tudi oligometastatska bolezen.

Pa je pljučni rak popolnoma ozdravljiv?

Najboljša ozdravljivost pljučnega raka je pri bolnikih v zgodnjem stadiju bolezni, prvem in drugem, ki se zdravijo z operacijo. Nižji je stadij, večja je možnost za ozdravitev. Omeniti moram tudi možnost zdravljenja s posebno tehniko obsevanja, imenovano stereotaktično obsevanje za bolnike v prvem stadiju, ki nudi primerljive rezultate kot operacija. Za tako zdravljenje se odločimo pri starejših bolnikih in tistih, ki imajo zaradi pridruženih bolezni veliko tveganje za zaplete operativnega zdravljenja. Bolnikov v tem zgodnjem stadiju je le okoli 20 odstotkov. Pri bolnikih v tretjem stadiju je potrebno kombinirano zdravljenje, ki vključuje kemoterapijo in obsevanje, včasih tudi operacijo, vendar kljub temu ni tako uspešno kot v zgodnejših stadijih.

Za bolnike z razsejano boleznijo v četrtem stadiju velja, da imajo neozdravljivo bolezen in jim s sistemsko terapijo lahko nudimo le zazdravitev in s tem podaljšanje preživetja, vendar s prihodom novega načina zdravljenja z imunoterapijo lahko pričakujemo in upamo, da bodo vsaj nekateri bolniki tudi ozdravljeni.

In še nekaj statistike, po podatkih registra raka je bilo petletno preživetje vseh bolnikov s pljučnim rakom v letih 2011 do 2015 le 16,6-odstotno, zato si želimo novih možnosti zdravljenja teh bolnikov.

Kakšni so trenutni načini zdravljenja? Imamo več možnosti?

Vsi bolniki s pljučnim rakom so po postavitvi diagnoze predstavljeni na enem od multidisciplinarnih konzilijev, kjer sodelujemo različni specialisti, tudi onkologi. Na konziliju se odločimo za najprimernejše zdravljenje na podlagi vseh podatkov o bolezni in stanju bolnika, vključno z njegovimi spremljajočimi boleznimi. Zadnje desetletje je namreč postalo jasno, da pljučni rak ni ena bolezen in zdravljenje postaja prilagojeno bolniku, govorimo o t. i. personaliziranem zdravljenju. Glavni načini zdravljenja pljučnega raka so operacija, obsevanje (radioterapija) in sistemsko terapija, ki vključuje kemoterapijo, tarčno terapijo in najnovejšo imunoterapijo.

Kako poteka zdravljenje? Kdaj se odločite za operacijo, kdaj za kemoradioterapijo ali za imunoterapijo?

Operacija je lokalni način zdravljenja, ki je primeren za večino bolnikov v zgodnjem, prvem in drugem stadiju bolezni ter v nekaterih primerih tretjega stadija. Obsevanje je drug način lokalnega zdravljenja bolnikov s pljučnim rakom, ki za bolnike v tretjem stadiju v kombinaciji s kemoterapijo nudi možnost ozdravitve. Razen novih tehnik obsevanja, ki vsekar vplivajo na to, da z visokimi dozami lahko obsevamo večje tumorje brez večjega tveganja za neželene učinke, smo večji napredek izboljšanja rezultatov preživetja teh bolnikov dočakali šele lani. Pred letom dni so bili namreč objavljeni rezultati raziskave Pacific, ki so prinesli pravi preboj na področju zdravljenja lokalno napredovalega nedrobnoceličnega pljučnega raka. Rezultati te raziskave so pokazali trikrat daljši čas oz. 11 mesecev daljši čas do napredovanja bolezni, če so bolniki po standardnem zdravljenju eno leto prejeli imunoterapijo z določenim zdravilom v primerjavi s tistimi, ki so prejeli placebo, kar je nedvomno izjemen napredek pri zdravljenju bolnikov z nedrobnoceličnim pljučnim rakom tretjega stadija. V kratkem pričakujemo tudi rezultate preživetja teh bolnikov, ki bodo nedvomno potrdili dobrobit zdravljenja teh bolnikov. V Ameriki je zdravilo že registrirano, v Evropi pa pričakujemo registracijo v kratkem. Pri nas nam je bil sicer omogočen dostop do zdravila preko t. i. programa sočutne uporabe, tako da smo na Onkološkem inštitutu začeli z omenjenim zdravljenjem že januarja letos. Do zdaj smo vključili 33 bolnikov, ki zdravljenje dobro prenašajo. Zdravljenje pričnemo s standardno kombinacijo kemoterapije in obsevanja, bodisi zaporedno ali sočasno, kar traja približno štiri mesece. Po tem zdravljenju so bolniki kandidati za imunoterapijo, če se je tumor zmanjšal ali pa se vsaj ni povečal in bolezen ni napredovala v druge organe. Z imunoterapijo začnemo v treh mesecih po primarnem zdravljenju in traja eno leto. Bolniki

prejemajo imunoterapijo vsakih 14 dni ambulantno in za zdaj nismo opažali hujših zapletov zdravljenja.

Navadno poslušamo o tako imenovani kemoterapiji, o kateri že mnogo vemo. Lahko tokrat bralkam ter bralcem natančneje opredeliva manj znano imunoterapijo?

Imunoterapija postaja eden od stebrov moderne onkološke terapije, ki nekaterim bolnikom omogoča daljše in bolj kakovostno življenje. V nasprotju s klasično kemoterapijo, ki je usmerjena v zaviranje sintetičnih procesov hitro deljivih celic v različnih fazah celičnega ciklusa, in tarčnih zdravil, ki so usmerjena v blokado signalnih poti, ki uravnavajo rast in širjenje tumorja, poskušamo z imunoterapijo vplivati na imunski sistem oz. ga usmerjati. Imunoterapija lahko služi kot pomoč imunskemu sistemu pri prepoznavanju tumorskih celic kot tujih, lahko stimulira imunski odgovor proti tumorskim celicam ali pa prekine zavoro imunskega sistema, ki tolerira rast tumorja. Zdravljenje bolnikov poteka z dajanjem zdravila v žilo v pol ali enourni infuziji na vsaka dva ali tri tedne. Bolniki zdravljenje običajno dobro prenašajo, neželenih učinkov je manj kot pri kemoterapiji in so povsem drugačni. Lahko se pojavijo tudi življenjsko ogrožajoča stanja, vendar jih z zgodnjim prepoznavanjem in ukrepanjem lahko preprečimo. Zato je pomembno, da so bolniki seznanjeni z njimi, prav tako pa družinski zdravniki, na katere se bolniki najprej obrnejo ob težavah. Podatki dosedanjih raziskav kažejo, da na ta zdravila odgovori približno tretjina bolnikov s pljučnim rakom. Pri tistih bolnikih, pri katerih opazimo odgovor, pa gre običajno za dolgotrajna preživetja z malo težavami.

Nam morda lahko zaupate konkretno zgodbo kakšnega bolnika o dejanskem počutju, samem zdravljenju in učinkih imunoterapije?

Zgodba je veliko. Kot v tujini, objavljenih je nekaj primerov, smo tudi pri nas opažali izjemne odgovore na zdravljenje z imunoterapijo. Že po eni aplikaciji zdravila, po kateri se je sicer bolnikovo stanje tako poslabšalo, da je bil napoten v Hospic, se je stanje tam postopoma izboljševalo in je po treh mesecih prišel v ambulantno na kontrolo. Seveda smo zdravljenje nadaljevali in traja že več kot leto dni, s tem da ima polno aktivno življenje.

Kaj lahko pričakujemo od te terapije v prihodnje?

Z imunoterapijo smo zagotovo vstopili v novo obdobje zdravljenja pljučnega raka, ki pa je še polno neznank. Ne vemo npr., kateri bolniki bodo imeli najboljši odgovor na zdravljenje, koliko časa naj traja zdravljenje, kako kombinirati imunoterapijo z drugimi načini zdravljenja. Zdravljenje z imunoterapijo se je pokazalo za učinkovito tudi v zgodnejših stadijih bolezni, za zdaj v tretjem stadiju, pričakovati pa je učinkovite kombinacije zdravljenja tudi v zgodnejših stadijih bolezni. Želimo si, da postane pljučni rak kronična bolezen, ki jo bomo lahko dolgo obvladovali in obnem ohranjali dobro kakovost življenja.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Polo. Slovenski avto leta.



**Že za
10.990 EUR!***

Več varnosti serijsko!

Novi Polo s serijskim sistemom Front Assist s funkcijo zaznavanja pešcev je lahko vaš že za 10.990 EUR.*



Volkswagen

Emisije CO₂: 134–98 g/km. Kombinirana poraba goriva: 5,9–3,8 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0661–0,0131 g/km. Število delcev: 0,00992–0,0000 x 10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. *Akcija vključuje BON avto leta v višini 500 EUR z DDV in BON za financiranje in zavarovanje, ki predstavlja bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 500 EUR z DDV in velja v primeru hkratnega financiranja/najema vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o. ali Porsche Kredit in Leasing SLO, d.o.o. in sklenitvijo VW zavarovanja (permanentni kasko Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno zavarovanje Zavarovalnica Sava d.d.), pod pogoji akcije VWPOLOBON18 (več na www.porscheleasing.si). Akcija traja do 31. 10. 2018.

ABC

A Bolečina je opozorilo organizmu, da se telo izogne škodljivim dejavnikom.

B V starosti se bolečine v nekaterih primerih ojačajo.

C Olajšati bolečino je seveda najpomembnejša naloga.

Življenje brez bolečine – osnovna človekova pravica

11. oktober je svetovni dan boja proti bolečini. Kako prijetno je življenje brez bolečine, se običajno zavemo šele takrat, ko nas kaj boli. Bolečina ne izbira ne kraja ne časa in jo doživljamo zelo različno, ker smo zanjo različno dovzetni. Ob tem je doživljanje bolečine odvisno tudi od okolja in duševnega stanja posameznika. Moč bolečine je za postavitve pravilne diagnoze in izbiro ustreznega protibolečinskega zdravljenja zelo pomembna. Zdravljenje bolečine pa zelo zahtevno zaradi subjektivnosti doživljanja, vrste in jakosti, saj celotna anamneza temelji zgolj na bolnikovi oceni. Kaj je bolečina, kako jo ugotavljamo in predvsem kako zdravimo s poudarkom na bolečini v starosti smo se pogovarjali z **Jagodo Dabić Jovanović, dr. med., spec. druž. medicine**, zaposleno v Centru slepih, slabovidnih in starejših v Škofji Loki.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Kaj je pravzaprav bolečina, kako jih delimo in kako se izkazujejo?

Bolečina je vedno neprijeten občutek, čutna ali čustvena lokalizirana zaznava, ki nastane zaradi vzdraženja bolečinskih receptorjev (nociceptorjev). Bolečina je opozorilo organizmu oziroma zaščitni mehanizem, da se telo izogne škodljivim dejavnikom, oziroma da se zmanjša telesna dejavnost ali dejavnost prizadetega telesa. Govorimo lahko o akutni, trenutno nastali bolečini ali o kronični bolečini, ki traja več kot tri in do šest mesecev. Glede na izvor bolečinskega draženja se bolečina deli na somatsko in visceralno. Opisujemo lahko bolečine po poškodbah, zaradi raka in bolečine, ki spremljajo internistične bolezni.

Je bolečina osebno doživetje, ki ga lahko oceni le posameznik?

Res je, to je osebna izkušnja, ki jo vsak posameznik občuti individualno. Odvisna je od trenutnega psihološkega stanja, jakosti bole-

čine, dovzetnosti za bolečino in trenutnega telesnega in duševnega stanja posameznika. Dodatno jo lahko okrepijo strah, negotovost in utrujenost.

Ali se bolečina lahko določi tudi s pomočjo vidnih stanj?

Seveda, na to smo zdravniki vedno pozorni. Že takoj ob vstopu v ordinacijo opazujemo bolnika, njegov način hoje, držo, položaj telesa, gibanje, izraz obraza, vse to so zelo koristne informacije, s katerimi se pozneje ob temeljnem pogovoru in pregledu odločimo glede diagnoze bolezni.

Zdravniki si ne morejo pomagati z nobeno napravo ali laboratorijsko preiskavo. Kaj jim je pri ocenjevanju stopnje bolečine in njene intenzivnosti lahko v pomoč?

V praksi so uporabne različne lestvice za merjenje stopnje bolečine, kjer moramo bolečino na neki način narediti primerljivo in predstavljivo. Moram poudariti, da osebno najpogo-

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

»Bolečina je opozorilo organizmu oziroma zaščitni mehanizem, da se telo izogne škodljivim dejavnikom, oziroma da se zmanjša telesna dejavnost ali dejavnost prizadetega telesa. Govorimo lahko o akutni, trenutno nastali bolečini ali o kronični bolečini, ki traja več kot tri in do šest mesecev.«



steje koristim lestvico VAS, na kateri lahko med točkam od 0 do 10 ocenim trenutno bolečino svojih pacientov. VAS je vizualna analogna skala, ki je predstavljena z ravno črto. Na njej so poudarjene točke skrajnih jakosti bolečine. 0 predstavlja točko, ko bolečine ni, in potem se zvišuje stopnja bolečine do 10, ki predstavlja za bolnika najvišjo možno bolečino. Ob tem 0–3 predstavlja blago bolečino, 4–6 srednje močno in 7–10 izrazito močno bolečino. Seveda kljub vsem lestvicam ostaja osnovno – klinični pregled in dobra presoja izkušenega zdravnika, ki poda končno mnenje.

Kako je z bolečino pri staranju?

V starosti se bolečine v nekaterih primerih ojačajo. Seveda bolečina ni normalen spremljevalec starosti, posebej v današnjem času ne, ko imamo na voljo veliko protibolečinskih terapij. Zato se kljub fiziološkim spremembam, ki se dogajajo v starosti, trudim, da za vsakega bolnika najdemo ustrezno terapijo in omilimo njegovo bolečino.

Ali starejši ljudje bolečino doživljajo enako intenzivno kot mlajši?

Razen fizioloških sprememb, ki spremljajo starost, vsak starostnik doživlja osebno psihološko spremembo, še posebej ko pride v dom starejših. Poudarjam, da je občutenje individualno, ampak je veliko poudarka na psihološkem pristopu, na pogovoru in prijetnem vzdušju, ki ga mora vsak starostnik začutiti ob prihodu v dom, potem je učinek zdravljenja in terapevtskih postopkov skoraj vedno uspešnejši.

Kaj pa občutenje bolečine pri starostnikih?

Pri starostnikih je pogost pojav multimorbidnost, prisotnost več različnih kroničnih boleznih. Občasno je prisotna tudi depresija; želja, da se skozi izražanje bolečine na neki način pridobi tudi psihološka pozornost, ki je pomembna v tem življenjskem obdobju. Vsak človek bolečino čuti zase in tudi ima svoj odnos do nje.

Katere so najpogostejše bolečine?

Starostniki imajo v glavnem različne bolezni, mnoge povezane s starostjo. Najpogostejše so bolezni ožilja, srca, bolečine v hrbtu, kole-

nih, kolkih, revmatske bolezni. Občasni padci in udarnine so ravno tako pogost vzrok za nastanek bolečin. V naši ustanovi, Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka – dom starejših, pacienti največkrat trpijo zaradi kroničnih bolečin hrbta, degenerativnih boleznih mišic in sklepov, revmatskih bolezni, glavobolov in migrenskih stanj, udarnin in občasno poškodb, ki nastanejo zaradi padcev.

Kakšno je stanje glede ugotavljanja bolečine v vaši ustanovi?

V Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka imamo svojo lastno ambulanto, v kateri skrbimo za 220 stanovalcev našega doma ter tudi za 30 varovancev Varstveno-delovnega centra enote Škofja Loka. Prednost lastne ambulante v domu je stalna prisotnost istega zdravnika in ambulantne sestre ter posledično večje poznavanje stanovalcev in njihovih težav in seveda veliko lažja dostopnost zdravniške oskrbe za stanovalce. V našem domu ima skoraj 80 odstotkov starostnikov težave z različnimi oblikami bolečin, ki zahtevajo stalno protibolečinsko terapijo. Imamo seveda tudi stanovalce, ki potrebujejo le občasno terapijo in je za njih to določeno v kartotekah. Točno je določena vrsta terapije in do kolikokrat na dan ali ponoči jo lahko dobijo, po potrebi. Ženske nekoliko pogostejše iščejo pomoč in same prihajajo v ambulanto. Kljub temu se za vsakega posameznika poskušam potruditi in seveda ob pomoči vestnega osebja najti najboljšo rešitev za njegove težave.

Kako bolečine lajšamo in kaj lahko povzročimo, če tega pri starejših ne storimo?

Olajšati bolečino je seveda najpomembnejša naloga. Če tega ne storimo, veliko tvegamo, ker sama bolečina prizadene ne samo telo, ampak tudi duševno in čustveno stanje bolnika. Starejši bolniki so pogosto žalostni ali imajo druge težave (nespečnost, depresija, telesna nezmožnost, poslabšanje kroničnih bolezni), vsa ta stanja se žal lahko poslabšajo, če ni ustrezno prepoznana in zdravljena bolečina. V vsakem primeru se v naši ustanovi trudimo, da po najboljših močeh pomagamo vsakemu posamezniku in da na koncu zdravljenja ali med spremljanjem bolnika opazimo prijeten in zadovoljen obraz starostnika, ki nam zaposlenim v Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka največ pomeni.

**Iščete poslovne prostore za
medicinsko dejavnost?**

**Od leta 2020 dalje nudimo 350 m² velik
prostor za najem v Škofji Loki.**

bogataj@freising.si

VAS je vizualna analogna skala, ki je predstavljena z ravno črto. Na njej so poudarjene točke skrajnih jakosti bolečine. 0 predstavlja točko, ko bolečine ni, in potem se zvišuje stopnja bolečine do 10, ki predstavlja za bolnika najvišjo možno bolečino. Ob tem 0–3 predstavlja blago bolečino, 4–6 srednje močno in 7–10 izrazito močno bolečino.

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse,
kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



Visoko
dozirano

Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem
nadzoru glede čistosti in sestave.

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

INOVATIVNO

CARDIOVASC®
plus

**BREZ KONKURENCE PRI
VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!**

**PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.**



10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pectoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

- **100% krilovo olje (500mg):** edinstvene Omega-3
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za normalno delovanja srca in možganov.

V kapsulah brez vonja in okusa.



* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.srceinozilje.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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Menopavza pomeni zadnjo menstruacijo in se določa retrogradno, za eno leto nazaj.

B O prezgodnji menopavzi govorimo, ko do nje pride pred 40. letom starosti.

C Zaradi zdravstvenih tveganj ob prezgodnji menopavzi se pacientkam svetuje hormonska terapija.

Menopavza: ko dajo jajčniki ,odpoved‘

Menopavza je obdobje v življenju ženske, ko jajčniki odpovejo pokorščino, zato pride do izgube menstruacije, s tem pa do celega kupa že pregovorno neprijetnih simptomov. Danes so sicer ženske v obdobju menopavze videti vse prej kot stare, vendar menopavza pomeni prvo postajo na poti vlaka k starosti. Kakor koli že, menopavza je pričakovano življenjsko obdobje, ki ga zrela oseba sprejme kot sestavni del življenja. V nekaterih azijskih kulturah celo menopavza pomeni preporod, novo rojstvo in priložnost za nov začetek ter praznovanje same sebe. Obdobje, ki je gotovo znosnejše, če nanj pogledamo z azijske plati, nam je podrobneje razložila **izr. prof. Bojana Pinter, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, mag. ekon. in posl. ved., z Ginekološke klinike UKC Ljubljana.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Najprej lahko razjasniva, kaj označuje pojem ,menopavza‘ in v čem se razlikuje od izraza ,klimakterij‘?

Z izrazom ,menopavza‘ označujemo zadnjo spontano krvavitev iz nožnice v življenju ženske, ki nastane kot posledica odluščenja maternične sluznice iz maternice. Ugotavlja se retrogradno, in sicer za eno leto nazaj – torej šele po enem letu določimo, kdaj je prišlo do zadnje menstruacijske krvavitve.

Želela pa bi poudariti, da je treba biti v tem obdobju pozoren na kakršne koli krvavitve. Kajti ko ženska nima več menstruacije dlje kot pol leta, pa po tem obdobju vseeno zakrvari, je potrebno kakršno koli dodatno krvavitev zdravniško evalvirati z ginekološkim pregledom. Zaradi nesinhroniziranega delovanja jajčnikov se lahko sluznica v maternici namreč preveč zadebeli ali pa pride do atipičnih sprememb, kar lahko vodi v polipe ali raka maternične sluznice.

Z izrazom klimakterij se označuje obdobje nekaj let pred menopavzo in 5–10 let po menopavzi, torej po zadnji krvavitvi. Sam izraz je že malce zastarel, pogostejše se uporabljata izraza ,menopavzalni prehod‘ – torej obdobje, v katerem začnejo jajčniki popuščati, ter izraz ,obdobje po menopavzi‘. Če uporabimo izraz ,peri-menopavza‘, pa govorimo o obdobju nekaj let pred zadnjo menstruacijo in eno leto po njej. S stališča ženske in njene zdravja je pomembno tako obdobje prej kot nekaj let po menopavzi, saj z nastopom menopavze težave ne izzvenijo.

Pri kateri starosti ženske običajno nastopi menopavza in na kakšen način se izkazuje?

V razvitem svetu je srednja starost ob nastopu menopavze 52 let, pri tej starosti torej polovica žensk nima več menstruacije. Večinoma pa menopavza nastopi med 45. in 55. letom starosti, redko kasneje.

Menopavza se v svojem začetku kaže z motnjami ciklusa, ki se lahko skrajša (in je torej obdobje od prvega dne zadnje men-

struacije do prvega dne naslednje menstruacije krajše od 21 dni) ali podaljša (menstruacija izostane dva ali tri mesece). To je znak, da jajčniki popuščajo, moramo pa vedeti, da je način prehoda v menopavzo odvisen od posamezne ženske. Pri nekaterih se pojavijo pogostejši ciklusi, medtem ko druge preidejo v menopavzo le z blažjimi spremembami in podaljšanimi ciklusi.

Menopavzo najpogosteje povezujemo z vročinskimi oblivi, vendar pa jo spremlja še več neprijetnih simptomov ...

Najznačilnejši znak menopavzalnega prehoda so seveda vročinski oblivi, ki jih značilno čutimo v zgornjem delu telesa, trajajo približno dve do štiri minute in se lahko pojavljajo podnevi ali ponoči (v obliki nočnega potenja). Te vazomotorične motnje so lahko zelo moteče, predvsem zaradi spremljajočega potenja, sploh če se pojavljajo več kot 6–7 krat dnevno. Beležimo jih pri 70 odstotkih žensk v obdobju menopavzalnega prehoda, močnejše so izraženi pri četrtini žensk. Pri desetini žensk so vročinski oblivi lahko prisotni še več kot 20 let po menopavzi.

Redkeje pa se lahko kot spremljajoči simptom v obdobju menopavzalnega prehoda pojavijo motnje spanja, razbijanje srca, motnje razpoloženja, glavoboli, prebavne težave in tiščanje v želodcu, napihnjenost, suha nožnica in srbečica itd. Lahko se zmanjša želja po spolnosti, ki je lahko posledica bolečih spolnih odnosov zaradi suhosti nožnice. Do težav v

4 koraki za miren spanec

- 1 umijte s toplo vodo in nežno osušite
- 2 nanesite Aldanex kremo
- 3 uporabite svežo plenico
- 4 zaželite lahko noč

Aldanex®
ZAŠČITNA KREMA

- Za zdravljenje in nego kože, inkontinenčnih dermatitisov, površinskih poškodb, pleničnih izpuščajev
- Zdravi in zaščiti kožo, pri vnetjih zmanjšuje bolečino, koža po nanosu Aldanex-a diha
- Primeren tudi za novorojenčke, ker ostaja na koži in ne gre v telo, je pH nevtralen
- Vrhunske lepilne lastnosti izdelka, ki naredijo zaščitni film omogočajo, da je koža zaščitena pred zunanjimi vplivi do 12 ur

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

01/810-95-04 www.advanta.si **ADVANTA**

Advanta d.o.o., Dragomer, Blata cesta 7, 1351 Brezovica pri Ljubljani

spolnosti sicer običajno pride šele nekaj let po menopavzi. V enakem obdobju lahko pride tudi do težav s sečnim mehurjem in pogostejšim uriniranjem, celo inkontinenco urina, ženska je dovzetnejša za okužbe sečil, kar gre z roko v roki s staranjem spolovila in sečnega sistema. Zaradi odsotnosti ženskih hormonov pogostejše prihaja do ateroskleroze in bolezni srca in ožilja ter do hitrejšje izgube kostne mase, torej do osteoporoze.

Spremeni se distribucija maščevja okrog trebuha, glede na raziskave lahko ženska v predin menopavzalnem obdobju pridobi med pol in enim kilogramom letno, in sicer zaradi zmanjšane bazalne metabolizma.

Poznamo primere, ko menopavza pri ženskah nastopi pred 40. letom, celo okrog 35. leta ... Kje lahko iščemo krivca – so vzroki v duševnosti, v današnji hrani, v različnih boleznih?

Prenehanje menstruacijske krvavitve zaradi popuščanja jajčnikov pred 45. letom imenujemo zgodnja menopavza, pred 40. letom pa prezgodnja menopavza, slednja se pojavi statistično pri enem odstotku žensk. Vzroki za to so številni: lahko gre za genetsko motnjo, lahko je posledica avtoimunske bolezni ali neprepoznanih infekcij, večinoma pa je vzrok neznan. Do (pre)zgodnje menopavze lahko pride tudi zaradi spremljajočega zdravljenja drugih bolezni, zaradi kirurškega zdravljenja odstranitve jajčnikov, zaradi kemoterapije in obsevanja.

Simptomi menopavze so enaki, ni pa nujno, da so prisotni – gre predvsem za izostanek menstruacije in tako lahko (pre)zgodnjo menopavzo potrdimo šele z ginekološkim pregledom, pri katerem ugotovimo odpoved jajčnikov.

In kako ravnamo v primeru (pre)zgodnje menopavze?

Izguba menstruacije pred 40. letom je za zdravje ženske bistveno bolj ogrožajoča v smislu pomanjkanja spolnih hormonov kot izguba menstruacije kasneje. Zato je kljub morebitni odsotnosti simptomov smiselno dodajanje hormone terapije – torej dodajanje hormonov, ki bi jih morali jajčniki proizvajati sami. To je ključnega pomena pri ohranjanju zdravja srčno-žilnega sistema,

zmanjšanju ateroskleroze in osteoporoze. Tovrstno zdravljenje je torej zaradi morebitnih telesnih posledic nujno.

Na kakšen način in v kakšni obliki poteka hormonsko zdravljenje prezgodnjega nastopa menopavze?

Hormonsko terapijo najpogosteje dodajamo v obliki klasičnih tablet z različnimi formulacijami, na slovenskem trgu so na voljo tudi obliži in terapija v obliki kožnega pršila, za lokalno zdravljenje suhosti nožnice pa še vaginalne tablete in obroček. Vsi ti pripravki pomenijo dodajanje hormonov, ki so v večini identični hormonom lastnega telesa, pripravki so znanstveno preverjeni, varni in učinkoviti.

Pred leti je prišlo med prejemnicami hormone terapije po menopavzi do preplaha, saj naj bi zdravljenje pomenilo določeno zdravstveno tveganje, kako upravičen je danes ta strah?

Te raziskave, ki so bile izvedene s hormonskimi kombinacijami v ZDA, so zaznale minimalna povečanja predvsem pri pacientkah po 60. letu, ko je že zaradi starosti tveganje večje kot pri mlajših ženskah. Vsekakor tveganja niso dokazana v vseh raziskavah, kjer pa so, so pri ženskah, mlajših od 60 let, minimalna. Najpogostejše se je govorilo o povečanem tveganju za raka dojk, toda višji odstotek je zagotovo povezan z dejstvom, da se raka v primerih žensk na hormonski terapiji tudi prej odkrije, v zgodnejši fazi bolezni, saj so te pacientke veliko bolj kontrolirane z rednimi pregledi dojk.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

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



Peče, skeli, srbi? Spolni odnos boli?

Cicatridina®
vaginalne ovule

- **PRI SUHOSTI NOŽNICE**
- **PRI CELJENJU NOŽNIČNE SLUZNICE**

Ključna sestavina je hialuronska kislina, ki je naravno prisotna v človeškem telesu. Ta v tkivo pritegne molekule vode in učinkovito vlaži nožnično sluznico. Sluznici se povrne čvrstost in elastičnost. Ovule Cicatridina pa ne delujejo zgolj kot vlažilno sredstvo. Hialuronska kislina ima namreč tudi dokazano pomembno vlogo pri celjenju ran. Zato je odlična pomoč tudi pri obnovi in celjenju nožnične sluznice.



V lekarnah in spec. prodajalnah

www.cicatridina.si

Dr. Gorkič

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Pnevmonokokne okužbe povzročajo bakterije iz družine *Streptococcus pneumoniae*.

B Proti pnevmokoknim okužbam obstaja uspešno in varno cepivo.

C Precepljenost s cepivom proti pnevmokoknim okužbam je v Sloveniji v primerjavi z državami zahodnega sveta še vedno prenizka.

Pnevmonokokne okužbe



Intervju: Denis Baš, dr. med., spec. ped.

Za vsakega starša najbrž ni hujšega kot bolezen njihovega otroka, sploh če gre za nekaj resnejšega, kot denimo vnetje srednjega ušesa, pljučnica, meningitis in celo zastrupitev krvi – okužbe, ki jih vse povzročajo bakterije iz družine *Streptococcus pneumoniae* ali krajše iz družine pnevmokokov. Te so prisotne na sluznicah zdravih otrok in odraslih, ko pa imunski sistem oslabi, pokažejo zobe in izbruhnejo v različne bolezni, odvisno od seva bakterije. Da bi zaščitili naše najmlajše, pa tudi starejše osebe in ranljive skupine bolnikov z oslabljenim imunskim sistemom, nam je lahko v veliko pomoč uspešno in varno cepivo.

Področje pnevmokoknih okužb in obstoj cepiv ter precepljenost v Sloveniji je za nas osvetlil **pediater Denis Baš, dr. med., spec. ped.**, iz Zdravstvenega doma Kamnik.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Kaj so pnevmokokne okužbe in kaj jih povzroča?

Pnevmonokokne okužbe so okužbe, ki jih povzroča bakterija *Streptococcus pneumoniae* ali na kratko pnevmokok. Poznamo več kot 90 različnih vrst oz. serotipov pnevmokokov, ki so različno virulentni ter posledično povzročajo različen spekter bolezni. Okoli 80 odstotkov vseh pnevmokoknih okužb pri otrocih povzroča desetina teh sevov. Najbolj se bojimo invazivnih okužb, med katere sodijo bakterijski meningitis, bakteriemija ter bakterijska pljučnica. Med najpogostejše bakterijske okužbe pri otrocih do četrtega leta pa sodi tudi akutno vnetje srednjega ušesa.

Bakterije pnevmokokov so običajno prisotne na naših sluznicah v nosno-žrelnem prostoru, kar imenujemo kolonizacija. Tudi do polovica otrok v starostni skupini 2–5 let je kolonizirana s to bakterijo, s starostjo pa nato delež upada in znaša pri odraslih 5–10 odstotkov. Ob padcih odpornosti lahko bakterija povzroči infekcijo na sluznicah (vnetje srednjega ušesa, sinuzitis, pljučnica) ali pa preide v kri in povzroči invazivno okužbo. Glavna virulentnost, torej vzrok, zakaj je ta bakterija nevarna našemu imunskemu sistemu, se skriva v njeni obliki – govorimo o polisaharidni oz. sladkorni kapsuli, ki je naš imunski sistem ne zna razgraditi oziroma napasti in zato deluje kot nekakšen ščit.

Najpogostejše zbolevalo otroci okrog drugega leta starosti ter starejši od 65 let ter bolniki s kroničnimi boleznimi srca, ledvic, jeter, zmanjšanim delovanjem imunskega sistema (HIV, rak, kemoterapija, biološka zdravila), tudi

s polževim vsadkom. Velik dejavnik tveganja sta tudi kajenje in prekomerno uživanje alkohola.

Se te okužbe lahko prenašajo in kako?

Bakterija se prenaša kapljično, s slino, kašljanjem in kihanjem. V vrtcu so za to idealni pogoji, saj se otroci med igro slinijo in si nato izmenjujejo igrače. Pomembno pa je vedeti, da je ključna stvar kolonizacija, torej naselitev bakterij v nosno-žrelni prostor v obdobju, ko smo zdravi. Zato ne moremo govoriti o inkubacijski dobi, kot denimo pri angini ali gripi, kjer se virus prenaša ob izbruhu bolezni. V primeru pnevmokokov je namreč bakterija prisotna pri zdravem človeku in jo aktivira šele padec odpornosti, recimo morebitna virusna okužba. Bakterijo si torej v vrtcu med seboj prenašajo in podajajo večinoma zdravi in ne bolni otroci.

Ko pride do padca imunosti, izbruhne bolezen. S kakšnimi diagnostičnimi postopki pravilno identificiramo pnevmokokno okužbo?

Diagnostika je odvisna od klinične slike, starosti in pridruženih bolezni. Pri pljučnici, denimo, ki je predvsem pogosta pri starejši populaciji, bolniki poročajo o povišani telesni temperaturi, mrzlici, kašlju, slabem počutju, bolečini ob vdihu; nekateri bolniki pa so lahko samo zmedeni. Poleg zdravniškega pregleda moramo odvzeti kri v laboratoriju, pogosto potrebujemo tudi rentgensko slikanje. Če pa govorimo o težjem poteku pljučnice, ki zahteva hospitalizacijo, lahko bakterijo izoliramo iz krvi ali izmečka sluzi. V posameznih primerih, ko pride do zapleta z izlivom ob pljučih in je potrebna punkcija, lahko bakterijo izoliramo tudi iz punktata.

Vnetje srednjega ušesa je bolezen, ki prizadene predvsem otroke do petega leta starosti in je glavni krivec za predpis antibiotika pri otroku. Za bolezen so značilni povišana telesna temperatura, bolečina v ušesu in značilen videz bobniča, ki ga vidimo z *otoskopom*. Pri majhnem otroku je lahko klinična slika nespecifična in se kaže le z visoko temperaturo in razdražljivostjo. Če pride ob vnetju do predrtja bobniča in gnojnega izliva, lahko bakterijo izoliramo z brisom tekočine iz sluhovoda. Pri meningitisu, ki ga povzroča pnevmokok, je potek zelo dramatičen in hiter, obolela oseba je prizadeta, ima visoko telesno temperaturo, glavobol, bruha, prisotne so motnje zavesti. Zdravljenje je bolnišnično, poleg laboratorijskih preiskav krvi je potrebna lumbalna punkcija oziroma odvzem likvorja iz hrbtenice.

Po diagnostiki je ključnega pomena zdravljenje, ki je vedno antibiotično. Pri blažjih okužbah se lahko zdravlila dozirajo v obliki sirupa ali tablet, pri hujših pa tudi intravensko, torej v žilo.

Proti pnevmokoknim okužbam obstaja tudi cepivo ...

Obstajata dve vrsti cepiv: konjugirano in polisaharidno-pnevmokokno cepivo. V Sloveniji imamo že več kot 30 let na voljo polisahari-

dno cepivo, ki učinkovito deluje pri starejših otrocih in odraslih, medtem ko je za cepljenje mlajših otrok pri nas od leta 2009 na voljo konjugirano cepivo. Konjugirana cepiva bolje aktivirajo imunski sistem, ker imajo polisaharide vezane na proteinske nosilce, ki poleg nastanka protiteles omogočijo v telesu tudi nastanek spominskih celic, ki se shranijo v kostnem mozgu, in tako vedno, ko telo pride v stik z bakterijo, imunski sistem v trenutku odreagira. Na srečo imajo v Sloveniji od leta 2015 vsi dojenčki možnost **brezplačnega cepljenja z 10-valentnim konjugiranim cepivom**, ki ščiti pred deset najpogostejšimi tipi pnevmokokov. Cepljenje ni obvezno, je pa zelo priporočljivo. Ne samo da zaščiti cepljenega otroka, ampak posledično vpliva na zdravje celotne populacije, saj lahko zmanjša pogostnost tovrstnih okužb pri odraslih. Poleg 10-valentnega cepiva imamo za rizične otroke v programu 13-valentno konjugirano cepivo, ki je brezplačno namenjeno otrokom, pri katerih je pričakovan hujši potek bolezni (nedonošenčki, otroci z motnjami v delovanju imunskega sistema, otroci s polževim vsadkom ...)

Pri odraslih se odvisno od starosti in prejšnjega cepilnega statusa svetuje cepljenje tako s 13-valentnim konjugiranim kot tudi s 23-valentnim polisaharidnim cepivom, ker je tako zaščita pred pnevmokoknimi boleznimi optimalna.

Kakšna je precepljenost proti pnevmokokom v Sloveniji?

Precepljenost za leto 2017 v populaciji otrok do prvega leta za celotno Slovenijo znaša samo 55 odstotkov in je absolutno prenizka; da bi lahko govorili o zadovoljivi precepljenosti, bi se moral odstotek gibati med 85 in 90 odstotki. Podatki iz držav, v katerih je precepljenost visoka, kažejo, da se je drastično znižala tako obolevnost otrok za pnevmokoknimi okužbami kot tudi število obolelih starejših.

Tudi v Sloveniji obstajajo regijske razlike, najvišja stopnja precepljenosti (za leto 2017) je bila v goriški regiji (66 odstotkov), najnižja pa v Mariboru (zgolj 45 odstotkov).

Veliko pediatrov nas ima cepljenih tudi več kot 90 odstotkov otrok. Vzroki za to so večplastni, zagotovo je eden od razlogov tudi slaba ozaveščenost ljudi o pomenu teh okužb.

Ali ste SLIŠALI?

... da življenjsko ogrožujoče bolezni, kot so bakteriemična pljučnica in meningitis, lahko povzroča ista bakterija?



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

O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim pediatrom.
Datum priprave: februar 2018.

SLO/STN/0004/18

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!

GROM



GOVOR

Ali oseba lahko govori
jasno in razumljivo?

ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko
in jo tam zadrži?

OBRAZ

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

MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,
ukrepaj takoj!

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

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



ABC

A Možganska kap najbolj ogroža starejše, kadičce, bolnike z visokim krvnim tlakom, z visokimi ravnmi maščob v krvi ali dedno obremenjenostjo z aterosklerozo.

B Pri možganski kapi bolečina ne nastopi in zato se ljudem v bližini bolnika hitro ukrepanje ne zdi tako nujno. A je!

C Če bolnik pride do nevrologa dovolj zgodaj in če je zdravljenje uspešno, lahko pride v bolnišnico s težko nevrološko prizadetostjo, odide pa povsem brez težav.

Potrebno je hitro ukrepanje



Intervju: Igor Rigler, dr. med.

Možganska kap ne izbira. Prizadene lahko tako najmlajše kot tudi najstarejše. Običajno se ne najavi, ne potrka, pač pa pride nenadno in nepričakovano. Možganska kap tudi ne boli. Zato je še toliko pomembneje, da znamo prepoznati njene znake, ko se pojavi. Bolnika je namreč treba čim prej prepeljati v bolnišnico, da na možganskem tkivu ne nastane večja škoda.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **Igorjem Riglerjem, dr. med.**, vodjo Službe za urgentno nevrologijo Nevrološke klinike v Ljubljani. Za začetek je povedal, da je možganska kap v veliki večini primerov posledica krvnega strdka, ki zamaši

žilo v možganih, to je tako imenovana ishemična možganska kap. Strdek povzroči propad možganskega tkiva in trajne poškodbe. V manjšem delu pa je vzrok za možgansko kap lahko to, da žila v možganih počni in se kri razlije v možgane ter povzroči zelo podoben nevrološki izpad. Kaj pa je lahko vzrok za to, da žila v možganih počni? Dr. Igor Rigler: »Najpogostejše se to zgodi zaradi nenadzorovanega visokega krvnega tlaka, ki kvarno vpliva na žilo in mehča njeno steno. Vzrokov za ishemično možgansko kap pa je več. Lahko je to bolezen srca, najpogostejše specifična motnja, zaradi katere v srcu nastajajo strdki, ki preidejo v možgane. Strdki v srcu lahko nastanejo tudi po srčnem infarktu, ko del stene odmre, ali pa po operacijah srca. Drugi najpogostejši vzrok za ishemično kap je bolezen vratnih žil, pri čemer strdek nastane na maščobnih oblogah na stenah vratnih žil.«

Koga ogroža?

Možganska kap najbolj ogroža starejše, kadičce, bolnike z visokim krvnim tlakom, z visokimi ravnmi maščob v krvi ali dedno obremenjenostjo z aterosklerozo. Pri majhnih otrocih se pojavi izjemno redko. Večjih razlik med moškimi in ženskami glede pojavnosti možganske kapi po besedah dr. Riglerja ni. »Res je, da moški lahko zbolijo mlajši, ženske pa zaradi tega, ker je njihova življenjska doba daljša, razvijejo podobno tveganje kot moški v kasnejših letih.« Pri nas možganska kap na leto prizadene približno 4000 ljudi. Precej-

šen del teh ljudi je pregledan ambulantno, saj po manjši možganski kapi niso huje prizadeti in niso hospitalizirani.

Opozorilni znaki so redki

Kot smo že zapisali, se bolezen običajno ne napove. Dr. Rigler pravi: »Ni značilno, da bi pred kapjo nastopili opozorilni znaki, praviloma sploh ne nastopijo in bolniku nenadoma ohromi ena stran telesa, pojavijo se lahko vrtoглаvica, slabost, bruhanje, motnja hoje, izpad vidnega polja, motnja govora, branja, pisanja. Pri manjšem deležu bolnikov pa te funkcije odpovedo le začasno in se pozneje povrnejo. Bolnik na primer za nekaj minut ne more premikati udov na eni strani telesa in ne more govoriti, potem pa se funkcija povrne. To imenujemo prehodna ishemična motnja, ki nastane takrat, ko se strdek, ki ga je zaneslo v možgansko arterijo, spontano raztopi. Pozneje se lahko pojavi nov strdek, ki se morda ne bo raztopil in bo povzročil ishemično možgansko kap s trajno nevrološko motnjo.«

Pri majhni možganski kapi so posledice za bolnika blažje – bolniku lahko le delno ohromi ena od rok ali postane nespretna, lahko se pojavijo blage težave z govorom, rahlo zanašanje pri hoji, pri čemer pa sta ohranjena požiranje in hranjenje. Pri veliki kapi so posledice hujše in bolnik potrebuje invalidski voziček ali pa celo obleži v postelji. Takšna kap zahteva hospitalizacijo. Bolniki so pri možganski kapi večinoma pri zavesti, v nekaterih primerih pa

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

je tudi zavest motena: bodisi spijo ali pa so videti odsotni. Bolniki sami pa pozneje, ko simptomi minejo, poročajo, da na primer niso mogli dvigniti roke ali noge, da niso mogli govoriti ali se jim je zatikalo pri govoru, počutili so se zmedeni, niso znali oblikovati misli, ni jim uspelo priklicati imena predmeta itd.

GROM

Kot smo izpostavili na začetku, je izjemnega pomena, da ljudje znajo prepoznati znake možganske kapi in tako čim prej pokličejo pomoč. Pri tem nam pomaga kratica GROM, ki jo zdravniki pogosto omenjajo, saj si z njeno pomočjo lažje zapomnimo znake.

Že beseda grom spominja na to, da kap pride nenadoma, kot grom, in nas večinoma preseneti. Vsaka od črk pa ima poseben pomen.

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

R – roka ali noga postaneta šibki, ohromita, sta nespretni, roka visi ob telesu.

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

M – pomeni, da so pomembne minute. Ukrepati je torej treba takoj: poklicati reševalce in bolnika čim prej prepeljati na urgenco. To je, kot pove dr. Igor Rigler, edini možen in nujen ukrep.

Dr. Rigler poudari še to, da se pri srčnem infarktu vsi zelo hitro odzovejo, saj bolnika močno boli. Pri možganski kapi pa bolečina ne nastopi in zato se ljudem v bližini bolnika hitro ukrepanje ne zdi tako nujno. A je!

Zdravljenje

Pred letom 1995 možganske kapi niso znali zdraviti. Strdek so pustili v možganih, ta je tam naredil določeno škodo in bolnika so pozneje le skušali čim bolj rehabilitirati. Od leta 1995 pa se uporablja metoda intravenske trombolize, za katero dr. Rigler pove, da je srednje učinkovita, saj pomaga pri približno 30 odstotkih bolnikov. Z njo strdek skušajo raztopiti. Učinkovita je lahko le takrat, ko pacient v bolnišnico prispe pravočasno, še preden pride do infarkta možganov. Leta 2010 so začeli množično uporabljati zelo uspešno metodo mehanične revaskulizacije, pri čemer kirurg z majhnim katetrom iz možganov posrka strdek. Tudi pri tej metodi je pogoj, da tkivo še ni dokončno poškodovano. Zelo učinkovita je pri večjih kapeh, kjer so tudi strdki večji in se jih zato lažje odstrani. Na podlagi česa se zdravniki odločajo za eno ali drugo metodo? »Če je strdek velik in zapira veliko žilo, ki se nahaja blizu vratu, potem se odločimo za mehanično revaskulizacijo. Če pa se strdek nahaja više v glavi ali v majhni žili, kjer ga ne moremo doseči, se odločimo za poskus raztapljanja z intravensko trombolizo. Strdki so včasih tako majhni, da se jih na slikah ne vidi in v teh primerih kirurški poseg seveda ni mogoč.« Šele po teh posegih skušajo ugotoviti razloge za možgansko kap in skladno s tem predpišejo ustrezna zdravila

ali pa opravijo še določene kirurške posege. Če bolnik pride do nevrologa dovolj zgodaj in če je zdravljenje uspešno, se lahko zgodi, da pride v bolnišnico s težko nevrološko prizadetostjo, odide pa povsem brez težav, kot da ne bi nikoli doživel možganske kapi. Taki primeri so sicer redki, vendar zadnje čase vedno pogostejši, še pove dr. Rigler.

Kakšne so možnosti za izboljšanje?

Ko nastane možganska kap in že nastopi infarkt, torej prizadeto možgansko tkivo odmre, prvih nekaj dni ni sprememb na bolje,

simptomi ostajajo. Po kakšnem tednu pa se stanje počasi začne popravljati in to lahko traja več let. Kot pove dr. Rigler, po enem mesecu ne morejo dokončno ugotoviti, koliko se bo to stanje popravilo. Treba je počakati. Možnosti za izboljšanje so večje, če nekdo doživi možgansko kap v mlajših letih. Če nekdo doživi možgansko kap že zelo star, ko funkcije možganov usihajo zaradi starosti, pa se stanje dolgoročno zelo malo popravi ali sploh ne.

Kap mu je temeljito spremenila življenje



Pavel Rogelj

Pavel Rogelj je že več let predsednik Kluba bolnikov po možganski kapi v Kranju. Možganska kap ga je zadela pred dvajsetimi leti, ko je bil star 45 let. »Že dolga leta nisem ne pil in ne kadil, rad sem igral tenis.« In pri igri tenisa ga je nenadoma tudi zadelo. Leva stran telesa mu je popolnoma ohromela, v bolnišnici so ga obdržali tri mesece in na vozičku je ostal kar pol leta. Kakor se spominja, so opozorilni znaki bili: »Imel sem občasne vrtoglavice, na primer med tem, ko sem si nalival kavo. Zdelo se mi je, da nekaj ni v redu, a ko sem popil nekoliko vode, je vrtoglavica izginila. Kakšne tri tedne pred kapjo se mi je to dogajalo. Šel sem k zdravnici in naslednji dan naj bi imel nevrološki pregled. Ponoči se je

zgodilo prvič. Vse se mi je vrtelo, počutil sem se, kot da bi me povozil vlak. Odpeljali so me v bolnišnico. Opazovali so me, ugotoviti pa niso mogli ničesar. Dobil sem le aspirin za preprečevanje krvnih strdkov.« Po tem je bil en mesec doma, potem pa je kap udarila popolnoma. »Počutil sem se bolje in zaželel sem si igre tenisa. A v tistem trenutku mi je roka odpovedala, lopar mi je padel iz rok, nekako sem se še lahko odvrlel do klopi. Odpeljali so me domov, tam pa je že čakalo rešilno vozilo.« Ves čas je bil pri zavesti, a nič ni mogel.

Pozneje so mu povedali, da je strdek priletel v možgane iz srca. Dogodek mu je temeljito spremenil življenje. Takrat je bil še poln energije, le pred nekaj leti je začel svojo podjetniško pot ... »Potem pa sem se moral nenadoma upokojiti. Podjetje je k sreči prevzel sin.«

Rehabilitacija je potekala tri mesece na Univerzitetnem rehabilitacijskem centru Soča. »Kar pol leta sem ostal na vozičku. Težko sem požiral, leva roka še danes ni povsem dobra, tudi noga ne. Posledica kapi je bil tudi občasen nekontroliran smeh. Takrat sem se približno dve leti bal iti na kakšen pogreb, saj nikoli nisem vedel, kdaj me bo pograbil smeh,« se spominja. Tenisa potem ni mogel več igrati, a se je stanje toliko popravilo, da se je lahko vozil s kolesom, veliko pa je zahajal tudi v gore. V teh letih so se mu zaradi šepajoče hoje izrabili tudi kolki. »Enega so mi že zamenjali, druga operacija me še čaka. Verjetno je bilo krivo tudi to, da pri hoji nisem uporabljal palice. Danes vsakomur svetujem, naj jo uporablja. Lažje hodiš in obe strani sta obremenjeni bolj enakomerno.«

Danes skuša živeti kar se da zdravo. Zdravila jemlje redno. Živi v zavedanju, da se možganska kap lahko tudi ponovi, a se trudi, da se s tem ne bi preveč obremenjeval. Že po enem letu se je vključil v klub bolnikov in ni mu žal. V vseh letih skorajda ni manjkal na srečanjih. »Videl sem, da so drugi v podobnem ali še slabšem položaju od mene. Največ, kar lahko bolnik od društva dobi, je druženje z ljudmi, ki imajo podobne težave. Seveda pa vsak član prejema tudi našo revijo, skupaj hodimo na izlete, prirejamo piknike, pomembna pa so tudi predavanja strokovnjakov, ki jih organiziramo.« Bolnikom, ki jih zadane kap, svetuje, naj se skušajo čim več družiti z ljudmi. Naj se ne ozirajo nazaj, ampak naj se skušajo sprijazniti s tem, kar jih je doletelo, gledati naprej in narediti, kar lahko.

Inkontinenca

Inkontinenca je velika težava tako žensk kot moških. Oboji pa neradi govorijo o njej, saj se je sramujejo in velikokrat mislijo, da se dogaja samo njim. Obstaja več vrst inkontinenca, za eno med njimi je direktor Zdravstvenega doma Domžale **Janez Svoljšak, dr. med., spec.**, razvil metodo zdravljenja za moške. Metoda se imenuje inhibicija detruzorja oziroma umiritev sečnega mehurja. Beleži pozitivne učinke in upa, da bo v prihodnje lahko pomagal tudi marsikateri ženski.

Avtorica: Katja Štucin

Kot sem v uvodu izpostavila, je inkontinenca zelo pogosta pri obeh spolih. Ena od težav je uhajanje urina po končanem uriniranju pri starejših moških. Kaj je značilno za to obliko?

Značilno za to obliko inkontinenca je, da se končanem uriniranju nikakor ne more preprečiti, da bi potem, ko se že uredimo, ne izteklo še nekaj kapelj ali mililitrov urina. Posledica tega je manjši, lahko pa tudi večji madež na perilu. Poleg umazanega perila pa se pojavlja tudi neprijeten zadah po urinu. O problemu se po mojem mnenju strokovno premalo govori in se ga zaradi majhne količine urina, ki tako »uide«, skoraj ne smatra za inkontinenca. Bolj malo pa o teh težavah, ker se jih sramujejo, govorijo tudi prizadeti moški.

Gre za pogosto težavo, zato morajo posamezniki, ki jih pesti, vedeti, da niso edini. Kaj bi lahko naredili, da bi o teh stvareh lažje spregovorili? Da bi preprečili sram?

Po mojem mnenju jih je treba še bolj informirati o tem, da so težave pogoste in da se jih da zmanjšati.

Kakšni pa so pravzaprav vzroki?

O vzrokih te oblike inkontinenca je več teorij. Gotovo je le to, da imajo težave predvsem starejši moški, ki imajo pogoste tudi druge težave zaradi povečane prostate.

Kako poteka samo zdravljenje?

Zdravljenja v klasičnem smislu za zdaj še ne poznamo, se pa priporočajo različni postopki, ki naj bi zmanjšali težave. Kot pomoč pri teh težavah sem razvil metodo in jo imenoval inhibicija detruzorja (umiritev sečnega mehurja).

Nam lahko orišete omenjeno metodo?

Kako deluje?

S to metodo zmanjšamo pritisk v sečnem mehurju in tako ustvarimo ali zavremo krčenje mišice, ki prazni mehur (detruzor). Pritisk v sečnem mehurju zmanjšamo tako, da ustvarimo negativni tlak v prsnem košu. Ta preko prepone zmanjša tlak v trebušni votlini in s tem v sečnem mehurju.

Kako pa ustvarite negativni tlak v prsnem košu?

Negativni pritisk v prsnem košu ustvarimo tako, da zapremo sapnik in poskušamo vzdihniti ob zaprtem sapniku.

Tiste, ki imajo tovrstne težave, najbrž zanima podrobnejši postopek izvajanja metode. Če začneva pri ugotavljanju težave posameznika, obiskom zdravnika, kaj sledi?

Ko bo metoda atestirana, bodo bolniki s temi težavami lahko dobili nasvete pri svojem ginekologu ali osebnem zdravniku.

Kako uspešna pa je ta metoda? Že beležite pozitivne učinke?

Metodo je uporabilo že več moških s temi težavami. Količina urina, ki jim je otekla po uriniranju, se je z uporabo te metode zmanjšala za 30 do 70 odstotkov. Pri uporabi metode niso imeli težav. Načrtujemo pa tudi raziskavo o učinkih metode inhibicije detru-

zorja pri ženskah z urgentno mikcijo in/ali urgentno inkontinenca. Tudi tem težavam je vzrok prekomerno aktiven detruzor. Pričakujemo, da bo raziskava uporabe metode inhibicije detruzorja pri ženskah z urgentno mikcijo ali urgentno inkontinenca pokazala, da metoda zmanjša njihove težave.

Kdaj jo boste začeli izvajati? Kdaj lahko pričakujemo kaj več informacij o samih rezultatih?

Priprave za začetek raziskave so v zaključni fazi, rezultate pričakujemo v nekaj mesecih.

Imate v prihodnje v načrtu razvoj še kakšne tovrstne metode ali izboljšave teh?

Pred dvajsetimi leti sem razvil metodo samopomoči pri bolečinah v hrbtenici (samovlek). Metodo že dvajset let uporabljajo na Inštitutu Republike Slovenije za rehabilitacijo. Skupaj s katedro za družinsko medicino iščemo načine, kako metodo samovleka uvesti kot eno od standardnih terapij bolečin v križu v ambulantah družinske medicine.

Kdo vam lahko pomaga?

ZDRAVJE VSEM

Terapija TPM predstavlja učinkovito, avtomatizirano in neinvazivno obliko zdravljenja vseh oblik inkontinenca, ki je primerna za oba spola, v vseh starostnih obdobjih.

Draga 50, Ljubljana
www.zdravjevsem.si,
info@zdravjevsem.si, 031 774 056

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



www.nutrilab.si

MOŠKI, POZOR!

Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu
Pretočnost kot v najboljših letih



Primerno tudi za vegetarijance



Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in drogerijah Tuš.

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Endometrioza povzroča hude bolečine.

B Visok delež neplodnosti znajo strokovnjaki pozdraviti.

C Endometriozo odkrijejo z dokaj osnovno ter cenovno ugodno preiskavo.



Endometrioza



Intervju: Vesna Šalamun, dr. med., specialistka ginekologije

Najbrž mnogi ne veste, niti se vam ne sanja, kaj je endometrioza, hkrati pa od 20 do 40 % neplodnih žensk žal še predobro ve, da gre za bolezen, ki med drugim povzroča neplodnost. V Sloveniji že od leta 2013 deluje specializirani Dnevni center za endometriozo, v katerem deluje tudi **Vesna Šalamun, dr. med., specialistka ginekologije in poročništva**, ki smo ji v tem oziru postavili nekaj vprašanj.

Avtorica: **Katja Štucin**

Najprej na kratko, kaj sploh je endometrioza?

Endometrioza je kronična bolezen žensk v plodnem obdobju. To je bolezen, pri kateri pride do **pojava sluznici maternice podobnega tkiva zunaj maternice** ter povzroča neplodnost, boleče menstruacije, kronično bolečino v spodnjem delu trebuha, boleče odvajanje blata, pekoče ter pogosto uriniranje med menstruacijo ... Torej, če povzamemo, povzroča bolečine, ki so lahko tako močne, da dekleta pogosto izostajajo iz šole, ženske iz službe. V splošni populaciji se pojavlja v desetih odstotkih.

Kako to, da ste ustanovili Dnevni center za endometriozo, ki je – če se ne motim – edini tak specializiran center? Kakšen je njegov namen?

Dnevni center smo ustanovili pred petimi leti, ker smo ugotavljali, da je bolnic zelo veliko in smo jih tako težko pregledali v rednih ambulantah. Mnogo je bilo zahtevnih primerov z veliko težavami, ki so zahtevale individualni, pogosto tudi interdisciplinarni pristop. Med drugim zelo dobro sodelujemo z abdominalnim kirurgom s Kliničnega oddelka za abdominalno kirurgijo, ki deluje v našem t. i.

timu za endometriozo. Dnevni center nam namreč omogoča poglobljen odnos z bolnico, tako da lahko res izvedemo natančno diagnostiko pred samo operacijo. Na ta način se dobro pripravimo na poseg in ga posledično tudi kakovostno opravimo. Po operaciji sledimo pacientkam, dodajamo medikamentno zdravljenje, z dnevnega centra pa jih lahko napotimo tudi kam drugam, če je potrebno. Po našem mnenju je sicer dobro, da smo edini tovrstni center, Slovenija je tako majhna, da več takšnih centrov ne potrebuje, saj so pri nas koncentrirani znanje ter izkušnje, strokovnjaki, ki res dobro poznajo področje, so zbrani na enem mestu. Treba je izpostaviti, da se največ škode naredi, če se bolnico operira delno ali večkrat in še vedno ni izboljšanja simptomatike. Bolje je, da se težke primere napoti k nam, kjer so lahko obravnavani strokovno in celostno. Lahko rečem, da je zdaj med ginekologi naš center že dobro poznan, tako da nam pošiljajo ženske, za katere sumijo, da imajo tovrstne težave.

Koliko na leto pa jih pregledate?

Pri nas pregledamo približno 500 posameznic letno, med katerimi se pri polovici ugotovi endometrioza. Prihajajo pa tudi žen-

ske z bolečinami, pri katerih omenjenih težav ne odkrijemo. Seveda se najprej išče vse možne organske vzroke, ugotavljamo pa tudi trend, da prihaja do psihosomatskih vzrokov, tako da smo začeli ženske pošiljati tudi k psihiatrom. Žal je to še vedno tabu pri pacientkah. Ženske se bomo morale naučiti, da ni nič narobe, da nam pomagajo tudi oni.

Obstajajo različne oblike endometrioze. Nam jih lahko opišete? V čem se razlikujejo?

Obstajajo tri oblike, ena je peritonealna, druga ovarijska in tretja globoka. Prva je najpreprostejša, pojavlja se po potrebušnici, vendar pa je zanjo potrebna laparoskopija, torej poseg v obliki operacije, ne moremo je ugotoviti z ginekološkim pregledom ali z ultra-zvočno preiskavo rodil. Včasih lahko kljub vsemu povzroča hude težave v smislu bolečin. Ovarijsko je lahko ugotoviti ultrazvočno. Uničuje jajčnik in zmanjšuje jajčnikovo rezervo. Velja izpostaviti, da tudi z vsakim posegom še dodatno zmanjšamo jajčnikovo rezervo, zato je treba biti pri operacijah previden. Tej obliki je lahko pridružena globoka endometrioza, še posebej če imamo endometriozo na obeh jajčnikih. Endometriom je cista jajčnika z ovojnico in gosto rjavo vsebino, ki je po videzu podobna vroči čokoladi. Zato imenujemo endometriome tudi čokoladne ciste. V nasprotju s peritonealno lahko ovarijsko ugotovimo z ginekološkim pregledom, potrdimo pa jo z ultrazvočno preiskavo rodil. Tretja oblika je globoka infiltrativna endometrioza, ki se pojavlja na sosednjih organih, na primer na črevesu, v nožnici, na mehurju, lahko pritiska na sečevode. Da se jo ugotoviti z ultrazvokom, vendar mora biti strokovnjak več takih diagnostiki. Povzroča hude bolečine ter neplodnost. Ob nanizanih treh oblikah poznamo še adenomiozo oziroma endometriozo maternice. Sluznica začne rasti v mišično plast maternice. Ženska ima lahko zelo boleče menstruacije in težave s plodnostjo.

Poleg neplodnosti endometrioza povzroča tudi nekatere druge težave. Nekaj sva jih že omenili, pa je morda prav, da strneva vse skupaj.

Pravzaprav gre na neki način za nevidno bolezen. Težave so ob omenjeni neplodnosti namreč **kronične bolečine, in sicer v spodnjem delu trebuha, boleče menstruacije, boleči spolni odnosi**, ki se pojavljajo pri mladih ženskah v vrhuncu življenja, gre za lepe ženske, ena od njih je bila denimo Marilyn Monroe. Pestijo jih hude bolečine in jim preprosto moramo verjeti. Ženske z bolečinami so lahko depresivne, nervozne, saj se jih lahko tudi več let pošilja od enega do drugega zdravnika. Skratka, bolečine so tiste, ki jih ne vidimo, jih je pa težko prenašati. No, če strneva še ostale težave, naj povem, da v primeru, ko so endometriotični vozliči pri globoki infiltrativni endometriozii razširjeni po drugih organskih sistemih, se pojavljajo tudi

»Dnevni center smo ustanovili pred petimi leti, ker smo ugotavljali, da je bolnic zelo veliko in smo jih tako težko pregledali v rednih ambulantah. Mnogo je bilo zahtevnih primerov z veliko težavami, ki so zahtevale individualni, pogosto tudi interdisciplinarni pristop.«



krvavitve iz črevesa ali krvav urin ob menstruaciji, črevesni krči, težave pri odvajanju seča ter blata.

Ali se endometrioza večinoma odkrije na podlagi omenjenih simptomov? Kako poteka diagnostika?

Vedno začnemo z natančnim pogovorom, imamo anketni list, ki ga posameznice izpolnijo, sledi natančen ginekološki pregled. Lahko tipamo vozle, zarastline, povečane jajčnike zaradi čokoladnih cist. Potem z ultrazvokom pogledamo maternico, jajčnike, črevo, mehur, ledvice ... Ostalih preiskav pa skoraj ne potrebujemo. Torej z dokaj osnovno ter cenovno ugodno preiskavo odkrijemo endometriozo in načrtujemo operacijo.

Omenjate operacijo, kako torej poteka zdravljenje te bolezni?

Načeloma imamo dva načina zdravljenja, kirurško in medikamentozno. Naše odločitve so individualizirane in po zadnjih smernicah. Za primer, pri neplodnih bolnicah z endometriozo, ki imajo dobre možnosti, da bodo zanosile po operaciji, najprej ponudimo operacijo, jo opravimo in potem jih kar polovica doma zanosijo, drugi polovici pa nudimo nadaljnje zdravljenje s postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo. Kar 80 odstotkov vseh neplodnih žensk pozdravimo. Pri denimo zdravljenju bolečin pa začnemo kirurško, nato dodamo zdravila, da preprečimo ponovitev bolezni. Kot rečeno, gre za kronično bolezen, ki se rada ponavlja, in zato njena obravnava zahteva veliko sodelovanja med strokovnjaki ter pacientkami.

Kaj pa vzroki zanjo?

Kandidatov je veliko, genetski, okoljski, hormonski vzroki, osnovnega vzroka pa še nismo našli. Natančno ga ne moremo določiti, zato tudi na nivoju preventive še nimamo odgovorov in ukrepov. Edina stvar, ki jo v tem oziru lahko svetujemo, je, da naj se pari za otroke ne odločajo prepozno. Po 38. letu je sicer 30 % žensk še vedno plodnih, težava pa nastane pri ostalih in potem jim težko pomagamo. Za zanositev naj se pari odločijo do 35. leta starosti ženske, če se le da.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Pozor, kadar v roki ali nogi začutite nenadno bolečino, pojavi se bledica in hladen ud.

B Najpogostejši vzrok akutne ishemije uda sta embolija in tromboza.

C Največji rizični dejavniki so kajenje, sladkorna bolezen in povišan holesterol.



Akutna ishemija uda



Intervju: Tomo Šibli, dr. med., spec. splošne kirurgije

Akutna ishemija pogosto nastane kot posledica neke sistemske patologije. Največkrat so vzrok embolija, tromboza in poškodba arterij. Simptomi akutne ishemije spodnjih udov pri emboliji in arterijski trombozi so podobni in jih je težko ločiti. Simptome si lahko zapomnimo kot pravilo petih P-jev (v angleščini): bolečina (ang. *pain*), bledica (ang. *pallor*), odsotnost pulzov (ang. *pulselessness*), senzorni izpad in paraliza (ang. *paralysis*) in hladnost uda (ang. *poikilothermy*). Več o tem, kako prepoznati in zdraviti akutno ishemijo uda, nam je povedal **Tomo Šibli, dr. med., spec. splošne kirurgije in predstojnik oddelka za žilno kirurgijo** v Splošni bolnišnici Celje, kjer že deset let opravljajo približno enako število posegov zaradi akutne ishemije uda.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj pomeni akutna ishemija?

Akutna ishemija pomeni nenadno slabšo prekrvavitev okončine. Vzrok v udih je največkrat zapora arterije, ki lahko nastane prvič tako, da strdek, ki največkrat pride po arteriji iz srca, žilo zapre. To imenujemo embolija. Drugič, če je bila

žila že predhodno bolezensko spremenjena z arteriosklerozo, to pomeni, da se je na notranjo stran žilne stene že začel nalagati holesterol in so nastale večje ali manjše obloge: na teh se lahko naredi strdek (tromb) in zamaši žilo – to je tromboza. In tretje, če v določenem trenutku nastane poškodba, na primer pri udarcu na okončino, lahko pride do razpoke notranje plasti (intime) v arterijski steni. Ta se začne luščiti znotraj žile in jo zapre; to imenujemo disekcija arterije.

Ali podobno velja pri udu – roki, nogi?

Ne, na roki je tromboza redka, pogostejša je embolija. Tudi poškodbe so drugačne, običajno so na rokah ostre poškodbe in pride do popolne prekinitve arterije. Embolija je nenadna zapora arterije, s krvnim strdkom, ki jo v roko prinese kri iz srca. Strdek v srcu nastane zaradi povečanja preddvorov pri nerednem utripu – fibrilaciji, kadar bolniki ne jemljejo zdravil proti strjevanju krvi. Na roki se strdek običajno ustavi v predelu komolčne kotanje, na nogi pa je drugače. V zgornjem delu noge, v dimljah, se pogosteje zgodi, da pride strdek iz srca, medtem ko je od kolena navzdol pogostejša tromboza na bolezensko spremenjeni arteriji. Na splošno so tromboze pogostejše kot embolije, poškodbe pa so najredkejše.

Pri katerih bolnikih pride pogosteje do ene ali druge?

Embolije so pogostejše predvsem pri srčnih bolnikih in bolnikih z motnjami ritma srca. Pri slednjih pride do strdka v preddvoru srca, kjer se ta odkruši in ga kri nese po telesu. V tem primeru največkrat odleti v roko ali nogo. Na splošno se pojavlja pri aterosklerozi, ki je pri moških kar štirikrat pogostejša kot pri ženskah, pri moških je tudi več obolenj arterij in več obolenj srca. Tromboze so pogostejše pri starejši populaciji z rizičnimi dejavniki za aterosklerozo: sladkorna bolezen, kajenje, hiperholesterolemija, povišan arterijski pritisk ...

Lahko povea še nekaj besed o arteriosklerozi?

Arterioskleroza je bolezenski proces v stenah žil, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem slabše prekrvavitve. Pogostejša je v starosti, pri kadicah, pri osebah s povišanim holesterolem, pri osebah, ki se malo gibajo, hipertoničnih, sladkornih in ledvičnih bolnikih. Vsi ti imajo bolne arterije in je tromboza pri njih pogostejša. Na splošno lahko rečemo, da se tromboze pojavljajo pri starejši populaciji, embolije pa pri mlajši.

Koliko oseb letno operirate v Celju zaradi akutne ishemije uda?

Vsekakor je bila akutna ishemija pred 30 leti veliko pogostejša, kot je zadnjih deset let, ko beležimo konstantno število posegov. Na leto operiramo približno 15 bolnikov z akutno zaporo na nogah in osem do deset z akutno zaporo na rokah. Kar za Celje z okolico, kjer živi okoli 250 tisoč ljudi, ni tako veliko. V zadnjih desetih letih okoli deset bolnikov zdravimo tudi konservativno, brez operacije, tako da s posebnim katetrom raztopimo strdek v arteriji.

Kakšni so prvi znaki, kako ukrepati?

Simptome si lahko zapomnimo kot pravilo petih P-jev (z angleškimi izrazi): bolečina (ang. *pain*), bledica (ang. *pallor*), odsotnost pulzov (ang. *pulselessness*), senzorni izpad in paraliza (ang. *paralysis*) ter hladnost uda (ang. *poikilothermy*). Znaki se stopnjujejo natanko po tem vrstnem redu. Prizadeti ud postaja marmoriran, v začetnem obdobju je še možno s kompresijo iztisniti kri iz kapilar, ko pa lise postanejo nestisljive, je to znak zgodnje gangrene – odmrtja tkiva. Pri emboliji se znaki stopnjujejo zelo hitro, v nekaj urah, pri trombozi pa v nekaj dneh. Pri emboliji se bolečina pojavi v udu, ki postane bled in hladen. Kasneje se pojavijo nevrološki izpadi, kar pomeni, da oseba ne more več stopiti na nogo ali gibati z roko. Ud je naposled neuporaben, ampak če pride do tega, je že prepozno. Ukrepati je treba ob prvem pojavu nena-

dne bolečine, bledici in hladnosti uda. Pri emboliji imamo ob teh pojavih 6 do 12 ur časa, da operiramo in rešimo ud. Omenil sem že, da pri trombozi znaki niso tako izraziti in nastopijo počasi – roka ni tako hladna, ni tako blede, ni popolne ohromelosti ... Laik sicer težko presodi, ali gre za embolijo ali trombozo, vendar pa lahko akutno zaporo po teh znakih prepozna.

Kako poteka pregled v bolnišnici? Je vedno potrebna operacija?

Pri nas v Celju poleg anamneze in statusa opravimo UZ Doppler in CT angiografijo. Pri CT angiografiji gre za neinvazivno preiskovalno metodo, ki je združena s sevanjem, daje pa podatke o stopnji zožitve žilne svetline ali mesto zapore. S kontrastom v žilah se vidi zapora in glede na spremenjenost arterijske stene je mogoče sklepati, ali gre za embolijo ali trombozo. Kadar ugotovimo embolijo, v naši bolnišnici sledi operacija, ki velja za zlati standard. Efekt operacije je takojšen. Opravi se s pomočjo Fogartyjevega katetra. V prizadeto žilo se vstavi omejen kateter z balonom, ki ob vlečenju skozi žilo pred sabo potiska in odstrani strdek. Operacija traja pol ure in se največkrat naredi v lokalni anesteziji. Pri trombozi pa poskušamo strdek raztopiti, kar lahko traja ves dan. Bolnik leži na intenzivnem oddelku in zdravstveno osebje ga ves čas spremlja zaradi možnih komplikacij, npr. krvavitve. Ko se strdek končno raztopi, kar potrdimo z

angiografijo, nastopi takojšnje olajšanje. Za tem običajno sledi poseg na žili, kjer je prišlo do zastoja. V žilo vstavimo žično opornico, ki žilo razširi, kjer je bila zožena. En dan po operaciji bolnik še ostane na opazovanju, opornica pa ostane trajno v žili.

Kaj pa če raztapljanje ne upe?

V tem primeru pridejo na vrsto druge, operativne metode za ravaskularizacijo. Delamo obvođe oziroma bypassse. Uspeh raztapljanja je odvisen od tega, koliko časa je bil strdek v žili. Če uspemo pričeti z raztapljanjem strdka v roku enega tedna od začetka simptomov, je uspešnost od 80- do 90-odstotna, po enem mesecu pa le še 20-odstotna.

Torej ima lahko nekdo strdek v žili že nekaj tednov?

Seveda. Žila se oži počasi, ampak dokler ni bistvene razlike v kakovosti življenja, to niti ni tako zelo očitno. Pomembno je opazovati, kdaj se pojavi klavdikacijska bolečina. Če bolnik lahko prehodi brez bolečine kilometer ali več, je bolezen še v fazi, ko jo lahko zdravimo konservativno. Ko bolečina nastopi po dvesto metrih hoje in človeka prisili, da se ustavi, je to že znak za prvi alarm. V tem primeru govorimo o fenomenu »gledanja izlošč«. Ko se začne človek ustavljati že po sto metrih hoje, pa običajno že sam obišče zdravnika.

Kaj pa, če gre za roko?

Pri roki tromboz praktično ni, tistih opozorilnih pet P-jev pri emboliji pa je opaziti takoj. Roka tudi sicer redko »umre«, če pride do embolije.

Morda se zgodi na vsakih nekaj let, da je potrebno amputirati roko, ampak to je v primerih, ko pridejo ljudje k nam res zelo pozno.

Se embolija in tromboza radi ponovita?

Kadar ljudje ne jemljejo zdravil in ni dobro uravnavana koagulacija, se lahko ponovi pri ljudeh, ki imajo aritmijo srca in v predvoru ponovno nastane strdek, ki odleti po obtoku. Pri trombolizi pa je arterioskleroza generalizirana po vsem telesu in se tudi žile ožijo po vsem telesu. To pomeni, da se lahko tromboza ponovi oziroma pojavi na isti ali kakšni drugi točki na telesu.

S kakšnimi navodili odpustite paciente?

Za bolnike z embolijo naredimo diagnostično obdelavo srca in dobijo terapijo kardiologa. Običajno jim pri fibrilaciji predvorov predpišemo antikoagulacijsko zdravljenje. Pri trombozah in posegih na ožilju pa vsi naši bolniki dobijo aspirin in enega od statinov. To so zdravila za znižanje holesterola in se jih predpisuje kot preventivo pred arteriosklerozo. Tisti, ki med operacijo dobijo še žične opornice, dobijo poleg aspirina še dodatno antiagregacijsko zdravilo, običajno plavix. Ti so na dvotirni antiagregacijski terapiji vsaj za tri mesece. Aspirin jemljejo do konca življenja. Mlajši z embolijo si poseg bolj vzamejo k srcu in spremenijo način življenja. Starejši pa težje spremenijo svoje navade. Še najbolj uspešni smo s preprečevanjem kajenja, saj veliko teh bolnikov po posegu preneha kaditi. Kajenje je namreč eden največjih rizičnih dejavnikov.



ZA VARNO BIVANJE NA DOMU

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

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

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



www.telekom.si/e-oskrba

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018



Stoma: kazen ali blagoslov?

Stoma, kirurško narejena odprtina, je medicinska rešitev, ki za mnoge pomeni razliko med življenjem in smrtjo. Poznamo dihalne, hranilne in izločalne stome; pri izločalnih stomah govorimo o izpeljavi črevesa ali sečevodov na trebušno steno in jih delimo še na kolo-stomo (debelo črevo), ileo-stomo (tanko črevo) in uro-stomo (izločanje seča); ter seveda na stalne inčasne.

Prav področje izločalnih stom pokriva Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije, ki že leta nudi brezplačno podporo in pomoč usposobljenih prostovoljcev, 'stomistov' (kot sami rečejo osebam s stomo), vsem novo operiranim, ki se soočajo z novo, 'pridobitvijo'. A če človek pogleda na pravo plat kovanca, so stvari daleč od strašnega, nam pove sogovornik Zoran Terglav, predsednik invalidskega društva ILCO Ljubljana in podpredsednik zveze ILCO Slovenije; gonilna sila društva, ki poskuša ljudem, ki se šele spoznavajo s stomo, karseda olajšati prehodno obdobje; 'stomistom veteranom' pa organizirati čim več predavanj, raznih dejavnosti in izletov.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

DRUŠTVA ILCO

Društva nudijo pomoč mreže posebej izobraženih prostovoljcev – 'stomistov', organizirajo posebne dogodke, delavnice, predavanja, izlete in letovanja ter športne dejavnosti in družabne igre; za vse skupaj smo v letu 2017 samo na društvu ILCO Ljubljana opravili okrog 4500 prostovoljnih ur.

Začniva na začetku, kdaj pride do potrebe po stomi?

Stoma je pogosto posledica operativnega zdravljenja črevesa, danke ali sečnega mehurja zaradi različnih vrst karcinoma, Chronove bolezni, ulceroznega kolitisa ter mehanskih poškodb po raznih nesrečah. Med stomami je največ, okoli 85 odstotkov, kolo-stom, hkrati pa je največ stalnih. Časne pridejo v poštev le v primeru, ko zdravniki predvidevajo, da si bo črevo opomoglo. Če se to ne zgodi, lahko časna stoma postane trajna; v primeru naknadnih poškodb tkiva, napredovanja bolezni itd. se lahko tudi premakne na drugo mesto.

Stoma je pravzaprav dragocena pridobitev in, lahko bi rekli, razlika med življenjem in smrtjo za večino stomistov, vseeno pa se je težje navaditi na življenje z njo, dokler je oseba ne sprejeme kot del sebe.

V Sloveniji živi približno 3500 ljudi s stomo, večina od teh je stalnih, majhen delež pa začasnih. Za ljudi, ki se že dlje časa borijo z boleznijo, je to pogosto dragocena odrešitev, težje pa se z njo soočajo tisti, ki jih doleti čez noč. Pogosto niti ne vedo, kaj stoma je in si predstavljajo, če malce karikiram, da bodo morali nositi 'cisterno' na hrbtu.

In kakšni so prvi koraki navajanja na življenje s stomo?

Že v bolnišnici zdravniško osebje bolnika pouči o uporabi in negi stome, v začetku se je treba držati tudi posebne določene diete, kasneje se lahko na jedilni mizi znajde karkoli – celo kozarec vina, seveda v mejah normalne. Težje kot fizični je duševni del privajanja na stomo. Polovica novih oseb s stomo denimo sploh ni obveščenih o društvu ILCO, kjer lahko dobijo brezplačno podporo in

nasvete. Paciente pogosto skrbi kakovost življenja, začnejo se zapirati med štiri stene in odklanjajo pogovor. Pogosto šele svojci ali sami skozi spletno raziskovanje ugotovijo, da stoma omogoča povsem normalno življenje, v dosti primerih celo bolj kakovostno kakor prej.

Navaditi se je treba tudi na menjanje vrečk in na to, da mora biti pribor vedno pri roki. Kako pogosto je treba vrečko zamenjati?

Pogostost menjave je odvisna od raznih dejavnosti, prehrane in psihofizičnega stanja. A načeloma velja v normalnem stanju od dve do tri vrečke dnevno, poleti, na potovanjih in ob težavah pa še kakšno več.

IRIGACIJSKI SET je medicinski pripomoček, ki omogoča izpiranje črevesne tekočine in pride v poštev zgolj za bolnike s končno kolo-stomo brez zapletov, vendar ga mora odobriti kirurg. S pomočjo posebnega nastavka se izpusti voda v črevo in ga s t. i. irigacijo izprazni za 24–48 ur. V praksi to pomeni, da se ta čas blato ne izloča, prvih 12 ur tudi plini ne. Pacient ne potrebuje vrečke, le neke vrste čepek ali stoma kapo.

Stoma ni ovira niti pri ukvarjanju s športom, kajne?

Tako je, edina omejitev je dvigovanje težjih stvari in izogib nastanku parastomalnih kil, saj pri dvigovanju napenjaš trebušno mrežo, ki je bila ob operaciji prerezana. Tudi ekstremni športi niso ravno priporočljivi. Sicer pa športi, kot so kolesarjenje, aerobika, pilates, vsi pridejo v poštev.



Različne aktivnosti Društva ILCO (Fotografije: Arhiv društva ILCO)

Kaj pa spolnost?

Stoma omogoča popolnoma normalno spolnost, ob predpogoju, da ni fizioloških zavor, ki bi bile posledica osnovnega obolenja, kirurškega zdravljenja in jemanja nekaterih zdravil. Do težav pri spolnosti oseb s stomo prihaja drugje – v glavi. Če človek sam sprejme svojo stomo, tudi pri spolnih odnosih ni težav. In pa seveda, če stomo sprejme njegov partner. Sicer so res redki primeri, da je partner ne bi mogel sprejeti in bi zaradi tega zveza razpadla.

Predstavlja stoma kakršnokoli oviro za potovanja?

Prav nobenih zadržkov ni, v poštev pridejo potovanja z vsemi mogočimi prevoznimi sredstvi, potrebno je le nekaj več načrtovanja. V praksi to pomeni, da mora biti ves čas poti na voljo bližina toaletnih prostorov in da se na pot vzame dovolj pripomočkov.

Pri potovanju z letalom je dobro, da ima oseba s stomo v ročni prtljagi osnovni komplet za oskrbo stome, pri daljših potovanjih pa tudi pripomočke za večkratno menjavo.

Če se odločite za pot v eksotične kraje, se je treba držati navodil zdravnika, si pogosteje umivati roke in skrbeti za splošno higieno, v državah tretjega sveta piti ustekleničeno vodo in vzeti s seboj tudi osnovno lekarno za primere driske ali zaprtja.

Poletje je sicer že za nami, pa vendar: s kakšnimi težavami se soočajo 'stomisti' pri višjih temperaturah, ko smo tudi manj oblečeni?

Stoma se skozi obleko ne vidi in zaradi vodotesnih vrečk lahko tudi osebe s stomo normalno hodijo na morje. Res je, da ženske rajši oblečejo enodelne kot dvodelne kopalke, moški pa kopalne hlače z visokim pasom – predvsem zaradi drugih.

Sam se spomnim, še tisto prvo poletje, da je na morju nisem prekril s kopalnimi hlačami in me je neki deček prišel vprašat, kaj imam

»V Sloveniji živi približno 3500 ljudi s stomo, večina od teh je stalnih, majhen delež pa začasnih.«

na trebuhu; nato pa ga je mamica nahrulila, naj 'pusti pri miru bolnega strica'. Nič kaj dober občutek. In zato se zaradi predsodkov in premajhne ozaveščenosti ljudi raje pokrijemo – in v nepoznavanju tudi leži vzrok, da se ljudje s stomo zapirajo med štiri stene. Na Islandiji, recimo, otroke že v osnovnih šolah izobrazijo o stomi, pri nas pa je večinoma ne poznajo. In tudi zato jo potem stomisti doživljajo kot kazen in ne kot plus. Pa tudi stigmatizacija blata, ki se nam vleče še iz otroštva, nič ne pripomore k boljši predstavi o stomi.

Osebe s stomo se torej lahko običajno kopajo v morju in sončijo na plaži, kajne?

Absolutno. Preden se odpravimo kopat, po potrebi zamenjamo vrečko, ki je vodoodporna in jo drži podloga. Edina težava, na katero lahko naletimo poleti, je sonce. Zaradi višjih temperatur se koža bolj poti in podloga

se hitreje odlepi, hkrati pa temperature malce vplivajo tudi na vrečko, ki lahko začne puščati, zato jo moramo večkrat zamenjati.

Z društvom ILCO skupaj hodimo v toplice in na morje, pa ne poznam primera, da bi se komu kaj zgodilo. Organiziramo tudi letovanja – teden ali dva v bungalovih na hrvaški obali.

Društvo ILCO v veliki meri pripomore k dvigu kakovosti življenja ljudi. Iz česa pa se financira?

Financiramo se sami. Ko sva že govorila o letovanju – počitnice na morju si ljudje v večji meri pokrijejo sami. Le manjši del pridobimo iz vira donacij in sponzorskih sredstev ter sredstev, ki jih zvezda dobi preko fundacije FIHO (Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij), Loterije Slovenija. Država žal ne prispeva nič.

STIKI ZVEZE INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO SLOVENIJE:

ILCO Maribor,
Trubarjeva 15, 2000 Maribor;
tel.: 08 205 64 62 in 041 739 647;
e-pošta: ilco.mb@siol.net

ILCO Novo mesto,
Rozmanova 10, 8000 Novo mesto;
tel.: 07 337 75 10 in 041 229 074;
e-pošta: ilconm70@gmail.com

ILCO za Koroško,
Gospodsvetska 3, 2380 Slovenj Gradec; tel.:
02 884 29 43;
e-pošta: ilco.koroska@s5.net

ILCO Nova Gorica,
Gregorčičeva 13, 5294 Dornberk;
tel.: 05 301 82 95 in 041 504 501;
e-pošta: ivan.mrevlje@siol.net

ILCO Gorenjska,
Gorenja vas - Retenče 61/a, 4220 Škofja Loka;
tel.: 01 361 33 06 in 040 582 992;
e-mail: ilco.gorenjska@gmail.com

ILCO Ljubljana,
Parmova 53, 1000 Ljubljana;
tel.: 01 436 21 90;
e-pošta: drustvo@ilco-lj.org

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A S počasnim prehranjevanjem zaužijemo manj kalorij.

B Ljudje v družbi jedo kar 70 odstotkov počasneje.

C Za obrok si vzemite vsaj pol ure časa, strokovnjaki svetujejo eno uro.



Stop! Čas za kosilo

Hitra hrana, hitra moda ... hitrost je v sodobnem svetu postala sinonim za vsakdan. To pomeni tudi vse hitreje prehranjevanje, najraje kar na poti ali pa hitrostno prenajedanje, da v kar najkrajšem času zaužijemo vse, kar je na krožniku. Časa za umirjeno kosilo praktično ni.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Hitro življenje, hitro prehranjevanje

Ste med tistimi srečnejši, ki uživajo v svojem kosilu ali pa ga tako kot velik delež ljudi tudi sami le pogoltnete med enim in drugim sestankom? Če jeste za pisalno mizo ali pa kar med potjo, je velika verjetnost, da obrok vase pospravite v manj kot petih minutah. Že pred časom so strokovnjaki prišli do ugotovitve, da se ljudje, ki hitro goltajo hrano in se najedo do sitega, zredijo kar trikrat pogosteje kot tisti, ki jedo počasi in zmerno. Prav zato raziskovalci v veliki meri krivijo tudi hitro prehrano, ki se je razrasla v zadnjih desetletjih. Hitro prehranjevanje je lahko tako eden izmed vzrokov za pojav metabolnega sindroma, znanega tudi kot sindrom inzulinske rezistence. Gre za motnjo presnove, ki se kaže skozi trebušno debelost, visoko vrednost holesterola, odpornost telesa proti inzulinu in povišan krvni tlak, zaradi številnih dejavnikov pa lahko vodi v nastanek bolezni srca in ožilja, poveča se tudi tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa II. V eni izmed zadnjih raziskav so tako raziskovalci z Univerze v Hirošimi kar pet let spremljali nekaj več kot tisoč ljudi, ki so jih razdelili na počasne, srednje hitre in hitre jedce. Raziskava je pokazala, da se pri

zadnjih za kar 11,6 odstotkov poveča verjetnost za metabolni sindrom. Če se namreč prehitro prehranjemo, telo ne dobi priložnosti, da možgane obvesti o tem, da smo siti. Včasih namreč telo potrebuje tudi do 20 minut, da pride do aktivacije receptorjev, ki se odzovejo, ko se želodec zaradi hrane raztegne. Za obrok si tako nikoli ne vzemite manj kot pol ure časa, po mnenju strokovnjakov je idealen čas za kosilo prav ena ura. Tako bo imel želodec dovolj časa, da hrano prebavi, metabolizem pa zaradi kalorijske bombe ne bo v šoku.

Minus devet kilogramov

Tudi na vzhodu so opravili kar nekaj študij, ki govorijo o vplivu hitrega prehranjevanja. Na Japonskem so tako dokazali, da pri tistih, ki jedo hitro in vse do sitega, obstaja trikrat večja verjetnost za nastanek debelosti kot pri tistih, ki so se prehranjevali počasneje. Nekatere raziskave so pokazale, da s počasnim prehranjevanjem zaužijemo manj kalorij, toliko manj, da lahko na podlagi tega letno brez vsakega truda izgubimo kar devet kilogramov. V prid počasnega in zmerne prehranjevanja govori tudi raziskava, opravljena na Kitajskem. Ta je pokazala, da ljudje za več kot deset odstotkov zmanjšajo kalorično vrednost obrokov, če jih prežvečijo 40-krat in ne 15-krat. Naša slina namreč vsebuje encime, ki hrano prebavljajo, zato z žvečenjem prispevamo tudi k hitrejši prebavi hrane. Goltanje hrane povzroča tudi napenjanje, saj pri hratenju tako zajamemo večjo količino zraka. Za obrok si je tako treba vzeti čas, saj poleg plinov prehitro prehranjevanje povzroča tudi slabši izkoristek hrane. Premalo prežvečena hrana namreč lahko zmanjša sposobnost telesa za prebavo ogljikovih hidratov. Na ta način se v prebavilih poveča količina plinov,

kar povzroča neprijeten občutek. Ob hitrem prehranjevanju se poveča tudi verjetnost za vračanje želodčne kisline v požiralnik.

Jejte v družbi, počasi in brez televizije

Boste tudi vi naslednji pri prehranjevanju bolj pozorni? Pazite, da se ne spravite nad hrano sestradani, saj je tako verjetnost za goltanje dosti višja. Predlagamo vam, da se med grizljaji pogovarjate, vsekakor pa odsvetujemo gledanje televizije, saj se tako pozornost preusmeri na zaslon in ne na krožnik. Francozi prehranjevanje pogosto povezujejo z druženjem in verjetno tudi v tem tiči razlog, da Francozinje pregovorno veljajo za zelo vitke. Statistika pravi, da ljudje v družbi jedo kar 70 odstotkov počasneje, še posebej če sedite s kom, ki je počasnejši od vas. Če torej jeste v družbi, upoštevajte ritem najpočasnejšega jedca, med jedmi pa popijte kakšen požirek vode. Ritem prehranjevanja se upočasnjuje, če najprej pojedete eno komponento na krožniku, zatem šele drugo. Poskusite najprej pojediti solato, zatem počasi pojedite zelenjavo in nato še preostalo. Tako si rajši naročite več manjših jedi kot eno samo zajetno. Strokovnjaki svetujejo, da hrano v celoti okusite, tako bodo obroki spet postali svojevrsna izkušnja in ne nekaj, kar počnemo v naglici. Zato si za obrok vzemite čas, ne razmišljajte, kaj boste počeli potem, temveč se osredotočite na to, kar imate na krožniku. Pa dober tek!

V prid počasnega in zmerne prehranjevanja govori tudi raziskava, opravljena na Kitajskem. Ta je pokazala, da ljudje za več kot deset odstotkov zmanjšajo kalorično vrednost obrokov, če jih prežvečijo 40-krat in ne 15-krat.

Rjave morske alge predstavljajo pomemben vir joda za naše zdravje

Jod je najpogostejše zanemarjen mineral

Jod je eden izmed najpomembnejših mikrohranil, ki ga vse prepogosto zanemarjamo. Večinoma zgolj poskrbimo, da naše telo dobi zadostno količino mineralov, kot so kalcij, magnezij in železo. Njegovo pomanjkanje pa lahko povzroči kar nekaj zelo resnih zdravstvenih težav za vse življenje.

Jod podpira normalno delovanje ščitnice in je ključnega pomena pri sintezi ščitničnih hormonov, ki uravnavajo rast in razvoj, kar je še posebej pomembno v času nosečnosti in v obdobju odrasčanja. Pomembno vlogo igra tudi pri delovanju živčnega sistema, presnovi za pridobivanje energije, kognitivnih (miselnih) in nevroloških funkcijah ter pozitivno vpliva na zdravje kože.

Je kuhinjska sol zadosten dodaten vir joda?

Pogosto nas prepričujejo, da dobimo zadostno količino joda z uživanjem kuhinjske soli. Slovenska raziskava pa je pokazala, da skoraj 40 % soli različnega izvora na našem trgu ne vsebuje joda, mednje se uvršča tudi priljubljena morska sol.

Vse več je tudi resnih pomislekov o potencialni nevarnosti za zdravje pri zaužitju večje količine jodirane soli. Druga slaba lastnost dodanega sintetičnega joda je njegova anorganska oblika, zaradi katere ga naš organizem slabo absorbira, predvsem pa ga zelo hitro izloči iz telesa. Negativni posredni učinki so povezani tudi s samo soljo, ki je dodana številnim prehranskim izdelkom, saj prekomerno uživanje soli lahko vodi do številnih zdravstvenih težav, povezanih z visokim tlakom in srčno-žilnimi obolenji.

Simptomi, ki lahko kažejo na pomanjkanje joda v telesu

Najbolj poznan simptom pri pomanjkanju joda v prehrani je pojav golšavosti (značilno povečanje ščitnice) in hipotiroza (nepravilno delovanje ščitnice), ki se praviloma razvija počasi, običajno več let. Pomanjkanje joda se lahko kaže v obliki različnih simptomov, kot so telesna in duševna utrujenost, nervozna, zaspanost, mrzle roke in noge, šibkost okončin, kronična utrujenost, nezmožnost koncentracije, slab spomin, mravljinčenje rok, izpadanje las, suha koža in lomljivi nohti.

Če težav s ščitnico nimate, še ne pomeni, da dnevno zaužijete dovolj joda. Če na jedil-

niku nimate redno morskih rib, morskih sadežev in morskih alg, ste lahko prav gotovo med tistimi, ki trpijo za pomanjkanjem joda.

Ustreden vnos joda je pomemben za naše zdravje

Prevelika količina joda v telesu lahko deluje negativno na ščitnico, zato je pomembno, da ob uživanju joda kot prehransko dopolnilo poznate vrednosti joda in njegovo obliko. Priporočen dnevni vnos joda na dan je 180–200 µg za odrasle, 200 µg za mladostnike, 230 µg za nosečnice in 260 µg za doječe matere. Dopustna zgornja meja v EU je 600 µg/dan. Po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) pa je zgornja dopustna meja 1100 µg/dan.

Obstajata dve glavni vrsti joda: sintetični jod – kalijev jodid (najdemo ga v soli in številnih prehranskih dopolnilih) ter naravni bioaktivni jod, ki je naravno prisoten v morskih algah. Pomembno je vedeti, da se navedeni obliki joda v telesu vedeta povsem različno. Kalijev jodid ob zaužitju kratkotrajno povzroči zelo visoko raven joda (v obliki ostrih konic), ki ima negativen učinek na naše telo, zlasti pri oslabljeni ščitnici. V nasprotju z njim pa se naravni bioaktivni jod iz morskih alg postopoma absorbira glede na potrebe organizma in ne povzroča konic ter presežkov joda v telesu.

Morske alge, najboljši vir naravnega bioaktivnega joda

Rjave morske alge vrste *Ascophyllum nodosum* predstavljajo najkakovostnejši in najboljši naravni vir biorazpoložljivega joda, ki je naravno vezan na aminokisline, zaradi česar ga telo zlahka absorbira. Raziskava je pokazala,

da se približno 33 % joda iz omenjenih morskih alg absorbira in postopoma sprošča v obdobju nekaj dni, kar odraža njegovo stabilnost v telesu in s tem uravnoteženo razpoložljivost.

Najvišjo kakovost zagotavljajo samo certificirane morske alge

Vse preveč je proizvajalcev tudi z zvenečimi imeni, ki nabirajo neakovostne alge v najbližjem zalivu ali na najlažji in najhitrejši način ter na žalost velikokrat brez ustreznega nadzora, kar pa povzroča slabe izkušnje ob zaužitju (slabost, driska) in strah pred uživanjem morskih alg.

Da bi se izognili slabi praksi in še slabšim izdelkom, je organizacija »Seaweed Health Foundation« iz Velike Britanije pripravila standarde kakovosti, ki temeljijo na načelih biodinamičnega, ekološkega in trajnostnega kmetovanja, podprte z vidika morske znanosti in botanike.

Nič ni dodano in nič odvzeto – ko veste, kaj jeste

Za uživanje se priporočajo izključno 100-odstotne čiste in preverjene vrste morskih alg, ki imajo biodinamični, ekološki in košer certifikat, s čimer je zagotovljeno zavezujoče testiranje na morebitne kontaminante in alergene tako v samih algah kot tudi v okolju, v katerem so nabrane. Morske alge z omenjenimi certifikati kakovosti so povsem varne za vsakodnevno uživanje v vseh življenjskih obdobjih in so nepogrešljiv del veganske prehrane. Posebej pa se priporočajo kot dodatek k hrani za otroke, nosečnice, doječe matere in za posebne terapevtske namene.



Rjave, divje rastoče morske alge, najvišje kakovosti – ko veste kaj jeste

Poiščite v poslovalnicah Sanolabor in specializiranih ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 01 528 0333

Na voljo kot kapsule, kot začimba ali v kombinaciji z mineralno soljo (pol/pol)

Rjave morske alge pripomorejo k ohranjanju optimalnega prebavnega udobja^{1,2}, spodbujajo dobro prebavo² in presnovo za več energije², ohranjajo zdravje kože^{1,3}, zmanjšajo absorpcijo maščobe¹. Prehranske vlaknine omogočajo lažje odvajanje².

Jod prispeva k normalnemu delovanju ščitnice in proizvodnji ščitničnih hormonov, delovanju živčnega sistema, kognitivnih ter nevroloških funkcij in zdravi rasti otrok.

¹1-*Ascophyllum nodosum*, 2-*Fucus vesiculosus*, 3-Jod

Certifikati potrjujejo najvišjo kakovost



Distribucija v Sloveniji kontrolira: TÜV SÜD, SI-EKO-004

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

TUŠ prvi na svoje police uvrstil slovensko zelenjavo drugačnih oblik

Slovenski trgovec Tuš že vrsto let sledi svoji usmeritvi in podpira slovenskega. Na svoje police uvršča več kot 70 odstotkov slovenskih izdelkov ter sodeluje z mnogimi slovenskimi pridelovalci in predelovalci, tokrat pa je naredil še korak naprej. Na svoje oddelke sadja in zelenjave po Sloveniji je namreč uvrstil slovensko zelenjavo nepravilnih oblik pod sloganom „Naravno drugačni“.

Gre za zelenjavo slovenskih pridelovalcev, ki se zaradi nepravilnih oblik, dolžin, velikosti, mase ali premera razlikuje od tiste, ki so jo kupci vajeni, vendar je enako kakovostna in okusna, praviloma pa bi že pri pridelovalcih romala med odpadke. S tem kot prvi slovenski trgovec ruši tabuje o zelenjavi nepravilnih oblik

in ozavešča kupce o pomenu zavržene hrane, spoštovanja do hrane in o vse pogostejših podnebnih spremembah, ki vsako leto vplivajo na pridelke in botrujejo spremembam v videzu tovrstnih svežih izdelkov.

V Tušu so na svoje police po Sloveniji že uvrstil izdelke slovenskih pridelovalcev, ki so drugačne oblike. Z razširitvijo asortimana s »korenčkom dveh nogic«, »krivih kumar«, »neizenačenih velikosti rdeče pese« in druge zelenjave tako opozarjajo, da v naravi vsa zelenjava ne zraste pravih oblik in je kljub drugačnosti kakovostna in primerna za uživanje. S tem želijo spremeniti navade potrošnikov in pripomoči k zmanjšanju uničenja omenjenih pridelkov na slovenskih tleh. Že vrsto let se namreč Tuš izrazito posveča odkupu slovenskega



sadja in zelenjave ter podpira in sodeluje s številnimi slovenskimi pridelovalci in zadrugami. Slovensko je v Tušu zapisano v strateški usmeritvi, saj s tem posega ne le na svoje police, kjer je moč najti več kot 70 odstotkov slovenskih izdelkov, temveč tudi v samo slovensko gospodarstvo in vpliva na ohranjanje slovenske prehranske verige.

tuš

SLOVENSKO,
s podeželja



NARAVNO DRUGAČNI



ABC

A V lanske raziskavi je 70 odstotkov anketirancev povedalo, da pred nakupom vedno preverijo poreklo živila.

B Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se drastično zmanjša vsebnost C-vitamina v zelenjavi.

C Število ekoloških kmetij v Sloveniji strmo narašča.

Si, kar ješ!

Hrana predstavlja pomemben del slovenske kulture, naši pogovori se pogosto gibljejo o hrani, skrbno pripravljene jedi pa so del skoraj vsakega družjenja. Pa vendar se še vedno premalo ljudi vpraša, kaj dejansko pristane na naših krožnikih, čeprav zaužita živila in način prehranjevanja v veliki meri vplivajo na naše zdravje, počutje. Je živilo plod ekološke pridelave? Od kod izvira? Prihaja z juga Španije ali s sosednjega vrta?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Onesnaževanje okolja, manjša vsebnost vitaminov, okus ...

Naši jedilniki so v zadnjih letih doživeli veliko revolucijo. Tudi Slovenci smo pod vplivom zahodne kulture vedno bolj pozorni na lokalno in ekološko pridelano prehrano, ki ima manjši vpliv na okolje in človeško zdravje. »Dolge transportne poti namreč vplivajo na kakovost hrane, da ne omenjamo tudi velike obremenitve na okolje. Strokovnjaki tako svetujejo uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, saj sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo biološko (hranilno) vrednost. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se drastično zmanjša vsebnost C-vitamina v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vita-

minov A, B in E. Možno je torej, da bo hrana, za katero je jasno, da bo podvržena dolgemu transportu in skladiščenju, zaradi nujnih obsežnih agrotehničnih ukrepov pri njeni proizvodnji manj kakovostna,« opozarjajo na Ministrstvu za kmetijstvo, gospodarstvo in prehrano. Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bližine pridelave ni potrebno uporabljati konzervansov, kar sicer lahko zmanjša njuno obstojnost, a so zato živila lokalnega izvora bogatejšega okusa. Ne moremo niti mimo dejstva, da z dolgimi transportnimi potmi močno onesnažujemo okolje. Lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg kakovostnejših živil še širši družbeni pomen, saj se z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov ustvarjajo nova delovna mesta in tako omogoča preživetje vsem v kmetijsko-živilski verigi. Poleg tega pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalen razvoj.

Skrb za okolje in zdravje prioriteta tudi pri izbiri živil

V zadnjem času je mogoče opaziti velik razmah ekoloških izdelkov, saj ekološko kmetijstvo postaja vse pomembnejše tudi za slovenski prostor. Način gospodarjenja, ki pomembno prispeva tako k zagotavljanju javnih dobrin kot ohranjanju kulturne kmetijske krajine ter izboljšanju biotske raznolikosti,

varovanju celotnega okolja in obenem tudi človeškega zdravja. V procesu ekološkega kmetovanja je nadzor nad predelavo in pridelavo izdelkov povsem transparenten, kar je bistveno sploh v zadnjem času, ko si potrošniki želijo vedeti, od kod izvirajo živila na njihovem krožniku. Pri tovrstni obliki gospodarjenja pesticidi niso dovoljeni, prav tako so prepovedana tudi lahko topna mineralna gnojila ter gensko spremenjeni organizmi in izdelki, pridobljeni iz njih. V času, ko je skrb za zdravje in okolje postala prioriteta, tako strokovnjaki opažajo naraščanje ekoloških kmetij tudi na sončni strani Alp. Živila, ki se tržijo v Sloveniji, se označuje z enotno označbo 'ekološki', seveda če so bila pridelana v skladu s Pravilnikom o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih izdelkov oz. živil. Poleg označbe 'ekološki' je dovoljena tudi uporaba okrajšav bio in eko. Oznaka 'bio' oz. 'eko' je oznaka za prostovoljno, na ravni Evropske unije usklajeno shemo. Živila, ki nosijo znak 'bio' oz. 'eko', so pridelana in predelana po specifičnih postopkih in imajo zato za potrošnike prepoznavne posebne lastnosti. Ta oznaka dopolnjuje siceršnje obvezno označevanje. Pogoje in načine pridelave, predelave, distribucije in označevanja določata Uredba o ekološki pridelavi in označevanju ekoloških proizvodov ter Uredba o določitvi podrobnih pravil za izvajanje. Police s tovrstno hrano pa so v živilskih trgovinah vse bolj obsežne, kar dopušča tudi večji prostor

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

za zlorabe. Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (VHVVR) izvaja inšpekcijski nadzor evropskih in nacionalnih shem kakovosti. Vsako leto je po tej vsebini opravljenih med sto in dvesto pregledov, po njihovih podatkih pa delež skladnosti pri ekoloških označbah v zadnjih nekaj letih niha med 76 in 96 odstotki. Neskladnosti se najpogosteje odražajo v neustreznosti ali zavajajoči označbi, neveljavnem ali neažurnem certifikatu, neskladni spletni prodaji ali necertificiranem obratu za dejavnost.

In kako ozaveščeni potrošniki smo Slovenci?

Na ministrstvu so nam potrdili, da morajo biti živila označena z razumljivimi informacijami, ki ne zavajajo kupcev. Označevanje ima namreč pomembno vlogo pri obveščanju potrošnikov, zato je ustrezno urejeno z zakonodajo. Cilj je jasen, samo ustrezno obveščen in informiran potrošnik ima možnost svobo-

dne izbire ter je tako sposoben opraviti zanj ustrezno oz. zdravju koristno izbiro. »Kljub naporom zakonodajalcev in proizvajalcev, da skladno označujejo živila, pa ugotavljamo, da še vedno velik delež potrošnikov premalo bere označbe na živilih. Po podatkih v publikaciji Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja 73 odstotkov anketiranih vedno ali pogosto preveri rok trajanja pred (prvim) nakupom živila, 10 odstotkov jih to stori občasno, 18 odstotkov pa nikoli. Druga najpogostejša iskana informacija je cena, ki jo vedno ali pogosto preveri 69 odstotkov anketiranih. Sledijo ime proizvajalca ali blagovna znamka (vedno ali pogosto jo preveri 45 odstotkov), država, v kateri je bilo živilo proizvedeno oz. pridelano (38 odstotkov), sestava živila (35 odstotkov) ter to, ali je bilo živilo pridelano na ekološki način (21 odstotkov),« so nam zagotovili na ministrstvu. Najpogostejše preverjeni informaciji na živilu sta tako po raziskavi, sicer opravljeni pred desetletjem, rok

trajnosti in cena, medtem ko manj ljudi preverja samo sestavo izdelka, še manj pa etičnost in ekološko poreklo izdelka. Ta odstotek se je v zadnjih letih brez dvoma povišal, saj izvor živil postaja vedno pomembnejši dejavnik pri samem nakupu. Slovenci postajamo vedno bolj pozorni na informacije na deklaracijah, vsaj kar se sestave živil in porekla tiče. V zadnji raziskavi, objavljeni jeseni 2017, je 70 odstotkov anketirancev povedalo, da pred nakupom vedno preverijo poreklo živila. Še vedno pa pri izbiranju preverjenih in zdravih živil prednjačijo višje izobražene ženske.

Ne moremo niti mimo dejstva, da z dolgimi transportnimi potmi močno onesnažujemo okolje. Lokalna trajnostna oskrba ima poleg kakovostnejših živil še širši družbeni pomen, saj se z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in izdelkov ustvarjajo nova delovna mesta in tako omogoča preživetje vsem v kmetijsko-živilski verigi.

Lokalni ponudniki bio in eko izdelkov:

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta	Ponudba
Ekološka kmetija Jenšterle	Cesta na Rifnik 7a, Šentjur	041 604 511	www.doziviteokuskozjanskega.si	Sveže ekološko telečje meso, ekološki mesni izdelki
Bio Mlin Stražar, d. o. o.	Škocjan 3, Dob	051 648 559	www.eko-moka.si	Bio moke, bio kaše, bio kosmiči, bio zdrobi
Kmetija Kauran	Gačnik 27, Pesnica pri Mariboru	051 244 450	www.kmetija-kauran.com	Orehi, lešniki, bučno olje, orehovo olje
Ekološka kmetija Vila Natura	Vučja vas 51, Križevci pri Ljutomeru	041 355 050	www.vila-natura.si	Ekološke moke, zdrobi, kaše, kosmiči, testenine, semena in olja
Kmetija Kastelic	Žabja vas 9, Novo mesto	051 413 368	www.kmetija-kastelic.com	Sladoled, jogurt, zdrob in moka ter piknik prostor in dvorana
Kmetija pri Uštinc, Boštjan in Maja Uštinc	Beričevo 40, Dol pri Ljubljani	041 644 302	kmetija.ustinc@gmail.com	Kapusnice, plodovke, gomoljnice, solate, ozimnica
Oča d. o. o.	Hiteni 3, Nova vas	041 814 476	www.starioca.si	Sveže eko goveje in telečje meso, domači piščanci, žrebičje meso
Ekološka domačija Blaževc	Izgorje 5, Žiri	040 635 984	manja.pivk@gmail.com	Ekološka jabolka, sorte: topaz, luna, merkur, opal
Eko kmetija Pri omi Neži	Mihovce 4, Cirkovce	040 365 756	www.omaneza.si	Bio: sončnično hladno stiskano olje, laneno seme, pirin zdrob, prosena kaša
Kmečka zadruga Sevnica z. o. o.	Savska cesta 20 c, Sevnica	07 816 36 00	www.kz-sevnica.si	Izdelki Grajskih mesnin: sevniška salama, panceta krškopolca, grajska šunka, sevniške klobase za kuhanje



Vsa govedina ni enako kakovostna

Oglasno sporočilo

Vas kot kupca zanima, od kod je goveje meso, ki ga kupujete, koliko kilometrov je prepotovalo? In kako je bila žival vzrejena, kakšno krmo je jedla?

Pri govejem mesu z znakom »**izbrana kakovost – Slovenija**« so dvomi o poreklu, reji ali krmi preteklost. Goveje meso, ki nosi ta nacionalni znak, je zagotovljeno **slovenskega porekla**, vzrejeno lokalno in **pod strogimi pogoji sheme »izbrana kakovost«**, pa tudi dodatno **kontrolirano**. Natančno lahko določimo njegov izvor – vse do kmetije oziroma rejca.

Goveje meso z znakom »izbrana kakovost – Slovenija« **zagotavlja višjo kakovost**, saj izpolnjuje v specifikaciji predpisane višje zahteve glede načina reje, krmljenja, transporta in svežine. Sledite znaku **odličnosti!**



Postrezite preverjeno vrhunsko kakovost slovenskega porekla.

Vse perutninsko meso z znakom "izbrana kakovost – Slovenija" je pridelano in predelano v Sloveniji. Piščanci, ki so vključeni v shemo "izbrana kakovost" so v Sloveniji izvaljeni, vzrejeni, zaklani in predelani, puranje meso, označeno z enakim znakom pa je pridobljeno od živali, ki so bile v Sloveniji vzrejene, zaklane in predelane pod strogimi pogoji za "izbrano kakovost". To zagotavljajo redne, stroge in neodvisne kontrole, ki jim lahko zaupate.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO
IN
SLOVENSKI PRIDELOVALCI
IN PREDLOVALCI MESA

~ NAŠA SUPER HRANA ~

www.nasasuperhrana.si

Sledite nam na 

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018



Trenirati s srcem in razumom

Preživite veliko časa pri sedečih opravilih, zaprti v prostoru? Želite izboljšati svoje duševno in telesno stanje ter želite biti dejavni in narediti nekaj zase? Rešitev je v sproščujočem teku po mestnem parku ali bližnjem gozdu, saj je tek najboljše zdravilo in čudovit izziv za vaše telo.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Teče lahko vsak

Vsak od nas se je že kdaj srečal s človekom, ki mu je omenil, da gre zjutraj teč ali pa, da je že pretekel kakšno daljšo razdaljo ali maraton. In mnogi so se pri tem vprašali: »Od kod ljudem toliko energije?« Tek je naporen, neudoben in poln potenja. Vendar vsi vemo, da koristi zdravju, le tekači pa vedo, kaj pomeni neverjetno dober občutek, ko se vrnejo s teka v naravi ali kaj je pravo zadovoljstvo ob prvih tekaških uspehih. Tek je več kot samo šport, pomeni napor in uspeh in oblika terapije za zdravljenje depresije. Med tekom se sproščajo hormoni sreče, ki sprožijo spodbudo in motivacijo ne le na športnem področju. Teče lahko vsak, saj je tek najnaravnejša vrsta človekovega gibanja. Vendar tako kot tudi na drugih področjih je tudi pri teku najtežji prvi korak. Tek se začne v glavi, tu se rodi pobuda in začne trening. Tečemo lahko kadar koli in kjer koli. Prvi korak, prvi meter in prvi tek je verjetno najtežji in prav gotovo lahko za vsak trening najdemo kopico izgovorov, zato vzbudimo v sebi veselje do gibanja in zato naj tek postane naše veselje.

Redni, smiselno sestavljeni treningi

Razlogov za redni trening je lahko veliko. Vsak tekač najde svojega in si pri tem postavi svoj cilj. Nekatere prepriča zdravje, druge »fit« postava, tretji tečejo zaradi meditativnega

učinka samotnega teka v naravi, nekaterim je tek protiutež stresu v vsakdanjem življenju. Tek je vrsta vzdržljivostnega športa, kar pomeni, da preprečuje bolezni, krepi srce in krvno-žilni sistem, varuje žile ter ohranja kri in celice v dobrem stanju. Tek tudi izboljša koncentracijsko sposobnost in spomin ter izboljšuje prekrvavitev, zmanjša telesno težo, preprečuje presnovna obolenja in krepi imunski sistem. Vendar slednje velja le za zmeren trening; prepogost, prezahteven in nespameten tek glede na naše sposobnosti lahko povzroči nasprotni učinek. Uspešen trening temelji na uravnoteženem izmenjavanju obremenitvene faze med tekom in regeneracijske faze po treningu. Učinkovit trening mora biti dobro načrtovan, vključno z nujno potrebnimi premori. Le tako bo postal zgodba o uspehu in ne neprestana bitka med disciplino in lenobo. Preden se začnete ukvarjati s tekom, je zelo pomembno zdravstveno stanje. Za popolne začetnike ali starejše od 35. let je priporočljivo, da jih pred začetkom tekaške vadbe pregleda zdravnik. Med posameznimi vadbami naj mine vsaj štiriindvajset ur in v tednu telo potrebuje vsaj dan ali dva počitka.

Tekaški trening za dobro voljo in brez poškodb

Tek naj se začne počasi. Pri zmernem tempu se mišice ogrejejo, kite, sklepi in vezi pa se lahko pripravijo na prihajajočo obremenitev. Pri teku je pomembno spremljati tudi srčni utrip, ki ga lahko merimo na zapestju ali na vratu. Maksimalna frekvenca srčnega utripa je tista, ki jo telo še lahko prenese. Za njen natančni izračun bi morali utrip izmeriti pri maksimalni obremenitvi, na primer po hitrem teku v hrib. Lahko pa se maksimalni srčni utrip izračuna s pomočjo formule, in sicer 220 minus naša starost. Da bo trening učinkovit in znotraj meja naših zmognosti, naj se srčni utrip med tekom giblje med 65 in 85 odstotki maksimalnega srčnega utripa. V predelu spodnje meje (65 odstotkov) se

pokuri največ maščob, v predelu zgornje meje (85 odstotkov) pa se porabljajo ogljikovi hidrati. Če se redno in pravilno teče, se zniža tudi srčni utrip v mirovanju, kar koristi zdravju. Tek je vedno treba prilagoditi pripravljenosti. Obremenitev ne sme preseči tekačevih zmognosti, saj s pretiravanjem v organizmu lahko pride do pomanjkanja kisika. Če kisika v telesu ni dovolj, telo začne porabljati ogljikove hidrate, s čimer povzroči nastajanje mlečne kisline, ki prek krvnega obtoka prispe do mišic in jih zakisa. Dokler je vsebina laktata (produkta pri razgradnji mlečne kisline) v krvi majhna, se telo odzove z običajno neškodljivimi bolečinami v mišicah (ali po domače »muskelfibrom«). Ko pa vsebnost laktata preseže kritično raven štirih milimolov na liter, lahko nastopijo resne posledice. Tek je optimalen, takrat ko organizmu lahko vsak trenutek zagotovimo dovolj kisika. Ali je tekaški tempo za nas primeren, lahko preprosto ugotovimo tako, da se med tekom lahko še tudi normalno pogovarjamo ali če tečemo sami, bodimo pozorni na to, da med tekom mirno in globoko dihamo in nikakor ne lovimo sape.

Tehnika teka in tehnika dihanja

Dobra tehnika teka varuje pred poškodbami in če je ta pravilna, se ni treba bati bolečih stopal, preobremenjenih sklepov ali oteklih kolen. Za dobro držo med tekom so pomembna stopala, pa tudi kolena, boki in spodnji del hrbta. Naravnega poteka gibanja, to je dotika stopala s tlemi opore in nazadnje odriwa se človek nauči že s svojim prvim letom. Kljub temu pa le redki razvijejo optimalen način teka, ki se ga spozna po lahkotnih, gladkih in elegantnih gibih. Pomembno je, da so tekaški koraki gladki in ne preveliki. Noge se postavljajo čim bolj pod težišče telesa. Predolgi koraki pomenijo nepotrebno povečevanje zaviralne sile, kar tek upočasnjuje in povzroča dodaten pritisk na kosti in sklepe. Glava in brada naj bosta med tekom privzdignjeni in pogled usmerjen

naprej, trup pa vzravnani in le rahlo nagnjen naprej, ramena sproščena in medenica rahlo potisnjena naprej. Roke sodelujejo pri gibanju in dlani so odprte. Stopalo se pri rekreativni tehniki teka tal dotakne z osrednjim delom, s peto se narahlo dotakne podlage in spet odrine. Stopali ob tla zadeneta približno 1000-krat na kilometer pri čemer morata ublažiti dva do štirikratno telesno težo – odvisno od vrste koraka in postave –, zato je pomembno, kako tečemo, saj se z nepravilnim dotikom s podlago lahko resno poškodujemo golenske mišice in kolena. Prav kolena so najboljčutljivejši sklepi in med tekom je treba paziti, da se premika celotna noga. Padanje iz koraka v korak obremenjuje sklepe, ker ne uporabljamo mišičja, ki obdaja koleno. Gibanje celotne noge izvira iz gibanja v bokih. Med tekom se telo giblje horizontalno in tudi rahlo gor in dol. V kombinaciji z gibanjem tako nastane krožno gibanje. Če se med tekom zavestno premika tudi medenica, se preprečijo bolečine v kolenu in hrbtnem delu, saj je najpogostejša šibka točka pri teku hrbtenica. Na začetku tekaške izkušnje so povsem normalne rahle bolečine hrbtnih mišic. Celotna sila udarca, ki se pri vsakem koraku najprej prenese na sklepe, ublažena pristane v hrbtenici, kjer jo prestrežejo medvretenčne ploščice. Če je ena od njih premaknjena, lahko tak udarec sproži njen zdr. Zato je anatomska pravilna vzravnost hrbtenice temeljna za zdrav tek. Priporočljivo je, da so lopatice potisnjene nazaj

in navzdol ter razmaknjene. Trebuh in medenično dno sta napeta, hrbtenica vzravnana. Glava oblikuje podaljšek hrbtenice, teme je usmerjeno navzgor, trtica v smeri tal. Ob sami pravilni tekaški drži pa je pri teku enako zelo pomembno tudi dihanje. Pri teku organizem potrebuje več kisika kot pri običajni hoji. Poveča se frekvenca dihanja in v pljuča priteče več zraka kot običajno. Med tekom zadošča osredotočenost na to, da se izdihne ves zrak, ki je v pljučih. Globok izdih omogoča globok naslednji vzdih in pljučem zagotavlja menjavo starega in svežega zraka. Med globokim dihanjem se trebušna prepona z vsakim vdihom napne, z izdihom pa sprosti, kar imenujemo dihanje s trebušno prepono.

Blaž Čadež, prof. športne vzgoje, atletski in tekaški trener in 20-kratni maratonec, je za konec podal še nekaj nasvetov iz lastnih bogatih tekaških izkušenj: »Tek je najbolj priročna oblika anti-stresne terapije za tistega, ki mu čas ne dopušča več kot uro učinkovite telesne dejavnosti. Množičen je prav zaradi svoje enostavnosti in dostopnosti vsakomur, kar za druge športe težko rečem. Bistvo začetka je počasna in redna vadba z veliko mero potrpežljivosti, kjer postopno povečujete količino teka od dva- do trikrat tedensko. Na začetku po 20 minut (menjavanje hoje in teka) in v pol leta do ene ure. Ko enkrat ugotovite, kako se da učinkovito preteči maraton, je to preprosto. Bistvo je, da enkrat tedensko naredite dolg in res počasen, zelo počasen tek. Priprave naj trajajo od 12 tednov pred maratonom,

ob predpostavki, da ste v predhodno dobri telesni pripravljenosti. Sam sem s prvimi maratoni veliko eksperimentalno. Spomnim se maratona, ki sem se ga udeležil – danes bi rekel popolnoma nepripravljen – s kondicijo za tek na 10 kilometrov. Zgodilo se je, da sem zadnjih osem kilometrov zaradi hudih bolečin v zadnjih stegenskih mišicah prehodil. Niso bili krči, ampak izčrpanost in utrujenost tetiv, vezi in mišic. Dobra šola za drugič. Spomnim se tudi maratona, kjer sem v prvi polovici proge postavil svoj osebni rekord, v drugi polovici pa komaj pritekel do konca. Pomembno je, da znamo pravilno razporediti moči in da smo za maraton dobro pripravljeni.«

Pomembno je, da so tekaški koraki gladki in ne preveliki. Noge se postavljajo čim bolj pod težišče telesa. Predolgi koraki pomenijo nepotrebno povečevanje zaviralne sile, kar tek upočasnjuje in povzroča dodaten pritisk na kosti in sklepe. Glava in brada naj bosta med tekom privzdignjeni in pogled usmerjen naprej, trup pa vzravnani in le rahlo nagnjen naprej, ramena sproščena in medenica rahlo potisnjena naprej. Roke sodelujejo pri gibanju in dlani so odprte. Stopalo se pri rekreativni tehniki teka tal dotakne z osrednjim delom, s peto se narahlo dotakne podlage in spet odrine.



Bauerfeind, d. o. o.
Dolenjska cesta 242 B
1000 Ljubljana
Tel.: +386 1 42 72 941
Faks.: +386 1 42 72 951
E-naslov: info@bauerfeind.si
www.bauerfeind.si
www.facebook.com/bauerfeindslovenija

Več informacij na:
www.bauerfeind.si, najdete pa nas tudi na 23. Ljubljanskem maratonu.

BAUERFEIND®

GenuTrain®

Vrhunska kolenska opornica, kateri zaupajo že številni profesionalni in rekreativni športniki po vsem svetu.

Aktivne opornice **Train** so anatomske oblikovane kompresijske opornice z visokoelastičnimi profili in vložki, katerih učinek se izrazi prav pri športnih aktivnostih. Pri uporabi posebno pletivo opornic povzroča intermitentno kompresijo, ki pospešuje cirkulacijo in s tem zdravljenje poškodb ter lajša bolečine.

Opornice izboljšajo tudi delovanje propriocepcije, kar vodi v bolj koordinirano delovanje mišic in aktivno stabilizacijo sklepov ter posledično manj poškodb.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

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

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

Dermatologija

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

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

Alternativa

**Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija,
Reflexoterapija in Iridiologija**
Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900 648, 0641114464
www.rebika-terapija.si

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

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

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

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!

Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

Hrvatski trg 1, Ljubljana,

tel.: 01/43 98 300

www.proloco-medico.si

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

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

fotooptika.rio@siol.net

http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10,

PE Šentjur: 03 749 22 90

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUHAH d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA MESEC

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

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

www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

tel.: 01 754 33 88

www.optikaplaninseklah.si

Optika Paradiž d.o.o.

02 82 40 540 optika.paradiz@gmail.com

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

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

Ker cenimo vaš vid.

Optika Salobir

Levec 38a, 3301 Petrovče

03 428 55 80, salobir@siol.net

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

Sobota, Kocljeva 10, PE Levec, Levec 38a

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

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

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJOv nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 inna spletni strani **www.unikat.si****- 30 %**za letno naročnino
samo 24,65 €**+ darilo**

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.comKoda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. oktobra 2018**ABC mozaik****Krema Lux-Factor 4D Hyaluron v NOVI podobi!**

Priljubljena krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron, na katero prisega že več kot 20 tisoč Slovenk, je na voljo v novi, še privlačnejši embalaži!

Intenzivna pomlajevalna krema 4D Hyaluron, ki vsebuje dragoceno hialuronsko kislino, prodira pod povrhnjico in v globljih plasteh hidrira kožo od znotraj navzven. Učinkovito gladi nadležne gubice in izrazne črte, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Ob redni uporabi vaša koža postane čvrsta in sijoča!

Kakovost življenja se zmanjša s prekomernim potenjem. Študije kažejo, da ima 30 odstotkov prebivalstva ta problem, kar je neprijetno, 30 odstotkov jih ima celo depresijo. Do sedaj je obstajalo le kratkoročno ali kirurško zdravljenje, sistem MiraDry pa ponuja dolgotrajno in neinvazivno rešitev ter zmanjšuje potenje za 82 odstotkov.
www.derma-mb.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**

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

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

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC107

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Slaba odpornost je lahko posledica stresa, enolične prehrane pa tudi potlačenih čustev.

B Zaradi zadrževanja v zaprtih prostorih je prenos virusov veliko enostavnejši.

C Pravo vitaminsko bombo lahko najdemo tudi v številnih lokalnih sestavinah.

Skrbimo za imunski sistem

Prijetnih poletnih mesecev je konec in skrajni čas je, da telo pripravimo na nekoliko hladnejše vreme. Na sporedu je namreč sezona prehladnih obolenj. Vsako leto je prehlajen vsak drugi Slovenec, zato moramo biti pred nastopom manj prijetnega vremena pripravljeni, še bolj pa naš imunski sistem. Za njegovo krepitev namreč ne poskrbimo le jeseni, temveč moramo v svojo odpornost vlagati skozi celo leto.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Odrasli zbolijo do štirikrat na leto, otroci tudi po desetkrat

Prehlad je virusna okužba, ki jo povzroča več kot dvesto različnih virusov, prav zaradi tega števila pa telo ne uspe zgraditi obrambe proti vsem vrstam virusov. Jeseni, ko se vse pogostje zadržujemo v zaprtih prostorih, s tem omogočamo lažje prenašanje virusov, zato lahko v kratkem času zbolijo veliko število ljudi. Odrasli v povprečju zbolijo od dva do štirikrat na leto, otroci pa tudi desetkrat. Ker prehlad škoduje našemu zdravju ter moti naš vsakdan, je prav, da pred pričetkom sezone obolenj pravilno okrepimo svoje telo

in imunski sistem. Že sama narava je poskrbela, da se naše telo kar samo brani pred povzročitelji okužb. Koža nas z izločki lojnic in znojnic, maščobnimi kislinami ter lizocimi mehansko varuje pred vdorom mikrobov v organizem. Tako namreč zavira razmnoževanje in rast zdravju nevarnih mikroorganizmov. Tudi sluznice dihal, prebavil in izločil ovirajo vdor mikrobov, saj izločajo sluz, ki mikrobe odstrani iz telesa. Kadar mikrobom uspe predreti telesne pregrade, nastopi imunski sistem. Tega sestavljajo bezgavke, limfne žile, vranica, kostni mozeg, priželjc, mandeljni ter skupek imunskih celic v sluznici dihal in črevesnih celicah, ki tvorijo nepogrešljiv ščit pred tujki. Bistveni del imunskega sistema so levkociti, bele krvne celice, ki nastajajo v kostnem mozgu. Te tujke uničijo s pomočjo toksičnih kisikovih radikalov, s pomočjo limfocitov pa tvorijo protitelesa ali izločajo kemične snovi, ki uničujejo okužene celice.

Skrajni čas za prehrano, obogateno z vitamini

Vendar pa pravilno delovanje našega imunskega sistema ne sme biti samoumevno. Pogoste in dalj časa trajajoče okužbe opozarjajo na oslABLJENOST sistema, prepoznamo pa

jo tudi po utrujenosti, krhkih nohtih, herpesu, glivičnih vnetjih in podobnih nevšečnostih. Pomanjkanje odpornosti je lahko posledica stresa, enolične prehrane, nezdravih navad, preutrujenosti, pa tudi potlačenih čustev. Prav zato moramo za zdravje imunskega sistema skrbeti skozi celo leto, ne le v času, ko se število okužb množično poveča. Morda je prav zato jeseni še pravi čas, da prevetrimo jedilnik. Če tako še niste začeli uživati vitaminsko bogate hrane, je zdaj skrajni čas. Sveža živila so bogata z vitamini in minerali, za obrok pa jih lahko pripravite v raznih pestrih solatah. Zakaj ne bi tudi v jesenskih dneh prisegli na pisano mero sadnih in zelenjavnih solat? Kot nalašč bodo tudi limone, ki so bogat vir vitamina C, pa tudi pomaranče, rdeča paprika, brokoli, kivi in paradižnik. Vendar pa to še ne pomeni, da bomo prisegli zgolj na sestavine, ki so pripotovale iz daljnih južnih krajev. Pravo vitaminsko bombo lahko najdemo v kislem zelju, odlični sta tudi koleraba in cvetača, predvsem pa strokovnjaki priporočajo, naj se na naših krožnikih znajde predvsem lokalna hrana. Izogibajte se predelani in vnaprej pripravljeni hrani, tudi cvrtje in sladkor vam ne bosta naredila nič dobrega, predvsem slednji spodbuja viruse in bakterije.

»Juhica na dan odžene zdravnika stran«

V tem letnem času se izogibajte mrzli hrani, zato pa naj na jedilniku mesto spet najdejo različne juhe, ki nas bodo pogrele in nam zagotovile primerno mero hranil. Za ohranjanje energije in odpornosti posegajmo po živilih, bogatih z minerali, kot so cink, železo, magnezij in selen, tako ne pozabimo na pest oreščkov, v kateri naj prednjačijo lešniki in mandlji. Veliko vlogo v jesenskem času odigrajo tudi vitamini skupine B, ki telesu vračajo energijo, skrbijo za živčni sistem in krepijo odpornost. Vitamin B2, ki ga najdemo v žitaricah, zeleni zelenjavi, ribah in mlečnih izdelkih, bo poskrbel, da bo telo hrano pretvorilo v energijo. Ob jutrih si privoščimo sadne smutije, bogate s sadjem in zelenjavo, za naravno odpornost, za piko na i pa si privoščimo še žlico hranljivega medu, ki v primeru prehlada blagodejno deluje tudi na grlo in požiralnik. Za zadostno mero vitamina D se odpravimo na svež zrak, kadar je to seveda le mogoče, saj tako ujamemo nekaj sončnih žarkov.

In kako se še drugače pripravimo na jesen?

Z gibanjem v naravi krepimo naš imunski sistem. Ker večji del dneva preživimo za štirimi stenami in dihamo slab zrak, poln bakterij, se poveča možnost za nastanek nalezljivih bolezni in okužb. Zato je pomembno, da si utrhamo nekaj časa in ga preživimo na svežem zraku. Redna telesna dejavnost spodbuja sproščanje hormona sreče ter pozitivno vpliva na naše počutje in krepitev imunskega sistema. Poleg pomena gibanja ne gre zanemariti niti zadostne količine spanca. Spanje uravnava ravnovesje hormonov, pomaga zbitriti misli, izboljšuje počutje in pomaga pri obnovi celic. Pazimo tudi na zadostno mero vode, s katero hidriramo naše telo. Veliko glavobolov izvira prav iz pomanjkanja vode v telesu. Dehidracija poškoduje celice, kar vodi v oslabeitev imunskega sistema. Ne pozabite tudi nase in na svoj čas. Zaradi preobremenjenosti in

Ni vsak med VITA-MED®!

Apisnarava je živilo, sestavljeno iz medu, cvetnega prahu, matičnega mlečka in propolisa.

Z mešanjem v pravih razmerjih dobimo zelo kvaliteto mešanico, **bogato z vitamini in snovmi katere naš organizem nujni potrebuje pri premagovanju vsakodnevnih naporov.**

Priporoča se predvsem starejšim ljudem, ker ureja in izboljšuje **odpornost organizma**, kakor tudi mlajšim, kateri so izpostavljeni daljšemu fizičnemu naporu.

Apisnarava tudi lajša znamenja **staranja** in deluje pozitivno v smeri večje **koncentracije** človekove "biti".



Artikel najdete v vseh Jager trgovinah, izbranih Kea, Mercator, Tuš.

Informacije: VITA-MED Čebelarstvo Posl 051 244 409, 041 574 236. www.vita-med-posl.si.

nenehne izčrpanosti je pod pritiskom tudi naš imunski sistem, ki se tako težje zoperstavi virusom in bakterijam. Prav zato je pomembno, da si vzamete čas zase, poklepetate s prijatelji, si privoščite masažo ali le sprostilno kopel.

In po katerih lekarniških pripomočkih najpogostejše posegajo Slovenci? Kot so nam pojasnili v lekarnah, največ strank povprašuje po kapsulah in tabletah, ki okrepijo naš imunski sistem v boju s prehladom. Večina prisega na pripravke, ki jih prično jemati, ko se bolezen že pojavi, nekateri tudi kot preventivo. Vse več jih prisega tudi na naravne pripravke, kot so čaji, in prehrana, polna vitamina C.

Zagotovimo lastnemu telesu zadostno mero počitka, pri tem pa poskrbimo za zdrav življenjski slog, ki ga ne prakticirajmo le, kadar pride do zdravstvenih težav, temveč ga ponotranjimo, da nas bo spremljal skozi vse življenje. Pri tem je potrebno omeiniti zadostno mero gibanja, ki nas ohranja v dobri telesni pripravljenosti in s tem pripravlja tudi na boj z mikrobi.

Pobrskali smo po zakladnici naših babic ter zbrali nekaj njihovih nasvetov, s katerimi so nas oborožile za jesenske in zimske dni:

Česen – deluje antibakterijsko in blaži simptome gripe ter prehlada. Pospešuje tudi potenje, uživajmo ga surovega, če nam to ni po godu, pa ga uporabljajmo pri pripravi jedi.

Za obdobje prehladov so babice pripravile zalogo **smrekovih vršičkov**, njihov sok v medu ali na sladkorju je kot nalašč za boj proti kašlju. Pri tem nam bo prav prišla tudi črna redkev.

Grgranje žajbljevega čaja bo ublažilo vneto žrelo, prav tako pa tudi slana voda ali kamilica.

Kokošja juha – zavira migracijo levkocitov.

Čaji – pomagajo ohraniti vlažnost sluznice. Suha sluznica je dovzetnejša za virusne okužbe, saj virusi dlje časa prežijo v suhem okolju.

www.micmenges.com

**PRED ČASOM SMO PREJELI DOPIS:
„...PIŠEM VAM SAM, KER MI JE
BIO-SELEN+CINK SPET VRNIL
OSTRINO VIDA...“**

Bio-Selen+Cink

prehransko dopolnilo

Pharma Nord
benchmark

mic menses

tel.: 01 729 13 82
GSM: 041 769 544

uradne trditve:
- vloga pri ohranjanju vida in
- in zlasti vloga pri delovanju imunskega sistema



Bio-Selen+Cink je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn.

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

ZOBNA PASTA ZA
VSAKO RAZPOLOŽENJE

[BE YOU.]
'EXPRESS YOURSELF'*

CURAPROX



Beljenje
s pomočjo
encimov

Za
bakterijsko
ravnovesje

Svežina,
ki traja

Šest okusov,
ena formula

NOVO

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

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

*Bodi to, kar si.



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

www.zdrav-nasmeh.com