

ABCzdravja

September 2013

Leto 8

Številka 8

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

96.000
izvodov

Iz vsebine: Ko srce ne zmore več Kaj nam pove slika krvi? Prehrana in ledvice Kontracepcija - varna spolnost je v naših rokah Predebeli otroci Moške težave Sladkorna bolezen - sprememba načina življenja je nujna

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene
gređice

www.gredice.si



**Jesenski Unikat
z novimi idejami**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden

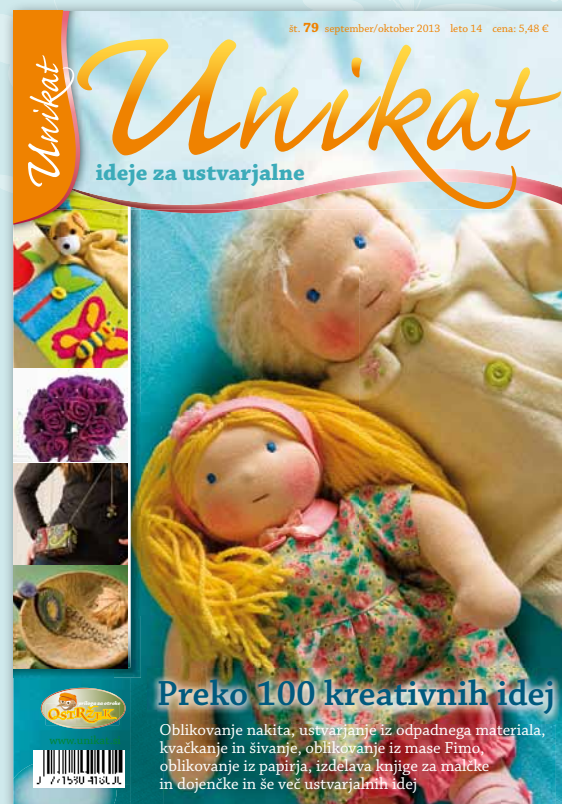


Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



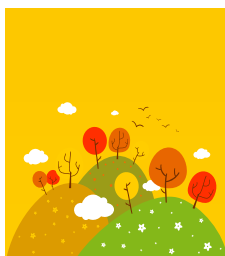
Septembrska številka izide 14. septembra.



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



Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 8, september 2013
Število izvodov: 96.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglasnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števil. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 16,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

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

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

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

Beseda urednice

September nas je ponovno stresel, prišle so obveznosti, vpetost v urnik. Da vas vrtinec ne posrka pregloboko, si vzemite čas in preberite odlični prispevek Sindrom izgorelosti. V njem avtorica zapiše: "... Pa vendar se pri svojem delu družinske zdravnice pogosto srečujem s tovrstnimi uspešnimi ljudmi, recimo jim sedaj bolniki, ki neredko pridejo v ambulantno in potožijo, da so ob svojem dolgotrajnem stresnem načinu življenja nesrečni, nesprijetni, vse se jim zdi "črno", imajo težave pri medosebnih, partnerskih odnosih, nimajo več prave volje in motivacije do dela, ...«

Zaključuje pa: "Izgorelost je za marsikoga grozna izkušnja in soočanje z njo dolgotrajno, zdravljenje pa težavno. A obenem nam lahko ponudi tudi veliko priložnost za spremembo življenja na bolje, za osebno rast in samospoznavanje!"

Vsebina revije



- | | | | |
|----|---|----|---------------------------------|
| 4 | Res vedno več demence? | 26 | Boleča neprijetnost |
| 6 | Sprememba načina življenja je nujna | 28 | Ledvični kamni |
| 8 | Rane oz. razjede na koži | 30 | Kaj lahko pojem? |
| 11 | Ostanimo lepe | 32 | Mala enciklopedija |
| 14 | Srčno popuščanje-ko srce ne zmore | 34 | Varna spolnost je v naših rokah |
| 16 | Imate slab dan? | 36 | Kdo je fizioterapevt? |
| 18 | Kaj nam pove krvna slika? | 38 | So naši otroci predebeli? |
| 20 | Lahko je tudi smrtno nevarno | 40 | Moške težave |
| 23 | Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Sečila | 42 | Kako vaditi? |
| 23 | Ko urin nenadzorovano uhaja | 44 | Zelene strani |

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Tiskano revijo ABCzdravja lahko prejmete celo leto za samo 16,90 €!
Pokličite: 080 12 80

 **RitmoLoko**
Center plesa, športa in sprostitve

 **SET** | tiskarna

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pogled psihiatra

Res vedno več demence?

V medijih se v zadnjem času pojavlja vedno več informacij o porastu demence med starostniki. Z izrazom demenca strokovnjaki označujejo duševno stanje posameznika, pri katerem so motnje v spominjanju in predelovanju informacij dovolj hude, da posameznika motijo pri vsakdanjih opravilih, skrbi zase in v odnosih z drugimi. Je bolezen res vedno več in kaj je temu vzrok, smo se pogovarjali z **dr. Brigito Novak Šarotar, dr. med.**, specialistko psihiatrije s Psihiatrične klinike v Ljubljani, ki se pogosto srečuje z dementsnimi bolniki.

Avtor: **Ines Trebec**

Kakšen je vaš pogled na pojav demence? So jo poznali tudi v preteklosti?

Demence je bila poznana že v času Rimljanov, vendar je takrat le malo ljudi dočakalo starost, v kateri se demenca pogosteje pojavlja. Število bolnikov nenehno narašča, za kar obstaja verjetno več razlogov, najpomembnejši med njimi je prav gotovo ta, da je pričakovana življenjska doba vse daljša. V zadnjih 50 letih se je pričakovana življenjska doba v Sloveniji vsakih 5 let podaljšala za 1 leto. Najhitreje se povečuje ravno delež najstarejših, pri katerih je tudi verjetnost nastanka demence največja. Vsakih 5 let višja starost

podvoji verjetnost za nastanek demence. V starostni skupini od 60 do 65 let ima demenco približno odstotek ljudi, po devetdesetem letu pa je prizadetih že več kot 60 odstotkov starostnikov.

Nestrokovni javnosti verjetno ni znano, da poznamo več oblik demence. Jih lahko na kratko opredelite?

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejša vrsta demence, saj ima 80 % vseh dementsnih bolnikov Alzheimerjevo bolezen. Vzroki za to bolezen še niso natančno opredeljeni, jasno pa je, da se pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo pojavijo številne nevropatološke spremembe v možganih ter spremembe v delovanju nevrottransmitterjev. Možgani se postopoma zmanjšajo, postanejo mehkejši in lažji ter tako postopoma izgubijo svojo funkcijo. Pri približno 5 % bolnikov je Alzheimerjeva bolezen dedna, ljudje z dednimi oblikami zbolijo bolj zgodaj, običajno pred 50. letom starosti.

Pri približno desetini bolnikov je vzrok za demenco kombinacija Alzheimerjeve demence in žilne demence, pri manjšem odstotku pa je vzrok le žilna demenca. To obliko bolezni lahko spremljajo glavoboli, vrtoglavica, žariščni nevrološki znaki, motnje spomina, spanja ter osebnostne spremembe. Zdravljenje je usmerjeno v zgodnje odkrivanje in preprečevanje dejavnikov tveganja – povišanega krvnega tlaka, povišanih maščob

v krvi, bolezni srca, sladkorne bolezni, prenehanju kajenja. Pomembna je tudi preventivna antiagregacijska ali antikoagulantna terapija.

Vrsta demence je tudi bolezen z Lewyevimi telesci, pri kateri gre tudi za degeneracijo, propad možganskih celic in se klinično kaže s pogostimi padci, z izgubami zavesti, pogosteje so prisotne tudi blodnje in halucinacije.

Predvsem je ob začetku kliničnega izraza bolezni treba izključiti tiste vzroke za demenco, pri katerih lahko z ukrepanjem odpravimo slabšanje bolezni oz. lahko bolezen preprečimo, npr. bolezni ščitnice, pomanjkanje vitamina B₁₂ in folne kisline, druge presnovne motnje, hipovitaminoze, infektivne bolezni, tumorje.

S katerimi značilnimi težavami se srečujejo bolniki, ki zbolijo za demenco?

Demence se običajno začne neopazno in postopoma napreduje. Redkeje pa je začetek nenaden s kasnejšimi novimi upadi v zagonih ali tudi brez njih. Znaki so številni in raznoliki, deloma tudi odvisni od bolnikove osebnosti, izkušenj, življenjskega sloga in izobrazbe.

Pozabljenost je eden od prvih znakov bolezni. Sprva gre za težave s kratkoročnim spominom, predvsem v pozabljanju nedavno pridobljenih informacij. Pozneje se pojavijo tudi motnje dolgoročnega spo-

»Pri postavljanju diagnoze je zato zelo pomemben pogovor s svojci ali spremljevalci, ki lažje opazijo znake bolezni in spremembe v delovanju bolnika.«

mina. Bolniki imajo težave pri načrtovanju in reševanju težav, težko sledijo ustnim ali pisnim navodilom. Ob soočanju s težavami lahko postanejo zmedeni. Postopoma se pokažejo težave pri opravljanju sestavljenih nalog, npr. pri kuhanju, vožnji, delu na vrtu. Ne znajo več uporabiti novih predmetov. Pogosto pozabljajo tekoče datume ali pomembne datume v svojem življenju, izgubljajo se v znanih prostorih, postanejo torej časovno in krajevno slabo orientirani. Zlagajo ali skrivajo najrazličnejše stvari, predvsem denar na najbolj nenavadna mesta, predvsem z namenom, da ga kdo ne bi ukradel. Lahko postanejo sumničavi, prepirljivi, celo verbalno agresivni. Pogosto so prepričani, da jim je pogrešano ukradel nekdo od domačih. Zaradi težav v presoji lahko postanejo prestrašeni, ker v ogledalu ne prepoznajo svoje podobe in mislijo, da je v prostoru vsiljivec. Prisotne so lahko težave pri govoru in pisanju, sprva zgolj pri posameznih besedah, ob napredovanju bolezni pa se lahko izgubi moč sporazumevanja, tako razumevanja kot tudi tvorbe govora. Ker slabše presoja, jim osebna higiena ni več pomembna. Kopičijo nenavadne in nepotrebne stvari, ne znajo se obleči vremenu primerno. Zaradi napačnih presoj, težav s spominom ali čustvenih težav se bolniki pogosto osamijo. Ne želijo v družbo, opustijo svoje konjičke in zanimanja. Več ur lahko ždijo na istem mestu in v enakem položaju. Prisotne so lahko spremembe v razpo-

loženju in osebnosti. Ne zanimajo se za dogajanje okrog sebe in postanejo apatični. Lahko so depresivni ali zgolj žalostni, lahko pa tudi razdražljivi, še zlasti v novih okoliščinah. Pokažejo se okrepljene značajske poteze.

Glede na vašo prakso z dementnimi bolniki, kaj lahko rečete glede prognoze bolezni?

Alzheimerjeva demenca traja do 12 let. Počasi napreduje od prvih klinično neprepoznanih znakov pa vse do popolne odvisnosti. Nemogoče je napovedati, kako hitro si bodo spremembe sledile. Bolezen pri mlajših napreduje mnogo hitreje kot pri bolnikih, ki zbolijo v pozni starosti. Pri končni stopnji se bolniki skoraj ne odzivajo več, ne govorijo, sporazumevajo se s posameznimi frazami, enozložnicami. Potrebujemo popolno nego, nadzor in varovanje. Končno telesno oslabijo, postanejo skoraj nepomični, ne morejo požirati. Zaradi popolne telesne oslabelosti in slabšega imunskega odziva bolniki običajno umirajo zaradi vnetja, običajno pljučnice ali vnetja sečil.

Kako postavite diagnozo?

Ker se bolezen razvija počasi, se lahko sprva kaže z neznačilnimi znaki. Pri postavljanju diagnoze je zato zelo pomemben pogovor s svojci ali spremljevalci, ki lažje opazijo znake bolezni in spremembe v delovanju bolnika. Diagnoze ni mogoče potrditi zgolj s preprostimi diagnostičnimi metodami. Že izbrani zdravnik se običajno odloči za standardne laboratorijske preiskave in opravi presejalne

teste: kratki preizkus spoznavnih sposobnosti (KPSS) ter za test risanja ure (TRU), bolnika napoti na računalniško tomografijo (CT) možganov. Kasneje je potrebna še napotitev k specialistu nevrologu ali psihiatru, ki lahko z dodatnimi preiskavami diagnozo potrdi in predpiše ustrezno zdravljenje.

Je zdravljenje bolezni uspešno? Kako poteka?

Alzheimerjeve bolezni zaenkrat še ne znamo niti ozdraviti niti preprečiti. Zdravili, antidepresivi, ki so zaviralci encima acetilholinesteraze, pa je mogoče bolezen zelo dobro obvladovati in njeno intenzivnost zamakniti za nekaj let. Ta zdravila imajo svoje mesto pri ohranjanju spoznavnih sposobnosti, kamor sodi tudi spomin. Izboljšajo dnevno delovanje ter zmanjšajo pogostnost zapletov bolezni. Pozneje tekom bolezni, ko se pojavijo hudi vedenjski in psihični simptomi, pa je k zdravljenju smiselno dodajati še druga psihotropna zdravila. Pogosto je ob napredovanju bolezni potrebna bolnišnična obravnava ter odločitev o namestitvi v ustrezni zavod, kjer bolnikom nudijo potrebno strokovno pomoč.

ABC

A V starostni skupini od 60 do 65 let ima demenco približno odstotek ljudi, po devetdesetem letu pa je prizadetih že več kot 60 odstotkov starostnikov.

B Pozabljivost je eden od prvih znakov bolezni. Sprva gre za težave s kratkoročnim spominom, predvsem v pozabljanju nedavno pridobljenih informacij.

C Alzheimerjeva demenca traja do 12 let. Počasi napreduje od prvih klinično neprepoznanih znakov pa vse do popolne odvisnosti. Nemogoče je napovedati, kako hitro si bodo spremembe sledile

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

VOELKER
NAŠA SKRB ZA VAŠE BLIŽNJE
info: 041 698 012

**Varnost
Domačnost
Zanesljivost
Inovativnost**

Negovalne postelje | www.voelker.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Sladkorna bolezen

Sprememba načina življenja je nujna



Intervju
Mateja Tomažin Šporar

Nenormalna žeja in suha usta, pogostejše uriniranje, utrujenost in pomanjkanje energije, nenadna izguba teže, počasno celjenje ran, ponavljajoče se okužbe, ... To je le nekaj najbolj tipičnih opozorilnih znakov, ki kažejo na sladkorno bolezen. Navedeni simptomi veljajo tako za sladkorno bolezen tipa 1 kot tudi tip 2, le da so pri slednji manj izraženi, bolezen pa napreduje počasneje, zato jo zdravniki tudi težje ugotovijo.

Avtor: **Ines Trebec**

Sicer pa se število obolelih za sladkorno boleznijo iz leta v leto povečuje. Podatki Mednarodne federacije za diabetes pravijo, da je na svetu že 366 milijonov ljudi s sladkorno boleznijo. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije iz leta 2008 naj bi bilo pri nas približno 125.000 bolnikov s sladkorno boleznijo. **Mateja Tomažin Šporar**, višja medicinska sestra iz Ambulante za sladkorne bolnike v Ljubljani, ima na področju izobraževanja o sladkorni bolezni dolgoletne

izkušnje. Poudarja, kako pomembno je, da se zdravstveno osebje prilagodi bolniku in mu stopi nasproti, prav tako pa velik pomen pripisuje različnim preventivnim akcijam, s katerimi bi bilo treba začeti že pri najmlajših.

Pomen rednega merjenja ravnih glukoze v krvi

Mateja Tomažin Šporar poudarja, da je redno merjenje glukoze v krvi pomembno tako za bolnike, ki so zdravljeni z inzulinom kot tudi za novoodkritke sladkorne bolnike. Bolniki, ki se zdravijo peroralno ali raven sladkorja v krvi uravnavajo s pomočjo prehrane, pridejo na kontrolni pregled približno enkrat na leto, kjer jim takrat tudi preverijo povprečno raven glukoze v krvi, a kot pravi sogovornica, je to premalo za to, da bi bolnik lahko dobil realne podatke o tem, kaj se dogaja z njegovim krvnim sladkorjem. Mateja Tomažin Šporar meni, da je zato zelo dobrodošlo, če bi tudi ti bolniki sami občasno preverili raven glukoze v krvi. »Meritve vsak dan v teh primerih niso potrebne, poleg tega pa so za bolnike še velik finančni zalogaj, saj bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 niso upravičeni do merilnikov in diagnostičnih trakov s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Pogostost merjenj glukoze v krvi je odvisna od primera do primera, zato ni univerzalne formule, kako pogosto naj bi si bolnik meril sladkor v krvi,« pojasnjuje Mateja Tomažin Šporar. Strokovnjakinja poudarja, kako zelo pomembno je, da se ljudje naučijo smotno uporabljati merilnike in diagnostične trakove, saj potem merjenje glukoze zanje ne predsta-

vlja več take finančne obremenitve. Sogovornica bolnike, ki pridejo k njej v ambulantno, spodbuja, da si občasno pomerijo raven glukoze na tešče, pa tudi pred obrokom in uro in pol do dve uri po obroku. Novoodkriti sladkorni bolniki imajo po njenem mnenju veliko možnosti, da izboljšajo svoje stanje: »Veliko bolnikov ima čezmerno telesno maso, zato jih zelo spodbujamo, da spremenijo svoje prehranjevalne navade, hkrati pa tudi shujšajo. Poleg tega pa je zelo priporočljivo tudi to, da si občasno izmerijo raven glukoze v krvi.«

Vsekakor pa je popolnoma drugače pri bolnikih, ki se zdravijo z inzulinom. Redno merjenje je njihov način življenja. Po besedah sogovornice si ti bolniki raven glukoze merijo tudi po večkrat na dan, odvisno od njihovega stanja. Mateja Tomažin Šporar pojasnjuje, da so merilniki, ki jih imajo bolniki na voljo, zelo natančni, prav vsi so namreč testirani v skladu z referenčnim merilnikom v njihovem laboratoriju. Odstopanja pri rezultatih so minimalna, a popolnoma v skladu s predpisi.

Prehrana igra zelo pomembno vlogo

Prehrana sladkornih bolnikov se ne razlikuje od splošnih smernic zdrave in uravnotežene prehrane. Mateja Tomažin Šporar poudarja, da igra glavno vlogo pri prehrani vzgoja in podajanje informacij na način, ki bo vsakemu posamezniku razumljiv in blizu: »Kot strokovnjaki se moramo zavedati, da je naš povprečni bolnik star približno 65 let. Sprejeti moramo, da spremembe niso mogoče čez noč, niso pa

nemogoče, zato ne smemo vreči puške v koruzo. Z vztrajnostjo, dobro voljo in ohranjanjem motivacije je mogoče prav vse.»

Sogovornica pravi, da od bolnikov nika-
kor ne zahteva, da bi hrano odmerjali do
grama natančno. Pomembno pa je, da bol-
niki spoznajo načela zdrave in uravnotežene
hrane ter da se naučijo jesti večkrat po malem.
To pomeni, da imajo vsak dan 3–5 obrokov,
saj z manjšimi in rednimi obroki razbreme-
nijo trebušno slinavko, majhno žlezo, v kateri
nastaja hormon inzulin.

Mateja Tomažin Šporar priznava, da imajo
bolniki največ težav pri količini hrane, ki naj bi
jo zaužili pri enem obroku: »Imamo številne
različne pristope, s katerimi poskušamo ljudi
na čim bolj preprost način naučiti, kako naj si
sestavljajo obroke. Povprečni bolnik je nava-
jen, da polovico krožnika napolni s krompir-
jem, testeninami, z rižem ali drugo škrobnato
hrano, drugo polovico pa z mesom. S prakso
pa bolniki počasi dobivajo občutek za količine.
Prav tako morajo razumeti, da sicer lahko jedo
ogljikove hidrate, ampak da morajo biti sesta-
vljeni ogljikovi hidrati, ki vsebujejo veliko pre-
hranskih vlaknin.«

Sogovornici se zdi tudi zelo pomembno,
da ima bolnik podporo in razumevanje svo-
jih bližnjih. Nenazadnje se mora njegovemu
načinu prehranjevanja v določeni meri pril-
agoditi vsa družina.

Poleg tega, da sladkorni bolniki spoznajo,
kako pomembno vlogo pri uspešnem zdravlje-
nju oziroma obvladovanju sladkorne bolezni
igra prehrana, pa jih strokovnjaki ves čas spod-
bujajo tudi k rednemu gibanju, ki mora biti pri-
lagajeno njihovim sposobnostim. Pomembno
je, da vztrajajo in da redna telesna dejavnost
postane del njihove vsakodnevne rutine.

S preventivo je treba začeti že pri najmlajših

Mateja Tomažin Šporar je vesela, da pri nas na
primarni ravni poteka kar nekaj akcij, a bi bilo
za osveščanje o sladkorni bolezni treba nare-
diti še več. Po njenem mnenju bi bilo mogoče
veliko narediti že v vrtcih in šolah. »Zelo me

»Pomembno pa je, da bolniki spoznajo načela
zdrave in uravnotežene hrane ter da se naučijo jesti
večkrat po malem.«



skrbi čedalje večji delež otrok s čezmerno tele-
sno maso ali debelostjo, zato menim, da se je
tež skupini treba še posebej posvečati in ji
namenjati več pozornosti. Tudi pri nas že
imamo otroke s sladkorno boleznijo tipa 2, kar
se nam je še pred nekaj leti zdelo popolnoma
nemogoče. Zdaj to postaja naša realnost,«
ugotavlja Mateja Tomažin Šporar.

Strokovnjakinja zelo pozdravlja prizadeva-
nja Zveze društev diabetikov Slovenije, ki že
vrsto let v osnovnih in srednjih šolah organi-
zira tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni.
Zdelo pa bi se ji smiselno, da bi določene akcije
potekale že v vrtcih, saj bi lahko skozi igro in
različne zabavne aktivnosti tudi otrokom v naj-
bolj rosnih letih predstavili številne informa-
cije, povezane s sladkorno boleznijo.

»Poleg različnih preventivnih akcij za splo-
šno populacijo pa je treba tudi bolnike ozave-
ščati o zapletih, ki lahko spremljajo sladkorno
bolezen. Naučiti jih moramo, da morajo misliti
na svojo prihodnost. Čeprav se kljub povišani
vrednosti glukoze počutijo dobro, ne smejo kar
opuščati zdravljenja, ampak ves čas vestno upo-
števati nasvete zdravstvenih strokovnjakov. Obravnavo
sladkorne bolezni je treba jemati celostno. Pomembne
se mi zdijo tudi osveži-
tvene posvetovalnice, saj tako ohranjamo stik
z bolnikom, on pa obnavlja svoje znanje in ima
priložnost, da razreši morebitna vprašanja in
dileme,« še sklene Mateja Tomažin Šporar.

ABC

A Redno merjenje glukoze v krvi je
pomembno tako za bolnike, ki so zdravljeni z
inzulinom kot tudi za novoodkrite sladkorne
bolnike.

B Pogostost merjenj glukoze v krvi je odvisna
od primera do primera, zato ni univerzalne for-
mule, kako pogosto naj bi si bolnik meril sladkor
v krvi

C Pomembno pa je, da bolniki spoznajo načela
zdrave in uravnotežene hrane ter da se naučijo
jesti večkrat po malo.

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Vsak dan se srečujemo s prekomernim vnosom sladkorja v telo, zaradi hitrega življenjskega sloga in premajhne fizične aktivnosti prihaja do prebavnih težav in zvišanega holesterola.

Tudi diabetes je težava, ki pesti vsak dan več ljudi različnih starosti.
Bodite odgovorni do sebe in svojih najbližjih
ter izbirajte med različnimi izdelki **MISURA**,
ki **skrbijo za uravnovešeno prebavo** in so **primerni tudi za diabetike**.

Celotna družina Misura izdelkov
vam **prinaša brezskrbno zadovoljstvo**
ob hrustljanju okusnih piškotov,
krekerjev, kosmičev
ali prepečencev.

MISURA

Poiščite jih pri svojem prodajalcu in poskrbite za svoje zdravje.

www.orbico.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Rane oz. razjede na koži

Rana nastane, kadar je prekinjena integriteta kože zaradi različnih vzrokov, npr. kirurškega posega, poškodbe, pika žuželke ali bolezenskega procesa. Če je poškodba kože plitka in je poškodovana le povrhnjica, govorimo o erozijah ali odrgninah. Če pa je poškodovana celotna debelina kože s povrhnjico in usnjico in v nekaterih primerih tudi podkožje ter globlje ležeča tkiva, govorimo o razjedah oz. ulkusih.

Avtor: **Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije**

V primeru odrgnin se rana običajno zaceli brez vidnih posledic, v primeru razjed pa pride do brazgotinjenja. Rane se običajno zacelijo v nekaj tednih (akutne rane). Če se rana celi več kot 6 tednov, govorimo o kroničnih ranah. Nekateri razjede lahko brez ustreznega zdravljenja vztrajajo celo več mesecev in let.

Celjenje je proces

Celjenje rane poteka v več fazah. Po poškodbi kože pride do krčenja žil oz. vazokonstrikcije pod vplivom koagulacijskih dejavnikov, ki se sprostijo iz zlepljenih trombocitov. Trombociti tudi zamašijo poškodovane krvne žile. Tvorijo se rumenkaste fibrinske obloge. Iz trombocitov se izločajo tudi rastni faktorji, ki sprožijo sam proces celjenja ran in vnetno stopnjo, ki traja običajno 1–2 dneva, lahko pa se zavleče na nekaj tednov. V vnetni fazi je rana pordela, otekla in boleča. Sledi proliferacijska faza, ko se tvori granulacijsko tkivo, ki postopoma zapolni vrzel in je podlaga za epiteljsko tkivo. Granulacijsko tkivo je sestavljeno predvsem iz kapilarnih zank in fibroblastov. V fazi remodeliranja se granulacijsko tkivo spreminja v brazgotinsko tkivo in celjenje rane se zaključuje.

Če je rana okužena oz. je prisotno mrtvo nekrotično tkivo, je celjenje moteno. Rane se najbolje celijo v vlažnem in toplen okolju, kar omogočajo sodobne obloge za celjenje ran, npr. hidrokoloidne obloge. Zaradi navlaženosti živčnih končičev rana manj boli. Obloge preprečujejo okužbe in maceracijo okolišnje kože zaradi izcedka iz rane. Če dno rane pokrivajo rumenkaste fibrinske obloge, uporabimo alginatne obloge, narejene iz alg.

Če je v rani prisotno mrtvo, črnikasto nekrotično tkivo, ga je treba odstraniti. Nekrotično tkivo lahko odstranimo mehanično (kirurško) in s pomočjo hidrogelov. Za oskrbo povrhnjih odrgnin zadoščajo prosojni tanki poliuretanski filmi. Na boleče razjede in razgaljene tetive nanesemo parafinske ali silikonske mrežice, ki preprečujejo zlepljanje. Okoliško kožo vedno zaščitimo z mazilom. V primeru vnete kože nekaj dni mažemo s kortikosteroidnimi mazili.

Na razjede ne nanašamo lokalnih antiseptikov (povidon jod, klorheksidin, hipermangan), ker so citotoksični in ovirajo celjenje rane. Vedno naredimo tudi bris rane na prisotnost patogenih bakterij. Sistemske antibiotike predpišemo le ob sistemskih znakih okužbe. Rane očistimo s tekočo vodo ali fiziološko raztopino.

Preležanine oz. decubitus

Zakaj nastanejo?

Pri nepokretnih bolnikih se pogosto pojavijo preležanine, ki nastanejo zaradi pritiska na kožo in podkožna tkiva ter posledične ishemije nekroze oz. odmrta tkiva. K nastanku preležanin pripomore tudi drgnjenje kože ob podlago in posteljnino ter vlažno okolje zaradi potenja in telesnih izločkov, npr. urina. Pogosto so kronični bolniki tudi slabše prehranjeni. Na slabše celjenje ran vpliva predvsem pomanjkanje cinka, vitaminov A in C ter pomanjkanje beljakovin (hipoproteinemija) in slaba hidriranost. Večja verjetnost nastanka preležanin se pojavi tudi ob motnjah senzorike in krvnega pretoka. Pritisk 70 mm Hg, ki traja 2 uri, že povzroči odmrta tkiva. Preležanine nastajajo v več fazah.

- V I. fazi se pojavi rdečina kože, ki je lahko topla in otekla in na pritisk ne pobledi in ne boli. Ta faza je pogosto spregledana.

»Na slabše celjenje ran vpliva predvsem pomanjkanje cinka, vitaminov A in C ter pomanjkanje beljakovin (hipoproteinemija) in slaba hidriranost.«

- V II. fazi se razvije mehur ali plitvejša razjeda, ki obsega celotno debelino kože s povrhnjico in usnjico.
- V III. fazi je zajeto podkožje in fascije.
- V IV. fazi se razvijejo obsežne nekroze, ki zajamejo globlje ležeča tkiva z mišicami, tetivami, sklepnimi ovojnici in kostmi. Preležanine se najpogosteje pojavijo nad predeli kosti, kjer je pritisk največji, predvsem na petah, nad medenico, nad trohantri in gležnji ter komolci in lopaticami.

Kako jih zdravimo?

Najboljša je preventiva. Nepokretne bolnike je treba obračati na dve uri. Treba je biti pozoren na rdečine in morebitne mehurje. Na voljo so tudi posebne vzmetnice in blazine za podlaganje. Treba je oskrbeti rane in zdraviti morebitne okužbe. V hujših primerih je potrebna kirurška oskrba ran. Poleg tega je treba poskrbeti za pridružene bolezni, ki pripomorejo k nastanku preležanin (srčno popuščanje, sladkorna bolezen), ustrezno prehranjenost in hidracijo. Bolniki potrebujejo neredko ustrezno psihološko podporo.

Venske razjede

Zakaj nastanejo?

Venske razjede nastanejo zaradi nezdravljenega in napredovalega kroničnega venskega popuščanja (KVP). Najpogosteje se razvijejo na golenih, in sicer nad notranjim gležnjem. Lahko so zelo obsežne in globoke. Koža okrog razjede je običajno rjavkasto hiperpigmentirana in vidne so razširjene vene ter varice oz. krčne žile. Lahko je prisotna oteklina. Bolniki se pritožujejo nad bolečimi težkimi nogami in krči v mišicah goleni. Težave se zmanjšajo, če so spodnje okončine dvignjene. Dno rane je lahko pokrito z rumenkastimi fibrinskimi oblogami, s črnkastim nekrotičnim tkivom ali z rdečim granulacijskim tkivom.

Kako jih zdravimo?

Predvsem je potreben pregled pri flebologu in ustrezno zdravljenje KVP s kompresijo in ustreznim gibanjem. KVP se lahko zdravi tudi operativno, s sklerozacijami in žilnimi laserji ter radiofrekvenco.

Na golenjo razjedo naneseemo ustrezno oblogo glede na stanje rane, da pospešimo celjenje rane in zaščitimo kožo okrog raz-

jede. Če so prisotne fibrinske obloge, nanesemo alginatne obloge. V primeru črnkaste nekroze nanesemo hidrogele. Na izčiščene razjede z granulacijskim tkivom nanesemo hidrokoloidne obloge in obloge iz poliuretanskih pen.

Obogam je lahko dodan med, ker pospešuje celjenje ran. Celjenje lahko pospešimo tudi z uporabo podtlaka VAC in hiperbaričnim kisikom. V zadnjem času zdravimo kronične razjede tudi z larvami (ličinkami), s trombociti bogato plazmo, nizkoenergetskimi laserji in kirurško.

Arterijske razjede

Zakaj nastanejo?

Nastanejo zaradi motenega arterijskega pretoka zaradi ateroskleroze, tromboze, embolizmov, Raynaudove ali Buergerjeve bolezni. Značilen simptom motene arterijske prekrvavitve spodnjih okončin so bolečine pri hoji, ki prenehajo v mirovanju, t. i. klavdikacije. Pulzi so slabo tipni. Dejavniki, ki pripomorejo k nastanku arterijskih razjed, so kajenje, povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža in povišane maščobe v krvi. Značilno za arterijske razjede je, da so okrogle, številčnejše in neredko pokrite s črnkastim nekrotičnim tkivom. Pojavijo se najpogosteje nad predeli kosti (npr. gležnji) in na mestih poškodbe. Koža okrog razjede je bleđa, hladna, sijoča in tanka.

Kako jih zdravimo?

Potreben je pregled pri angiologu. Razjede zdravimo z ustreznimi oblogami in kožo mažemo z indifrentnimi mazili. Priporočljivo je gibanje, npr. hoja. Kajenje je odsvetovano. Treba je zdraviti morebitno povišane maščobe v krvi, povišan krvni tlak in sladkorno bolezen.

Diabetično stopalo

Zakaj nastane?

Sladkorna bolezen oz. diabetes mellitus prizadene periferno živčevje in arterije. Zaradi manjše občutljivosti na pritisk, bolečino in temperaturne spremembe nastanejo pogoste poškodbe kože na stopalu, ki jih bolnik s slad-



Dr. Gorkič svetuje

Kako ustrezno oskrbeti kronično rano?

Dean Gorkič, dr. med.

Kronične rane nastanejo na delih telesa, kjer pride do motnje v prekrvitvi. Mednje spadajo: preležanine, arterijske ali venske razjede in diabetični ulkusi. Zdravljenje kroničnih ran je dolgotrajno, povezano z velikimi materialnimi stroški in potrebo po spremembi načina življenja. Vse kronične rane zahtevajo pregled pri zdravniku.

Z ustrezno oskrbo boste preprečili morebitne okužbe, poleg tega se bo rana hitreje in lepše zacelila.

Pred oskrbo je priporočljivo rano in njeno okolico obilno sprati s tekočo vodo ali s fiziološko raztopino. S tem odstranimo ostanke terapevtskih sredstev in morebitne ostanke izločka iz rane.

Pomanjkljivosti tradicionalne oskrbe ran z gazo premostimo z uporabo sodobnih sredstev za oskrbo ran, ki temeljijo na celjenju v vlažnem okolju. Vlažno celjenje ran je uveljavljeno ne samo pri akutnih ranah, temveč tudi pri kroničnih. Med sodobna sredstva za vlažno celjenje ran sodijo poleg dragih oblog veliko bolj ekonomični in med uporabniki priljubljeni dermalni spreji.

Sprej CICATRIDINA zagotavlja vlažno celjenje rane in zmanjša tveganje za bakterijsko okužbo rane. Njegova edinstvena sestava s ključno hialuronsko kislino ohranja primerno vlažnost rane. Površina rane je zaščitena in deluje suho. Sprej za rane CICATRIDINA je stroškovno dostopen in brez recepta. Na voljo je v lekarnah in prodajalnah Sanolabor.

S študijami so dokazane prednosti uporabe spreja CICATRIDINA

- * občutno skrajša čas celjenja
- * izboljša in pospeši obnovo kožnega tkiva
- * primeren je za dolgotrajno uporabo
- * nima neželenih učinkov
- * predoziranje ni možno
- * enostaven in higieničen nanos

Sprej CICATRIDINA še posebej priporočamo pri oskrbi kroničnih ran (preležanin, arterijskih ali venskih razjed in diabetičnih ulkusov). Sprej uporabljajo tudi v številnih zdravstvenih ustanovah.

www.cicatrindina.si



Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»Če se rana celi več kot 6 tednov, govorimo o kroničnih ranah. Nekatere razjede lahko brez ustreznega zdravljenja vztrajajo celo več mesecev in let.«



korno boleznijo neredko spregleda. Zaradi sladkorne bolezni se tudi slabše celijo rane. Ulceracije se pojavijo na mestih pritiska: na blazinici palca noge, glavah metatarzalnih kosti in na peti. Neredko so obdane z zadebeljeno kožo.

Zaradi prizadetosti vegetativnega živčevja je zmanjšano potenje (anhidroza), zato je koža suha in razbrazdana. Stopala sladkornih bolnikov so pogosto deformirana in pokrita z otiščanci. Značilna je nagnjenost k okužbam, predvsem glivičnim. Nohti na nogah so običajno zadebeljeni in deformirani. Ulceracije so odprta pot različnim mikrobom.

Na golenih oseb s sladkorno boleznijo se lahko pojavi oranžnordeča lisa (necrobiosis lipoidica), ki tudi lahko ulcerira.

Kako zdravimo?

Potrebno je zdravljenje sladkorne bolezni pri diabetologu. Bolnik naj skrbno vsak dan pregleda stopala. Pozoren mora biti na novonastale otiščance, rdečino in mehurje. Prav tako naj bo pozoren na luščenje kože in maceracijo, predvsem med prsti zaradi morebitne glivične okužbe kože. Obutev naj bo udobna in naj ne tišči. Odsvetujejo se odprti sandali zaradi možnih poškodb. Ob deformacijah stopala so na voljo ortopedski vložki in blazinice v lekarnah in specializiranih trgovinah, da se zmanjša pritisk na posamezne predele stopala.

Kožo je treba negovati z negovalnimi mazili. Odsvetovano je kajenje. Treba je vzdrževati primerno telesno težo. Necrobiosis lipoidica zdravimo z lokalnimi kortikosteroidnimi pripravki in pentoksifilinom.

Pioderma gangrenozum, pyoderma gangrenozum

Zakaj nastanejo?

Za piodermo gangrenozum so značilne razjede, ki imajo izrazit podminiran lividen rob in črnika-sto nekrotično dno. Običajno se razvijejo na mestu poškodbe, ki je lahko minimalna, npr. pik žuželke ali vbod z iglo – t. i. patergija. Najprej se pojavi gnojni mehurček, ki se razvije v razjedo.

Lahko je znak sočasno potekajoče vnetne črevesne bolezni ali limfoma oz. levkemije.

Kako zdravimo?

Poleg lokalnega zdravljenja je potrebno tudi sistemsko imunosupresivno zdravljenje in zdravljenje morebitne pridružene bolezni.

ABC

A Če je poškodba kože plitka in je poškodovana le povrhnjica, govorimo o odrgninah.

B Če pa je poškodovana celotna debelina kože s povrhnjico in usnjico in v nekaterih primerih tudi podkožje ter globlje ležeča tkiva, govorimo o razjedah.

C Celjenje rane poteka v več fazah.

Sponzor prispevka Delarom Paris

DELAROM
PARIS

Nega zrele in starejše kože

Ostanimo lepe

V zadnjem stoletju se je življenjska doba ljudi precej podaljšala. Nekoliko je k temu pripomogla boljša prehrana, večinoma pa uspešnejša diagnostika bolezni in uspešnejši načini zdravljenja in preventive bolezni kot v preteklosti. Ker je populacija vse starejša, se znanost zadnja leta intenzivneje ukvarja s procesi staranja, čeprav so že v antičnih časih iskali vodnjak večne mladosti.

Avtor: **Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije**

Staranje bi lahko opredelili kot postopno upadanje zmogljivosti organizma s povečano utrudljivostjo, občutljivostjo in obolevnostjo organizma z zmanjšanimi obnovitvenimi sposobnostmi posameznih tkiv in funkcij. Staranje delimo na intrinzično in ekstrinzično. Intrinsicno staranje je pravzaprav naša prirojena biološka ura posameznih celic in tkiv, ekstrinzično pa predstavlja dodatno pospešeno staranje pod vplivom zunanjih dejavnikov, predvsem UV-sevanja in kajenja. Na staranje precej vplivajo tudi zunanji dejavniki, kot so različni okoljski strupi, ionizacijsko sevanje in kroničen negativen stres, prekomerno pitje alkohola in kajenje.

Kako se stara koža?

Mehanizem staranja razložita dve teoriji, deterministična in stohastična.

Deterministična: življenjska doba in proces staranja sta določena v gerontogenih, ki vsebujejo zapis naše biološke ure z vsemi reparativnimi mehanizmi in odzivi na škodljive učinke okolja.

Stohastična: staranje povzroča kopičenje oksidativnega stresa v organizmu, katerega obnovitveni antioksidativni mehanizmi ne zmorejo več nadoknaditi. Ker je koža naš največji organ, ki pokriva celotno telo in ga ščiti pred vplivi okolja in vzdržuje njegovo homeostazo, so tudi znaki staranja kože med prvimi opaznimi. Njeno staranje lahko primerjamo s staranjem drugih tkiv, ki tudi vsebujejo precej vezivnega tkiva (kosti, hrustanec, srčno-žilni sistem).

Koža se začne starati že po 20. letu

Koža postaja tanjša in bolj suha ter manj elastična. Zmanjša se tvorba kolagena v dermisu (pribl. za 1 % na leto), kopičiti pa se začnejo strukturno spremenjena elastična vlakna, ki so izpostavljena UV-sevanju. Poveča se tudi razgradnja že obstoječega kolagena. V dermisu se med kolagenskimi vlakni in fibroblasti zmanjša količina hialuronske kisline, ki veže vodo in daje koži prostornino. Sposobnost obnove lipidov v maščobni zaščitni plasti v povrhnjici se zmanjša.

Tudi izločanje znoja in lojnic se manjša. Koža postane bolj krhka, občutljiva in se hitreje poškoduje kot v mladosti. Pojavijo se gube, ki so najprej površinske, nato pa vse globlje. Zmanjša se sposobnost vezave vode

v epidermisu. Ta suhost ali kseroza je tudi najpogostejši vzrok neprijetnega srbeža kože starejših ljudi. Žile postanejo zaradi slabše kolagenske sinteze bolj krhke in počijo lahko že pri manjši poškodbi, nastanejo podkožne krvavitve – t. i. senilna purpura.

Pojavijo se pegice ...

Na fotopoškodovani koži se pojavijo številne razširjene žilice in rjavi madeži (starostne pegice).

Zaradi manjšega števila drobnih žilic in njihove zmanjšane reaktivnosti na vplive okolja je koža ljudi v zrelih letih bolj blede. Z leti se zmanjšuje sposobnost obnavljanja okvare genetskega materiala v celicah, zmanjša se odpornost kože, zato je koža v zrelih letih občutljivejša za okužbe. Tudi rane se celijo nekoliko počasneje. Zaradi manjše odpornosti je koža v zrelih letih občutljivejša na UV-sevanje in nastanek kožnega raka.

Kaj pa lasje in nohti?

Nohti in lasje rastejo počasneje, nohti so tudi krhkejši in bolj lomljivi, včasih celo deformirani. Čvrstost nohtov lahko povečamo z rednim mazanjem z mastnimi kremami in uporabo zaščitnih rokavic pri uporabi detergentov in čistil. Spremembe postanejo izrazitejše v menopavzi, kar kaže na pomembno vlogo estrogenov. Zaradi omenjenih sprememb je nega kože v zrelih letih pomembna, da se ji povrne čvrstost, elastičnost in odpornost ter zmanjšajo gube in

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»Vlažnost kože in s tem njena odpornost se lahko poveča na dva načina, in sicer s krepitvijo dvoslojne lipidne zaščitne plasti in s pomočjo snovi, ki vežejo vodo v poroženeli plasti ...«

drugi vidni znaki staranja. Svetuje se uporaba nevtrálnih in neagresivnih mil (pH 5,5) in sintetičnih detergentov – sindetov. Za suho, občutljivo kožo so primerne občasne oljne kopeli.

Lahko starost premagamo?

V zadnjih letih, ko je postalo poznavanje bioloških, fizioloških in strukturnih značilnosti kože s pomočjo neinvazivnih metod bioinženiringa natančnejše, je prišlo do razvoja kozmetikov, ki za razliko od običajne kozmetike, ki vpliva le na videz kože, lahko vplivajo na strukturo in delovanje kože (predvsem poroženelo plasti povrhnjice) in so na voljo brez recepta. Lahko prodrejo v povrhnjico, kjer se vgradijo v zaščitno lipidno dvoslojno plast ali delujejo tako, da vežejo vodo iz okolja.

Vlažnost kože in s tem njena odpornost se lahko poveča na dva načina, in sicer s krepitvijo dvoslojne lipidne zaščitne plasti v

roženi plasti, ki preprečuje transepidermalno izhlapevanje vode (okluzivna sredstva, npr. različna olja, maščobne kisline, voski, fosfolipidi, steroli), in s pomočjo snovi, ki vežejo vodo v poroženeli plasti v povrhnjici iz okolja (humektanti, npr. urea, hialuronska kislina, glicerín, med). Omenjene snovi so lahko v različnih podlagah in v različnih komercialnih preparatih, ki so na voljo v lekarnah.

Za zmanjšanje gub so priporočeni retinoidi (derivati vitamina A), ki spodbujajo tvorbo kolagena in preprečujejo razgradnjo medceličnega matriksa, ki se nanašajo v obliki krem. Previdnost je potrebna v poletnih mesecih zaradi možnega pojava fototoksičnih reakcij. Podobno učinkuje tudi topično nanešena stabilna oblika vitamina C in estrogeni. Sistemsko uživanje estrogenov je vprašljivo zaradi številnih resnih stranskih učinkov. Pri drob-

nih gubah in manj čvrsti koži je priporočljiva uporaba krem, ki vsebujejo snovi, ki spodbujajo tvorbo telesu lastne hialuronske kisline.

Priporočeno je tudi uživanje antioksidantov, ki zmanjšajo poškodbe oksidativnega stresa, povzročene z nakopičenimi prostimi radikali (vitamin C, vitamin A in E, koencim Q 10, bioflavonoidi, zeleni čaj) in predvsem predstavljajo preventivo pred novonastalimi poškodbami kože s prostimi radikali.

Priporočljiva je tudi uporaba zaščitnih krem, ki vsebujejo antioksidante (npr. vitamin E, flavonoide), ki zmanjšujejo škodljiv učinek zunanjih vplivov na kožo.

Manjši posegi

Drobne žilice ali teleangiiektazije se učinkovito odstranijo z nekaterimi laserji, pigmentni madeži pa s kremami, ki vsebujejo snovi, ki zavirajo tvorbo melanina (npr. hidrokinon v nizkih koncentracijah). Starostne bradavice oz. seboroične keratoze se učinkovito odstranijo z zmrzovanjem, vendar je nujno, da pred vsakim posegom kožo pregleda izkušen dermatolog, da se izključijo sumljive spremembe.

Za mladostnejši videz so na voljo številne metode

V prosti prodaji so na voljo kreme z nizkimi koncentracijami alfa hidroksi kislin, ki se nahajajo v nekaterem sadju in se uporabljajo za površinske pilinge ter dajejo koži prožnost in čvrstost.

Imate tudi vi težave na koži - srbečico, rdečico in « FLEKE »?

Ivankina zgodba. Antibiotične masti in zdravilo dermatologinje niso pomagali, težave je že po nekaj dnevih uporabe rešila s kremo Euten.

„Sem Ivanka in sem imela probleme s kožo že od mladih let. Bila je zelo suha in polna izpuščajev. Iz obupa sem začela uporabljati antibiotične masti. Koža je postala lepa, ni me več srbel, se pa je močno stanjšala ter čez čas postala še bolj občutljiva. Ko sem z mastjo prenehala, so se mi začeli izpuščaji ponovno pojavljati. Pred tremi leti mi je umrl mož. Doživela sem močan stres. Izpuščaji so se mi pojavili v še bolj močnejši obliki. Koža me je srbel, bolela in pekla. Bilo je nevzdržno, zato sem se praskala tako močno, da sem si kožo dodatno poškodovala. Obiskala sem dermatologinjo. Ta mi je vzela tkivo in naredila test. Ugotovila je, da imam ATOPISKI DERMATITIS. Predpisala mi je dve različni kremi, kateri mi nista veliko pomagali. Pred kratkim sem v reviji zasledila članek » NARAVA IMA REŠITEV ZA ATOPISKI DERMATITIS – VSI PROBLEMI KOŽE. Nič nisem oklevala, kremo sem takoj naročila. Po nekaj dnevih uporabe sem videla močan učinek na koži. Ni me več srbel, izpuščaji so izginili, razen tistih, ki so bili zelo izraziti, vendar z dneva v dan opazim, da se tudi ti počasi sušijo. Ta krema je naredila ČUDEŽ. Ko grem zdaj ven, se ljudje več ne obračajo za menoj in me ne sprašujejo kaj imam na obrazu. Z besedami zelo težko opišem, kako sem presrečna. Hvala vam za to čudežno kremo – EUTEN!“



- brez kortikosteroidov
- primerna za otroke starejše od treh let
- brez stranskih učinkov

Kremo Euten lahko kupite v lekarnah in specializiranih trgovinah, v Ljubljani pa samo v zasebnih lekarnah. Za več informacij pokličite 07/777-10-01, ali obiščite www.bioeliksireuropa.eu

Bioeliksir
europa

S kozmetiko in kozmecevtiko dosežemo le zmerne učinke pomlajevanja kože in pričakovanja ne smejo biti nerealna. Videz kože postane bolj svež in sijoč, koža postane bolj čvrsta in napeta, nekoliko se zgladijo tudi drobne gubice. Videza iz mladosti si ne moremo povrniti z omenjenimi učinkovinami. Globlje pilinge z višjimi koncentracijami alfa-hidroksi kislin (npr. glikolna, citrična, mlečna) in acetilsalicilne kisline naj opravlja zdravnik zaradi možnih stranskih učinkov, predvsem okužb in brazgotinjenja. S kemičnimi pilingi namreč načrtno in nadzorovano poškodujemo kožo do različnih globlin in s tem spodbujamo obnovo poškodovane kože ter ponoven nastanek kolagenskih in elastičnih vlaken.

Lepotni popravki

Za polnjenje povrhnjih in srednje globokih gub in ustnic se uporabljajo različna polnila, predvsem hialuronska kislina, ker povzroča najmanj stranskih učinkov. Učinek traja približno 6–9 mesecev, nato je treba poseg ponoviti. Drobne mimične gubice okoli oči, ust in po čelu se lahko zgladijo z injiciranjem botulina, ki paralizira obrazne mišice. Tudi učinek botulina traja le nekaj mesecev.

V zadnjem času se za polnjenje gub in obraznih kontur vse bolj uporablja lastna maščoba in lastna s trombociti bogata plazma. Odvzeta kri se centrifugira in tako nastala plazma, bogata s trombociti in ravnimi faktorji, se injicira v kožo. Poseg je trajnejši, saj ravnni faktorji spodbujajo obnovitvene procese v koži. Poveča se tvorba kolagena, elastina ter medceličnine. Koža postane čvrstejša, bolj napeta in elastična. Študije so pokazale, da je učinek odvisen od koncentracije prisotnih ravnih faktorjev in postopka pridobivanja plazme. Ker je s trombociti bogata plazma telesu lastna snov, ne nastanejo preobčutljivostne reakcije.

Mezoterapija je metoda, kjer se majhne količine snovi z zelo drobnimi iglicami injicirajo v kožo. Aplicirajo se lahko vitamini, snovi, ki rehidrirajo kožo ipd. S to metodo se izboljšuje struktura in napetost kože in

»S kozmetiko in kozmecevtiko dosežemo le zmerne učinke pomlajevanja kože in pričakovanja ne smejo biti nerealna.«

zmanjšujejo se drobne gube. Uporablja se lahko na obrazu, vratu, rokah in kjerkoli drugje. Omenjene posege mora opravljati ustrezno usposobljen dermatolog ali plastični kirurg.

Za vidnejši učinek pomlajevanja kože so možni različni laserski in kirurški postopki pomlajevanja kože, katere mora opravljati ustrezen zdravnik specialist. Laserji sproščajo usmerjeno svetlobo visoke energije, zato so možne poškodbe kože (opekline ipd.) s trajnejšimi posledicami, še posebej, če posege opravlja neizkušena oseba.

V zadnjih letih se vse bolj uporablja kombinacija svetlobne energije in radiofrekvence, kjer se uporabljajo znatno manjše energije, zato je možnost stranskih učinkov manjša. S svetlobnim žarkom in radiofrekvenco toplotno poškodujemo kožne strukture in sprožimo procese regeneracije. Tvori se večja količina kolagena, elastičnih vlaken in medceličnine v dermisu. Poveča se prostornina in tonus kože, gube postanejo manj vidne. Za opazno in trajno izboljšanje strukture in videza kože je potrebnih več zaporednih posegov v razmiku 2–4 tednov. Oseba lahko med posegom občuti nežno zbadanje in običajno se pojavi blaga, prehodna rdečina kože.

Tudi pri omenjenih posegih so potrebna realna pričakovanja in opravljati jih mora zdravnik specialist dermatolog ali plastični kirurg. Najboljša preventiva pred prezgodnjim in prehitrim staranjem kože je opustitev kajenja, ustrezna zaščita pred soncem in zdrav način življenja.

ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis postaja v razvitem svetu vedno bolj pogosta kronična vnetna kožna bolezen. Je ena najpogostejših bolezni kože, ki se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, največkrat v otroštvu. Bolniki imajo suho in občutljivo kožo, prisotno je nadležno srbenje. Bolniki se pogosto spraskajo do krvi, kar pripomore k nastanku okužb. Zaradi srbenja so pogosto psihično izčrpani. Zdravljenje atopijskega dermatitisa je dolgotrajno, zahteva izkušnost zdravnika in potrpežljivost bolnika. Ker vzrok bolezni ni povsem pojasnjen, je največkrat mogoče le simptomatsko zdravljenje, ko lajšamo simptome bolezni. Z redno uporabo mastnih negovalnih mazil zmanjšujemo suhost kože. Za krajši čas lahko uporabljamo kortikosteroidne kreme in mazila, ki blažijo in skrajšajo obdobje vnetja. V uporabi so tudi t.i. imunomodulatorna zdravila, ki imajo manj stranskih učinkov kot kortikosteroidi.

ABC

A Staranje bi lahko opredelili kot postopno upadanje zmogljivosti organizma s povečano utrudljivostjo, občutljivostjo in obolevnostjo.

B Koža postane bolj krhka, občutljiva in se hitreje poškoduje kot v mladosti. Pojavijo se gube, ki so najprej površinske, nato pa vse globlje.

C Za vidnejši učinek pomlajevanja kože so možni različni laserski in kirurški postopki pomlajevanja kože.

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Imate takšne lase?
Poškodovane?
Neobvladljive?
Suhe?
Brezvoljne?
Brez leska?
Krepaste?

Macadamia
NATURAL OIL

Samo najboljše za vaše lase!
www.macadamia.si
www.klevi.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Pomembno je, da znake prepoznamo dovolj zgodaj.

Srčno popuščanje - ko srce ne zmore

Bolezni srca in ožilja so velika težava javnega zdravstva tudi v Sloveniji, saj so najpogostejši vzrok smrti, njihov delež pa iz leta v leto narašča. Srčno popuščanje se v naše življenje pogosto prikrade popolnoma neopazno, zato bolniki kot tudi zdravniki začetne znake tega obolenja pogosto spregledajo. A prav hitro prepoznavanje znakov srčnega popuščanja omogoča, da bolnik čim prej dobi ustrezno zdravljenje in da se njegovo zdravstveno stanje dodatno ne poslabša.

Avtor: **Andreja Košir**

Kaj je srčno popuščanje?

Srce je zagotovo ena najpomembnejših mišic v našem telesu. Čeprav je velika kot naša pest, pa opravlja zelo pomembno nalogo, saj mora vsem tkivom in organom zagotoviti dovolj hranilnih snovi in kisika. Ko smo telesno dejavni, se potrebe našega telesa po kisiku močno povečajo, zato mora srce kri črpati hitreje, kar zanj pomeni še dodatno obremenitev. O srčnem popuščanju govorimo takrat, kadar srce ne zmore več načrpati dovolj krvi, da bi z njo oskrbelo celoten organizem. Treba se je zavedati, da se lahko prav vsako srčno obolenje razvije v kronično popuščanje srca.

Število bolnikov s srčnim popuščanjem v zadnjih letih narašča. Eden od pomembnih vzrokov za naraščanje števila bolnikov s srčnim popuščanjem je zagotovo staranje pre-

bivalstva. Po podatkih naj bi kar 10 % ljudi, starejših od 70 let, trpelo za srčnim popuščanjem. V Sloveniji naj bi bilo približno 40.000 bolnikov s popuščanjem srca, vsako leto pa naj bi zabeležili približno 6.000 novih primerov.

Vzroki

Vzrok za srčno popuščanje je lahko pravzaprav vsako akutno srčno obolenje. Najpogostejši vzroki so zožanje koronarnih arterij, arterioskleroza, srčni infarkt, vnetje srčne mišice, nekoliko manj pogosto pa do njega pride zaradi povišanega srčnega tlaka, bolezni zaklopov, kardiomiopatije (bolezni srčne mišice), prirojene srčne bolezni, sladkorne bolezni, nekaterih motenj srčnega ritma, bolezni ščitnice, čezmernega pitja alkohola in/ali jemanja drog ter zaradi nekaterih oblik kemoterapije. Srčno popuščanje pogosto odkrijemo relativno pozno. Določena obolenja lahko trajajo tudi več let, preden se razvijejo v kronično srčno popuščanje.

Kako prepoznati srčno popuščanje?

Bolnike z blagim srčnim popuščanjem pogosto mučijo večja utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost (močno jih utruje že hoja v hrib ali po stopnicah). Bolniki tožijo tudi zaradi občutka dušenja v mirovanju, pogosto pa je prisotno tudi otekanje spodnjih okončin in trebuha, ki kaže na že napredovalo obliko srčnega popuščanja. Ljudje, ki jih prizadene srčno popušča-

nje, lahko pri sebi opazijo, da imajo hladne okončine, ponoči morajo pogostejše na stranišče, pomodrijo jim ustnice, uhlji in nos.

Srčno popuščanje je treba nujno zdraviti, saj nezdravljeno srčno popuščanje zelo zmanjša kakovost posameznikovega življenja, napredovale oblike pa pripeljejo celo do odpovedi srca. Pravočasno odkrivanje in ustrezno zdravljenje sta torej zelo pomembna. Znaki srčnega popuščanja se pogosto prekrivajo z drugimi bolezenskimi stanji, zato mora zdravnik, ki sumi na srčno popuščanje, opraviti laboratorijske preiskave, rentgenogram pljuč, ehokardioogram in radioizotopske preiskave, včasih pa je treba za to, da zdravnik lahko postavi končno diagnozo, opraviti še slikanje srčnih votlin (kateterizacija srca), slikanje koronarnih žil (koronarografija) in biopsijo srčne mišice (gre za odvzem dela tkiva, ki ga natančno pregledajo pod mikroskopom).

Zdravljenje srčnega popuščanja

V večini primerov gre pri srčnem popuščanju za kronično bolezen, ki je ne moremo pozdraviti. Če zdravnik želi, da je zdravljenje uspešno, mora k vsakemu bolniku pristopiti individualno.

Zdravila, s katerimi zdravimo srčno popuščanje, delimo na zdravila, ki zavirajo napredovanje bolezni, in na zdravila, ki lajšajo simptome in znake srčnega popuščanja. Med zdravila, ki zavirajo napredovanje bolezni, prištevamo zaviralce angiotenzinske konvertaze (ACE) in antagonist angioten-

zinskih receptorjev. Obe vrsti zdravil pomagata razširjati krvne žile in posledično zniževati krvni tlak. Ta zdravila prav tako skrbijo za boljšo presnovo srčnomišičnih celic in tako preprečujejo brazgotinjenje tkiva v srčni mišici. V isto skupino zdravil pa uvrščamo še zaviralce beta receptorjev, ki upočasnjujejo srčni utrip, izboljšujejo presnovo v srčnomišičnih celicah in tako poskrbijo za boljše delovanje srca.

Med zdravila, ki lajšajo simptome in znake srčnega popuščanja, pa spadajo antagonisti aldosterona (gre za blage diuretike), digoksin (primeren za bolnike s srčnim popuščanjem ter hitrim in nerednim srčnim utripom), diuretiki (pomagajo odstraniti presežek tekočine iz telesa ter tako zmanjšati otekline ter posledično olajšati težave z dihanjem) in nitrati (razširijo srčne žile, zmanjšujejo obremenjenost srca in porabo po kisiku).

Zelo pomembno je, da bolniki zdravila jemljejo redno in v skladu z navodili svojega zdravnika specialista. V nekaterih primerih, kot sta na primer koronarna bolezen in bolezen zaklopk, je potreben tudi kirurški poseg, s katerim bolniku naredijo obvoje okrog zoženih srčnih žil oziroma popravijo ali zamenjajo obolelo srčno zaklopko.

Potrebna je sprememba življenjskega sloga

Pri zdravljenju srčnega popuščanja je zdrav življenjski slog zelo pomemben. Bolniki naj omejijo vnos soli na do 2 g dnevno. Zaradi soli namreč zastaja voda v telesu. Pomembno je, da bolniki hrano pripravljajo sami in se izogibajo že pripravljeni hrani, juham iz vrečk in različnim slanim prigrizkom.

Prav tako je pomembno, da bolniki omejijo pitje velikih količin tekočine. Prepogosto pitje namreč poveča otekanje in poslabša težave z dihanjem. Bolniki morajo v tem primeru povečati odmere diuretikov, ki jim bodo pomagali, da se znebijo odvečne tekočine. Bolniki, ki so pri omejevanju pitja zelo dosledni, lahko močno izboljšajo simptome srčnega popuščanja in zelo zmanjšajo jemanje diuretikov oziroma jih v neka-

»Pomembno je, da bolniki hrano pripravljajo sami in se izogibajo že pripravljeni hrani, juham iz vrečk in različnim slanim prigrizkom.«

terih primerih celo ne potrebujejo več. Bolniki morajo resnično upoštevati, koliko tekočine jim bo priporočil njihov zdravnik specialist. Pomembno je, da bolniki s srčnim popuščanjem spremenijo tudi svoje prehranjevalne navade. Še posebej tisti, ki imajo povišan holesterol, naj se izogibajo mastni hrani. Tudi ostale razvade, kot sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola, negativno vplivajo na zdravstveno stanje bolnikov s srčnim popuščanjem. Prav tako je tudi prav, da bolniki, ki imajo težave s čezmerno telesno maso, poskusijo shujšati, saj odvečni kilogrami le še dodatno obremenjujejo srce. Pomembno je, da se bolniki hujšanja ne lotevajo sami, ampak pod zdravniškim nadzorom.

Tudi redna telesna dejavnost zelo pomaga pri izboljšanju zdravstvenega stanja bolnikov s srčnim popuščanjem. Zanje je še zlasti primerna zmerna aerobna aktivnost, na primer kolesarjenje, hoja in plavanje. Intenzivnejšim oblikam vadbe pa naj se bolniki s srčnim popuščanjem izogibajo, saj se lahko njihovo stanje še poslabša. Bolniki naj se pred izvajanjem katerekoli oblike telesne dejavnosti posvetujejo s svojim zdravnikom in dosledno upoštevajo njegova navodila. Bolniki, pri katerih se je razvilo srčno popuščanje, lahko ob upoštevanju vseh zdravniških priporočil še vedno živijo zelo kakovostno življenje.

ZANESLJIVA REŠITEV, KO JE KRVNI TLAK PREVISOK!

Oljčni listi v kapsulah.

Ne vsebuje glutena, škroba



Ste utrujeni? Nimate energije?

Q10 PLUS

50 mg Q10 z OMEGA 3
DVA V ENEM!

- Najmočnejši Q10 pri nas po sestavi in koncentraciji!
- Ne vsebuje glutena, škroba in konzervansov.
- 50 kapsul, 50 mg!
- Ena kapsula na dan!



Informacije in naročila: Algena, tel.: 041-790 404, www.algena.si

Na voljo v Sanolaborju, lekarnah, www.lekarnar.com in specializiranih trgovinah!

Crispy žita z ječmenovo vlaknino

Za zniževanje holesterola

- JEČMENOVA MOKA Z BETA-GLUKANI
- VISOKA VSEBNOST PREHRANSKE VLAKNINE

Beta-glukani iz ječmena dokazano znižujejo holesterol v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Za koristen učinek je potrebno dnevno zaužiti 3 g beta-glukanov, lahko iz različnih virov ali iz 3 obrokov Crispy žit z ječmenovo vlaknino.

Za razvoj koronarne bolezni srca obstaja več dejavnikov tveganja, med njimi tudi visok krvni holesterol. Sprememba enega teh dejavnikov ima lahko ugoden učinek, kar pa ni nujno. Zato ne pozabimo na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Zaradi visoke vsebnosti prehranskih vlaknin ima izdelek znak Društva za zdravje srca in ožilja.

Crispy žita so odlična izbira za zajtrk. Odlikuje jih visoka vsebnost prehranskih vlaknin.



Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Sponzor prispevka Odeja d. o. o.



Sindrom izgorelosti

Imate slab dan?

Med Slovenci je veliko zelo pridnih, delavnih, storilnostno naravnanih, uspešnih ljudi, takih, ki vložijo/žrtvujejo veliko energije in časa za vrhunske dosežke vseh vrst. Vsi jih občudujemo, saj so vedno pripravljeni vse pravilno in natančno storiti, nikoli ne rečejo NE in izstopajo z marljivostjo, s požrtvovalnostjo in z deloholizmom. Vedno so "in", vklopljeni, pripravljeni, odgovarjajo na pošto, dvigajo telefone ...

Avtor: **asist. Mojca Miholič, dr. med., specialistka druž. med.**

Pa vendar se pri svojem delu družinske zdravnice pogosto srečujem s tovrstnimi uspešnimi ljudmi, recimo jim sedaj bolniki, ki neredko pridejo v ambulantno in potožijo, da so ob svojem dolgotrajnem stresnem načinu življenja nesrečni, neprespani, vse se jim zdi "črno", imajo težave pri medosebnih, partnerskih odnosih, nimajo več prave volje in motivacije do dela, ...

Pomisliti je treba na tako imenovani SINDROM IZGORELOSTI, ki se kot nevarna grozeča gora dviga v njihovem življenju. Opisujemo ga kot stanje čustvene, duševne in telesne izčrpanosti, ki je posledica močnega, dolgotrajnega stresa. Prvi tak kazalec je občutek prenasičenosti z zahtevami in z

nesposobnostjo soočati se z nenehnimi zahtevami (okolja, delodajalca, ...). Temu sledi izguba zanimanja oziroma motivacije za delo. IZGORELOST zmanjšuje človekovo produktivnost, izčrpa energijo in nazadnje se bolnik počuti brezupno, nemočno, cinično, brezobzirno, zamerljivo, ... Občutek ima, kot da ne (z)more ničesar ponuditi svetu okoli sebe.

Vzrokov za nastanek sindroma izgorelosti (ang. burnout) je zelo veliko; v večini primerov je to poklic/delo, saj je tveganje pri vsaki osebi, ki dela preveč in je pri tem nekako spregledana oz. premalo plačana, veliko! Naj bo to fizični delavec ali nočni čuvaj, ki že dolgo ni mogel na dopust, ali mamica s tremi otroki, ki poleg otrok skrbi še za bolno babico, kirurg, znanstvenik, ... Narobe je, če menimo, da je izgorelost zgolj posledica stresnega dela ali življenja s preveč odgovornostmi.

Ključni trije vzroki pa so vendar: **poklic** (monotono delo, premalo pozornosti ali prepoznavnosti, občutek, da ne moreš ničesar spremeniti ali voditi, nejasna delodajalčeva pričakovanja), **posameznikove osebne lastnosti** (perfekcionizem: nikoli ni nič dovolj dobro; slabo, pesimistično mišljenje o sebi in svetu; visoko produktivni tip osebnosti, ...) ter **način življenja** (premalo sprostitve, zabave in druženja po delu; preveč odgovornosti in premalo sodelavcev; pre-

malo spanja; življenje brez prijateljev ali partnerja; preveč odgovornosti brez pomoči sodelavcev, ...).

Čeprav izgorelost nima prave klinične (psihiatrične, psihološke) oznake, pa vseeno v določenih delih vidimo in opažamo podobnosti med izgorelostjo ter depresivnimi stanji, stanji tesnobe oziroma anksioznosti in razpoloženskimi motnjami. Pojavnost izgorelosti je bistveno višja kot omenjene bolezni in na srečo jo lahko (o)zdravimo, če o njej pravočasno spregovorimo, pomislimo nanjo. Takoj svetujemo prevetritev prioritete in več časa za lastno bit/telo ter izogibanje predolgemu, intenzivnemu stresu.

Izgorelost se NE zgodi kar čez noč, pač pa je to počasen, napredujoč bolezenski pojav. Pozorni bodite na nastajajoče znake, saj se sčasoma, brez pravega posluha zanje in ukrepanja samo poslabšujejo!

Kdaj pomisliti (si priznati), da imate morda sindrom izgorelosti?

1. Če se vam zdi, da je že vsak dan 'slab dan'.
2. Če se vam nenadno skrb za telo, družino, dom ali službo zdi kot 'izguba energije'.
3. Če ste ves čas utrujeni in izčrpani.
4. Če imate občutek, da karkoli naredite, ni zadosti cenjeno oziroma da ni prav nobene razlike, če ste kaj naredili oziroma niste naredili ničesar.

5. Če se ves dan ukvarjate z vprašanjem smisla izpolnjevanja nalog oziroma če se vam zdijo dolžnosti nesmiselne, dolgočasne, neumne, ...

Grozljiv je podatek, da naj bi kar 25–60 % zdravnikov imelo že kdaj v življenju težave s sindromom izgorelosti, pa o tem tako malo vemo in govorimo! Najpogostejše nastaja zaradi 'situacijskih stresorjev' (gneča, velike zahteve, dežurstva) in se popravi, ko se zmanjša stresni način življenja. Če se ...

Bolezniški znaki znaki sindroma izgorelosti:

1. **Občutek zmanjšane fizične energije**, kot da ste nekako izgubili energijo, ki ste jo prej imeli. Težave pri jutranjem vstajanju iz postelje (pa ne zaradi ortopedskih ali mišičnih bolezni!) in pri 'skoku' v nov dan. Bolniki opisujejo utrujenost in občutek, da so resno bolni.
2. **Zmanjšana obramba organizma pred boleznimi ('slabši imunski sistem')**. Pravimo, da bolnikom s sindromom izgorelosti 'telo nekaj sporoča', nekaj bo treba spremeniti! To se kaže v zvečanem številu prehladnih obolenj, lahko prej zbolijo za gripo in tudi na splošno imajo večjo občutljivost za ostale bolezni in stanja. Boli jih glava, križ, mišice. Spremeni se tek in spalne navade.
3. **Čustvena izčrpanost**, ki se izraža kot nepotrpežljivost, čemernost, muhavost, nepojasnjena žalost, ... Bolniki pravijo, da niso več tako razpoloženi, kot so nekoč bili. Bolniki začnejo nenadoma dvomiti vase, se počutijo sami na svetu.
4. **Manjše vključevanje v družbo, v medosebne odnose in celo izogibanje družanju**. Občutek, kot da nimajo več česa deliti ali dati družbi, prijateljem, partnerju. Ni želje po veseljačenju, zabavi.
5. **Učinki izgorelosti se pogosto kažejo s težavami v partnerstvu**. Lahko sledi izolacija, prekomerno hranjenje, zloraba prepovedanih drog, uspaval, stimulansov in zvečanje pitja alkohola.

6. **Izrazito pesimistično videnje**. Bolniki se težko veselijo življenja, ne verjamejo več v užitek; menijo, da bo prišlo vse najslabše, težko vidijo pozitivno plat.
7. **Zvečana odsotnost od dela in neučinkovitost pri delu**. Pametno bi bilo, da ko začutite možne bolezenske znake sindroma izgorelosti, odidete, še PREDEN resno zbolite (za izgorelostjo) na krajši dopust, saj vam bo (in delodajalcu) to posledično zmanjšalo število dni morebitnega bolniškega staleža! Opozorilo velja tudi delodajalcu, če opazi znake izgorelosti pri vestnem delavcu, da naj ga nanje opozori in mu omogoči nekaj dni oddiha, zavedajoč se, da bo sicer bolniški stalež pri tovrstnem delavcu sicer daljši kot bi bil kratkotrajen odih.

POZOR! Stres ni isto kot izgorelost! Izgorelost je verjetna posledica neuklonljivega stresa, pa vendar izgorelost NE pomeni zgolj preveč stresa! Pri stresu govorimo 'O PREVEČ': preveč pritiskov, ki zahtevajo preveč psihofizičnega. Ljudje v stresu (v stresnimi okoliščinami), še vedno delujejo 'normalno', čutijo, razmišljajo, delajo in dokler stvari obvladujejo, se počutijo dobro. Pri izgorelosti govorimo o 'NE ZADOSTI', saj izgorelost pomeni občutek praznine, izropanost motivacije, brez občutka za skrb, brezupnost. Če so ljudje/bolniki v stresu, običajno niti ne opazijo svoje izgorelosti!

Kako lahko preprečimo nastanek sindroma izgorelosti?

Naj se dan začne s sproščujočim 'ritualom', z meditacijo, s pisanjem dnevnika, vajami za raztezanje telesa. Poskušajte se prehranjevati zdravo in razgibati svoje telo večkrat na teden. Ne naprezajte se preko svojih zmognosti in se čim prej naučite reči NE! Smiselno je, da se kdaj pa kdaj 'izključite' od mobitela, računalnika in ne pregledujete nenehno elektronske pošte. Privoščite si dober spanec in spite čim več. Nekateri lahko 'dobro funkcionirajo', če spijo samo 5 ur dnevno. Le kako dobro bi funkcionirali šele, če bi spali 8 ur? Smiselno je, da si naredite načrt dejavnosti za delovni dan. Pri

nekaterih poklicih (znanstveniki, oblikovalci) je mogoče, da izkoristite svoj najbolj produktivni del dneva (lasten cirkadiani ritem) in takrat zares delate, sicer pa si vzamete nekaj časa zase. Poskušajte (ponovno) odkriti svojo ustvarjalnost, umetniško plat ali si poiščite konjiček ali nov projekt, ki ni povezan z vašim delom/poklicem. Nujno je, da se čim prej naučite tehnik soočanja s stresom. Zelo pomembna je komunikacija: če dvomite ali menite, da imate začetne znake sindroma izgorelosti, GOVORITE o tem!

Včasih sindroma izgorelosti NE moremo preprečiti, ker je že prisoten v svoji klinični obliki.

Izgorelost je za marsikoga grozna izkušnja in soočanje z njo dolgotrajno, zdravljenje pa težavno. A obenem nam lahko ponudi tudi veliko priložnost za spremembo življenja na bolje, za osebno rast in samospoznavanje!

Odeja Medical ☺ Spite brez pršic!



PSIHOVITAL

psihoterapija, svetovanje in izobraževanje
Maja Kus Ambrož,
Neratova ulica 4, 2000 Maribor
www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

Individualno, partnersko, družinsko, skype svetovanje/terapija. Terapevtske skupine.

Ambulanta Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani

Trg MDB 5, 1000 Ljubljana
Tel. 031 768 290
<http://sfu-ljubljana.si/index.php/ambulance/>,
dimenzije.zdravja@gmail.com

Ponujamo programe za obvladovanja stresa pri telesnih in psihičnih težavah

Magnezij

Magnezij je eden najpomembnejših mineralov, ki jih vsebuje celica, zato je nepogrešljiv za njeno normalno delovanje. Prispeva k sproščanju energije pri presnovi, delovanju mišičnega in živčnega sistema ter ima pomembno vlogo pri delitvi celic in sintezi beljakovin. Je sestavni del krvne plazme in potreben za krčenje mišic, vključno s srčno mišico. Dnevne potrebe odrasle osebe po magneziju znašajo 375 mg.

Kje dobimo naraven magnezij?

Ljudje, ki jih iz različnih razlogov pesti pomanjkanje tega minerala morajo uživati čim več živil bogatih z magnezijem. Že 3–4 dcl Donata Mg pokrijejo potrebe odraslega človeka po magneziju. Donat Mg v enem samem litru vsebuje okrog 1000 mg magnezija. Magnezij je v vodi v najbolj primerni obliki, ki omogoča hitro vključitev v presnovne procese.

Ob tem ne smemo zanemariti pomena raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.



Za zdravje!

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Kaj nam pove krvna slika?

Laboratorijske preiskave krvi so prve diagnostične preiskave, na katere nas napoti zdravnik, ko nam jo zagode zdravje, saj preko krvne slike oz. hemograma dobi vpogled v procese, ki se odvijajo v našem telesu. Hemogram skupaj z diferencialno sliko dobimo iz hematološkega analizatorja, kaj pomenijo vrednosti in odstopanja na njem, pa natančno razloži **mag. Maja Zadel** iz diagnostičnega laboratorija Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtor: **Anja Kuhar**

Kaj vse zajema izvid krvne slike in kaj nam pove?

Ena osnovnih laboratorijskih preiskav v medicini je krvna slika ali *hemogram*, na podlagi katere lahko zdravnik ugotovi, ali gre za bolezensko stanje, predvsem pa je ključnega pomena pri postavitvi diagnoze. Manjše spremembe v krvni sliki so največkrat prehodnega značaja in ne pomenijo resnejših težav, saj so verjetno le posledica fizioloških sprememb v človeškem telesu, lahko pa tudi odraz blagega vnetja ali kroničnih bolezni. Hemogram sestavljajo glede na vrsto celic: rdeča krvna slika (eritrociti, hemoglobin), bela krvna slika (levkociti) in krvne ploščice (trombociti). Poleg določanja parametrov posameznih celičnih vrst krvne slike v tem

sklopu opravimo tudi sedimentacijo, s katero določamo hitrost spontanega sesedanja eritrocitov. Ta je lahko povišana pri različnih fizioloških stanjih (nosečnost, menstruacija) ali pa je pospešena zaradi infekcijskih bolezni, anemij, lahko pa tudi v primeru revmatskih in malignih obolenj.

Če se najprej osredotočiva na RDEČO KRVNO SLIKO, kaj zajema in kakšne so referenčne vrednosti?

Poleg številčne koncentracije eritrocitov (na laboratorijskem izvidu K-Erci) določimo tudi koncentracijo hemoglobina (K-Hb), hematokrit (K-Ht) in eritrocitne indekse – povprečna prostornina eritrocitov (K-MCV ali PVE), povprečna količina hemoglobina v eritrocitih (MCH) in povprečna koncentracija hemoglobina v eritrocitih (MCHC). Eritrociti zaradi barvila, ki se nahaja v hemoglobinu, dajejo krvi rdečo barvo in prav preko njega opravljajo eno najpomembnejših nalog v telesu – prenašajo kisik do vsake celice. Zato je pomembno njihovo število, oblika, velikost in koncentracija hemoglobina. S številom in z velikostjo eritrocitov je povezan tudi hematokrit, ki nam pove, kolikšna je prostornina stisnjenih eritrocitov v polni krvi (L/L) in eritrocitni indeks MCV. Indeksa MCH in MCHC pa sta poleg števila eritrocitov povezana tudi s količino oziroma s koncentracijo hemoglobina.

Referenčne vrednosti za odrasle se razlikujejo po spolu, in sicer številčna koncentracija eritrocitov pri moških znaša $4,5-6,3 \times 10^{12}/L$, pri ženskah pa $4,2-5,4 \times 10^{12}/L$; normalna koncentracija hemoglobina je pri moških $140-180 \text{ g/L}$, pri ženskah pa $120-160 \text{ g/L}$. Če vrednosti padejo pod referenčno območje, govorimo o anemiji, ki jo natančneje opredelimo tudi s podatkom o povprečni prostornini eritrocitov MCV. Normalne vrednosti za hematokrit so 37–54 odstotkov in so enake za oba spola.

Kaj pomenijo odstopanja od referenčnih vrednosti na RDEČI KRVNI SLIKI?

Odstopanja od referenčnih vrednosti v rdeči krvni sliki gredo v dve smeri – zvišanja ali znižanja števila eritrocitov, hemoglobina in hematokrita. Zmanjšano število eritrocitov pomeni anemijo ali slabokrvnost. Primarno je anemija lahko posledica pomanjkanja železa, pomanjkanja vitamina B12 in folne kisline, ki je pogosto prisotna pri dolgoletnih vegetarijancih, lahko pa je tudi posledica prikritih kroničnih krvavitev. Sekundarna slabokrvnost nastopi kot posledica drugih težkih bolezni, kot so rakava obolenja, kronična ledvična odpoved in srčno popuščanje.

Zvišano število eritrocitov se imenuje *eritrocitoza* in je pogosta pri boleznih krvotvornih organov. Lahko je nevarna, saj je možno nastati

janje krvnih skupkov. Trenutno povišanje števila eritrocitov pa je lahko tudi posledica odziva telesa na večjo izgubo krvi. S spremenjenim številom eritrocitov se prav tako spremeni koncentracija hemoglobina, ki ga je treba spremljati in zdraviti predvsem pri znižanih vrednostih, da le-ta ne pade pod kritično mejo (pod 70 g/L). Pri povišanem hematokritu je kri bolj viskozna in je zato možnost trombotičnih zapletov večja. Zvišane vrednosti hematokrita kot tudi hemoglobina so lahko fiziološka prilagoditev na dolgotrajno bivanje na visoki nadmorski višini, lahko je posledica dehidracije, do povišanja pa lahko nastopi tudi ob različnih hudih boleznih (npr. policitemija, redka rakava bolezen). Vrednosti hematokrita pod referenčnim območjem so lahko le posledica nizkega števila eritrocitov ali pa posledica hiperhidracije.

Kaj pa zajema BELA KRVNA SLIKA in kakšne so referenčne vrednosti?

Bela krvna slika nam pove, kolikšna je številčna koncentracija levkocitov in njegovih podvrst. Ti so pomembni, ker sodelujejo pri odpornosti telesa pred različnimi povzročitelji bolezni. Levkocitne podvrste predstavljajo granulociti, monociti in limfociti.

Normalno referenčno območje za številčno koncentracijo levkocitov pri odraslih je $4,0\text{--}10,0 \times 10^9/\text{L}$.

Če je celokupno število levkocitov bistveno spremenjeno, ima zelo pomembno vlogo diferencialna krvna slika, s katero določimo tako število kot tudi razmerje med posameznimi podvrstami celic in je narejena na hematološkem analizatorju. Ob patoloških vrednostih diferencialne krvne slike, narejene na analizatorju, pa moramo te potrditi s pregledom krvnega razmaza pod mikroskopom ter poleg števila posameznih celic določiti tudi oblike levkocitnih celic, vse njihove posebnosti in tudi njihovo razvojno stopnjo (zrela, nezrela), ki je npr. ključnega pomena pri diagnostiki rakavih obolenj.

O katerih boleznih oz. stanjih lahko govorimo ob odstopanju od referenčnih vrednosti pri BELI KRVNI SLIKI?

Zvišano vrednost levkocitov imenujemo tudi levkocitoza, pri čemer lahko rečemo, da je visoko število levkocitov odraz aktivne obrambe pred morebitnim povzročiteljem bolezni. Povišano število pa je lahko povsem fiziološkega izvora – t. i. *psevdolevkocitoza*, ki se pojavi ob hudem naporu, prav tako pa lahko vrednosti levkocitov do $29 \times 10^9/\text{L}$ z normalno diferencialno sliko zasledimo pri kadilcih. Zvišanje števila levkocitov, ki so posledica bolezni, srečamo pri vseh vnetnih procesih (npr. angina, vnetje sečil, kroničnih boleznih in bakterijskih okužbah) ter pri nekaterih rakavih boleznih. Kateri procesi so prisotni, razberemo iz številčnih vrednosti levkocitnih podvrst. Znižanje vrednosti levkocitov imenujemo *levkopenija*, ki je največkrat posledica zmanjšanja ene ali dveh podvrst levkocitov – nevtrofilcev in/ali limfocitov. Nizke vrednosti levkocitov so dejansko ogrožajoče, saj tako ne morejo več zagotavljati

obrambe proti vsem bakterijam in parazitom, ki se nahajajo v samem telesu in okolju. Vrednosti se znižajo pri različnih virusnih okužbah (npr. HIV) in ob revmatičnih obolenjih, pri neželenih učinkih zdravil, prav tako pa se število zniža pri onkoloških bolnikih, ki so na kemoterapiji.

Omenili sva še trombocite, kaj zajema ta del krvne slike?

Trombociti skupaj z drugimi dejavniki skrbijo za strjevanje krvi in imajo od vseh treh vrst, ki sestavljajo krvno sliko, najkrajšo življenjsko dobo – do deset dni.

Normalne vrednosti trombocitov pri odraslih so med $140\text{--}340 \times 10^9/\text{L}$, spremembe normalnih vrednosti pa se kažejo kot motnje v strjevanju krvi.

Kaj nam povejo povišane ali znižane vrednosti trombocitov?

Zvišanje vrednosti trombocitov oz. *trombocitoza* je najpogostejše posledica številnih kroničnih in akutnih vnetij, rakavih bolezni in krvavitve različnega izvora. Vzrok je tudi lahko bolezen *trombocitemija*, pri kateri nenadzorovano nastaja čezmerno število trombocitov, posledica pa so pogosti trombotični zapleti. Najpogostejši vzroki za znižano število trombocitov – *trombocitopenija* – so različne okužbe, med njimi tudi HIV, okužbe s citomegalom virusom (CMV), Epstein-Barr virusom (EBV) in herpes virusi ter nekaterih zdravil, pogosto pa so vrednosti nizke tudi pri avtoimunskih boleznih. Posebnost so *lažno znižani trombociti*, ki jih najdemo pri enem na tisoč preiskovancev. Trombociti na antikoagulant EDTA, ki je v hemogramski epruveti, tvorijo protitelesa – tako nastanejo trombocitni skupki, ki jih hematološki analizator zaradi njihove velikosti ne uvrsti pod trombocite. Ob tovrstnih posebnostih moramo za odvzem krvi v laboratoriju uporabiti epruveto z drugim antikoagulantom, ki ne povzroča tvorbe trombocitnih skupkov.

Ob katerih vrednostih pa je krvna slika zaskrbljujoča?

V laboratoriju se dnevno srečujemo s preiskovanci, katerih krvna slika kaže na hudo patološko dogajanje. Za tovrstne situacije so v vsa-

kem laboratoriju izdelani protokoli s kritičnimi vrednostmi in postopki o obveščanju zdravnika, ki mora biti seznanjen z rezultati v najkrajšem možnem času.

Vrednosti, pri katerih je treba postopati po takem protokolu (v osnovnem zdravstvu), so:

K-levkociti: pod 1 ali nad $30 \times 10^9/\text{L}$
K-eritrociti: pod $2,5$ ali nad $7 \times 10^{12}/\text{L}$
K-hemoglobin: pod 75 ali nad 190 g/L
K-trombociti: pod 30 ali nad $700 \times 10^9/\text{L}$

Koliko časa potrebujete za izdelavo laboratorijske krvne slike?

Izvid hemograma in diferencialne krvne slike iz hematološkega analizatorja lahko izdelamo v 20–30 minutah, če ni posebnosti in ponovitev analiz. Čeprav sama analiza na hematološkem analizatorju traja dejansko nekaj minut, je treba upoštevati, da je za pravilno analizo in rezultat treba epruveto s krvjo za hematološke preiskave pred pričetkom analize vsaj 15 minut enakomerno mešati. Če ponovne meritve niso potrebne, preteče približno 20 minut, da so rezultati na voljo. Če pa se izkaže, da so vrednosti patološke, jih je treba na analizatorju ponoviti in če se po ponovitvah izkaže, da je rezultat enak, je treba narediti tudi ročni krvni razmaz, ki ga pregledamo pod mikroskopom in tako potrdimo patološki rezultat. V takšnih primerih izvida ne moremo pričakovati prej kot v 2 urah. Tudi za merjenje sedimentacije je potrebno vsaj 5–10 minut enakomernega mešanja pred analizo. Analiza v aparatu traja približno 17 minut, tako je skupni čas od odvzema do izdaje rezultata sedimentacije približno 30 minut.

Za osnovno analizo krvne slike se pri odraslih odvzame 4 ml venske krvi, pri predšolskih otrocih pa je za osnovno krvno sliko dovolj kapilarni odvzem, to je 0,5 ml krvi iz prstka. Če je pri otrocih treba narediti še sedimentacijo in biokemijske preiskave, je potreben klasičen venski odvzem.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:
od pon. do pet.: 07³⁰ - 15⁰⁰

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

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Vnetje trebušne slinavke

Lahko je tudi smrtno nevarno

O trebušni slinavki ljudje ne razmišljajo kaj dosti, dokler jim ne začne povzročati težav. V zadnjem času pa je začela pridobivati na prepoznavnosti predvsem zaradi vedno bolj pogostega raka na trebušni slinavki, ki je v zadnjih sedmih letih v Sloveniji skoraj podvojil število svojih žrtev.

Avtor: **K. A.**

Približno 15 centimetrov dolga in 150 gramov težka trebušna slinavka po obliki spominja na hruško, leži pa nad drugim ledvenim vretencem oz. po domače 'za želodcem'. Skoznjo poteka tudi žolčevod, ki se proti koncu združi z vodom iz trebušne slinavke, tako se prebavni encimi iz trebušne slinavke in žolča izločajo v dvanajstnik. Zdrava trebušna slinavka je zadolžena za to, da uravnava krvni sladkor, zato gre vnetje trebušne slinavke ali pankreatitis z roko v roki s sladkorno boleznijo.

Vnetje trebušne slinavke je huda reč, ki letno zahteva celo nekaj smrtnih primerov, najpogostejše med alkoholiki. Kako deluje, zakaj do vnetja pride in kako ga prepoznamo, izčrpno osvetli **prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.**, ki deluje kot predstojnik Kliničnega oddelka za gastroenterologijo v Kliničnem centru Ljubljana.

V Sloveniji vsako leto zaradi akutnega vnetja trebušne slinavke zboli okrog 800–900 ljudi. Kaj je glavni razlog, da do tega sploh pride?

Najpogostejši vzroki akutnega vnetja so pravzaprav trije. Med njimi prednjači pretirano uživanje alkohola, na drugem mestu (oziroma na prvem mestu pri starejših ljudeh) pa so žolčni kamni. Med redkejše vzroke štejemo hiperlipidemijo oziroma povečano koncentracijo maščob v krvi, morda tudi motnje presnove kalcija itd.

Kako lahko žolčni kamni vplivajo na vnetje trebušne slinavke?

Žolčni kamni običajno nastajajo v žolčnih izvodilih, največ v žolčniku. Od tam lahko ti kamni potujejo po zunanjem žolčnem vodu skozi trebušno slinavko v dvanajstnik. Ker je to izvodilo običajno zelo tanko, široko 4–6 mm, lahko že majhen kamenček povzroči motnjo v odtoku. Če se kamen ustavi, lahko pride do nabrekanja, zastajanja žolča, posledičnega pritiska na trebušno slinavko in okvarjenja acinarne celice.

Acinarna celica je osnovna celica, v kateri so encimi v proaktivni obliki. Mednje sodijo encimi za presnavljanje beljakovin, kot npr. tripsin v obliki tripsinogena, ter lipaza in amilaza za presnavljanje sladkorjev in maščob.

Če pride do poškodbe acinarne celice v trebušni slinavki, se encimi, ki so v proobliki, sprostijo v tkivo trebušne slinavke, kjer se aktivirajo, zaradi česar pride do napada na samo žlezo in do uničevanja žleze ter posledično do vnetja.

Kako pa na vnetje trebušne slinavke vpliva alkohol in o kakšnih količinah govoriva?

Zgoraj navedeno je osnovni mehanizem tudi pri pretiranem uživanju alkohola, ko se zaradi aldehida in drugih snovi okvari acinarna celica, pride do sproženja encimov in seveda do okvare trebušne slinavke.

Kar se količin tiče, vsekakor ne govorimo o enem kozarcu vina, pač pa o nekajdnevem uživanju večjih količin alkohola, recimo 5– do 6-krat več kot običajno. Se pa vnetje trebušne slinavke redko pojavi po enem ekscesnem pitju, običajno se pojavi pri tistih, ki že imajo dobro 'podlago'.

Kako nevarno je vnetje trebušne slinavke?

Lahko je zelo nevarno, celo tako, da lahko bolnik v 24 urah umre, čeprav so to redki primeri. Vsako leto srečujemo nekaj smrti, 2–3 bolniki letno v prvih 24 urah umrejo zaradi akutnega vnetja trebušne slinavke, običajno zaradi alkoholizma, redkeje zaradi žolčnih kamnov.

In kako lahko človek ve, ali ima akutno vnetje trebušne slinavke?

Akutni pankreatitis se kaže z značilno bolečino, ki se pojavlja v srednjem delu trebuha v epigastriju (pod žličko) in jo spremljata slabost ter bruhanje. Bolniki so prizadeti, dehidrirani, občasno imajo zvišano telesno temperaturo, prizadene jih vsak gib telesa.

Pojavijo se lahko tudi semiakutne posledice akutnega vnetja trebušne slinavke, kot sta okužena nekroza in psevdocista. Na mestu, kjer je prišlo do okvare trebušne slinavke, pride do poškodbe, do nekroze, in nastane votlina, napolnjena s tekočino, ki lahko doseže 8–10 cm v premeru. Ta potem lahko pritiska na dvanajstnik, zaradi česar človek ne more jesti, lahko prispe na žolčevode, zaradi česar človek postane rumen, lahko vpliva na žile, lahko povzroča celo trombozo, seveda pa je vedno tudi nevarno mesto za okužbo. Zaradi tega psevdociste včasih lahko dreniramo po endoskopski poti, tako da z majhim katetrom prebijemo steno želodca, lahko pa jo tudi operiramo.

Ob značilnih simptomih ljudje torej obiščejo zdravnika, ki nato postavi diagnozo. Na kakšen način?

Diagnozo postavimo na osnovi kliničnega pregleda in zvišanih encimov trebušne slinavke v krvi, torej amilaze in lipaze, ki naj bosta trikrat povišani. Z ultrazvočnim pregledom trebuha ugotovimo vzrok akutnega pankreatitisa, druge biokemične preiskave pa nam pomagajo diagnosticirati, ali gre pri bolniku za **biliarno vnetje trebušne slinavke**, torej za vnetje zaradi žolčnih kamnov.

Če gre za biliarno vnetje trebušne slinavke, moramo v prvih 48 urah narediti RCP, eno najzahtevnejših terapevtskih endoskopskih gastroenteroloških metod, pri kateri podobno kot pri gastroskopiji uvedemo v dvanajstnik poseben instrument in tam poiščemo skupno pankreatično in žolčno izvodilo ter ju sprostimo.

Kako pa je z zdravljenjem?

V prvih petih dneh se lahko pri takem akutnem vnetju pojavi sistemski vnetni odgovor, ki ni posledica bakterijske okužbe, lahko pride do težkega dihanja in multiorganske odpovedi. Tukaj si z antibiotiki ne moremo pomagati. Osnovno zdravljenje sestoji iz dobre hidracije in mirovanja bolnika.

Se prizadetim bolnikom priporoča tudi dieta?

Vsem bolnikom s kroničnim vnetjem trebušne slinavke nadomeščamo encime, zato jim pri vsakem obroku dajemo večje količine kreona, torej dodajamo encime, kot sta lipaza in amilaza, za razgradnjo sladkorjev in za razgradnjo maščob.

Akutno vnetje trebušne slinavke pa lahko preide tudi v kronično ...

Če se ta vnetja ponavljajo, govorimo o kroničnem pankreatitisu. Bolniki s stalnimi težavami imajo zagone kroničnega pankreatitisa, za katere so razlogi različni. Takšni bolniki so shujšani, zanje je značilna sitofobija oziroma bolečina ob hrani ter seveda malabsorpcija oz. maldigestija, saj se žleza počasi iztroši. Nastopi hujšanje, odvajaje mastnega tekočega blata oziroma mastne driske, ob tem pa se lahko pojavlja tudi endokrina insuficienca, se pravi sladkorna bolezen.

Kronično vnetje trebušne slinavke je lahko zelo nevarno za nastanek raka trebušne slinavke, ki velja za enega najtežjih, saj pravega zdravljenja skoraj ni. In prav rak trebušne slinavke v Sloveniji neverjetno hitro narašča. Za ilustracijo: leta 2008 smo beležili več kot 350 novih primerov, kar v praksi pomeni, da se je incidenca v zadnjih sedmih letih skoraj podvojila.

Kot krivca za vnetje ste omenili alkohol. Ali lahko govoriva še o kakšnem dejavniku tveganja, lahko ljudje kaj sami storijo, da preprečijo vnetje trebušne slinavke?

»Najbolj pomemben dejavnik tveganja je alkohol, na drugem mestu pa je mastna prehrana v kombinaciji z alkoholom.«

Najbolj pomemben dejavnik tveganja je alkohol, na drugem mestu pa je mastna prehrana v kombinaciji z alkoholom. Debelost gre z roko v roki z žolčnimi kamni, tako da je tudi prekomerna telesna teža, pri kateri indeks telesne mase preseže 30, nevarnostni dejavnik.

Če so bolniki že imeli napad žolčnih kamnov in če vemo, da jih imajo, priporočamo odstranitev žolčnika. Odstranjen žolčnik zmanjša možnost vnetja, ki pa še vedno ni izključena. Tudi ljudje, ki nimajo žolčnika, lahko imajo napade in nastanek biliarnega pankreatitisa.

Naravna mila milAlina

Naravna mila milAlina so koži in naravi prijazna, ročno izdelana rastlinska mila. Na koži puščajo čudovit občutek mehke, voljnosti in prožnosti. Prva naravna mila je Katja Lang naredila za novoletna darila sorodnikom in prijateljem. Obdarovanci so bili z mili tako zadovoljni, da so jih želeli tudi kasneje od nje kupiti. S prodajo mil prijateljem in znancem se je začel krog strank širiti in rodila se je ideja o ustanovitvi lastne blagovne znamke milAlina. Vsa mila so narejena ročno, iz naravnih sestavin in izključno po hladnem postopku, saj se le tako vse aktivne naravne sestavine v milih ohranijo. Mila ne vsebujejo živalskih maščob, konzervansov in kemikalij in so zato biološko razgradljiva. Odišavljena so s 100 % čistimi, naravnimi eteričnimi olji, za lep videz pa Katja Lang poskrbi z naravnimi barvili, kot so kakav, paprika, zelišča, različne gline, ipd., ki pripomorejo tudi h kvalitetnejšemu milu. Skrbno izbrana in z namenom kombinirana naravna rastlinska olja, masla, eterična olja, naravni rastlinski glicerini in dodatki (gline, zelišča...) v milih kožo nežno čistijo in jo hkrati bogato negujejo. MilAlina ima v trenutni ponudbi dvanajst različnih vrst mil, le-ta pa se glede na želje oziroma potrebe strank spreminja oziroma dopolnjuje.

Katja pa izdeluje tudi različne kreme, masla za telo in mazila, za katera načrtuje, da bodo kmalu tudi v redni ponudbi milAlina.

»Najbolj vesela sem, ko pridejo stranke zadovoljne nazaj po nova mila in ko povejo, kako jim je moje milo pomagalo rešiti težave s kožo.«

Katja Lang s.p., Kidričeva cesta 19, 4220 Škofja Loka | GSM: 031 865 885 | e-pošta: naravna.milalina@gmail.com | Internet: milalina.si | facebook: Milalina

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Novi Sonicare DiamondClean za občutek resnično čistih zob.

Patentirana sonična tehnologija z 31.000 gibi na minuto ustvarja dinamično fluidno delovanje, ki nežno in temeljito očisti vaše zobe, rob dlesni in medzobne prostore. Še nikoli doslej zobje niso bili tako čisti.



Patentirana sonična tehnologija

Električna zobna ščetka Sonicare se ponaša z edinstvenim dinamičnim fluidnim delovanjem, ki nežno in učinkovito čisti med zobmi in po robu dlesni.



Novi nastavki DiamondClean

Najodličnejši nastavki iz družine Sonicare imajo v sredini glave čvrste ščetine v obliki diamanta za učinkovito, a nežno odstranjevanje zobnih oblog, kar zagotavlja izjemno čiščenje in svetlejše zobe kot z ročno zobno ščetko.



Nove oblike polnjenja

Svojo zobno ščetko Sonicare DiamondClean vzemite kamor koli. Z USB-adaptirjem jo priključite na prenosni računalnik ali pa uporabite vtičnico v zidu.

♥ **VZLJUBITE** svojo ščetko.
IZBERITE Sonicare.



Več informacij in prodaja:
www.zdrav-nasmeh.com ter
na telefonski številki **02/620 47 38**

PHILIPS
sonicare
dovršeno in preprosto



Ko urin nenadzorovano uhaja



Intervju

Adolf Lukanovič, dr. med.

Urinska inkontinenca ali nenadzorovano uhajanje urina je težava, ki pesti precejšnje število predvsem žensk in močno vpliva na njihovo kakovost življenja. Med mlajšimi ženskami v reproduktivnem obdobju naj bi jih prizadela okrog 15 %, s starostjo pa incidenca – sploh urgentne inkontinence – narašča in tako naj bi za to težavo trpelo več kot 50 % vseh žensk v menopavzi.

Poznamo dve obliki, in sicer stresno inkontinenco oz. bolj napetostno uhajanje, ter urgentno inkontinenco oz. nujnostno uhajanje. O diagnostiki in zdravljenju obeh ter preventivnih navadah za zdrav mehur smo se pogovarjali s strokovnim direktorjem Ginekološke klinike v Ljubljani, **izr. prof. dr. Adolfom Lukanovičem, dr. med.**

Avtor: **Anja Kuhar**

Poznamo dve obliki urinske inkontinence, pa začniva kar pri prvi obliki. Kaj je torej stresna urinska inkontinenca in kaj jo povzroča?

Stresna urinska inkontinenca pomeni uhajanje urina ob naporu, kar ponesrečeno imenujemo stresna ali 'effort' inkontinenca – ponesrečeno zato, ker vsak najprej pomisli na stres. Boljši izraz je **napetostno uhajanje**, kakor jo je poimenoval urolog prof. Janež. Gre za slabost mišice zapiralke sečnega mehurja, povečan intraabdominalni tlak, pritisk v trebuhu, ki nastane zaradi najrazličnejših dejavnosti, kot so kašljanje, kihanje, skakanje, hoja po stopnicah itd. Skratka, pojavlja se ob težkem dvigovanju, med športno dejavnostjo in celo med spolnimi odnosi.

Poznamo tudi urgentno urinsko inkontinenco. V čem se razlikuje od stresne inkontinence oz. napetostnega uhajanja?

Pri stresni inkontinenci uide le nekaj kapljic urina, pri urgentni pa izteče celotna vsebina mehurja v trenutku, ko začutimo potrebo. Za razliko od stresne pri urgentni inkontinenci ni razlog slabost zapornega mehanizma, pač pa nemirna mišična stena oz. kro-

Sečni mehur se obnaša kot srce, saj je gladkomišični organ: pri obeh se sistola stiska in razteza, le da srce to počne hitro, sečni mehur pa počasi. Mehur zdrave ženske se napolni na 3–4 ure. Če gre za nujnostno uhajanje, pride prej kot v tem času do krča oz. neke vrste aritmije, zaradi česar se mehur hitro skrči, potrebe ni mogoče zadržati in urin izteče iz mehurja.

žna mišica sečnega mehurja. To imenujemo tudi PASM – prekomerna aktivnost sečnega mehurja.

Omenjate fiziološke vzroke za nastanek obolenja. So torej vzroki zgolj fizične narave ali ima kdaj prste vmes tudi človeška psiha?

Seveda so vzroki tudi psihološke narave, saj je mikcijski mehanizem centralno pogojen. Zagotovo ima lahko nek psihični trenutek vpliv. Saj poznate: 'od strahu se je kar polulala'. Svoje doda tudi trema. Nervoza pred izpitom lahko vpliva na to, da ima ženska občutek tiščanja na vodo.

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»V medicini nasploh, predvsem pa v tem delu, je mogoče veliko narediti s samozdravljenjem in preventivo.«



V ZDA so oblikovali poklic 'care provider', torej profil zdravstvenega delavca, h kateremu se lahko bolnice zatečejo po nasvet.

Na domačih tleh so se v okviru ljubljanske zdravstvene fakultete združile Italija, Kitajska, Indija in Slovenija v mednarodni projekt, s katerim želijo oblikovati profil zdravstvenika, ki bi se imenoval kontinenčni terapevt.

Kaj pa bi kontinenčni terapevt dejal pacientki, ki bi k njemu prišla po nasvet?

Vprašal bi jo o njeni prebavi, saj je veliko teh bolnic obstopiranih ter ji naročil, naj skrbi za redno prebavo in mehko odvajanje, za uravnoteženo telesno težo in telesno aktivnost. Vse to imenujemo **zdrave navade za zdrav sečni mehur**.

Zelo pomemben je tudi vnos tekočin. Vsi stimulansi, kofein, tein, guarana, in gazirane pijače dražijo mehur. Poleg tega bi morali več piti zaradi spremembe mikroklima – včasih so ljudje živeli na svežem zraku, danes pa na umetnem, suhem zraku. Piti moramo preko celega dne, vseeno pa 2 uri pred spanjem (zaradi nočnega vstajanja) ni priporočljivo piti.

Pomemben je torej predvsem zdrav življenjski slog. Kaj še lahko naredimo za preventivo pri urinski inkontinenci?

Pogosto zasledimo, da urinsko inkontinenco spremlja tudi zdrs maternice. Kako je s tem?

Pri večini žensk, ki trpijo za urinsko inkontinenco, najdemo t. i. mešano inkontinenco. Hkrati je stresna inkontinenca povezana s slabostjo celotnega vezivnega sistema medeničnega dna, ki ima za posledico ponižanje maternice, sprednje in zadnje stene nožnice, kar deluje kot nekakšna kila. Razlogi zanjo so veliko število porodov, zahteven porod, težki otroci, težko fizično delo, pri katerem dvigujemo več kot 5 kilogramov, celodnevno stoječe delo ter menopavza. Ženski hormon estrogen daje vezivu elastičnost in če te elastičnosti ni, pride do zdrsa maternice.



V medicini nasploh, predvsem pa v tem delu, je mogoče veliko narediti s samozdravljenjem in preventivo. Hkrati je to tudi najbolj ekonomska pot, saj postopki zdravljenja niso poceni. Za plenice oz. bolj ustrezno 'predloge' letno v Republiki Sloveniji porabimo 15–17 milijonov evrov. Ker se med ženskami pojavlja veliko uroinfektov, je zelo pomembno, da zdravimo vnetja nožnice in mehurja, saj je ženska uretra kratka in se bakterije hitro selijo. Naslednja stvar je uporaba mil za intimno nego, s pomočjo katerih se vzdržuje kisel pH sluznice nožnice in zmanjšuje verjetnost vnetja mehurja. Njihova uporaba je v našem okolju še vedno skromnejša kot v razvitejših zahodnih državah. Pomemben je tudi način oblačenja in aktualni modni trendi. Čeprav se to morda zdi banalen nasvet, je pomembno, da imamo pozimi ledveni predel pokrit, da smo toplo oblečeni itd.

Omenili ste, da postopki zdravljenja niso poceni. Kakšne postopke pa sploh poznamo in ali gre bolj za medikamentozne ali operativne posege?

Pri stresni urinski inkontinenci je najpomembnejši **training mišic medeničnega dna**, nekoč imenovan Keglove vaje – izraz, ki se nestrokovno še vedno uporablja, ni pa več popolnoma natančen. Kegel je namreč podal osnovo, vaje pa smo razširili.

Kar 70 % bolnic z napetostnim uhajanjem ima indikacijo tudi za kirurški poseg. V preteklosti je šlo za velike posege, danes pa poznamo posege s trakcem oz. 'sling' operacijo. V Lju-

Na ljubljanski Ginekološki kliniki poteka raziskovalna naloga o možnostih zdravljenja z lasersko termoterapijo, katere cilj je zožanje in stabiliziranje nožnice, saj se učvrsti in skrči vezivno tkivo nožnične stene. Metodo, ki je zelo popularna v Južni Ameriki, pri nas že ponujajo nekateri zasebni zdravniki, Ginekološka klinika pa še ne, saj raziskave še niso končane in klinika kot javna ustanova sme ponuditi le z dokazi podprto medicino.

»Govorimo o revolucionarni metodi, saj gre za minimalno invazivno kirurgijo. Operacijo lahko opravimo ambulantno, v lokalni anesteziji ter pacientko takoj odpustimo domov.«

bljani smo jo uvedli leta 1998 kot eni izmed prvih in do danes smo jih opravili že več kot 2.500. Govorimo o revolucionarni metodi, saj gre za minimalno invazivno kirurgijo. Operacijo lahko opravimo ambulantno, v lokalni anesteziji ter pacientko takoj odpustimo domov.

Pri zdravljenju urgentne inkontinence pa predpišemo zdravila, ki umirjajo mehur – **antimuskarinike**, med katerimi pa jih ima žal večina zoprne stranske učinke. Pri tej obliki urinske inkontinence pridejo v poštev še elektromagnetna stimulacija, funkcionalna električna stimulacija, v prvi vrsti pa biofeedback metoda. To je metoda treninga sečnega mehurja, pri kateri si beležimo, kdaj gremo na vodo, kar imenujemo 'mikijski koledar'. Beležimo toliko časa, da dosežemo razpon na 3–4 ure.

Težave se pojavljajo zaradi ocenjevanja tako nenadzorovanega uhajanja urina pri naporu kot tudi spolnih doživetij oziroma občutkov ob spolnih odnosih. Slednje je težko ocenjevati, saj gre za subjektivno dožemanje, ki je vezano tudi na telesne organe (če je ženska večkrat rodila, pride do ohlapnosti nožnice in spolni odnosi niso več enaki kot pred porodom).

ABC

A Stresna urinska inkontinenca pomeni uhajanje urina ob naporu.

B Pri urgentni inkontinenci ni razlog slabost zapornega mehanizma, pač pa nemirna mišična stena oz. krožna mišica sečnega mehurja.

C Zdravljenje obeh se razlikuje.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

Poseg opravlja **Petra Šket, dr.med., spec. gin** in porodništva

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah **Sanolabor** dobite vse?

Široka izbira izdelkov za inkontinenco.

Ponujamo vam rešitev.

Coral sense vam zahvaljujoč številnim prednostim omogoča, da se sprostite in mislite na druge stvari.

Več udobja: zaradi anatomske oblike se vložki odlično prilagajajo vašemu telesu tudi med gibanjem in vam tako zagotavljajo diskretnost.

Veliko mehkejši: nova zgornja plast bombažnega otipa nudi še večje udobje.

Odour control: Coral sense zagotavlja najučinkovitejšo nevtralizacijo neprijetnih vonjav.

Boljša zaščita: edinstveni dermo trakovi nudijo popolno zaščito kože zahvaljujoč ekskluzivni formuli: Aloe Vera + izvleček rastline Ambiaty + esencialne maščobne kisline.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!



Vložki in plenice proizvajalca INDAS se dobijo na naročilnico **020 333 333**, ki jo predpiše osebni zdravnik.

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

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Vnetja ledvic in sečil

Boleča neprijetnost

Vnetja sečil, torej mehurja in ledvic, so izredno pogosta oblika vnetij, ki prizadenejo ljudi vseh starosti – tako pogosto, da naj bi se skoraj šestino vseh antibiotikov predpisovalo prav za zdravljenje tovrstnih okužb. Do njih prihaja, ko mikroorganizmi vstopijo v sečila, kjer se razmnožijo in povzročijo vnetja, ki večinoma niso zelo nevarna, so pa precej neprijetna.

Avtor: **Anja Kuhar**

Dobra novica je, da si lahko ob prvih simptomih pomagamo tudi sami, in sicer s pitjem izdatnih količin vode ter nekaterimi zeliščnimi čaji in sadnimi sokovi.

Katera so najpogostejša vnetja, kako do njih pride, kateri znaki jih izdajajo in kakšno zdravljenje pride v poštev, nam je zaupala **doc. dr. Jelka Lindič, dr. med.**, zaposlena na Kliničnem centru v Ljubljani na Kliničnem oddelku za nefrologijo.

Vnetja in okužbe ledvic so med ljudmi precej pogosta. S katerimi se v okviru vaše prakse srečujete najpogosteje in koga najpogosteje prizadenejo?

Vnetja sečil so najpogostejša pri ženskah v rodnem obdobju. Bolnice večinoma zbolevajo zaradi vnetja sečnega mehurja,

ki mu strokovno rečemo *akutni cistitis*, redkeje pa zaradi vnetja ledvic, kar imenujemo *akutni pielonefritis*. Pri moških so okužbe sečil redkejše, večinoma pa zbolevajo starejši moški zaradi akutnega vnetja prostate, ki mu rečemo *prostatitis*. Tako vnetje ledvic kot vnetje prostate sta hudi okužbi in zahtevata takojšnjo zdravniško pomoč, medtem ko se cistitis pri polovici žensk lahko pozdravi samo z večjim pitjem tekočine. V našo nefrološko ambulanto najpogosteje prihajajo ženske, ki se jim okužbe sečnega mehurja pogosto ponavljajo.

Kateri so tisti simptomi, ob katerih lahko takoj posumimo na okužbo sečnih poti ali ledvic?

Za vnetje sečnega mehurja je značilno siljenje na vodo, pogosto odvajanje majhnih količin seča, ki peče, in bolečine v spodnjem delu trebuha nad sramno kostjo. Včasih je ob tem lahko seč krvav, vendar je to lahko znak tudi kakšne druge bolezni.

Pri vnetju prostate so pri moškem poleg vročine in mrzlice prisotne bolečine v presredku in na notranji strani stegen, bolečine pri odvajanju blata in tanjši curek seča, ki prekinja ali se lahko popolnoma zapre.

Pri vnetju ledvic so lahko prisotni enaki znaki in simptomi, poleg tega pa vedno tudi visoka vročina, mrzlica in izrazite ledvene bolečine na strani vnete ledvice.

Kaj povzroča okužbe in vnetja? Ali lahko med glavne krivce štejemo bakterije, dedno nagnjenost, način življenja itd.?

Večino akutnih okužb sečil povzročajo bakterije, ki živijo v črevesju. Med njimi je najpogostejša povzročiteljica okužb *ešerihija koli*. Pri ženskah v rodnem obdobju so najpomembnejši dejavniki tveganja za okužbe sečil spolni odnosi, saj je nožnica ob sečnici, ki je kratka in bakterije lažje prodrejo v sečni mehur. V nekaterih družinah obstaja pri ženskah celo nagnjenost k večji dovzetosti za okužbo sečil. Pri ženskah v menopavzi se okužbe pojavljajo zaradi hormonskih sprememb, ker se poruši normalna nožnična flora ali pa seč zastaja v sečnem mehurju.

Pri starejših moških je najpogostejši vzrok okužb zastajanje seča v mehurju zaradi povečane prostate ali ponavljajoči se prostatitis.

Pri spolno aktivnih osebah ne smemo pozabiti na spolno prenosljive okužbe, kot je na primer okužba sečil s *klamidijo*. Spolno prenosljive okužbe ne povzročajo samo vnetja sečil, ampak tudi rodil in posledično neplodnost.

Na kakšen način omenjene okužbe zdravi medicina?

Pri okužbi sečil svetujemo, da ljudje spijejo toliko tekočine, da izločijo vsaj 2 litra seča in da pogosto praznijo sečni mehur. Na ta način

se iz mehurja in sečnice odplavijo bakterije, zmanjša se verjetnost okužbe ali pa se hitreje pozdravi.

Ljudje, ki imajo bolezni srca ali srčno popuščanje ali otekajo zaradi drugega vzroka, si s pitjem tekočine lahko naredijo veliko škode, zato teh nasvetov ne moremo kar posplošiti. V tem primeru so navodila leččega zdravnika prilagojena stanju in drugim boleznim bolnika.

Okužbo sečil dokažemo s pregledom seča, v katerem najdemo več levkocitov in bakterije. Za zdravljenje okužb sečil zdravnik predpiše antibiotik. Čas zdravljenja je odvisen od mesta okužbe in vrste antibiotika. Vsekakor je prav, da bolnik jemlje antibiotik toliko časa, kolikor je zdravnik svetoval, saj se v nasprotnem primeru lahko težave ponavljajo, bakterije pa postanejo odporne na antibiotike. Pri vnetju ledvic ali prostate in pri starejših osebah s kroničnimi boleznimi vedno odvzamemo seč za kulturo, s katero ugotovimo vrsto bakterije in njeno občutljivost na antibiotike, da lahko prilagodimo zdravljenje. Pri vnetju sečnega mehurja pri ženskah v rodnem obdobju to ni potrebno, saj je običajno povzročiteljica ešerihija koli in se okužbo lahko hitro pozdravi.

Kaj lahko sami preventivno storimo, da bi preprečili tovrstne okužbe?

Že dolgo je dokazano, da okužbe sečil preprečujejo brusnice, ki jih lahko uživamo v obliki brusničnega soka ali kapsul. Preventivno delujejo tudi nekateri zeliščni čaji.

Verjetnost okužbe se pri ženskah zmanjša, če po spolnem odnosu čim prej izpraznijo sečni mehur. Pogosto je vzrok za ponavljanje okužb tudi pretirana higiena s pripravi za intimno higieno, zato svetujemo enkrat dnevno umivanje s čim bolj nevtralnimi milom brez izpiranja nožnice, sicer pa umivanje z vodo. Pomembna je pravilna smer čiščenja po odvajanju blata v smeri od spredaj nazaj in ne obratno, saj lahko vnesemo bakterije v področje sečnice.

Včasih okužbo sprožijo vzroki, kot so sedenje na hladni klopi ali ostre začimbe, kar običajno ženske same ugotovijo in se temu lahko izognejo. Redkokdaj simptome okužbe pov-

»Čas zdravljenja je odvisen od mesta okužbe in vrste antibiotika. Vsekakor je prav, da bolnik jemlje antibiotik toliko časa, kolikor je zdravnik svetoval ...«

zroči draženje sluznice zaradi uporabe higienskih vložkov, praškov in mehčalcev ali nošnja tesnega perila.

Pri ženskah, ki so sicer zdrave in se jim okužbe ponavljajo, je najpomembnejše, da ugotovijo, kaj jim škodi in se temu izogibajo. Pa seveda varna spolnost. Edina preventiva pred spolno prenosljivimi okužbami je namreč uporaba kondoma ali spolna vzdržnost.

Za vas smo izbrskali še nekaj zdravilnih sestavin iz domače lekarne naših babic:

- čisti sok brusnic, borovnic in črnega ribeza,
- čisti sok ananasa,
- čaj iz gornikovih listov,
- čaji iz bezga, kamilic in šipka,
- čaji iz njivske preslice, breze, koprive in zlate rozge.

ABC

A Vnetja sečil so najpogostejša pri ženskah v rodnem obdobju.

B Večino akutnih okužb sečil povzročajo bakterije, ki živijo v črevesju.

C Pri okužbi sečil svetujemo, da ljudje spijejo toliko tekočine, da izločijo vsaj 2 litra seča in da pogosto praznijo sečni mehur.

trakec.si
naglavni trakovi



Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt

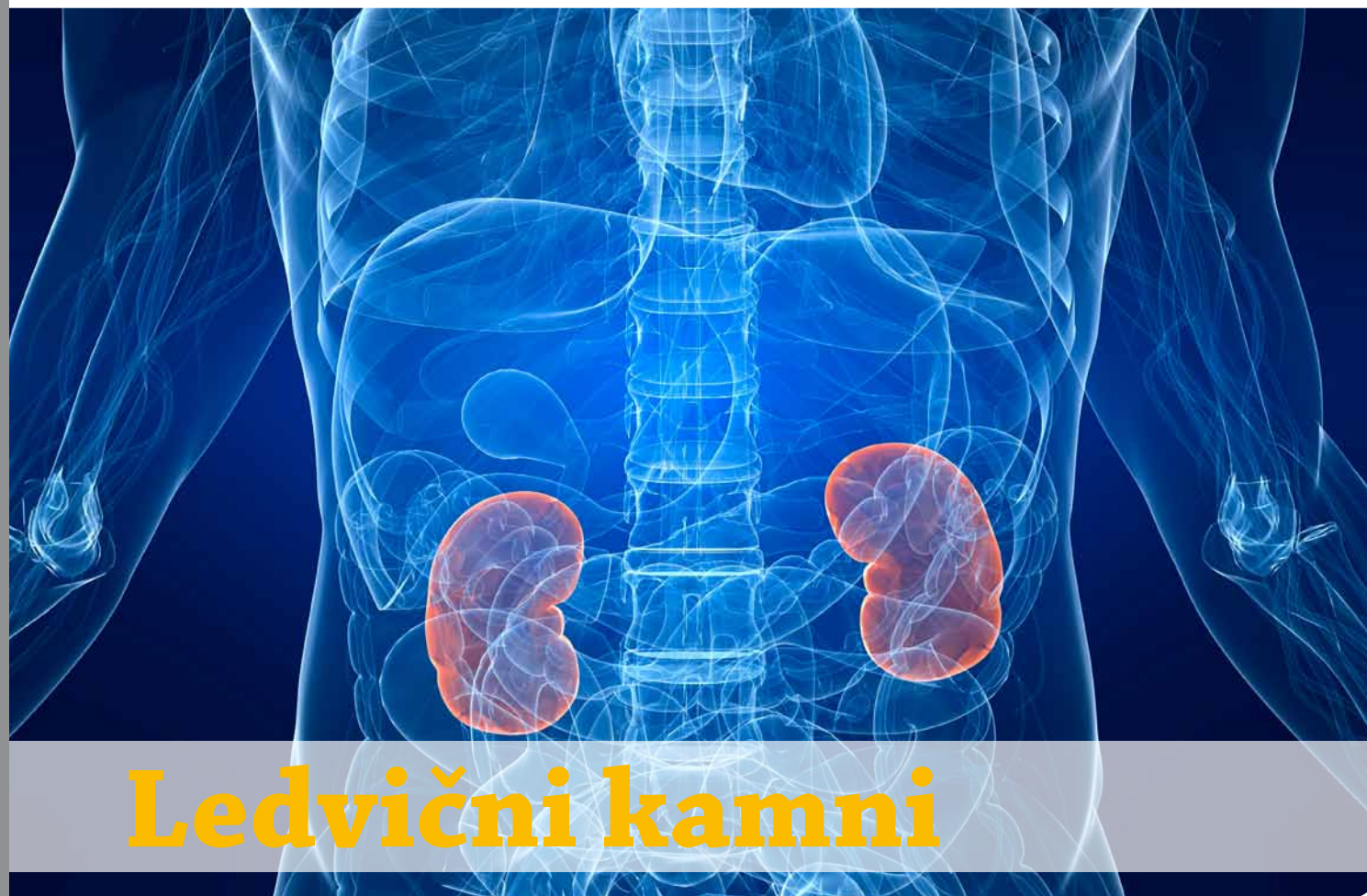


French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Ledvični kamni

Ledvični kamni so med ljudmi relativno razširjena tegoba. Vsi, ki jih je pestila, vedo povedati, kako strašna bolečina običajno spremlja napad ledvičnih kamnov. Dobra novica je, da lahko sami že s preventivo naredimo precej, pa tudi, če smo jih že 'pridelali', obstajajo naravne in operativne metode odstranjevanja te težave. ABC ledvičnih kamnov nam je tokrat osvetlil **Andrej Škoberne, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za nefrologijo na UKC Ljubljana.

Avtor: **Anja Kuhar**

Kakšne tipe ledvičnih kamnov sploh poznamo in kolikšen odstotek ljudi prizadenejo?

Daleč najpogostejši so kamni, sestavljeni iz *kalcijevega oksalata*. Takšno obliko kamna ima približno 80 % bolnikov z ledvičnimi kamni. Druga najpogostejša vrsta so *uradni* kamni, ki jih najdemo pri približno 15 % bolnikov z ledvičnimi kamni. Redkejši pa so *struvitni*, ki lahko nastanejo v nekaterih primerih ponavljajočih se okužb sečil, in *cistinski*, ki prizadenejo manj kot 1 % bolnikov in so posledica prirojene genetske bolezni – cistinurije.

Kaj botruje nastanku ledvičnih kamnov?

Pri skorajda vseh bolnikih z ledvičnimi kamni lahko odkrijemo jasen razlog za nastajanje ledvičnih kamnov. Pri kamnih iz kalcijevega oksalata je glavni razlog povišana koncentracija kalcija v urinu. Zaradi visoke koncentracije pride do samodejne kristalizacije kalcija in oksalata, kar sčasoma privede do kamna.

Proces je v marsičem podoben nabiranju vodnega kamna (ki je prav tako sestavljen iz kalcija) v gospodinjskih napravah.

Drugi najpogostejši razlog je pomanjkanje citrata v urinu, ki preprečuje kristalizacijo kalcija in oksalata ter s tem nastajanje kamnov. Oba navedena vzroka sta večinoma posledica prirojenih motenj v presnovi telesa, včasih pa sta povezana tudi z načinom prehranjevanja.

Pri uratnih kamnih je glavni razlog nastajanja kamnov prevelika kislost urina, ki je odvisna predvsem od načina prehranjevanja. Sodoben življenjski slog je povezan z vnašanjem velikih količin beljakovin in sladkorjev, oboje pa lahko vodi v kislost urina. Obratno je pri vegetarijancih urin značilno bazičen.

S kakšnimi simptomi ledvični kamni opozarjajo nase?

Ledvični kamni vrsto let običajno ne povzročajo težav, ko se oglasijo, pa se to kaže predvsem z bolečino v ledvenem predelu – levo ali desno ob hrbtenici, v spodnji polovici hrbta. Tipično je bolečina zelo huda in po svoji naravi kot nekakšen nenaden krč, ki nato malo popusti ter spet močno prime. To imenujemo tudi 'napad ledvičnih kamnov'. Včasih pa bolečine niso tako hude in se lahko kažejo kot nejasno zbadanje v ledvenem predelu.

Kako z diagnostiko potrdimo njihov obstoj?

Diagnozo ledvičnih kamnov postavimo s slikovnimi preiskavami. Danes se v praksi večinoma uporablja ultrazvočna preiskava trebuha, s katero je mogoče videti večino večjih kamnov. Pri zelo majhnih kamnih lahko s to preiskavo kamen tudi spregledamo, vendar pa tako majhni kamni običajno niti ne povzročajo težav. Občasno naredimo tudi rentgensko slikanje trebuha, pri katerem se dobro vidijo kamni iz kalcijevega oksalata, ni pa mogoče videti uratnih kamnov.

Na kakšen način se lahko pacienti znebijo ledvičnih kamnov?

Postopke odstranjevanja kamnov lahko delimo v tri skupine: klasični kirurški poseg, endoskopski posegi in zunajtelesno drobljenje.

Na srečo klasični kirurški posegi, ki so za bolnika tudi najbolj invazivni, danes skorajda niso več potrebni. Endoskopski posegi so za

bolnika bistveno manj obremenjuje in se v praksi večkrat uporabljajo, predvsem ko gre za velike kamne ali kamne na določenih mestih. Najmanj invaziven poseg je zunajtelesno drobljenje s pomočjo zvočnih valov, ki je prva metoda izbora za večino bolnikov z ledvičnimi kamni. Izvaja se s pomočjo naprav, ki pošiljajo usmerjene zvočne valove v smeri proti kamnu. Ti valovi razbijejo kamen, ki se nato lažje spontano izloči v obliki majhnih drobcev.

Se lahko pacienti proti kamnom borijo tudi s pomočjo prehrane ali posebne diete? Daleč najpomembnejši ukrep, usmerjen predvsem v preprečevanje nastajanja kamnov, je uživanje dovolj velike količine tekočin. S tem spodbujamo izločanje večjih količin urina, ki je zato tudi bolj razredčen, v takšnih pogojih pa kamni težje nastajajo. Običajno bolnikom z ledvičnimi kamni priporočamo, da zaužijejo toliko tekočine, da bi preko dneva izločili 2–2,5 litra urina. Navadno to pomeni, da moramo zaužiti okoli 2,5–3 litre tekočine dnevno. V vročih dneh ali po intenzivnih fizičnih aktivnostih je lahko ta številka še višja, saj v teh primerih izgublamo več tekočine z znojenjem in posledično manj z urinom. Posebna pozornost je potrebna le pri bolnikih, ki imajo srčna obolenja ali oslajeno ledvično delovanje, saj je v teh primerih povečan vnos tekočin lahko tudi zelo škodljiv, zato je posvet z osebnim zdravnikom nujen.

Čeprav imamo v Sloveniji relativno trdo vodo z večjo vsebnostjo kalcija, uživanje vode ni povezano z nastajanjem ledvičnih kamnov, zato voda ostaja še vedno najboljša izbira za bolnike z ledvičnimi kamni. Ugodne učinke imajo lahko tudi naravni sadni sokovi, predvsem limonada, ki vsebuje veliko citrata, odsvetovano pa je uživanje večjih količin komercialnih sladkanh pijač. Te običajno vsebujejo ogromne količine sladkorja in lahko pomembno vplivajo na nastanek debelosti in tudi sladkorne bolezni, oboje pa lahko celo vpliva na nastajanje ledvičnih kamnov.

Načeloma naj torej pijejo veliko vode, na kaj pa morajo paziti pri prehranjevanju? Dolgo časa je veljalo, da je za bolnike z ledvičnimi kamni priporočljiva prehrana z omejenim vnosom živil, ki vsebujejo kalcij. Danes vemo, da to ne drži. Resnica je pravzaprav ravno nasprotna. Raziskave so pokazale, da prehrana z omejenim vnosom kalcija privede do še hitrejšega nastajanja ledvičnih kamnov, zato bolnikom priporočamo normalen vnos mlečnih izdelkov in drugih živil s kalcijem. Priporočljivo pa je omejiti vnos soli s hrano. Uživanje soli namreč poveča izločanje kalcija z urinom. V sodobnem zahodnem svetu je to izjemno težko, saj smo ljudje navajeni slane hrane,

skorajda vsa komercialno izdelana živila (kruh, salame in druge mesnine, konzerve itd.) vsebujejo zelo veliko soli. Dieta z omejenim vnosom soli torej temelji predvsem na uživanju svežih živil in doma pripravljenih jedi. Na splošno je priporočljiv tudi povečan vnos zelenjave in sadja, saj ta živila vsebujejo velike količine citrata. Pri bolnikih z uratnimi kamni pa je priporočen predvsem omejen vnos beljakovin, zlasti beljakovin živalskega izvora, ki jih največkrat zaužijemo z mesom oziroma mesnimi izdelki.

Ali lahko domača zdravila, tinkture in zelišča blagodejno vplivajo na ledvične kamne?

V znanstveni literaturi je zelo malo podatkov o uspešnosti različnih zelišč pri preprečevanju kamnov. Eksperimentalni podatki, ki temeljijo večinoma na živalskih poskusih, kažejo, da vsebujejo nekatera kitajska zelišča ter granatno jabolko snovi, ki bi lahko preprečevale nastajanje ledvičnih kamnov.

Ni pa podatkov o uspešnosti teh zelišč pri zdravljenju bolnikov z ledvičnimi kamni. Glede na obilico drugih načinov zdravljenja, ki so dokazano uspešni tudi pri zdravljenju bolnikov, se zdi bolj smiselno najprej poskusiti z uveljavljenimi načini zdravljenja.

Preventiva

Na prvem mestu je predvsem primerno uživanje tekočin in pravilna prehrana. Poleg tega pa so pomembni tudi ostali dejavniki, ki zaznamujejo zdrav življenjski slog, kot sta redna telesna vadba in vzdrževanje primerne telesne teže. Znano je namreč, da sta debelost in sladkorna bolezen povezani z ledvičnimi kamni, znižanje telesne teže pa lahko pozitivno vpliva tako na zdravljenje sladkorne bolezni kot tudi na nastajanje ledvičnih kamnov.

ABC

A Pri skorajda vseh bolnikih z ledvičnimi kamni lahko odkrijemo jasn razlog za nastajanje ledvičnih kamnov.

B Diagnozo ledvičnih kamnov postavimo s slikovnimi preiskavami.

C Postopke odstranjevanja kamnov lahko delimo v tri skupine: klasični kirurški poseg, endoskopski posegi in zunajtelesno drobljenje.

David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig

OBLJUBA ENERGIJSKE PSIHOLOGIJE

Revolucionarno orodje za dramatično osebno spremembo

Mehka vezava 17,0 x 24,0 cm, 284 str.,
Cena: 32,90 evr



Obljuba energijske psihologije ponuja preprosta postopna navodila, ki vam bodo pomagala:

- premagati strah, občutek krivde, sramu, ljubosumje ali jezo
- spremeniti neželene navade in vedenje
- izboljšati sposobnost za ljubezen, uspeh in uživanje življenja.

Ta edinstveni pristop, predstavljen v knjigi, vam prikazuje, kako lahko z energijo svojega telesa spremenite svojo nevrologijo in možganske vzorce, ki zadržujejo nezaželene navade, neprilagojene čustvene odzive in samoomejujoč način razmišljanja.

Področje energijske psihologije veliko prispeva k naši sposobnosti, da upravljamo svoja čustva in zmogljivosti, ta knjiga pa je najverodostojnejši in uporabnik prijazen način, da se sam nauči tega izrednega novega dosežka.

Založba Gnostica, nakup knjige na
www.gnostica.si ali v vseh knjigarnah po Sloveniji

Stephen T. Chang

POPOLNI SISTEM SAMOZDRAVLJENJA

Daoistične notranje vaje

Redna cena: 24,70 €, Klubna cena: 20,50 €



Daoistične notranje vaje sestavljajo čudovit sistem samozdravljenja, ki je prilagojen zdravstvenim potrebam vsakega posameznika. Temeljijo na preventivi, so enostavne in izjemno prilagodljive.

Notranje vaje usmerjajo prirojeno zdravilno moč v specifične notranje organe in žleze, da ti dovajajo energijo celotnemu telesu, uravnovešajo raven energije in spodbujajo učinkovitejše delovanje notranjih organov.

Naročila in informacije: Založba Primus
www.primus.si, t. 07 496 55 05, m. 051 313 877,
e.mail: info@primus.si

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Prehrana in ledvice

Kaj lahko pojem?

Ledvice so najpomembnejši organ za uravnavanje vode v telesu, saj je njihova glavna naloga, da odstranjujejo presežek vode in odpadne snovi, ki v njem nastajajo. Pomembno vlogo imajo sploh pri presnovi natrija, kalija, kalcija in fosforja ter vode, zato je ob boleznih ledvic pravilna dieta ključ do uspeha in temelj zdravega življenja. Prehranske diete se ob obolenju ledvic individualno razlikujejo od človeka do človeka, predpiše pa jih strokovnjak, saj jih je treba prilagajati bolnikovemu stanju in stopnji bolezni.

Katerim snovem se morajo izogibati, katerim popolnoma odreči, kako je z vnosom tekočine v telo ter s prehranskimi dodatki, smo povprašali **Mojco Blatnik**, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

Avtor: **K.A.**

Ljudje, ki imajo težave z ledvicami, morajo na svoje prehranjevanje še posebej paziti. Katere vrste hrane zanje niso najbolj primerne in zakaj?

Pri bolnikih z obolenimi ledvicami je treba omejiti predvsem vnos beljakovinske hrane. Minimalen vnos beljakovin naj bi znašal 0,6–0,8 g/kg TT/dan. Z omejevanjem beljakovin omejimo nastajanje odpadnih produktov, saj pri presnovi beljakovin namreč nastaja urea, ki se pri bolnikih z boleznimi ledvic kopiči v telesu.

Izločiti je treba tudi živila z veliko kalija (kot npr. banana, kivi, suho sadje, špinača, krompir) in natrija (slana živila). Kalij se vsrka iz hrane skozi tanko črevo in se izloča s sečem. Pri odpovedi ledvic se izločanje kalija s sečem zmanjša, zato je treba količino kalija v prehrani omejiti.

Pri pripravi zelenjave je priporočljivo uporabljati postopek kuhanja v veliki količini tekočine, kar do 30 % zmanjša vsebnost kalija v zelenjavi.

Priporočljivo je tudi omejiti živila z veliko kalija in fosforja, ki ju najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, ter omejiti količino zaužite tekočine.

Bolezni ledvic privedejo tudi do čezmernega zadrževanja natrija v telesu ali do prevelike izgube iz telesa. Če se natrij zadržuje v telesu, se v njem zadržuje tudi voda, kar privede do oteklina (edemov) in do zvišanja krvnega tlaka. S slabšanjem delovanja ledvic se zmanjša izločanje fosforja preko ledvic, zato se zviša koncentracija fosfatov v krvi, posledica je tudi znižanje koncentracije kalcija v krvi.

Našteti hrani naj se torej ljudje z obolenimi ledvicami izogibajo. Kateri hrani pa se morajo popolnoma odreči?

Bolniki z boleznimi ledvic se morajo popolnoma odreči mesnim izdelkom, kot so klobase in ostali suhomesnati izdelki, kavi, bananam,

kiviju, suhemu sadju, špinači itd. oziroma vsem živilom, ki so bogata s kalijem. Izločijo naj tudi sol in slana živila (tudi konzervirana živila ali jedi ter predpripravljena živila).

Prejste omenili, da je treba omejiti tudi količino zaužite tekočine. Na kakšen način in kako to?

Ledvice vodo iz telesa izločajo v obliki seča. Pri nekaterih ledvičnih boleznih lahko voda zaostaja v telesu, zato pitje vode omejimo na količino izločenega seča. Individualne zahteve so zelo različne, določi pa jih zdravnik, saj so odvisne od stopnje ledvične bolezni. Količino vode omejimo na 1.000–2.000 ml na dan.

Ko posameznemu bolniku predpišete dieto oz. sestavljate prehranski načrt, kaj vse morate upoštevati in glede na katere snovi mu predpišete dieto?

Brez pomislekov je treba takoj omejiti natrij oziroma sol, beljakovine in maščobe. Dieta z omejitvijo fosfatov in kalija se pripiše ob napredovanju ledvične bolezni, ko se v krvi poveča koncentracija kalija in fosfatov oziroma odvisno od stopnje bolezni. Zaradi zmanjšane vnosa kalija moramo v vsakodnevni prehrani omejiti vnos surovega sadja in zelenjave, omejiti pa moramo tudi vnos polnozrnatih živil.

Pomembno pa ni le, katero hrano bolnik uživa, pač pa tudi, kako je ta hrana pripravljena. Kakšni so priporočeni postopki priprave hrane in zakaj?

»Način priprave hrane je zelo pomemben. Najbolj priporočen postopek toplotne obdelave je kuhanje. S kuhanjem zelenjave se večinoma zmanjša vsebnost kalija za 30 %. Ne priporočamo pečenja hrane, saj se s tem postopkom vsebnost kalija poveča – na račun izgube vode. Priporočljivo je omejiti tudi uporabo maščob.«



Način priprave hrane je zelo pomemben. Najbolj priporočen postopek toplotne obdelave je kuhanje. S kuhanjem zelenjave se večinoma zmanjša vsebnost kalija za 30 %. Ne priporočamo pečenja hrane, saj se s tem postopkom vsebnost kalija poveča – na račun izgube vode. Priporočljivo je omejiti tudi uporabo maščob.

Glede na povedano je prehrana bolnikov z obolelimi ledvicami precej okrnjena in ob strogi dieti lahko vnos določenih snovi izostane. Ali strokovnjaki ob tem svetujejo uživanje prehranskih dodatkov in katerih?

Ob strogi dieti so po posvetu z zdravnikom in glede na individualno stanje bolnika dovoljeni prehranski dodatki. Ti so lahko:

- v obliki enteralnih napitkov;
- dodatek askorbinske kisline v odmerku 50 mg/dan;
- vitamin D z začetnim odmerkom 0,25 ug/2 dneva (ostalih vitaminov, topnih v maščobah, ni treba nadomeščati);
- kalcij v odmerku 2 g/dan;
- železo, ki ga je treba dodajati pri zdravljenju ledvične anemije z epoetini;
- pri kronični okvari ledvic pa tudi cink v odmerku 15 mg/dan in selen v odmerku 50–70 ug/dan. Ostalih elementov v sledih ni treba dodajati.

Kaj pa v primeru, če so bolniki zagovorniki naravnih dodatkov, kot so antioksidanti, različna zelišča, tinkture, čaji itd.? Kaj priporočate?

Bolniki si sami lahko pomagajo z naravnimi dodatki, kot so različne začimbe v omejenih količinah. Uporabijo lahko npr. origano, mleto papriko, poper, peteršilj, ingver, rožmarin itd., z njimi pa tudi zmanjšajo občutek manj slane hrane. Ob upoštevanju vnosa tekočine si lahko pomagajo tudi z zelenimi in drugimi zeliščnimi čaji v omejeni količini.

Za konec pa še, kakšne prehranske navade svetujete mladim, da bi kasneje v življenju preprečili bolezn ledvic?

Prehrana ima zelo velik vpliv na zdravje, zato je pomembno začeti z zdravim prehranjevanjem že v zgodnjem otroštvu – ne le, da ohranimo zdrave ledvice, ampak tudi celoten organizem.

Pomemben je tudi način priprave jedi. Omejimo cvrtje in se raje poslužimo pečenja v pečici, kuhanja v sopari ipd. Odpovejmo se uživanju hitre prehrane, za prigrizke pa raje izberimo sveže in suho sadje. Omejimo tudi pitje sladkih in gaziranih pijač.

Zelo pomembno je uživanje rednih obrokov (do 5 obrokov na dan), pestra izbira sestavin (sezonsko sadje in zelenjava), uživanje zadostne količine tekočine, omejeno uživanje alkoholnih pijač, omejeno uživanje soli (do 3 g/dan za otroke in 5 g/dan za odrasle) in telesna aktivnost (30 minut srednje intenzivne vadbe dnevno).

ZLATA ROZGA

Zdravilna rastlina, ki je v avgustu začela cveteti ima mnogo blagodejnih učinkov na naše telo, predvsem sečne poti. Vsebuje flavonoide, čreslovine, saponine in fenolne glikozide. Njeno učinkovitost in hkrati varnost so potrdili tudi v več kliničnih raziskavah. Tako so ji dokazali diuretično delovanje, ugoden vpliv in pomiritev stanja v primeru ledvičnih kamnov, zelo uspešno preprečevanje ponavljajočih okužb sečnih poti. Prav tako pa ima veliko vlogo pri razdražljivem mehurju, saj so ugotovili, da so se znaki po 35 dnevem zdravljenju izboljšali kar pri 96% bolnikov.

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Mala enciklopedija

Revije so polne izrazov, malokdo pa res ve, kaj zares pomenijo, prav tako bi težko našli razlike med vodami ali razložili, kaj je dehidracija in podobno. Zato smo zopet pobrskali in našli razlage pojmov, pri katerih je dobrodošel kakšen stavek ali dva dodatne obrazložitve.

Avtor: **Anja Kuhar**

DEHIDRACIJA

Človeško telo je sestavljeno iz približno 60–70 % vode. Voda uravnava telesno temperaturo, prenaša kisik po telesu, vzdržuje volumen v krvi, vzdržuje normalen krvni tlak in še bi lahko naštevali. Če je telo premalo hidrirano, bo sprožilo 'alarm' in na dehidracijo opozorilo z znaki, ki se pri blažji dehidraciji izražajo v obliki žeje, suhih ust, suhe in pordele kože, temnega, gostega urina, zaprtosti in utrujenosti, v težjih primerih pa z vrtoglavico, zmedenostjo, odsotnostjo potenja in uriniranja, mišičnimi krči, bruhanjem, motnjami srčnega ritma itd. Dehidracija za telo ni mačji kašelj, saj lahko v najhujših primerih povzroči celo možgansko ali srčno kap, odpoved ledvic in celo smrt. Poleg zgoraj opisane dehidracije pa se pri ljudeh pojavlja tudi manj znana, kronična dehidracija, ki nase opozarja z migrenskimi

glavoboli, bolečinami v spodnjem delu hrbta in celo z zgago. Naše telo vsak dan izgublja vodo s potenjem, z uriniranjem, dihanjem itd., zato moramo vsak dan zaužiti vsaj 2,5 litra vode in piti tudi takrat, ko nismo žejni.

GLIVIČNE OKUŽBE

Glivične okužbe so najpogostejše kožno obolenje, ki ga povzročajo glivice. Kljub neprijetnemu prizvoku so glivice prisotne v telesu vsakega zdravega človeka in so v veliki večini nenevarne. Le približno 50 vrst jih je patogenih in lahko povzročajo težave, ki pa so bolj neugodne kot nevarne, saj le redko vodijo v resna zdravstvena stanja.

Normalno prisotne glivice se ob padcu imunskega sistema lahko preveč razrastejo. Ker se dobro počutijo v vlažnem, toplem okolju, se z glivičnimi okužbami najpogosteje srečamo na predelu stopal in nohtov na nogah, pa tudi na rokah, v predelu spolovila, v dimljah, ustni votlini in celo na lasišču.

Da bi se jim izognili, poskrbimo, da telo, predvsem stopala, vedno obrišemo do suhega ter vedno poskrbimo za ustrezno obutev v savnah in na bazenih. Izogibajmo se tesnim, sintetičnim oblačilom, ki spodbujajo potenje, odsvetuje pa se tudi prekomerno tuširanje. Če pride do obolenja, je treba prizadeti predel zdraviti.

KONTRACEPCIJA

O kontracepciji je bilo prelitega že veliko črnila, vendar se na tem področju medicine vsako leto dogajajo novosti. Kontracepcija pravzaprav pomeni kakršnokoli metodo, ki preprečuje ali ovira spočetje novega življenja, torej oploditev jajčeca. Poznamo več vrst kontracepcije: od mehanske oz. pregradne (kondom, diafragma), hormonske (kontracepcijske tablete, hormonski nožnični prstan, intrauterine (vstavljanje vložkov v maternico), kemične (spermicidi), naravne (merjenje bazalne telesne temperature), pa prekinjen spolni odnos, sterilizacijo (ki danes ni več nujno nepovratna) itd., urgentno kontracepcijo (po domače 'tabletko po odnosu') in še bi lahko naštevali.

Najbolj pogosta je uporaba kontracepcijskih tablet, ki je med ženskami zelo razširjena, ter uporaba kondoma, ki ščiti tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi, kar je v današnjem času še posebej pomembno.

EREKILNA DISFUNKCIJA

O tej težavi govorimo, kadar moški ne doseže ali ne obdrži zadostne erekcije penisa, ki bi omogočala uspešen spolni odnos. Za razliko od splošnega prepričanja gre v več kot 80 % primerov erektilne disfunkcije dejansko za organski vzrok. Tako je pogosto posledica ali simptom določenih bolezni, kot sta sladkorna bolezen in ateroskleroza, povišan krvni tlak,

nevrolška obolenja itd. Nanjo vpliva tudi starost, saj se s težavami sooča skoraj vsak drugi moški po 50. letu starosti. Le v približno 10 % primerov gre za psihološki vzrok, ki se najpogosteje pojavlja med mlajšimi moškimi in je povezan s strahom pred neuspehom.

Ker erekcija simbolizira moško spolno moč, so tovrstne težave med moškimi še vedno velik tabu, čeprav so v veliki meri ozdravljive. Na voljo so tako zdravila kot tudi psihološko svetovanje, hkrati pa se odsvetuje uživanje alkohola, kajenje in zloraba drog.

HERPES

Vsi poznamo herpes, ta majhen, s tekočino napolnjen mehurček, ki se napove z občutkom srbenja ali sklenja in čez nekaj ur izbruhne v ednini ali pa množini, se po nekaj dneh posuši in se spremeni v kraste. Hkrati se lahko pojavijo otekle žleze ter rahlo povišana telesna temperatura. Običajno se mehurčki pojavijo na ustnicah, včasih pa tudi okrog ust in celo na spolovilu. Herpes povzroča virus *Herpes simplex*, ki se prenaša s tesnim telesnim stikom, kot je poljubljanje, in v telesu ostane vse življenje. Izbruhne lahko večkrat, še posebno, če ima človek oslabilen imunski sistem, ob pretiranem sončenju, ob menstruaciji, stresu itd.

Za ustnični izpuščaj poskrbimo z ustreznimi mazili, od naravnih učinkovin pa so zelo učinkoviti tudi propolis, ameriški slamnik, melisa in ginseng.

LAHKA ŽIVILA

Danes živila kar vsepovprek nosijo oznake, da so 'lahka', 'light', 'manj kalorična' in podobno, saj naj bi vsebovala manj maščob, sladkorjev ali kalorij kot običajna živila. To pa je pogosto zavajajoče, saj se v praksi izkaže, da proizvajalci manj maščob v lahkem živilu nadomestijo z večjo količino ogljikovih hidratov in obratno. Tako so 'lahki' izdelki pravzaprav prave kalorične bombe, ki jih v telo vnašamo v dobri veri, da jemo lahko, neredilno hrano.

Oznako 'lahke' pravzaprav lahko nosi le živilo, ki vsebuje 30 % manj sladkorja ali maščob kot običajni izdelki, zato je vedno treba dobro prebrati hranilno vrednost živil.

UŠIVOST

Ušivost je kožna parazitarna okužba, ki jo povzročajo uši. Teh poznamo mnogo vrst, za človeka pa so pomembne tri: naglavna, sramna in telesna. Večkrat dnevno pijejo kri in čeprav njihov vbod ne boli, njihova slina povzroča močno srbenje, kar je tudi prvi znak ušivosti. Posebno rade se zadržujejo na zatilju in za ušesi, prav dobro pa se počutijo na celotnem lasišču. Zaidejo lahko celo v obrvi, trepalnice in v moško brado. Na lasišču izležejo jajčeca oz. gnide, ki jih najdemo prilepljena na lase, in v nasprotju s splošnim prepričanjem raje izberejo čisto kot na umazano lasišče.

Prenašajo se s tesnim stikom glave ter s uporabo glavnikov, kap, rut in celo slušalk, nalezemo pa se jih lahko celo, če glavo naslonimo na vzglavnik šolskega avtobusa.

Če se zaredijo na lasišču, jih odstranimo z enim izmed kemičnih sredstev, ki so na voljo v lekarni, nato pa gnide izčesemo z gostim glavnikom. Posteljino, perilo in obleke operemo na temperaturi vsaj 60 stopinj ter jih nato prelikamo, predmete, ki niso pralni, pa za nekaj dni zamrzemo ali za 14 dni zapremo v neprodušno vrečko.

SUHE OČI

Pekoč in srbeč občutek, občutek, da imate pesek ali tujek v očeh, težke veke, utrujene oči, pordele oči, zamegljen vid, povečana občutljivost za svetlobo, kontaktne leče vsi naštetih simptomov lahko kažejo na Sindrom suhega očesa. Pogost je pri ljudeh, ki delajo za računalnikom, preveč gledajo televizijo ali katero od prenosnih mobilnih naprav. Pogostejši je pri starejših, ženskah po menopauzi, prav tako, če se zadržujete v prostorih z veliko prahu ali suhega zraka, zaradi ogre-

vanja ali klimatske naprave. Tudi nošnja neustreznih kontaktnih leč, okužba vek, solznega aparata ali drugih delov očesa, sistemske bolezni (npr. avtoimune bolezni, tumorji žlez).

Nekaj uporabnih nasvetov:

- pravilo »trikrat 20« oz. 20/20/20: vsakih 20 minut se vsaj za 20 sekund zglejte v predmet v oddaljenosti vsaj 20 metrov od vas, lahko pa tudi zaprete in počivate z očmi.
- pravilna oddaljenost od računalniškega zaslona
- večkrat pomežiknite
- priporočena vlažnost v prostoru je med 30 in 50 odstotki,
- uporabljajte vlažilec zraka ali se manj časa zadržujte v izredno suhih ali prašnih prostorih
- pri aktivnostih zunaj uporabljajte sončna očala
- Poskrbite, da bodo oči čim bolj vlažne: Uporabljajte vlažilne kapljice za oči brez recepta, t.i. umetne solze, ki pa ne smejo vsebovati konzervansov ali vazokonstriktorja. Za podoben učinek lahko pred spanjem namestite nad oči tople in mokre obloge. Poleg umetnih solz je pri hujših primerih suhih oči priporočljiva še uporaba vlažilnih mazil za oko. Pri uporabi mazila se vid nekoliko zamegli zato se običajno uporabljajo pred spanjem.

Priporočajo tudi uporabo prehranskih dopolnil, kot so omega maščobne kisline.

Če to ne pripomore k izboljšanju suhih oči, obiščite okulista (oftalmologa), s katerim boste odkrili vzroke zanje.

ALFAESTETICA, DOMŽALE.

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

Lasersko zdravljenje: glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag - najnovejša metoda zdravljenja - 100 % ozdravitev - potrebnih 6-8 terapij.

Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

JE VAŠE OKO SUHO ALI RAZDRAŽENO?
REŠITEV: kapljice, gel in raztopina VISMED
 natrijev hialuronat + esencialni ioni

VISMED dopolnjuje poškodovan solzni film ✓
VISMED nudi dolgotrajno ugodje v očesu ✓
VISMED je podoben naravnim solzam ✓

VISMED, VISMED MULTI, VISMED GEL
 - popolnoma brez konzervansov.

Proizvajalca: **TRB CHEMEDICA** Zastopa: **Optimed**
 Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah brez recepta!
 O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden

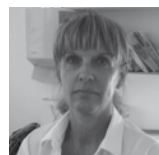


Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Metode kontracepcije

Varna spolnost je v naših rokah



Intervju
Dr. Ziljana Križaj

Skrb za varno spolnost je zagotovo zelo pomembna. Njen namen je preprečiti neželjeno nosečnost in se izogniti okužbi s spolno prenosljivimi boleznimi. Kljub veliki izbiri različnih metod kontracepcije, ki so na voljo na trgu, se je treba zavedati, da nobena metoda, razen popolne spolne vzdržnosti, ni popolnoma zanesljiva. Vsaka spolno aktivna oseba mora zato dobro pretehtati možnosti in se odločiti, katera vrsta kontracepcije je zanjo najbolj primerna. **Dr. Ziljana Križaj** je predstavila predvsem različne oblike hormonske oblike kontracepcije, v pogovoru pa smo se dotaknili tudi novosti na tem področju.

Avtor: **Andreja Košir**

Za katero vrsto kontracepcije se odločiti?

Pri uporabi ustrezne vrste kontracepcije mora ženska upoštevati svojo starost, spolno dejavnost, zanemariti pa ne sme niti svojega zdravstvenega stanja. Žal še ne obstaja metoda

kontracepcije, ki bi bila 100 % zanesljiva, tako pred neželjeno nosečnostjo kot spolno prenosljivimi boleznimi. Pri nas je zato najpogostejša kombinacija oralne hormonske kontracepcije (tabletk) in mehanske zaščite, najpogostejše kondoma.

Dejstvo je, da mora biti izbrana metoda kontracepcije učinkovita, zanesljiva, varna, preprosta za uporabo, po njej pa se mora ženska tudi dobro počutiti. Pri nas imamo na voljo veliko različnih hormonskih kontracepcijskih sredstev – od hormonskih kontracepcijskih tabletk, hormonskega materničnega obročka, obližev do hormonskih injekcij. Med mehanske metode kontracepcije, ki so glede preprečevanja neželene nosečnosti sicer manj zanesljive, pa spadajo kondom (ženski in moški), spermicidi in diafragma. Nekateri pari se odločijo tudi za sterilizacijo, ki je najbolj zanesljiva oblika zaščite pred neželjeno nosečnostjo. Moška oblika sterilizacije, ki ji pravimo vazektomija, je relativno preprost poseg, ki ga opravi ambulantno. Pri ženski pa je sterilizacija nekoliko bolj zapleten poseg, ki poteka pod anestezijo, ženska pa mora po njem tudi nekaj dni ostati v bolnišnici. Starostna meja za obe vrsti sterilizacije je pri nas 35 let.

Pred odločitvijo za primerno obliko kontracepcije je prav, da se ženska posvetuje s svojim ginekologom, ki ji mora predstaviti možnosti, ki jih ima na voljo in ji pomagati izbrati najprimernejšo obliko zaščite zanjo.

Ginekologinja, dr. Ziljana Križaj, pravi, da trend uporabe oralne kontracepcije pri nas narašča. »Mladostnice se pogosteje odločajo za uporabo kontracepcijskih tabletk, saj tudi bolj zgodaj začnejo s spolnimi odnosi,« dodaja sogovornica. Po besedah ginekologinje se ženske večinoma odločajo za nizke odmerke kontracepcijskih tabletk, pa tudi ginekologi so tem oblikam oralne kontracepcije bolj naklonjeni, čeprav tudi nekatere vrste kontracepcijskih tabletk, ki so na trgu že več desetletij, nekaterim ženskam zelo ustrezajo.

Dr. Ziljana Križaj pravi, da so najpogostejše težave, s katerimi se srečujejo ženske ob uporabi kontracepcijskih tabletk, glavoboli, včasih pa še vmesne krvavitve. Navadno je v tem primeru treba zamenjati tabletko. Ob uporabi katerekoli hormonske oblike kontracepcije je prav, da ženska ves čas spremlja svoje telesno in duševno počutje. Dobrodošli so redni pregledi pri ginekologu, ki spremlja krvni tlak in telesno maso ter splošno zdravstveno stanje pacientke.

Novosti na področju hormonske kontracepcije

Vaginalni obroček

Dr. Ziljana Križaj pove, da so ženske zelo zadovoljne z uporabo vaginalnega obročka. Vaginalni obroček je primeren prav za vse ženske,

še posebej pa za tiste, ki jih mučijo glavoboli, imajo gastrointestinalne težave, boleče menstruacije, seveda pa tudi za tiste, ki pogosto pozabijo vzeti kontracepcijske tabletko.

»Uporaba vaginalnega obročka je zelo preprosta. Ženska si obroček sama vstavi v nožnico in skozi nožnično sluznico se tri tedne v krvni obtok sprošča hormon. Velika prednost vaginalnega obročka je zagotovo ta, da ženski ni treba razmišljati, ali je vzela tabletko ali ne. Obroček v nožnici ostane tri tedne, nato ga ženska vzame ven in naredi teden dni premora. Takrat tudi pride do krvavitve. Vstavljanje obročka je zelo preprosto – kot bi si vstavili tampon,« pojasnjuje dr. Ziljana Križaj. Vaginalni obroček zagotavlja le zaščito pred neželeno nosečnostjo, za zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi pa je treba uporabiti še kondom.

Kontracepcijski obliži – pričakovanja so bila velika

Pri nas so se pred nekaj leti pojavili tudi kontracepcijski obliži in dr. Ziljana Križaj priznava, da so bila pričakovanja od te metode hormonske kontracepcije velika, a pove, da so bile povratne informacije, ki jih je dobila od svojih pacientk, ne najbolj pozitivne. »Ženske so imele precej več glavobolov kot pri drugih hormonskih metodah kontracepcije, zato obližev tudi sama nisem preveč pogosto predpisovala,« pravi sogovornica.

Nova oblika oralne kontracepcije z manj stranskimi učinki

Pred kratkim pa so se na našem trgu pojavile tudi nove kontracepcijske tabletko, ki naj bi predstavljale prelomno novost na področju hormonske kontracepcije. Te tabletko naj bi vsebovale posebno kombinacijo hormonov, ki imajo manjši vpliv na strjevanje krvi ter vnetje, prav tako pa povzročajo manj motenj pri ravnovesju glukoze. Gre za naraven, ženskemu telesu enak estrogen, zaradi česar naj bi te tabletko imele manj stranskih učinkov. Ta kombinirana hormonska kontracepcija naj bi tako redkeje povzročala odpornost proti inzulinu, prav tako pa naj bi ugodneje vplivala tudi na presnovo maščob in ogljikovih hidratov. Dr. Ziljana Križaj pravi, da sama na povratne informacije svojih pacientk glede nove oblike oralne kontracepcije še čaka, saj so tabletko na trgu šele nekaj mesecev. Vsekakor pa so prvi izsledki glede novih kontracepcijskih tabletko zelo obetavni.

Za kontracepcijo bo po novem treba doplačevati

Od sredine septembra bo določene oblike kontracepcije treba doplačevati. Oralno obliko kontracepcije naj bi sicer še v celoti krilo obvezno zdravstveno zavarovanje, za vaginalni obroček pa bo na primer treba doplačati 5–7 evrov.

Dr. Ziljana Križaj temu ukrepu nasprotuje: »Mislim, da bi bilo na to treba misliti prej. Najtežje je nekomu dati na razpolago vse, potem pa mu to vzeti. Strinjam se, da je trenutna ureditev pri nas precej razsipniška, saj so vse oblike

»Pri uporabi ustrezne vrste kontracepcije mora ženska upoštevati svojo starost, spolno dejavnost, zanemariti pa ne sme niti svojega zdravstvenega stanja.«

hormonske kontracepcije dostopne vsem. Tega ni nikjer po svetu. Vseeno pa se mi zdi ta ukrep nesprejemljiv.« Strokovnjakinja še opozarja, da bodo poleg žensk na nek način prizadeti in dodatno obremenjeni tudi ginekologi. Dr. Ziljana Križaj pravi, da bodo ginekologi zaradi tega ukrepa pod velikim pritiskom, saj zagotovo vedno ne bodo mogli predpisati kontracepcije, ki bi bila za pacientko najprimernejša, ker si je ne bo mogla privoščiti.

Pomembno je, da se zavedamo, da ravno zaradi dobre ureditve na področju kontracepcije v Sloveniji skoraj ne poznamo najstniških nosečnosti. Pri nas je odstotek nosečih najstnic zelo majhen in se giblje okrog 1 %. Strokovnjaki zato pravijo, da bi bilo nesmiselno zato, da bi država privarčevala nekaj evrov, uničiti več deset let trajajoče delo na področju reproduktivnega zdravja pri nas.

ABC

A Pri nas je zato najpogostejša kombinacija oralne hormonske kontracepcije (tabletko) in mehanske zaščite, najpogostejše kondoma.

B Mladostnice se pogosteje odločajo za uporabo kontracepcijskih tabletko, saj tudi bolj zgodaj začnejo s spolnimi odnosi.

C Pred kratkim pa so se na našem trgu pojavile tudi nove kontracepcijske tabletko, ki naj bi predstavljale prelomno novost na področju hormonske kontracepcije.

Zanimivosti

O diafragmi

Vsi poznamo diafragmo kot mehansko obliko kontracepcije, večina ljudi pa še vedno ne ve, kako jo pravilno uporabiti. Diafragma je pravzaprav gumijasta opna, ki jo ženska vstavi v nožnico, ta pa prekrije maternični vrat in prepreči, da bi sperma prišla v maternico. Pred uporabo diafragme je obvezen ginekološki pregled, na katerem ginekolog ugotovi, katera velikost diafragme vam ustreza. Le ustrezna velikost diafragme bo omogočila pravilno uporabo in enostavno namestitve. Ženska mora vstavitve diafragme vaditi pod strokovnim nadzorom, saj se bo le tako naučila, kako jo pravilno vstaviti v nožnico. Diafragma ne vsebuje nobenih hormonov, lahko pa jo vstavimo že nekaj ur pred spolnim odnosom, kar poskrbi za večjo sproščenost obeh partnerjev. Slabost te mehanske oblike kontracepcije pa je, da je treba ob vstavljanju vedno uporabiti spermicid oziroma kontracepcijski gel. Prav tako ima veliko žensk težave z njenim vstavljanjem. Številne ženske se za uporabo diafragme ne odločijo, saj se bojijo, da ne bi ostala na svojem mestu in se zagostila kje v telesu. Skrb zaradi tega je popolnoma odveč – treba je le izbrati ustrezno velikost in potem tudi redno preverjati, ali vam velikost diafragme še vedno ustreza.

Jutranja tabletko – izhod v sili

Jutranjo ali postkoitalno tabletko lahko uporabimo v primeru nezaščitenega spolnega odnosa, in sicer še pet dni od tveganega spolnega odnosa. Treba se je zavedati, da nas tabletko za nujno kontracepcijo obvaruje le pred neželeno nosečnostjo, ne pa tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi. Prav tako je jutranja tabletko res le izhod v sili in ne sme postati redna praksa, s katero želimo »popraviti škodo«. Pri nekaterih ženskah se lahko po zaužitju tabletko za nujno kontracepcijo pojavijo glavoboli, slabost, omotica, bolečine v spodnjem delu trebuha, boleče dojke ter krvavitve iz nožnice.

Tabletko mora ženska vzeti čim prej po nezaščitenem spolnem odnosu. Ta prepreči, da bi se jajčece sprostilo iz jajčnika, spremeni maternično sluznico in ovira jajčece, da bi se ugnezdilo v maternici. Postkoitalno tabletko dobimo v lekarni brez recepta (dekleta, mlajša od 16 let pa morajo predložiti beli recept, ki jim ga izda njihov osebni zdravnik, pediater ali ginekolog).

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si



Kdo je fizioterapevt?

Fizioterapevti so tisti zdravstveni delavci, ki jih spoznamo predvsem takrat, ko nam jo zagodejo poškodbe ali različne bolezni in njihove posledice ter potrebujemo pomoč pri rehabilitaciji. Področje delovanja fizioterapevtov obsega širše področje, med drugim pomagajo tudi zdravim ljudem vzdrževati in izboljševati svoje zdravje.

Avtor: **Anja Kuhar**

Poklic fizioterapevta je kljub zaželenosti eden bolj napornih poklicev, saj zahteva visoko psihofizično pripravljenost. Fizioterapevti morajo biti vzdržljivi in okretni, dobro pa morajo imeti razvite tudi komunikacijske in socialne veščine, saj morajo pacienta motivirati k okrevanju in mu hkrati vzbuditi zaupanje.

Kaj vse prinaša poklic fizioterapevta, kdaj se je na naših tleh sploh vse skupaj začelo in kje se lahko fizioterapevti zaposlijo?

Študij fizioterapije

Na domačih tleh se je za poklicno pot fizioterapevta mogoče odločiti že več kot 65 let. Prva šola za fizioterapijo, ki je v tistem času trajala dve leti, je svoja vrata odprla leta 1947, vendar šolanje takrat še ni potekalo na naših tleh, pač pa v Rovinju, in sicer v Bolnišnici za kostno in sklepno tuberkulozo. Ko so čez tri leta ustanovili Srednjo fizioterapevtsko šolo v Ljubljani,

se je program preselil v slovensko prestolnico, kjer je bil čez 12 let oziroma leta 1962 tudi prvič organiziran izredni študij fizioterapije.

Naziv 'diplomirani fizioterapevt' oziroma 'fizioterapevtka' je pri nas mogoče pridobiti od leta 1995, ko se je odprl visokošolski strokovni program fizioterapije, temu pa je v letu 2009/2010 sledila še bolonjska različica programa. Že akreditiran pa je tudi magistrski program, ki vrata odpira v bližnji prihodnosti. Do zdaj so namreč slovenski študentje odhajali na podiplomski študij fizioterapije v tujino ali pa so ga opravljali na ljubljanski medicinski fakulteti in na fakulteti za šport.

Izboljševanje kakovosti življenja

Fizioterapevt si največkrat predstavljamo v zdravstvenem domu med narekovanjem in izvajanjem vaj za pravilno držo, ali pa si ga zamišljamo kot človeka, ki športniku na tekmi masira staro poškodbo. Poklic fizioterapevta vključuje več kot to.

Fizioterapevt je zdravstveni delavec, ki izboljšuje in ohranja zmogljivosti bolnih ljudi in krepi zdravje – zdravih. Pacientom pomaga pri vzdrževanju, vzpostavljanju in izboljševanju psihofizičnih sposobnosti, in sicer pri boleznih, poškodbah ter njihovih posledicah. S tem poskuša ublažiti bolečine, omogoča hitrejše rehabilitiranje ter izboljša obseg in delovanje giba. Najpogosteje njegovo pomoč potrebujemo pri okrevanju po

poškodbah, obolenjih mišično-skeletnega sistema, revmatoloških obolenjih ter boleznih živčevja.

Delo fizioterapevta večinoma poteka individualno, lahko pa storitev izvaja tudi v skupini. Njegove pomoči so deležni ljudje vseh starostnih skupin, tudi dojenčki.

Brez čarobne paličice

Fizioterapevt opravlja svoje delo s pomočjo fizioterapevtskih metod, različnih gibalnih tehnik ter fizikalnih dejavnikov. Pri tem je treba poudariti, da terapijo sestavi na podlagi diagnoze, ki jo določi zdravnik. Fizioterapevt NE diagnosticira, temveč na naslednji stopnji zdravljenja presoja o načrtovanju, izvajanju in ocenjevanju ustreznih načinov fizioterapije, vse to na podlagi zdravnikovega mnenja, zaradi česa je pravilna diagnoza še kako pomembna. Zdravljenja se loti s pomočjo ene metode ali kombinacije različnih, med katerimi najdemo vodno terapijo, termoterapijo, masažo, terapijo z električnimi tokovi, manualno terapijo, respiratorno terapijo in še mnoge druge. Zaradi množice različnih tehnik mora fizioterapevt vedno kritično presojati, ali je izbrana metoda ustrezna, ter se hkrati izobraževati o prednostih in slabostih novih možnostih, ki prihajajo na trg.

In čeprav terapija lahko včasih zajema zgolj 1–10 obiskov, v katerih fizioterapevt pacienta nauči vaj, je zdravljenje pacienta dol-

goročna reč. Po končanih obiskih je odgovornost nato na človeku samem, kar nas pripelje do naslednje ključne točke – značaja fizioterapevta, ki mora pacientu vliniti upanje in voljo do nadaljnega izvajanja vaj doma.

Fizioterapija ni mačji kašelj

Delo fizioterapevta je naporno tako fizično kot tudi psihično. Večinoma poteka v zaprtih prostorih in v pripravljenosti, zaradi česar je pomembna dobra telesna kondicija in vzdržljivost terapevta, ki mora imeti hkrati tudi izjemno koordinacijo telesa in vida ter popolnoma obvladati svoje ravnotežje.

Še enkrat pa je treba poudariti, kako pomembna je socialna komponenta tega poklica. Komunikacija s pacientom je ključnega pomena, saj mora terapevt svojega varovanca spodbujati, voditi in motivirati ter ga na nek način 'vzgajati'. Pri izvajanju vaj je zelo pomembna tudi neverbalna komunikacija oziroma sposobnost komuniciranja zgolj z izrazom obraza, s pogledom in dotikom, ter vlivanje občutka varnosti pacientu.

Ob vseh zahtevah, ki naj jim fizioterapevt odgovarja, je tako morda kar malce presenetljivo, da je v zadnjih nekaj letih študij fizioterapije med najbolj zaželenimi študiji v Sloveniji s precej visokimi zahtevami za vpis.

Pravijo, da kjer je želja, tam je tudi pot, ki je po zaključku študija v tem primeru bogato poplačana. Diplomirane fizioterapevte in fizioterapev-

tke službe čakajo že takoj po diplomi zaposlilo pa se lahko v različnih zdravstvenih zavodih in klinikah, javnih in zasebnih ambulantah, v zdraviliščih, domovih za ostarele, centrih za rehabilitacijo, vzgojnoizobraževalnih zavodih ter v športnih klubih in reprezentancah.

ABC

A Fizioterapevt je zdravstveni delavec, ki izboljšuje in ohranja zmogljivosti bolnih ljudi in krepi zdravje – zdravih.

B Zaradi množice različnih tehnik mora fizioterapevt vedno kritično presojati, ali je izbrana metoda ustrezna, ter se hkrati izobraževati.

C Komunikacija s pacientom je ključnega pomena, saj mora terapevt svojega varovanca spodbujati, voditi in motivirati.

* FIZIOTERAPIJA TEZO D.O.O.*

Stranska vas 15, 1356 Dobrova
www.fizioterapija-tezo.si, teo.djeki@siol.net
 01 3642 021, 041 646 005

Fizioterapija, poudarek na športni fizioterapiji,
 koncesionar za ZZS, ekskluzivni izvajalec fiz.
 za košarkaško zvezo Slovenije.

»Fizioterapevt NE diagnosticira, temveč na naslednji stopnji zdravljenja presoja o načrtovanju, izvajanju in ocenjevanju ustreznih načinov fizioterapije, vse to na podlagi zdravnikovega mnenja, zaradi česa je pravilna diagnoza še kako pomembna.«

Teodor Djekić je kot fizioterapevt slovenskih košarkarskih reprezentanc zagotovo nepogrešljiv član letošnjega Evropskega košarkarskega prvenstva Eurobasket 2013. Z bogatimi izkušnjami na področju fizioterapije, ki jih je pridobil v UKC Ljubljana, zasebni ordinaciji in pri dolgoletnemu delu s športniki, je odličen poznavalec športnih poškodb in pristopov k zdravljenju.

Katere so najpogostejše poškodbe, s katerimi se srečujete pri delu s košarkarji?

Pogoste poškodbe, če zanemarimo težave in posledice, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe športne opreme, so predvsem odrgnine, udarci pri kontaktni igri in padcih, zvini pri prevelikih obremenitvah, preobremenitveni sindromi kit, mišic, burz, ovojnic in samih sklepnih površin. Seveda se pojavljajo tudi težje poškodbe, vendar so te redkeje in ponavadi zahtevajo daljše zdravljenje in rehabilitacijo.

Kako tovrstne poškodbe lahko najhitreje sanirate oziroma si pri okrevanju športnikov in pripravah športnikov na Evropsko košarkarsko prvenstvo Eurobasket 2013 pomagata tudi s posebnimi pripomočki?

Univerzalne metode za hitro sanacijo ni. Poudariti moram individualen pristop in timsko delo celotne zdravstvene ekipe, ki je sestavni del štaba reprezentance. Pregled, diagnostika, zdravljenje in rehabilitacija so postopki, katere poskušamo skrajšati, v želji po čim prejšnji vrnitvi igralca na igrišče. V procesu zdravljenja uporabljamo več metod in tehnik, v kolikor je zdravljenje kirurško, se seveda tudi dopolnjujemo. Poleg rok in manualnih tehnik, uporabljamo tudi strojno opremo in medicinske pripomočke, med njimi tudi laser, ultrazvok, elektrostimulator, *body wave* oziroma globinsko ogrevanje, *game ready* oziroma sistem hlajenja in intermitentnega pritiska, IntereX stimulator, ESWT terapije oziroma radialni in fokusirani zunajtelesni globinski valovi, ter pulzno magnetno terapijo Impulser. Veliko vlogo ima kinezioterapija s ciljno vadbo propriocepcije, koordinacije, moči, hitrosti in spretnosti.

Kako deluje pulzna magnetna terapija in kakšne pozitivne učinke njene uporabe ste opazili do sedaj?

Pulzna magnetna terapija, kot samo ime pove, deluje kot spreminjajoče magnetno polje ki vpliva na metabolične procese telesa. Vsaka sprememba magnetnega polja okoli telesa vpliva tudi na spremembe v telesu v smislu pospešitve nekaterih procesov. Uporabljamo jo z namenom hitrejše regeneracije igralcev in v kombinaciji z drugimi tehnikami, kot sta laser in elektrostimulacija, tudi za hitrejše zdravljenje ran in poškodb. Te metode nam bodo še posebej v pomoč v času prvenstva.

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Vse pogostejša težava, ki zahteva nujne ukrepe.

So naši otroci predebeli?

O debelosti smo v tem letu napisali že marsikaj. To je vse bolj pereča tema, ki se pojavlja vsepovsod in to ne brez razloga. Debelih ljudi je vedno več in, kar je še bolj zaskrbljujoče, delež otrok s prekomerno telesno težo narašča. V Evropi ima otroška debelost epidemične razsežnosti.

Avtor: **Helena Okorn, mag. farm.**

Debelost pri otroku je povezana z večjim tveganjem za različne bolezni skozi vse življenje, tudi za sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni in raka. Debelost je lahko vir mnogih psihosocialnih težav, s katerimi se otroci in mladostniki soočajo že v rani mladosti in jih potem spremljajo skozi vse življenje. Slabši šolski rezultati, nizka samopodoba, občutki manjvrednosti, sramu in krivde ter negotovost, plahost, osamljenost so lahko njihovi vsakodnevni spremljevalci. Vse to se pri otrocih in mladostnikih pogosto izraža v opaznih vedenjskih težavah. Razvijejo pa se lahko tudi depresija in motnje hranjenja, npr. prenajedanje, bulimija in anoreksija.

Debelost torej presega lepotno sestavino in je velika zdravstvena težava. Danes otroci, jutri odrasli – če se raven debelosti ne bo zmanjšala, ne bo to le njihova osebna velika težava, temveč tudi veliko družbeno in

gospodarsko breme zaradi vedno večje potrebe po zdravstvenih storitvah in delovne nezmožnosti. Če se zavedamo razsežnosti težav, povezanih z debelostjo otrok, potem nam je jasno, da moramo nekaj storiti. Začnimo kar danes, ne odlašajmo na jutri!

Kot vedno je za uspešno ukrepanje potreben dober načrt, pri katerem naj sodelujejo tudi njegova družina in bližnja okolica, saj debelost pri otroku ni le njegova težava, temveč zahteva širše sodelovanje. Otrok sam ne more »rešiti« svoje debelosti. Večinoma je debelost, tudi otroška, posledica neravnovesja med zaužito in porabljeno energijo in je tesno povezana s prekomerno in z nepravilno prehrano ter nezadostno telesno aktivnostjo. Kaj to pomeni v vsakdanjem življenju?

Zdrave otroške prehranjevalne navade

Družina je prvo okolje, kjer se otrok razvija. To velja tudi za razvoj prehranjevalnih navad, zato pomagajmo otroku razviti zdrav odnos do hrane, kar v grobem pomeni, da zna samostojno izbirati zdravo hrano in jo nato pravilno časovno razporediti v obroke čez dan. Prepoznati mora količine, ki so zanj primerne. Otroka naučimo kulturnega uživanja. In nadvse pomembno – ob dobri hrani naj uživa! Spodbujajmo otroke k zdravemu prehranjevanju:

- Na razpolago naj ima veliko najrazličnejšega sadja, zelenjave, okusnih polnozrnatih izdelkov.
- Vključimo manj mastne mlečne izdelke.
- Postrezimo s pustim mesom, perutnino, z ribami, s stročnicami.
- Pazimo na velikost obrokov.
- Pijmo veliko vode.
- Omejimo sladke pijače.
- Omejimo hrano, ki vsebuje preveč sladkorjev in maščob.

Če je družinska kuhinja morda drugačna, poiščimo v knjigah, na medmrežju ali pri strokovnjakih ideje in recepte, s pomočjo katerih si bomo lahko skuhali zdrave obroke. Ne pozabimo, šteje majhna sprememba vsak dan.

Odstranite nezdravo hrano!

Z odstranitvijo nezdrave hrane s kuhinjskih polic in iz omar otroku pomagamo, da ni vsakodnevno izpostavljen vabljenim, a nezdavnim skušnjavam. Če torej take hrane ne bomo kupili, je otroci pač ne bodo jedli. Izognili se bomo prepirom, kaj je dobro in kaj ni. Sicer jo bodo lahko dobili drugje, a v domači kuhinji je ne bo. To ne pomeni, da iz našega prehranjevanja popolnoma izločimo npr. čips ali ledeni čaj, ampak da to otrokom privoščimo le občasno. Vendar pa mora biti vedno na razpolago nekaj, s čimer si otroci lahko potešijo lakoto; dobra izbira so srednje velika

banana ali jabolko, skodelica borovnic ali grozdja ali pa surova zelenjava, kot sta korenček ali paprika z lahkim namazom (2 žlički).

Če se bomo potrudili v domači kuhinji, bomo občutno prispevali k zdravju naših otrok, še posebej tistih, ki imajo težavo s telesno težo. V manjši meri pa lahko vplivamo tudi na okolje, saj to v marsičem dobesedno spodbuja debelost. Žal se prehranjevanje nas in naših otrok odvija v veliki meri izven domače kuhinje, zato se moramo soočiti tudi s pastmi okolja, ki jih včasih pravzaprav niti ne zaznamo, še manj pa so tega prepoznavanja večji naši otroci.

Stran od televizije

Reklamiranje nezdrave hrane pod krinko okusnih in za naše otroke dobrih izdelkov ne pozna meja. Vsakodnevna izpostavljenost reklamam vpliva na izbiro hrane. Sladke pijače, nezdravi in visokokalorični prigrizki ter restavracije z nezdravo »hitro hrano« nas spremljajo na vsakem koraku. Kdo se lahko ubrani tega? Odrasli z vedenjem o dobrobiti in škodljivosti razpoložljive hrane ali otrok, ki v trenutku lakote želi le jesti? In na žalost, v nasprotju s poplavo nezdrave hrane velikokrat ni na dosegu roke zdrave in dobre hrane.

Posebno pozornost bi morali nameniti tudi količini hrane v obrokih. »Mega porcije« za nižjo ceno so idealne za pridobivanje kilogramov, tudi pri otrocih. Zato ob njihovem nakupu razdelimo eno porcijo med več otrok.

Otroci s težavo sprejemajo dobre odločitve pri svojem prehranjevanju, še zlasti, če okolje temu ni naklonjeno. Zato poskrbimo, da že doma pridobijo zdrave prehranjevalne navade, poskušajmo pa vplivati tudi na prehrano v vrtcih in šolah.

Telesna aktivnost pri otrocih

Kako naj otroci porabijo energijo, ki jo vnesijo v telo z uživanjem hrane in pijače? Otrok, ki nima težav s telesno težo, poje toliko, kot porabi. Otroci s prekomerno težo pa nimajo vzpostavljenega ravnovesja med vnosom in porabo energije. Ali pojedjo preveč ali pa se premalo gibajo. Velikokrat je debelost kombinacija obojega. Zato je pri teh otrocih nujno, da jih spodbujamo k večji telesni dejavnosti in jim obenem skrajšujemo čas, ki ga preživijo v mirovanju: ko sedijo, ležijo in se ne gibajo.

Pomagajmo otrokom izbrati dejavnost, ki jim bo v veselje in razvedrilo. Poleg dobrega vpliva na telesno težo ima telesna aktivnost še številne druge koristne učinke: krepi kosti, znižuje povišan krvni tlak, zmanjšuje stres in pozitivno vpliva na samopodobo.

Vsak dan ena ura

Vsak dan naj bi se otroci 60 minut ukvarjali z zmerno telesno dejavnostjo. Ne pozabimo, da smo jim odrasli tudi pri tem zgled. Če smo sami telesno neaktivni, po službi posedamo pred televizijo ali za mizo, se začnimo gibati. Otroke spodbudimo, da se nam pridružijo. Hitra hoja, igre z žogo, kolesarjenje, različno

»Pomagajmo otrokom izbrati dejavnost, ki jim bo v veselje in razvedrilo. Poleg dobrega vpliva na telesno težo ima telesna aktivnost še številne druge koristne učinke.«



skakanje; primerno je vse, pri čemer postanejo zadihani. Sprva je to le igra, kasneje pa lahko športne aktivnosti postanejo bolj organizirane. S tem, da jih navdušujemo za gibanje, sočasno skrajšujemo čas, ki bi ga imeli za poležavanje pred televizijskimi zasloni in računalniki. Tako se izognemo sedenju, ko ne porabljamo kalorij, in nezavednemu grizljanju najrazličnejše hrane, ki samo doprinese naša k dnevnemu kalorijskemu plusu.

Otroci s prekomerno telesno težo so še posebno ranljivi. Debelost v otroštvu je slaba popotnica za življenje. V letih, zaznamovanih z debelostjo, lahko otroci razvijejo različne obrambne mehanizme, ki so velikokrat samouničevalni. Zato jim pomagajmo z zdravim odnosom do prehranjevanja in gibanja, saj diete za otroke (razen pod strokovnim nadzorom) niso primerne in prisila v kakršnokoli telesno dejavnost ne prinese pozitivnih rezultatov. Spremembe vedno uvajajmo počasi in z veliko mero potrpežljivosti.

Če pa jim ne znamo pomagati sami, se obrnimo na strokovnjake. Bodimo pozorni pri iskanju strokovne pomoči. Pristop k otroku, ki se sooča z debelostjo, mora biti celosten.

Najpomembnejše pa je, da smo otrokom zgled!

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Vse, o čemer moški nočejo govoriti oziroma jih je strah vprašati

Moške težave

Določene zdravstvene težave, s katerimi se srečujejo moški, so še vedno velik tabu. Pripravili smo pregled težav, o katerih moški še vedno zelo neradi govorijo, saj jih je ali sram ali strah.

Avtor: **Andreja Košir**

Balanitis

Balanitis ali vnetje kože na glavici penisa se pogostejše pojavi pri mlajših fantih ali neobrezanih moških, pa tudi pri moških, ki ne skrbijo dovolj za svojo osebno higieno. Večje tveganje za nastanek balanitisa obstaja tudi pri sladkornih bolnikih, saj lahko večja količina sladkorja v krvi spodbudi rast mikrobov, ki povzročijo okužbe in vnetja. Pri balanitisu koža na glavici penisa postane bolj občutljiva na dotik, pordi in srbi. Vse te simptome lahko spremljata tudi izcedek ali izpuščaj.

Vzrok za balanitis je lahko bakterijska ali glivična okužba (kandida), lahko pa se pojavi tudi kot alergijska reakcija (nekateri moški so na primer alergični na kemične snovi v kondomih, pralnih praških, gelih za umivanje).

Pomembno je, da imate vedno sveže perilo, ki naj bo predvsem zračno. Po tuširanju ali kopanju penis vedno dobro osušite, preden si oblečete spodnje perilo. Po urini-

ranju se, če je le mogoče, obrišite s toaletnim papirjem. Seveda ob vnetju obvezno obiščite svojega zdravnika, ki se bo odločil za ustrezno obliko zdravljenja.

Prostatitis

Prostatitis je otekanje in vnetje prostate, kot kostanj velike spolne žleze. Zaradi prostatitisa ima moški težave z uriniranjem, ki je lahko tudi zelo boleče. Drugi simptomi so še bolečine v dimljah, medenici ali spolovilu, boleči orgazmi ter pogosto uriniranje, še zlasti ponoči. Pogosto pa se pojavijo tudi simptomi, podobni gripi.

Glede na simptome in izvide laboratorijskih preiskav ločimo štiri vrste prostatitisa: akutni bakterijski prostatitis, kronični bakterijski prostatitis, nebakterijski prostatitis in prostadinijo (prostatitis brez simptomov).

Glede na vzrok vnetja se prostatitis pojavi nenadoma ali pa postopoma. Stanje se lahko hitro izboljša – samo od sebe ali pa s pomočjo zdravljenja. Nekatere oblike prostatitisa lahko trajajo tudi po več mesecev ali pa postanejo celo kronične.

Če imate bolečine v predelu medenice, težko ali boleče urinirate, so izlivi boleči, morate takoj obiskati svojega zdravnika. Nekatere oblike prostatitisa, če jih ne zdravimo, lahko še poslabšajo vnetje ali povzročijo druge zdravstvene težave.

Depresija pri moških

Psiholog Matej Vatovec pojasnjuje, da je depresija nasledek spremenjenega delovanja možganov, do katerega pripelje splet genetskih, osebnostnih in okoljskih dejavnikov. Bolezen lahko vpliva na telesno zdravje in počutje ter povzroči spremembe v človekovem razmišljanju, čustvovanju in vedenju. Stokovnjak kot najpogostejše simptome navaja dolgotrajno žalost, občutek praznine, izgubo veselja in zanimanja za prijetne stvari, nemirnost, razdražljivost, utrujenost, pomanjkanje energije, občutek nemoči in brezupa, motnje pozornosti, koncentracije in spomina, občutke krivde in manjvrednosti, nespečnost ali pretirano zaspanost, težave v spolnosti, samomorilne misli ter različne telesne znake, kot so bolečine v prsih, glavobol, prebavne motnje, težko dihanje. Depresijo pogosto spremlja tesnoba, prizadeta oseba doživlja močan strah.

Po besedah Mateja Vatovca se depresija pri mladih pogosto pojavlja hkrati z drugimi duševnimi motnjami, kot so tesnoba, impulzivnost, zloraba alkohola ali drog, pa tudi s hudimi telesnimi boleznimi, kot sta sladkorna bolezen in rak. »Depresivne motnje pri mladostniku jemljemo zelo resno, saj neprepoznane in nezdravljene motnje lahko vodijo v neuspešnost pri šolskem in poklicnem delu, v zlorabo alkohola ali drog. Posebno pozorni moramo biti na razmišljanja o samomoru in

poskuse samomora ter narediti vse, da depresivnega mladostnika usmerimo v zdravljenje,« še dodaja strokovnjak.

Sogovornik pojasnjuje, da se pri moških v zrelih letih pojavljajo simptomi, ki se kažejo kot utrujenost, razdražljivost, zmanjšana želja po spolnosti in manjša spolna dejavnost, bolečine v različnih delih telesa, znojenje in depresivnost. Matej Vatovec pravi, da ti simptomi v marsičem spominjajo na menopavzo pri ženskah, dejansko pa opozarjajo na razvoj depresije in zahtevajo takojšen posvet z zdravnikom.

Kot pravi psiholog, je depresija pri starejših moških pogosto spregledana motnja, čeprav lahko sprožijo podobni dogodki kot v mlajših letih: izguba svojcev ali prijateljev, izguba službe (čeprav v obliki upokojitve), osamljenost. »Starejši moški v resnici ne govorijo radi o občutkih žalosti, nemoči, izgubi veselja za prijetne stvari, ampak se raje pritožujejo zaradi telesnih tegob. Pogosto tudi razmišljajo o samomoru,« razloži Matej Vatovec.

Menopavza pri moških

Z izrazom andropavza označujemo klimakterij pri moških. Še do nedavnega je stroka močno dvomila o obstoju klimakterija pri moških. Različne težave, ki so pestile moške, so preprosto pripisali procesu staranja. Dejstvo je, da začne raven hormona testosterona z leti upadati pri vseh moških, zato se ne sramujte svojih težav, ampak o njih iskreno spregovorite in prosite za pomoč. Upad hormonov je pri moških počasnejši in bolj postopen kot pri ženskah, simptomi andropavze pa se lahko začnejo pojavljati že po 40., najpogosteje pa po 50. letu.

Glavni znaki andropavze so upad spolne moči, težave z erekcijo, bolečine v mišicah in sklepih, izpadanje las, zmanjševanje mišične mase in nalaganje maščobnih oblog, motnje spanja, izčrpanost, razdražljivost, brezvoljnost, depresija.

Upad moških hormonov se najbolj jasno izrazi v upadu spolne moči in lahko močno prizadene samopodobo moškega. Številni moški občutijo sram in svojih težav ne želijo deliti z drugimi, nemalokrat pa se jih lotijo reševati kar na lastno pest, kar seveda ni priporočljivo. Pomembno je, da obiščete svojega zdravnika in mu zaupate svoje težave. Po potrebi vas bo napotil k ustreznemu specialistu.

Pri znakih andropavze je mogoče veliko narediti tudi z ustrežno prehrano. Priporočljivo je, da moški uživajo veliko hrane, bogate s cinkom in z vitaminom B6, saj pomagata pri tvorbi testosterona. Na vašem jedilniku naj bo zato veliko polnovrednih žit, semen (še posebej priporočljiva sta bučno seme in sezam), puranje in piščančje meso, ribe in morski sadeži, leča, banane, avokado in čičerka.

Nevarne zatrdline v modih

Modo je moška spolna žleza, v kateri nastajajo semenčice in se tvori hormon testosteron. Po podatkih Onkološkega inštituta rak mod predstavlja 4,4 odstotka rakavih obolenj pri moških med 20. in 64. letom. Rak mod je sicer redka oblika raka, se pa najpogosteje pojavlja pri mla-

dih moških med 20. in 35. letom starosti. Pomembno je, da se moški redno samopregledujejo, saj je zdravljenje zelo preprosto in uspešno, če tumor odkrijemo v zgodnjem stadiju.

Zdravniki priporočajo, da si moški moda pregledujejo vsaj enkrat mesečno, najbolje po kopanju ali tuširanju, ko je možna mehka. Če otirate zatrdlino v globini moda, je treba obiskati zdravnika, ki bo ocenil, ali gre za nevarno ali nenevarno tvorbo. Vse zatrdline, ki jih moški otipa v modih, niso nujno tudi nevarne. Lahko gre za vodeno kilo, cisto obmodka ali spermatokelo (gre za vodeno, nenevarno cisto obmodka, ki jo, če je moteča, kirurško odstranimo) ali za varikokelo (zastajanje venske krvi).

Vazektomija

Vazektomija ali podvezovanje semenovodov je za številne moške še danes tabu. Gre sicer za zelo preprost poseg, ki se ga opravi v lokalni anesteziji. Kirurg podveže semenovode in tako semenčicam prepreči, da bi zapustila moda. Veliko moških je strah, da po posegu ne bodo več doživeli izliva, kar pa ne drži. Med orgazmom še vedno pride do izliva, razlika je le v tem, da sperma ne vsebuje več semenčic. Vazektomija nima nobenega vpliva na spolno poželjenost.

Zapleti po posegu so zelo redki. Za vazektomijo se lahko odločijo vsi moški, ki ne želijo več imeti otrok – po zakonu se zanjo lahko odločijo vsi nad 35. letom starosti, le izjemoma lahko tudi že prej.

Moški, ki se odločijo za vazektomijo, se morajo zavedati, da gre za trajno sterilizacijo, zato strokovnjaki priporočajo, da pred posegom nekaj svojih semenčic shranijo v semenški banki. Če si moški premisli, je sicer mogoče opraviti rekonstruktivno operacijo, po kateri pa je možnost oploditve le približno 50-odstotna.

Plešavost

O plešavosti ali alopeciji govorimo takrat, kadar se pri človeku pojavi delna ali popolna izguba las. Na izpadanje las lahko vplivajo hormonsko neravnovesje, težave s ščitnico, stres, staranje, slab krvni obtok, pa tudi slabe prehranjevalne navade. Največji delež k plešavosti prispeva dednost. Moška plešavost ali androgena alopecija je zelo pogosta in se do 50. leta starosti pojavi pri približno vsakem drugem moškem. Lasje pri moških se najpogosteje redčijo na temenu ter na obeh straneh čela.

Če plešavost nastane zaradi genetskih dejavnikov, ni mogoče narediti skoraj ničesar. Plešavost, ki je nastala zaradi različnih hormonskih sprememb, telesnih bolezni in duševnih motenj, pa je mogoče uspešno omejiti in zdraviti.

ABC

A Prostatitis je otekanje in vnetje prostate.

B Moška menopavza- znaki so upad spolne moči, težave z erekcijo, izpadanje las, zmanjševanje mišične mase in nalaganje maščobnih oblog, motnje spanja, razdražljivost, brezvoljnost.

C Moški, ki se odločijo za vazektomijo, se morajo zavedati, da gre za trajno sterilizacijo.

UROLOŠKA ORDINACIJA TAURO

Gospodsvetska ulica 6, Kranj

Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje, preventivni pregledi prostate, strokovni posvet z specialistom.

UROLOGIJA D.O.O.

preventivni pregledi prostate - LSWT
najmodernejšo zdravljenje erektilne motnje
- zdravljenje moške mene - UZ (ultrazvok)
trebuha in prostate.

Tel.: 041 976 000,
www.urologija.si

Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Mali vrt

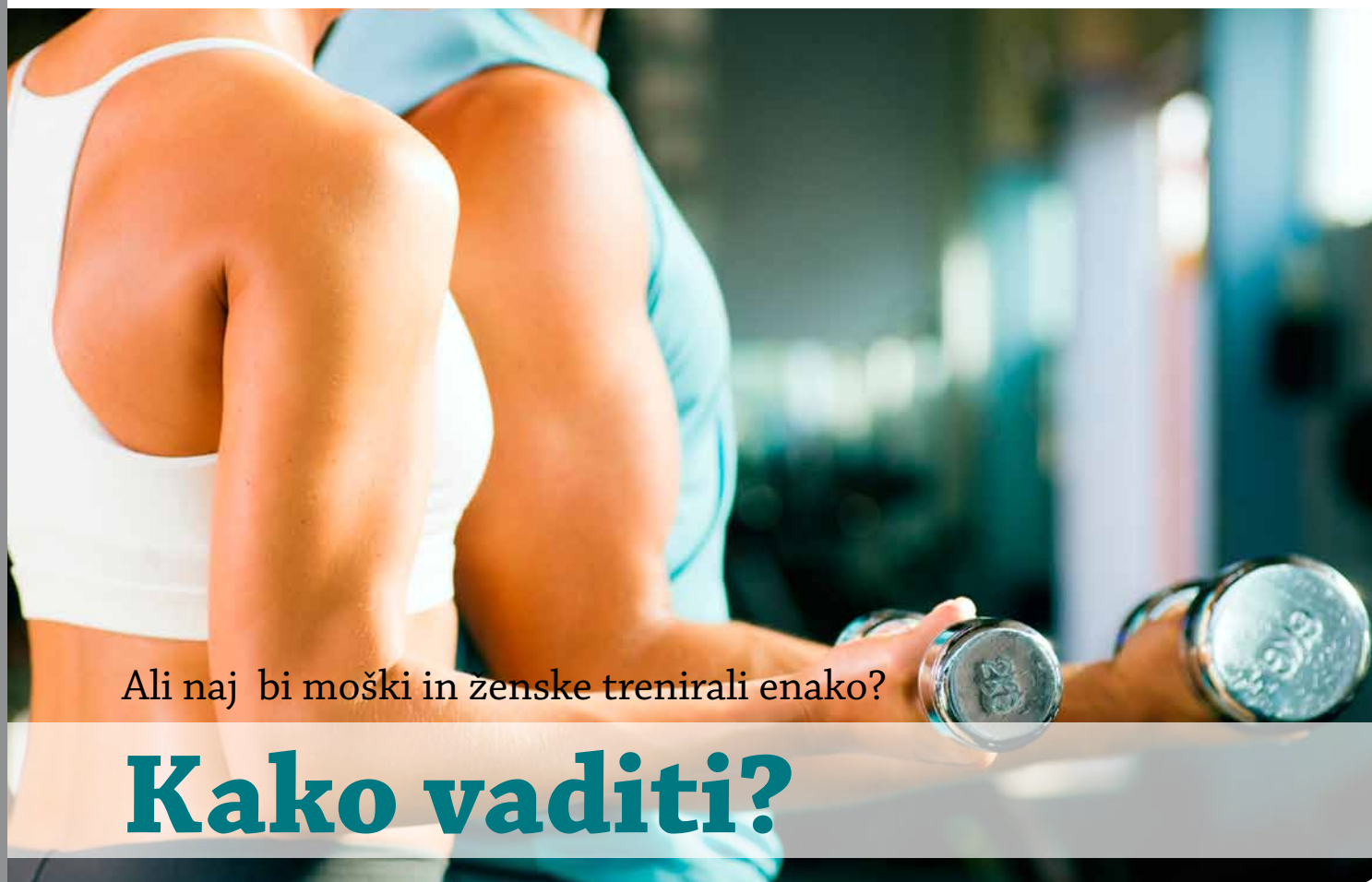


French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Ali naj bi moški in ženske trenirali enako?

Kako vaditi?

Že od nekdaj velja prepričanje, da moški prihajajo z Marsa, ženske pa z Venere. To vsekakor govori o tem, da se moški in ženski spol precej razlikujeta tudi z vidika telesnih značilnosti in sposobnosti. Na tem mestu se tako poraja večno vprašanje, ali naj bi ženske trenirale drugače od moških ... Za razumevanje odgovora na to vprašanje, moramo najprej poznati nekaj dejstev glede obeh spolov.

Avtor: **Jure Klemenčič**

Telesne in motorične razlike med moškim in žensko

Pomembna razlika v telesnih značilnostih med obema spoloma je zagotovo delež maščobne in mišične mase. To lahko vidimo že na prvi pogled. Z meritvami pa lahko ugotovimo, da imajo ženske na splošno višji delež maščobne mase kot moški. Povprečna ženska naj bi imela okoli 20 % maščobe glede na celokupno telesno maso, medtem ko ima povprečen moški tudi za več kot 5 % nižji delež. Prav tako se ta maščoba pri ženskah največkrat kopiči na drugih mestih kot pri moškem.

Z deležem mišične mase pa je položaj ravno obraten, pri čemer moški dosegajo tudi za več kot 10 % višji delež mišične mase v primerjavi z ženskami. Te razlike nastanejo v

obdobju pospešenega razvoja pubertete. Tako so moški kar naenkrat sposobni premagovati večjo silo, bremena in napore, ženskam pa se zgodi ravno nasprotno. Večji delež maščobe kar naenkrat začne predstavljati dodatno breme pri premagovanju napora, kar si lahko enostavno predstavljamo kot dodaten nekajkilogramski nahrbtnik na ramenih. Prav to je razlog, da ženske zlasti v obdobju razvoja pogosto nazadujejo v svojih športnih rezultatih oziroma morajo vložiti bistveno več truda za doseganje istih ali boljših.

Moški imajo tudi večje in robustnejše okostje, kar omogoča pripenjanje večjih in močnejših mišic kot pri ženskah in večji potencial za napredek pri treningu moči. Tako kot so moški zmožni večje moči z vidika motoričnih sposobnosti, so ženske na splošno zmožne dosegati večje amplitude gibov. Torej na eni strani so ženske po moči šibkejše, vendar bolj gibljive, moški pa ravno obratno. Obstaja vsaj še ena pomembna razlika med obema spoloma, in sicer na področju hormonov. Oba spola imata v telesu tako hormon testosteron kot estrogen, vendar ima moški bistveno večjo količino testosterona kot ženske in ženske bistveno več estrogena kot moški. Testosteron pa je ključni hormon pri izgradnji beljakovin in pri razvoju moči. Prav zato imajo moški večji potencial za napredek v svojem treningu, pa naj bo to rekreativec ali prvrhonski športnik.

Razlike v vadbi med spoloma

V treningu moških in ženskih športnikov naj ne bi obstajale bistvene razlike. Metode za razvoj posameznih motoričnih sposobnosti (moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost) so enake. Prav tako obstajajo enaka pravila glede načrtovanja treninga (odmori, količine, intenzivnost). Pri ženskah pa je vseeno treba upoštevati menstrualni cikel, ki pri marsikateri vpliva na počutje in zmanjšano zmožnost vadbe. Enako velja tudi za trening rekreativcev, torej da ne obstajajo različna »pravila« v treningu med spoloma. Trening, katerega cilj je izboljšanje motoričnih sposobnosti in telesne pripravljenosti, se pri rekreativcih med spoloma ne razlikuje. Razlika v rekreativni vadbi med spoloma pa pogosto nastane večinoma zaradi ciljev treninga, ki se pri ženskah rekreativkah ponavadi razlikujejo od moških rekreativcev. Oboji namreč zelo pogosto želijo oblikovati telo, vendar je predstava o tem, kako je videti oblikovana ženska postava povsem drugačna od oblikovanosti moške postave. Prav tako lahko na splošno trdimo, da obstajajo določene oblike vadbe, ki so bolj pisane na kožo ženskam, enako pa lahko trdimo tudi za moške. Tako bi na tem mestu lahko govorili o tipični vadbi moškega in o tipični vadbi ženske.

Tipična vadba ženske

Ženske največkrat pod pojmom idealno oblikovana postava razumejo telo z ozkimi boki in ramenji, z majhnim deležem maščob, z lepo oblikovanimi, čvrstimi mišicami brez velikih obsegov. Zagotovo si največkrat želijo lepo oblikovane in tonizirane mišice na predelu trebuha, zadnjice in stegen. Ženske se tako pogosto udeležujejo skupinskih vodenih vadb ob glasbi, kjer svojo vadbo popestrijo z različnimi plesnimi koreografijami in tako dvignejo raven motivacije za vadbo. Ob tem pa s tovrstno kardio vadbo poskušajo izgubiti odvečno maščobo. Če se treninga loteva ženska s ciljem oblikovanja postave sama doma, v naravi ali pa v fitnesu, pa je dobro, da upošteva določena pravila, ki jo bodo lažje pripeljala do lepo oblikovane postave. Za povprečno rekreativko bi že 2- do 3-krat tedenski trening z vajami za moč in 3-krat tedenski kardio trening privedel do napredka.

Trening za moč in kardio trening bi lahko združila v isti trening, če pa bi trening trajal predolgo in bi bil prezahteven, lahko treninga izvaja izmenično (vsak dan enega). Pri vajah za moč bi bilo bolje, da daje poudarek na količini (večje število ponovitev, večje število vaj), intenzivnost pa bi morala biti nekoliko manjša (manjša bremena). Tako bi na primer izbrala takšno breme, ki bi ji omogočil 20–30 ponovitev posamezne vaje, pri tem pa bi se mišica ob zadnjih ponovitvah utrudila. Prav tako bi bilo bolje, da vaje za moč izvaja v krožnem sistemu treninga, pri čemer ne obremenjuje istih mišičnih skupin zaporedno. Tako se v veliki večini primerov izognejo povečevanju obsega mišic, zagotovo pa vplivajo na čvrstosti miškulature. S kratkimi odmori in sestavljenimi vajami (aktiviranje več velikih mišičnih skupin v isti vaji) pa bi skozi celoten trening skrbela tudi za večjo porabo kalorij in odvečno maščobo. Prav tako trening pospeši presnovo in s tem porabo energije tudi v času počitka po treningu. Za kardio trening bi bilo najbolje, da kombinira daljšo nizko intenzivno kontinuirano vadbo (npr. 40 minut kolesarjenja pri 65–80 % FSrez) in krajše višje intenzivne intervalne treninge (npr. 10 x 1 minuta z 1 minuto odmora med ponovitvami pri 75–95 % FSrez, primerno za treniranje in zdrave!). Tudi kombinacija vaj za moč doma in vodene skupinske vadbe je primerna izbira.

Tipična vadba moškega

Moški največkrat pod izrazom idealno oblikovana postava razumejo telo s širokimi ramenji in izrazitimi mišicami večjega obsega.

»Če želite doseči rezultat, ne smete pozabiti tudi na ustrezno prehrano. Pa naj bo cilj povečevanje mišične mase, izguba maščob, razvoj vzdržljivosti ... Prav tako ne smete pozabiti na dovolj odmora med treningom.«

Največkrat težijo k večjemu obsegu prsnih mišic, mišic upogibalk trupa (6 pack) in širokih hrbtnih mišic. Tako se moški v večji meri udeležujejo samostojnih treningov v fitnesih ali vodenih v utežarnah in cross fit centrih, kjer je poudarek treninga na razvoju mišične moči in miškulature. Trening za povečanje moči in za razvoj mišične mase pa zahteva manjšo količino (manj ponovitev) in večjo intenzivnost (večja bremena). Tako bi na primer izbral takšno breme, ki omogoča 8–12 ponovitev posamezne vaje, pri tem pa bi se mišica morala popolnoma izčrpati. Smiselno je delati vaje v serijah (izvede vse sete ene vaje, šele nato gre na drugo) z minuto odmora med serijami. Isto mišično skupino pa mora za napredek obremeniti vsaj 2-krat tedensko z 48-urnim odmorom pred ponovno obremenitvijo. Če želi izgubiti maščobo in se definirati, pa je potreben tudi kardio trening, ki se ne razlikuje od metod, opisanih pri tipični vadbi za ženske.

Ne pozabiti pri treningu

Še nekaj kratkih nasvetov glede treninga obeh spolov. Če želite doseči rezultat, ne smete pozabiti tudi na ustrezno prehrano. Pa naj bo cilj povečevanje mišične mase, izguba maščob, razvoj vzdržljivosti ... Prav tako ne smete pozabiti na dovolj odmora med treningom. Vsaj 1-krat tedensko si vzemite dan za popolni odmor od treninga in ne pozabite na zadostno količino spanca. Pri treningu za moč ne pozabite na simetrično obremenjevanje vseh mišičnih skupin. Na primer moški naj ne delajo le vaj za moč prsnih mišic, ampak naj poskrbijo tudi za krepitev mišic zgornjega dela hrbta.

ABC

A Ženske so po moči šibkejšje, vendar bolj gibljive, moški pa ravno obratno.

B S kratkimi odmori in sestavljenimi vajami (aktiviranje več velikih mišičnih skupin v isti vaji) lahko ženska skozi celoten trening poskrbi tudi za večjo porabo kalorij.

C Trening za povečanje moči in za razvoj mišične mase pa zahteva manj ponovitev in večjo intenzivnost.

Revija Unikat



**Nova številka
izide
14. septembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

NARAVNA OGNJIČEVA NEGA

- + neguje predele suhe, razpokane in občutljive kože
- + pospešuje obnovo kože
- + zaščiti kožo pred mrazom in vetrom
- + pomirja po sončenju, depilaciji ali britju
- + preprečuje sušenje, pokanje in luščenje kože



Na voljo v drogerijah ter specializiranih prodajalnah in lekarnah. Naročila na: **info@top-nega.si** ali tel.: **041 895 666**

dvignjene gredice

**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Studio estetske endoskopske kirurgije je del hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambulantno in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti opravljamo v SB MS.
Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh www.kirurgijavrbanc.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost, d. o. o. Nudimo celostno oskrbo – za lepoto in zdravje vaših zob,

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

Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.

Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora,
Tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.

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

Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent. med. Digitalna rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, parodontologija, estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija, lasersko in ozonsko zdravljenje.

Mlinše 11/a, Izlake,
Tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

Kopitarjeva 4, Ljubljana,
Tel: 031/ 778 296, 01 43 43 800
www.zobna-ordinacija.com, info@zobna-ordinacija.com

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

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

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

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO
Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo
Debeli Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran,
Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

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

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

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje boleznih hrbtnice, sklepov, notranjih organov.

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

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje.

Kodjeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med., fiziater in revmatolog
Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

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

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

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

Družinski center mir Maribor: zakonska in družinska terapija (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast, odvisnost).

Tel.: 02 23 45 800, www.dc-mir.si, info@dc-mir.si

PSIHIATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB. DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.

Lucijan Podkrajšek, dr.med., spec. psihiater
Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

Osebnostne stiske, svetovanje za pare in družine, osebni razvoj/rast

mag. Polona Fister: PSIHOLŠKO SVETOVANJE, PSIHOTERAPIJA, COACHING

www.pfs.si, 05 99 66 33 7, 041 393 723, LJ, MB, Domžale ▶

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

Ginekologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok. ZD Škofja Loka,

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja telesa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas tradicija, natančnost in izkušnje.

Medical center, d.o.o., Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, www.salonave.si

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

Oblikovanje in nega telesa, masaže, pedikura, manikura, depilacija, nega obraza, podaljševanje trepalnic in permenetno lakiranje nohtov.

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmološko.si

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR

Meri Munih s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto
Tel: 07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na spletu: www.izvirzdravja.com

Moja harmonija d.o.o.

Ambulanta za bioresonanco
Cesta talcev 5, Velenje
Tel: 041 759 392, www.mojaharmonija.com
Zdravljenje kandidate, alergij in drugih težav

Medicinski pripomočki

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

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

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

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov.

Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana,

Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.**

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s. p.

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

Tel.: 05/64 18 111

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.

Ormoška 3, 9240 Ljutomer

Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

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

Tel.: 02/82 21 191, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

Tel.: 03/57 15 691

Lekarne

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

Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

MED JE COOL!

In prav zato ne sme manjkati v vaši domači lekarni. Je naravna in izjemno učinkovita prva pomoč ob odrgninah, urezninah in vsakovrstnih ranah. V izdelku Vivacare mel iz Tosame so združeni tubica sterilnega kostanjevega medu, ki zavira rast mikroorganizmov in zato pospešuje celjenje ran in vpojni sterilni obliži različnih oblik. Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Več, kot intimna nega

Intimni robčki Vir special iz Tosame vsebujejo aktivno substanco pantenol, ki pospešuje celjenje manjših kožnih poškodb. So idealni za vzdrževanje dnevne higiene, pomirjajo, negujejo in ščitijo razdraženo kožo in sluznico.



PARASIDOSE KREMNI GEL proti ušem in gnidam

Kremni gel Parasidose je varen, učinkovit in enostaven za uporabo. Vsebuje edinstveno sestavino Biocidine® naravnega izvora, ki deluje hkrati proti ušem in gnidam. Je brez kemičnih insekticidov in se ga lahko varno uporabi tudi pri dojenčkih, pri nosečnicah in astmatikih. Brez recepta v lekarnah.



Ionika za lepši in bolj zdrav nasmeh

Preizkusite ionsko zobno ščetko, ki deluje s pomočjo pozitivnih ionov in učinkoviteje odstranjuje zobni kamen. Preprosta uporaba, brez menjave baterije! Naročite jo lahko na 030 605 507 ali prek spleta na ionika.si.



Več informacij na www.ionika.si

Curaprox Enzycal odslej v novi podobi

Zobna pasta Curaprox Enzycal, ki ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS), aktivno penečega se kozmetičnega detergenta, je nežna do sluznice in vpliva na redkejši nastanek aft. Vsebuje encime, ki krepijo naravno zaščitno funkcijo slinice in fluoride, ki krepijo sklenino.

Zobna pasta Curaprox Enzycal je med poletjem spremenila podobo, vendar kljub temu ohranja vse svoje dobrodejne lastnosti.



Revija Unikat



Nova številka izide 14. septembra!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Dvignjene gredice

dvignjene
gredice

**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Dvignjene gredice vam olajšajo vrtnarjenje - pripravite jih jeseni, da se material v njih
čez zimo spremeni v rodovitno prst.

V septembru bo na voljo tudi pokrov s katerim boste gredico spremenili v toplo gredo.

**Od 11. do 17. septembra se bomo
z našo ponudbo predstavili na Celjskem sejmu.**

Moj mali vrt

odlična rešitev za terase, balkone ali popestritev okolice hiše



-15 % v septembru!

www.gredice.si

Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka; Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

NARAVNO RAZSTRUPLJANJE IN ČIŠČENJE TELESA OD ZNOTRAJ

detoxamin

AKTIVIRAN ZEOLIT - KLINOPTILOKIT UČINKOVITO DELOVANJE

Končno tudi v Sloveniji...

DETOKSIKACIJA: Zeolit je **naraven** silikat porozne strukture in pripada skupini sorbentov. Osnova za funkcijo zeolita je kristal in sposobnost ionske izmenjave. Kationi, ki se že nahajajo v zeolitu, npr. magnezij, kalcij, kalij in natrij, se lahko sproščajo in izmenjavajo, pri čemer prihaja do **vezave strupenih snovi** (svinca, amoniaka, živega srebra, cezija, pesticidov), kar zaščiti organizem pred škodljivimi snovmi, po drugi strani pa pripelje do izboljšanja sposobnosti detoksikacije organov, na primer jeter ali ledvic, organizem postaja **močnejši in odpornejši**, kar potrjujejo številne prisotne klinične študije zeolita, kot **medicinski produkt**.

detoxamin NOTRANJE RAZSTRUPLJANJE

PRI KATERIH BOLEZNIH IN STANJIH JE ZEOLIT ZELO UČINKOVIT?

DT-002 ZEOLIT KAPSULE

180 KAPSUL



34,90 €

ALI DT-001 ZEOLIT PRAH

32,90 €

DT-007 ZEOLIT Z DODATKOM MATIČNEGA MLEČKA

90 KAPSUL

39,90 €



ALI DT-003 GVARANE

180 KAPSUL

1. Oskrbuje organizem z nujnimi mikroelementi: magnezijem, manganom, kalcijem, železom, kalijem in silicijem.
2. Stabilizira in popravlja **krvni obtok** in **pritisk**, **razširjene kapilare**, povečuje moč **srčne mišice**, pospešuje **postinfarktno regeneracijo**.
3. Pospešuje zdravljenje **hepatitisa**, **ciroze jeter**, denalne in **želodčne rane** in pomaga pri zaprtju.
4. V endokrinem sistemu stabilizira aktivnost endokrinih žlez, deluje pa tudi na **limfne žleze**.
5. Pri **diabetesu** mellitusu stabilizira celotno stanje in popravlja **glikoregulacijo**.
6. V **nevropsihiatriji** pomaga pri nespečnosti, **nevrozi** in **depresiji**, učinkovit pa je tudi kot dodatno sredstvo pri terapiji **epilepsije**.
7. Je zelo dobro dodatno sredstvo pri terapiji tumorja žleznega tkiva (tumorji jajčnikov, prostate, dojke), malignega melanoma, planocelularnega in mikrocelularnega karcinoma pljuč. Zmanjšuje negativne posledice sevanja in kemoterapije z izboljšanjem imunskega sistema organizma.
8. Dokazan je tudi učinek na glivične **infekcije na koži in nohtih** ter na tistih, ki so nastale kot **posledica sevanja, kemoterapije**, terapije z **antibiotiki**, uporablja se lokalno in oralno.
9. Zato ker vsebuje potrebne mikroelemente, izboljšuje absorpcijo kalcija in povečuje gostoto kosti, se priporoča pri **osteoporozi**.
10. Ker je močan imunostimulator, je lahko v veliko pomoč pri vseh boleznih, ki so povezane z motnjami **imunskega sistema**.

...Več na WWW.ENERGETIX.SI

Že v lekarnah...

detoxamin



MNENJE UPORABNICE

Dr. Jelisaveta Kunosić

Neke noči me je pričel mučiti zobobol, občutila sem kljuvanje in vedela sem, da gre za gronolom. Okoli zoba sem nanescala Detoxamin puder in v nekaj sekundah sta tako bolečina kot kljuvanje prenehala. Naslednji dan sem obiskala zobozdravnika, ki mi je brez težav odstranil korenino. Moja druga težava se navezuje pri pojavu kožnega znamenja na glavi, ki je bilo zelo boleče. Zaradi suma maligne alteracije me je hčerka nagovarjala, naj opravi biopsijo, vendar sem prej želela preveriti učinek Detoxamina. Na prej omenjen boleč predel sem posipala Detoxamin puder, ponoči na temenu nosila magnetno ploščico in z dotikanjem ugotovila, da se kožna sprememba zmanjšuje. Tudi bolečina je postajala vedno manjša in po desetih dnevih se je sprememba povsem pozdravila.

detoxamin ZUNANJE RAZSTRUPLJANJE

DT-004 PUĐER ZA KOŽO

NETO 60 g



25,00 €

Zaradi svojih mikropor, ogromne površine in hidrofilije, je zeolit izredno primeren za posipanje na predel rane. Skrajša čas koagulacije in pripomore k hitrejšemu celjenju ran. Zaradi izredne absorpcijskega priporočamo pri lokalni uporabi:

- **poškodbe**, rane, vreznine, opekline
- **herpes**, genitalni herpes
- **psoriza**, seborični dermatitis, ekcemi
- **paradentoza**, zobobol
- rane in **afte** v ustni votlini
- **glivična obolenja** nohtov in kože
- **piki** žuželk, vraščeni nohti, preležanine
- **virusni izrastki**
- **poškodbe lasišča**
- **starostni in pigmentni madeži**

TAKOJŠNJI UČINEKI



...Več na WWW.ENERGETIX.SI

Brezplačno svetovanje in naročila

041 676 600

10% promocijski popust
v septembru in oktobru!

PE Dunajska, Dunajska 202, 1000 Ljubljana
Tel: 01 56 44 795, GSM: 041 658 705 www.energetix.si

Revija Unikat



Nova številka
izide
14. septembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Zastopnik za Slovenijo
ENERGETIX
SLOVENIJA
Energetiks d.o.o.
Visoko 119, 4212 Visoko

dvignjene
gređice

**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gređice



Mali vrt



French garden



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

NIKOLIĆ-POGLAJEN
ZOBNA ORDINACIJA
DENTAL CLINIC BREŽICE

ZOBNI LASER *Nežna moč svetlobe!*

*“Brez anestezije,
svedra in bolečin!”*

Laser lahko uporabimo pri različnih posegih, kot so:

- alternativa klasičnemu vrtanju s svedrom,
- podporno zdravljenje obzobnih tkiv pri parodontalni bolezni,
- zdravljenje preobčutljivih zobnih vratov - sklenjenje,
- zdravljenje zobnih korenin,
- zdravljenje težav čeljustnega sklepa,
- manjši kirurški posegi,
- in močno skrajšanje poteka bolezni, kot so afte v ustih in herpes v fazi mehurčkov.

“Brez anestezije, svedra in bolečin” ni trditev, ki bi temeljila na vsaki klinični obravnavi, je le cilj Waterlase tehnologije. Ker doživljanje bolečine pri pacientu temelji na individualni občutljivosti na bolečino, na prejšnjih izkušnjah bolečine in je odvisno tudi od postopka zdravljenja, ne morejo vsi pacienti biti zdravljeni brez lokalne anestezije. Kljub temu pa zobozdravniki poročajo, da pri večini pacientov pri tipični preparaciji zob z laserjem ne uporabljajo anestetika.



waterlase*iPlus* **BIOLASE**
THE WORLD LEADER IN DENTAL LASERS

www.zobozdravnik-brezice.si



tel 07 / 49 93 675, 07 / 49 93 676, **mob** 041 717 875, **e-mail** info@zobozdravnik-brezice.si

Zasebna zobna ordinacija Liljana Nikolić, dr. stom., Ulica Stanka Škalerja 29, 8250 Brežice