

ABCzdravja

September 2014

Leto 9
Številka 8

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

**Drugo
mnenje –**
nezaupnica
specialistu?

Pri vnetju
srednjega
ušesa je
bistven nos

Zadostna
higiena da,
prevelika ne

Ko nas
"useka" v
križu

Opozorilni
znaki **zlorabe**
drog pri
mladih

Težave v
postelji niso
več tabu



Dvignjene gredice
www.gredice.si



Ustvarjajte
z **jesensko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtinarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtinarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtinarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtinar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtinarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

WWW.ODA.SI

IN OSKARJA DOBI ...

IZVIRSKA VODA ODA SE NE PONAŠA LE S
KAKOVOSTJO. JE PONOSNA PREJEMNICA
SLOVENSKEGA OSKARJA ZA EMBALAŽO
2014, KI JI GA JE POD POKROVITELJSTVOM
GOSPODARSKE ZBORNICE SLOVENIJE PODELILA
KOMISIJA POMURSKEGA SEJMA.



ODA. LE VODA.





Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Zadostna higiena da, prevelika ne
- 8 Nikoli ni prepozno za spremembo
- 10 Pri vnetju srednjega ušesa je bistven nos
- 13 Zdravi so bogatejši kot bogati
- 16 Ko nas »useka« v križu
- 18 Sladkorna bolezen je način življenja
- 20 Nadležni žolčni kamni
- 22 Z novim kolkom v novo življenje
- 24 Potreben je dober občutek za ljudi
- 26 Človeški zajedavci
- 28 Opozorilni znaki zlorabe drog pri mladih
- 30 Otroka je treba pripraviti za življenje
- 33 Pregled ustne votline lahko reši življenje
- 34 Okrepimo imunski sistem naših otrok
- 36 Bodimo pozorni na kožne tvorbe
- 38 Kirurgija s hitrim okrevanjem
- 40 Zelene strani
- 42 Težave s spolnostjo niso več tabu

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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



Kolofon

Letnik 9, številka 8, september 2014
Število izvodov: 91.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev
Oglasno trženje:
Anica Tičar 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
Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števil. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 17,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

Opozorilo, ki velja za članke o zdravljenju, 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.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarstvo.si

Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarinja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Novi antibiotik

Skoraj 90 let je od tedaj, ko je angleški zdravnik Alexander Fleming odkril prvi antibiotik – penicilin. Pridobil ga je iz gliv rodu *Penicillium*. Sledila je era novih odkritij na področju zdravljenja bakterijskih okužb z antibiotiki. Zdaj, ko znanstveniki opozarjajo predvsem na posledice nepravilne rabe antibiotikov v preteklosti, torej na rezistenco ali odpornost na antibiotike, nas razveseljuje pozitivna novica. Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) je odobrila nov antibiotik dalbavancin, ki je namenjen zdravljenju akutnih okužb kože. V Evropi dalbavancin še pridobiva marketinško avtorizacijo.



Novo zdravilo za zdravljenje KRONIČNE LIMFOCITNE LEVKEMIJE

Evropska agencija za zdravila je odobrila humano monoklonsko protitelo obinituzumab za zdravljenje bolnikov s kronično limfocitno levkemijo, predvsem v kombinaciji s klorambucilom pri bolnikih s predhodno nezdavljeno boleznijo, ki imajo zdravstvene težave, zaradi katerih so neprimerni za klasično intenzivno terapijo (polno dozo fludarabina).



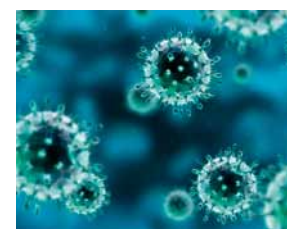
Pomanjkanje vitamina D je povezano s shizofrenijo

Nove raziskave kažejo, da je pomanjkanje vitamina D povezano s povečanim tveganjem za shizofrenijo. Povzetek 19 študij, v katere je bilo vključenih več kot 2.800 preiskovancev, kažejo, da je pojavnost shizofrenije pri ljudeh s pomanjkanjem vitamina D več kot dvakrat večja v primerjavi z ljudmi, ki imajo normalne vrednosti vitamina D v krvi. Poleg tega je imelo 65 % ljudi s shizofrenijo nižje vrednosti vitamina D v krvi.



29. september: svetovni dan srca

Srčne bolezni in možganska kap ubijajo 17 milijonov ljudi na leto in predstavljajo eno tretjino svetovne smrtnosti. Do leta 2020 bodo srčne bolezni in možganska kap postale najpogostejši vzrok smrti. Ocenjujejo, da bo leta 2030 umrlo več kot 24 milijonov ljudi zaradi srčnih bolezni in možganskih kap. Skrb za zdravje v zgodnjih letih življenja in nato skozi celo življenje je najboljša naložba za dolgotrajno zdravje. »En svet, en dom, eno srce« je letošnje geslo svetovnega dneva srca.



Virus hemoragične mrzlice EBOLA znova pustoši v Afriki

Sierra Leone, Liberia in Gvineja poročajo o izbruhu smrtonosnega virusa ebole. Ebola spada v skupino virusov hemoragične mrzlice. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je smrtnost do 90 %. Primarno pride do izbruha v predelih deževnega gozda v oddaljenih vaseh osrednje in zahodne Afrike. Rezervoar virusa so netopirji iz družine Pteropodidae, za prenos na človeka so odgovorne divje živali. Pri ljudeh se virus prenaša z neposrednim stikom z okuženo krvjo, s telesnimi izločki, z organi ali semensko tekočino. Na voljo ni nobenega cepiva in specifične terapije.



1.–7. avgust: svetovni teden DOJENJA

Zmanjšano zbolevanje, zmanjšana verjetnost za nastanek atopijskega dermatitisa pri podaljšanem dojenju, manjša verjetnost za nastanek alergijskih in nekatere pozitivne lastnosti dojenja. Strokovnjaki poudarjajo pomembnost dojenja za zdravje otroka. 1.–7. avgusta so potekala ozaveščanja o pozitivnih lastnostih materinega mleka in dojenja.



Novosti zdravljenja HEMOFILIJ A

Zdravljenje dedne hematološke bolezni hemofilije A, ki povzroča neustavljive krvavitve, pridobiva nove razsežnosti. V začetku julija je Ameriška agencija (FDA) odobrila prvi rekombinantni antihemofilni faktor, Fc fuzijski protein, za zdravljenje hemofilije A. Elocate, ki je namenjen zdravljenju krvavitev, preprečevanju krvavitev in zmanjševanju krvavitev med operativnim posegom, ne predstavlja nobenih varnostnih zadržkov. V Sloveniji zdravilo še ni odobreno.

ABC

A Vzrok za kronično vnetje mehurja je večinoma bakterijska okužba (najpogostejša je bakterija E.coli).

B Zadostna higiena da, prevelika ne, izogibajmo se kopelim.

C Zdravimo ga antibiotično.



Zadostna higiena da, prevelika ne

Se spominjate, ko ste na lep poletni dan odšli na bazen po ohladitev in vodne užitke, prišli iz vode, želeli užiti nekaj trenutkov na brisački, pa vas je iz polsna prebudil odločen mamin glas. Takoj si preobleci mokre kopalke, prehladila si boš ledvice. Prehladila si boš ledvice je bil verjetno mišljen v smislu staknila boš vnetje mehurja. Najsi bo eno ali drugo, kopalk si skoraj nikdar nisem pozabila preobleči. Če upoštevamo besede specializantke urologije, **Daše Čosič, dr. med.**, ki nam je pri članku pomagala z nasveti in razlagami, vnetje mehurja ni šala.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Ni kriv le bazen

Kronično vnetje mehurja se pri ženskah najpogostejše pojavlja v poznih dvajsetih in po petinpetdesetemu letu. Pričakovali bi, da do vnetja pride izključno zaradi bakterijske okužbe, ki jo dobimo v termah, bazenih itn. Kot razloži dr. Čosičeva, je to res najpogostejša posledica (najpogostejša je okužba z bakterijo E.coli), a obstajajo tudi drugi vzroki. To so lahko kemična vnetja zaradi preobčutljivosti telesa na sestavine higienskih pripomočkov, dolgotrajna uporaba urinskih kateetrov, tudi zdravljen ... Pogoj, ki povečuje tveganje za vnetje mehurja, so tudi bolezni, povezane z ledvicami, tudi hormoni. Doktorica razlaga, da se bakterije prenesejo iz analnega kanala v sečnico. Do tega lahko pride, če se genitalno področje ne briše pravilno, torej od spredaj nazaj, tudi pri inkontinenci za blato. Zadnjična odprtina in sečnica sta pri ženskah zelo blizu skupaj, sečnica pa je pri pogovorno nežnejšem spolu zelo kratka, meri le od 2,5 do 4 centimetre.

Ko tišči, ne zavračujmo

Za vnetje mehurja je lahko krivo tudi predolgo zadrževanje urina. Kaj je mehur? Je mišica, ta se raztegne, da zadrži urin in se skrči, ko se izprazni. Če predolgo zavračujemo z obiskom stranišča, se mehur preveč raztegne, zato sčasoma oslabi. Tako v mehurju star urin nenehno zastaja, to pa privede do okužbe.

Zakisani smo

Še en vzrok za vnetje mehurja je lahko tudi sodoben način življenja, v mislih imamo prehrano. Ta povzroča zakisanost telesa in ruši ph-ravnovesje našega telesa. Morda lahko potem takem poskusimo spremeniti prehrano?

Otroci lahko slabše jedo

Pri otrocih moramo biti še posebej pozorni. Pri njih se pojavijo drugačni simptomi, lahko samo povišana telesna temperatura. Poleg tega lahko pride do šibkosti, razdražljivosti, zmanjšanega teka, bruhanja in bolečin pri uriniranju.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarsi.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

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 Alenka Bindas, dr.med., spec. gin in porodništva

»Pri drugih vrstah spolnih odnosov je potrebna posebna previdnost, včasih je vir okužbe tudi zobna gniloba ali vnetje v ustih.«



Raje tuš

Ženske smo nagnjene k temu, da moramo biti urejene in lepe, k temu pa spada tudi zadostna higiena. Vendarle pa nekatere ženske s higieno pretiravajo. Anus in kožo v bližini je dobro le enkrat na dan oprati samo z milom in vodo. Zdravnica odsvetuje pretirano uporabo sprejev za intimno nego ter penečih kopeli. Če izbiramo med tem prhanjem ali namakanjem v kadi, raje izberimo tuš.

Ne spirajmo preveč

Kaj pa tuš dvakrat dnevno? »Spiranje spolovila s kemičnimi sredstvi ni priporočljivo, ker v spolovilu živijo tudi *dobre klice*, ki so del normalne flore in vzdržujejo primerno kislost vagine, ta pa je naravni obrambni mehanizem proti vnetju,« razlaga strokovnjakinja. Doda tudi, da intimni vlažilni robčki niso nič bolj zdravi.

Brez mehčalca

Poleg naštetega priporočila, da se na stranišču obrišemo le z belim toaletnim papirjem, da se umivamo le s toplo vodo in nosimo samo belo bombažno perilo, ki je oprano brez mehčalca, le z blagimi sredstvi. Pred-

vsem pa je treba piti veliko vode. Izogibati se je treba pajkic oziroma zelo oprijetih hlač, saj se s tem ustvarja vlažno in toplo okolje okrog genitalij. Takšnega pa imajo nekatere vrste bakterij radi, zato se razmnožijo. Tega pa si ne želimo, kajne?

Umijmo se po njem

Tudi pri spolnem oziroma bolj rečeno pred spolnim odnosom je potrebna t. i. spolna higiena. Pred spolnim odnosom se priporoča umivanje spolnega organa, po njem pa uriniranje, kjer se sečnica izpere. Dogaja se namreč, da se med spolnim aktom v žensko sečnico занесе sluz z bakterijami zunanjega spolovila. Če imajo bakterije na voljo dovolj časa, se razmnožijo in tako pride do vnetja sečnega mehurja. Pri drugih vrstah spolnih odnosov je potrebna posebna previdnost, včasih je vir okužbe tudi zobna gniloba ali vnetje v ustih.

Suhe naj bodo

Od kod pa vsa bojazen zaradi mokrih kopalk? Gre le za to, da vsaka podhladitev, tudi lokalna, vpliva na zmanjševanje imunosti. S tem pa postanemo dovzetnejši za okužbe.

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

»Vnetje mehurja lahko povzroči trenutno stanje, ko pride do uriniranja majhnih količin urina, seč pa lahko tudi uide.«



Čakajo te antibiotiki

Kdaj nam mora zazvoniti rdeči alarm, da gre za vnetje? Težavo bomo zlahka opazili, ko začutimo bolečino nad sramno kostjo, opazimo pogosto uriniranje, gostejši in temno obarvan urin neprijetnega vonja, pekoče odvajanje vode, močno krčevito bolečino ob koncu uriniranja, lahko tudi kri v vodi (lahko je povišana telesna temperatura). Ob simptomih vnetja sečnega mehurja pojdimo k zdravniku. Ta bo naredil preiskavo urina in začel z antibiotično terapijo.

Test ena, test dva

Za ugotavljanje vnetja zadošča običajen urinski test. Laboranti pa vam s točnejšimi podatki o vnetju lahko postrežejo s testom, imenovanim urikult (dokaže, če so prisotne bakterije v urinu). Če se zgodi, da je ta test pozitiven, opravite še test sanford (opredeli vrsto in število morebitnih bakterij).

Četrtni se pojavlja

Da ne bi prišlo do krvavitev, razjed, bolečih spolnih odnosov in drugih nevšečnosti, moramo vnetje nujno zdraviti. Načeloma se po ustreznem zdravljenju zgodba z vnetji zaključi (le četrtni oseb, ki so enkrat zboleli za vnetjem, se ponavlja, lahko celo kronično). Pri določenih osebah lahko pride do kompliciranega vnetja mehurja. To se zgodi pri moških nad 65. letom starosti, pri bolnikih z okvarami sečil, npr. motnjo pretoka seča, lahko pri sladkornih bolnikih. Vnetja pri njih lahko preidejo v bolečo in kronično obliko, a običajno ne povzročijo resnejše nevarnosti.

Nosečnice, pozor

Drugače je pri nosečnicah. Pri njih okužbe potekajo bolj komplicirano in so lahko v skrajnem primeru nevarne tudi za sam plod (večje tveganje za spontani splav ali prezgodnji porod). Zato morajo redno hoditi na preglede urina in po potrebi nemudoma začeti z zdravljenjem.

Seč uide, a to je trenutno

Vnetje mehurja lahko povzroči trenutno stanje, ko pride do uriniranja majhnih količin urina, seč pa lahko tudi uide. Če ni anatomskih vzrokov za inkontinenco, ob ozdravitvi vnetja preneha tudi uhajanje seča. Dr. Čosičeva pa omeni cistokelo, to je stanje, ko je mehur pri ženskah povešen, kjer prav tako zastaja seč, in – pomembno za našo temo – zviša tveganje za uroinfekcijo.

Pikantne klobasice odpadejo

Če se želite izogniti vnetjem mehurja, potem boste morali odložiti svoje pивce, se izogibati tudi gaziranim pijačam, celo kavi in pekočim klobasicam na žaru oziroma ostrim začimbam, saj te dražeče delujejo na sečni mehur. Pri zdravljenju in preventivi si lahko ob vnetju pomagamo z brusnicami, granatnim jabolkom, probiotiki in borovnicami.

Morda si za zajtrk pripravite mislije s pestjo sušenih brusnic ali jih grizljajte čez dan kar tako. Če ne prenesete okusa brusnic, lahko vzamete tudi tablete z izvlečkom brusnic.

Ste vedeli, da

... lahko pri človeku sečni mehur zadržuje okrog 900 do 1500 mililitrov seča? Pri odraslem človeku se pojavi potreba po uriniranju, ko je v sečnem mehurju okrog 300 do 500 mililitrov seča. Običajno torej človek urinira na štiri do pet ur oziroma štiri- do petkrat dnevno. (V nosečnosti pa je pogostejše uriniranje normalno.)

... prozorni ali rahlo rumeni urin pomeni, da dovolj pijete in ste zdravi? Temno rumena lahko izraža dehidracijo, morda prisotnost zajedavcev. Rožnat urin je lahko simptom bolezni ledvic, prostate, mehurja. Rjavkast urin pomeni težave z jetri, zeleno lahko povežemo s težavami z žolčem, infekcijo sečil, diarejo. Seveda pa se barva urina lahko spremeni zaradi jemanja zdravil oz. določene hrane.



Dr. Gorkič svetuje

ZAČARANI KROG TEŽAV

zaradi vnetja sečnice

Dean Gorkič, dr. med.

Težave zaradi vnetja sečnega mehurja, so pri ženskah zelo pogoste. Prvi znaki vnetja so bolečine ob vhodu v nožnico, pekoč občutek pri uriniranju, potreba po pogostem odvajanju tudi majhnih količin seča, bolečine pri spolnih odnosih, smrdeč in temen urin.

Vzrok za vnetje mehurja je predvsem anatomske. Ženska sečnica je v povprečju dolga le do 4 centimetre, zaradi česar je pot do mehurja relativno kratka, ustje sečnice pa leži blizu nožnice in danke. Prav zaradi tega namreč mikroorganizmi, ki povzročijo okužbo (najpogostejše je to Escherichia coli), dokaj zlahka vstopijo v mehur in se tam tudi dalje razmnožujejo. S to težavo se spopadajo ženske z daljšimi intervali med spolnimi odnosi, saj se v tem času v sečnici nabere veliko bakterij, ki jih moški ob prenetraciji potisne v mehur.

Eden izmed vzrokov za vnetje sečnice in okužbe sečil so tudi pogosti spolni odnosi, kar imenujemo tudi cistitis medenih tednov. Sečnica v tem primeru zateče, kar povzroči vnetje.

Kisel pH intimnega področja zagotavlja zdravo floro in preprečuje okužbe.

Za vsakodnevno intimno higieno priporočamo edinstveno peno s kislim pH, to je **peno VITAGYN**. Pena VITAGYN uniči bakterije in glivice, vsebuje tudi izvleček kamilice in nepozebnika, ki sluznico pomirita in delujeta proti srbenju. To je pomembno zlasti med menstruacijo, nosečnostjo, po porodu, menopavzi, pri sladkorni bolezni, stresu, po spolnem odnosu ...

Ob prvih znakih vnetja sečil, nožnice ali zunanjega spolovila priporočamo **vaginalno kremo VITAGYN-C**, ki prepreči razmnoževanje škodljivih mikroorganizmov in ponavljajoče se vnetje sečil. Vaginalna krema VITAGYN-C vsebuje mlečno kislino in vitamin C, ki hitro uravnata kisllost intimnega področja in zavreta razvoj okužbe. Dodatek srebra v obliki soli pa deluje protibakterijsko in protiglivično.

Namenjena je za dolgotrajno uporabo tudi v času nosečnosti in dojenja.

Na voljo v lekarnah in prodajalnah Sanolabor brez recepta.

vitagyn-c.si



Ustvarjajte
z jesensko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A V Sloveniji je leta 2012 zaradi bolezni obtočil umrlo kar 7.474 oseb.

B Neprimeren življenjski slog je neposredni krivec za večino bolezni srca in ožilja.

C Zdrav način življenja pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni igra zelo pomembno vlogo.

Nikoli ni prepozno za spremembo



Intervju: dr. Zlatko Fras, dr. med.

Bolezni srca in ožilja (BSO) so v razvitem delu sveta že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti, vse bolj pa njihova pogostost in prevalenca in s tem seveda širši pomen naraščajo tudi v deželah v razvoju. Po besedah dr. Zlatka Frasa, dr. med., preventivnega kardiologa, strokovnega direktorja Interne klinike UKC Ljubljana in predsednika Združenja kardiologov Slovenije, v razvitih državah, tudi v Sloveniji, z aterosklerozo povezane srčno-žilne bolezni povzročijo od 35 pa kar do 50 % vseh smrti, v drža-

vah članicah Evropske unije pa zaradi bolezni srca in ožilja vsako leto umre vsaj dva milijona ljudi (okoli 40 % vseh umrlih), v celotni Evropi je ta številka še višja in znaša kar 4 milijone.

Avtorica: **Andreja Košir**

Pri nas je leta 2012 zaradi bolezni obtočil umrlo kar 7.474 oseb (od tega 2.956 moških in 4.518 žensk).

Dr. Fras pojasnjuje, da je zdravstveno stanje prebivalstva v Sloveniji (obolevnosti in umrljivosti) podobno trendom v Evropski uniji. »Daleč najpogostejši vzrok BSO je ateroskleroza, pogostnost z njo povezanih zapletov v Sloveniji je velika – znano oziroma manifestno obliko bolezni (preboleli srčni infarkt, možgansko kap, angino pectoris, bolezen žilja na udih) ima 6–7 % vseh odraslih, starejših od 19 let, v skupini nad 65 let pa že kar 23,7 %. Tudi podatki o dejavnih tveganja za nastanek in napredovanje ateroskleroze so že dalj časa zelo skrb vzbujajoči – rezultati presečnih raziskav so pokazali zelo veliko razširjenost nekaterih poglavitnih srčno-žilnih dejavnikov tveganja,« pove dr. Fras.

Najbolj ogrožene skupine

Po besedah sogovornika je devetim dejavnikom tveganja – dislipidemiji, povišanemu krvnemu tlaku, kajenju, debelosti (predvsem večjemu obsegu pasu), (ne)uživanju sadja, zelenjave in telesni (ne)aktivnosti ter psiho-socialnim dejavnikom – mogoče pripisati krivdo za 90 % srčno-žilnih dogodkov. Težava je v tem, da gre za sorazmerno počasen in dolgotrajen proces, ki »ne boli«. Vse do pojava bolezenskega zapleta. V kar do 40 % primerov gre za prvi in edini (usodni) bolezenski simptom oziroma znak. Dr. Fras opozarja, da je mogoče večino teh bolezni preprečiti, saj so praktično vse povezane z življenjskim slogom.

Sogovornik pojasni, da za osnovno oceno srčno-žilne ogroženosti uporabimo podatke o petih poglavitnih dejavnih tveganja – spolu, starosti, vrednosti krvnega holesterola, krvnem tlaku, kajenju: »Tako dobimo oceno ogroženosti za pojav z aterosklerozo povezanih bolezni, še posebej srčnih infarktov, možganskih kapi ter zamašitev žil na okončinah. Meja, pri kateri rečemo, da je nekdo zelo ogrožen, je pri 20 % v desetih letih.«

Dr. Zlatko Fras pove, da kljub nenehnim opozarjanjem na dejavnike nezdravega življenjskega sloga izsledki obsežnih mednarodnih raz-

»Dejstvo je, da bi lahko večino smrti preprečili z določenimi spremembami v načinu življenja: opustitev kajenja, izboljšanje prehranjevalnih navad in bolj redno gibanje ...«



iskav ponavljano kažejo na precejšen razkorak med strokovnimi priporočili in vsakdanjo prakso. Skrb vzbujajoče je, da se resno ogroženi ljudje z zelo izraženimi dejavniki tveganja teh pogosto celo sploh ne zavedajo in s tem v zvezi obstajajo še znatne rezerve tudi v »terapiji«, ki ji dr. Fras ne pripisuje prav nič manjše teže kot zdravljenju z zdravili. »Predpisovanje redne telesne aktivnosti in ustreznejše, zdrave prehrane moramo izvajati dosledneje, terapijo pa tudi na teh področjih prilagoditi vsakemu posameznemu pacientu,« še dodaja sogovornik.

Posledice nezdravega življenjskega sloga

Dr. Zlatko Fras pove, da je neprimeren življenjski slog neposredni krivec za večino bolezni srca in ožilja (ki ostajajo tudi vodilni vzrok prežgodnjih smrti). Dejstvo je, da bi lahko večino smrti preprečili z določenimi spremembami v načinu življenja: opustitev kajenja, izboljšanje prehranjevalnih navad in bolj redno gibanje. Sogovornik opozori, da za spremembo življenjskega sloga ni nikoli prepozno, četudi je posameznik že doživel srčno-žilni zaplet.

Poskrbimo za zdravje svojega srca in ožilja

Zdrav način življenja pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni nedvomno igra zelo pomembno vlogo. »Če poskušamo ohraniti

mladost našega srčno-žilnega sistema z redno telesno dejavnostjo, uravnoteženo prehrano, brez kajenja, z zmernim predanjem hedonističnim užitek, si lahko zagotovimo daljše pričakovano življenje. Ohranjanje zdravja je bistveno učinkovitejše kot vračanje zdravja in zdravljenje,« pojasni dr. Fras. Hkrati dodaja, da sama preventiva nikakor ne sme temeljiti le na odrekanju in prepovedih. Posameznik mora prevzeti in ponotranjiti bolj zdrave življenjske vzorce. Vendar večine sprememb ni mogoče doseči kar čez noč, zanje sta potrebna čas in vztrajnost. Le tako bodo spremembe trajne in bodo čez čas postale popolnoma naraven del posameznikovega življenjskega sloga.

Prehrana za zdravo srce in ožilje

Kot pojasni dr. Fras, gre konkretno pri zdravi prehrani za kompleksno soodvisnost treh kriterijev: količine, kakovosti in kuhanja oziroma načina priprave hrane. »V splošnem poudarjamo in priporočamo, da bi morali jesti predvsem kalorično uravnoteženo hrano s še več zelenjave, ki je v današnjih časih bistvena za ohranjanje in krepitev zdravja. Pravzaprav še nobena od sicer široko znanih, bolj ali manj priljubljenih in učinkovitih, na določeno vrsto osnovnih živil osredotočenih diet do sedaj ni bila tudi

dokončno znanstveno potrjena kot univerzalno primerna (zdrava) oblika prehranjevanja na dolgi rok. Če bi že morali izpostaviti določeno kuhinjo, je to mediteranska prehrana, ki spodbuja tako več uživanja zelenjave kot uporabo manj škodljivih maščob, zlasti nasičenih, živalskih. Žal prav teh Slovinci še vedno pojemo preveč.«

Gibajmo se

Strokovnjak priporoča, da se ukvarjamo predvsem z aerobnimi aktivnostmi, torej s hojo, tekom, kolesarjenjem, plavanjem. Za večino ljudi naj bi zadoščalo že pol ure hitre hoje na dan.

A kot pri vsaki stvari je treba tudi tu ohraniti pravo mero zmernosti. »Vsaka, tudi zmerna telesna dejavnost je pomembna, saj deluje zaščitno za žilno steno, torej varuje pred nastankom, napredovanjem in zapleti srčno-žilnih bolezni, povezanih z aterosklerozo. Če vsak dan hitro hodiš eno uro, za svoje zdravje nisi naredil bistveno manj, kot če pretečeš dvajset kilometrov. Razlik med (še) zdravimi in že obolelimi – če seveda ne gre za zapletene oblike bolezni – pri teh priporočilih praktično ni,« pojasni dr. Zlatko Fras.

Tudi pretiravanje z rekreativnim športom je lahko usodno, še posebej če z njim pretirava nekdo, ki v preteklosti ni bil aktiven. Posameznik mora pri športni aktivnosti zagotovo upoštevati načelo postopnosti. »Če nekdo, ki je bil do nekega trenutka precej neaktiven, začne z intenzivnim treningom, je ogroženost bistveno večja, kot če telesno ne bi bil dejaven,« opozarja sogovornik.

»Osebo vidim velik preventivni potencial v poudarjanju splošne kakovosti življenja in premika preventivnih aktivnosti v smeri celovitega dobrega počutja, predvsem zunaj zdravstvenih ustanov. V splošnem gledano se zdi, da je uspešnost trenutno izvajanih preventivnih programov na dolgi rok sicer prejšnja kot ne. Ampak že to, kar uspemo doseči, ima na zdravje izjemen vpliv,« sklene dr. Fras.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Tudi vam kdaj primanjkuje magnezija.



Hitri način življenja, enostranska, premasna in z minerali vedno bolj osiromašena hrana, stres in alkohol povzročajo zaprtje, izgubo apetita, splošno slabše počutje, utrujenost, glavobole, mišične krče... vse to so lahko znaki pomanjkanja magnezija v telesu.

DONAT Mg JE Z MAGNEZIJEJEM NAJBOGATEJŠA NARAVNA MINERALNA VODA* - V 1 LITRU VSEBUJE OKROG 1000 Mg MAGNEZIJA. ZADOŠČAJO ŽE 3 DECILITRI DNEVNO.

Ob Donatu Mg seveda ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Narava zdravi
donatmg.eu

Donat
Mg

Mg Z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda*

* Pregledani primerjavi podatki obsegajo vse na trgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarsi.si

Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarinja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

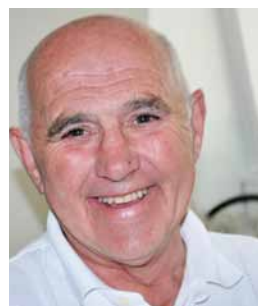
ABC

A Srednje uho se vname zaradi nagnjenosti k vnetjem ali zaradi zunanjega povzročitelja (npr. v umazani vodi).

B Simptomi so: bolečine v ušesu, slaboslišnost, lahko predrtje bobniča, izcedek.

C Pri vnetju najprej zdravimo nos.

Pri vnetju srednjega ušesa je bistven nos



Intervju: Marjan Weiss, dr. med., spec. otorinolaringolog

Nič čudnega, da stokate od bolečine, ko vas doleti vnetje srednjega ušesa. **Marjan Weiss, dr. med., spec. otorinolaringolog**, je bolečino ušesa postavil na zgornji del bolečin-ske lestvice. A brez skrbi, vnetje ni nič tragičnega, če le takoj odidemo k zdravniku in pustimo, da nas pozdravi. S svojimi metodami. Ne pomagajte si sami – ne vlivajte si v uho česna, netreska, janeževega olja ipd. Ne drezajte v uho z raznimi napravami, ki jih ne obvladate. Če smo vas po napisanem

pustili v rahlem dvomu ali želji po več informacijah, si preberite celotni intervju, pri katerem nam je prijazno pomagal dr. Weiss.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Zakaj so nekateri bolj podvrženi vnetjem srednjega ušesa kot drugi?

Nekateri so bolj nagnjeni k vnetjem, ker imajo takšno anatomsko zgradbo, težave z nosom v obliki nosne, zadebeljene sluznice, morda slabše prehodnosti evstahijeve cevi oz. nosno-ušesne povezave. V tem predelu lahko nastopi zavora, podtlak potegne sokrvice v srednje uho, ki se vname, in zato pride do vnetja srednjega ušesa. Drugi vzrok so bazeni, kjer je že prisoten povzročitelj v malo klorirani ali umazani vodi, vzrok pa je lahko tudi skakanje na noge ...

Lahko to razložite?

Ker se naglo poveča pritisk v nosu, ta pritisk potisne nosno vsebino v srednje uho skozi evstahijevo cev, ta pa je ključna povezava nosu in srednjega ušesa. Srednje uho je od

otročstva do starosti v veliki meri odvisno od delovanja evstahijeve cevi, ta se vedno prazni navzven, v smeri ven iz srednjega ušesa. Če ne deluje ustrezno, pride do zastoja v srednjem ušesu, kar se pozna pri sluhu.

Zakaj pa je vnetje pogostejše tudi pri otrocih?

Pri otrocih evstahijeva cev še ni razvita tako kot pri odraslih. Govorimo o slabše razviti, krajši evstahijevi cevi, ki pri otrocih ni odprta, ampak je mehkejša in se zapira.

Je torej treba omejiti potapljanje otrok v vodi?

Otroci se lahko normalno obnašajo v normalni vodi, v umazani pa naj se nikakor ne potapljajo.

Kakšne so razlike v simptomih in stopnji bolečine med otroki in odraslimi?

Če gre za naglo vnetje srednjega ušesa, so znaki podobni. Bolečina, slaboslišnost, kasneje, če se to nadaljuje in se ne zdravi, pa se zgodi še predrtje bobniča in izcedek. To se lahko pri otroku zaradi mehkejših tkiv, struktur in manjše odpornosti zgodi hitreje kot pri odraslem. Bolečina je velika, je ena hujših bolečin. Na bolečinski lestvici bi jo uvr-

stil na zgornji del. Ko pa bobnič počni in se vsebina srednjega ušesa izprazni, se bolečina umiri. Ljudje si radi pomagajo z domačimi zdravili: netreskom, vročim oljem, švedsko grenčico, janeževim oljem, česnom.

Pa te naravne stvari pomagajo?

Ne. Pomagajo le v tem smislu, da se bobnič prej predre. Predre pa se največkrat na neustreznem mestu oziroma tam, kjer se težje zaceli. Ta zdravila vnamejo tudi okolico, sluhovod in ta predel zamažejo, tako da vsebina sluhovoda in površina bobniča nista pregledni. Tega ne priporočam, ker je toaleta oz. nega mnogo težja pri domačih zdravilih. To so zdravila, ki so se uporabljala v časih, ko ni bilo zdravnikov, ki bi to ustrezno zdravili.

Kakšne so posledice vnetij razen naglušnosti, ki jo bomo omenili v nadaljevanju?

Posledic ustreznega zdravljenega srednjega ušesa načeloma ne sme biti. Če pa gre za neustrežno zdravljenje, lahko pride do kroničnega vnetja. To pomeni, da je bobnič stalno preluknjan in ga je treba umetno zapreti z operativnim posegom (timpanoplastika), po katerem se bobnič zabrazgotini. Pri vnetju bobniča so, dokler se vsebina srednjega ušesa ne izprazni, izgube sluha precejšnje. Ko pa se vsebina izprazni, je razlika med sluhom, ki ga človek ima, in sluhom po vnetem bobniču praktično nična. Morda 5 decibelov, kar je zelo majhna razlika.

Koliko naglušnosti je posledica vnetij?

Menim, da obstaja le malo ljudi, ki so naglušni zaradi vnetij ušes. Vzrok je v hitrem zdravljenju. Če vam otrok potoži, da ga boli uho, ga takoj peljete k zdravniku. Bolečina je velika, otrok joka, z zdravljenjem se začne takoj. Velikokrat pa se zdravljenje ne začne na pravem koncu, zdravi se le uho, nos pa se izpusti. Prevečkrat zdravimo z antibiotiki, ki ne sodijo v prvo skupino zdravil, ki naj bi zdravila, in ne zdravimo nosu, ki je bistven.

Kako to, glede na znanje, ki ga imamo?

Zdravniku je lažje takoj napisati antibiotik za uho, zelo redko se jemlje bris. Sicer je pri otrocih akutno vnetje tako hitro pozdravljeno, da se tudi perforacija zaceli v 24 do

»Če vam otrok potoži, da ga boli uho, ga takoj peljete k zdravniku. Bolečina je velika, otrok joka, z zdravljenjem se začne takoj. Velikokrat pa se zdravljenje ne začne na pravem koncu, zdravi se le uho, nos pa se izpusti.«

48 urah, v dveh dneh je luknja na bobniču pri otrocih zaceljena. Pri odraslih je celjenje počasno, lahko traja več tednov, celo mesecev.

Še kak nasvet, da se izognemo vnetjem?

Takoj je treba začeti z zdravljenjem nosne sluznice. Ko otrok potoži, da ga uho boli, je že prepozno. Čim bolj je treba čistiti oz. izpihovati nos. Zdrav nos je ključ do zdravih ušes. Ne pretiravajte s fiziološko raztopino, otroka ne smete zalivati z njo do onemoglosti. Treba je očistiti nos dvakrat do trikrat na dan in navaditi otroka izpihovati nos. Prime naj eno nosnico in piha, potem pa zamenja.

Svetujete nošenje plavalne kape v bazenih, na morju?

Plavalna kapa sploh ne reši težav. Voda pride do bobniča, naprej ne. Kaj vam torej pomaga kapa? Nič. Tudi če je vneto srednje uho in če kapljice dajemo v sluhovod, s tem pri vnetju srednjega ušesa ne naredimo ničesar. Pri vnetju sluhovoda ja, pri vnetju srednjega ušesa ne. Kapljice se na bobniču obrnejo in stečejo ven. Če bi bil vnet sam bobnič, bi še delovalo.

Kako in kako pogosto naj si ušesa sploh čistimo z vatiranimi palčkami, da si odstranimo ušesno maslo?

Če oseba obvlada čiščenje sluhovoda s paličico, je uporaba dovoljena in je na mestu. Pravilna uporaba je, da si s paličico obrišemo

SPECIALISTI ZA SLUŠNE APARATE 5 RAZLOGOV zakaj AUDIO BM

1. Visokokakovostni slušni aparati iz Švice.
2. Za vas si vzamemo čas. Osebna obravnava, strokovno svetovanje.
3. Brezplačno testiranje sluha in slušnih aparatov.
4. Raznovrstna izbira diskretnih slušnih aparatov.
5. Vrhunski servis. Brezplačno nadomestni slušni aparat.

**POKLIČITE za BREZPLAČEN
test sluha in slušnih aparatov**

BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE

**KUPON ZA
na redno ceno -20%
baterij (6 kos)** S kuponom **SAMO 4€**
Velja od 15.7. 2014 do 31. 12. 2014

AUDIO BM SLUŠNI APARATI

LJUBLJANA
BTC, stavba DIAMANT
LETALIŠKA CESTA 5

MARIBOR
pri Glavnem mostu
TRG REVOLUCIJE 4

Brezplačna parkirna mesta, dostop brez stopnic.

**Oktober novi slušni centri:
TRBOVLJE in NOVO MESTO**

Info telefon: 059 044 055

BOGAT VIR INFORMACIJ O SLUHU:

www.audiobm.si

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Obisk zdravnika je potreben takrat, kadar ušesno maslo preprečuje prenos zvoka do bobniča oz. kadar imamo občutek, da se je uho zamašilo zaradi ušesnega masla.«



maslo v sluhovodu. Pred tem si za nekaj dni nakapamo parafinsko olje, da ga zmehčamo. Kolikokrat to naredimo, je odvisno od tega, kakšno tvorbo ušesnega masla imamo.

Kdaj pa je treba k zdravniku, da nam očisti ušesno maslo?

Obisk zdravnika je potreben takrat, kadar ušesno maslo preprečuje prenos zvoka do bobniča oz. kadar imamo občutek, da se je uho zamašilo zaradi ušesnega masla. Takrat so druga sredstva tvegana, bodisi sežiganje tulcev (to ljudje pogosto počno) bodisi spiranje

z visokim pritiskom z aspiratorji, ki jih dobimo v lekarni. Če ljudje ne obvladajo početja, naj tega ne počno.

Verjetno pa moramo biti med samim vnetjem zelo pozorni na način čiščenja ušes?

Med vnetjem srednjega ušesa si lahko sluhovod čisti pacient sam. Vendar si bo zaradi strahu in bolečine ter slaboslišnosti, ki se ob tem pojavlja, raje obrnil na zdravnika, ki mora med zdravljenjem vnetja srednjega ušesa očistiti tudi sluhovod. Sicer bobniča ne vidi, saj je nepregleden.

Ste vedeli, da ...

... so med starejšimi velike razlike v naglušnosti? Po besedah dr. Weissa se pri nekaterih zaradi prirojenih danosti sluh ohranja izredno dolgo. Druga stvar je delo in zaščita pri delu. Danes se mnogo bolj upošteva delovna zaščita: uporaba čepkov in slušalk. Slušalke so pomembne zato, ker skoraj za polovico zmanjšajo zunanji hrup. Čepki hrup zmanjšajo le do 30 decibelov, a že to je veliko. Če ljudje med hrupnim delom ne uporabljajo te zaščite, se lahko pričakuje zgodnja okvara sluha in zgodnja naglušnost.

... hrup na cesti ne vpliva toliko na sluh kot hrup pri delu? S strojem, ob katerem delamo, imamo neposreden stik osem ur na dan. Na cesti gre veliko hrupa v okolico, ni odboja. Na naglušnost po besedah otorinolaringologa dr. Weissa vplivajo tudi zdravila. Včasih so bili poglaviti zlasti analgetiki (velika uporaba analgetikov namreč močno vpliva na okvare polžka), antirevmatiki, določeni antibiotiki (naglušnost se pojavi že pri kratkem ponavljanju). Poleg naštetega se okvara sluha lahko pojavi tudi pri poškodbah glave, multiplih poškodbah, prezrtih okvarah sluha, pretresih možganov. Pri posledicah prometnih nesreč gledamo predvsem okvare drugih organov, sluh pa je pogosto prezrt.

Čas je za spremembe!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
Tel: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
Tel: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
Tel: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
Tel: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
Tel: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
Tel: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
Tel: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
Tel: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
Tel: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
Tel: 02/755 17 11, info@kovacec.si

Tel.: 04/51 55 880
info@gredice.si

www.gredice.si



Zdravi so bogatejši kot bogati

ABC

A Slovenski sistem zdravstvenega varstva prebivalcev je zgrajen iz osnovnega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja.

B Prostovoljna zavarovanja so dopolnilna, ki nudijo razliko do polne vrednosti zdravstvenih storitev, ter dodatna nadstandardna zavarovanja za večji obseg pravic ali za višji standard storitev, kot je določeno v obveznem zdravstvenem zavarovanju.

C Zdravstveno zavarovanje za težje bolezni je oblika dodatnega zdravstvenega zavarovanja, ki nam omogoča finančno varnost v primeru težjih bolezni, operacij ali smrti.

Nič ni večno ... Tudi naše življenje ne. Znižanje umrljivosti in s tem daljšanje življenjske dobe je najznačilnejši demografski pojav sodobne družbe, ki skupaj z znižanjem rodnosti vodi v staranje prebivalstva. V Sloveniji je že več kot stoletje prisoten trend zniževanja smrtnosti. Podaljševanje trajanja življenja je povezano z izboljševanjem življenjske ravni prebivalstva in napredka v medicinski znanosti. To pa poleg daljšanja življenjske dobe vodi tudi v odkrivanje »novih« bolezni, ki so značilnejše za starejše življenjsko obdobje, in zgodnejše odkrivanje nekaterih bolezni.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Zgodovinski pregled zdravstvenega varstva prebivalcev

Zdravstveno varstvo prebivalcev je ena najpomembnejših determinant zdravja prebivalstva posamezne države. Tega so se zavedali že v preteklosti in leta 1883 je nemški kancler Otto von Bismarck ustanovil zdravstveni sistem, ki temelji na načelih obveznega zdravstvenega zavarovanja. Tako imenovani Bismarckov model zdravstvenega

varstva uporabljamo v Sloveniji še danes. Delodajalec plačuje obveznosti obveznega zdravstvenega zavarovanja za svojega delavca. Vendar slednje ne pokrije 100 % vseh zdravstvenih storitev. Zato je priporočljivo, da ima posameznik urejeno še dopolnilno zdravstveno zavarovanje, saj je v nasprotnem primeru primoran plačati del ali celoten strošek zdravstvene storitve, ki ga obvezno zdravstveno zavarovanje ne pokriva.

Prostovoljna zdravstvena zavarovanja

Dejstvo je, da je operacija ali smrt pogostejše posledica bolezni kot nezgode. Večina ljudi pozna nezgodno zavarovanje, življenjsko zavarovanje, zavarovanje za težje bolezni pa ostaja neznanka.

V osnovi spadajo vsa zgoraj naštetá zavarovanja med prostovoljna zdravstvena zavarovanja, ki jih delimo v dve veliki skupini: – prostovoljna zavarovanja **za razliko do polne vrednosti zdravstvenih storitev**, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje ne krije v celoti (**dopolnilna zdravstvena zavarovanja**) in – prostovoljna zavarovanja **za večji obseg pravic ali za višji standard storitev**, kot je to določeno v obveznem zavarovanju, in za doda-

tne pravice, ki niso zajete v obveznem zavarovanju (**dodatna oz. nadstandardna zdravstvena zavarovanja**).

Dandanes, ko smo ujeti v deročo reko hitrega tempa sodobnega življenja in si bojimo vzeti čas za počitek na bregu, pa razburkana struga terja svoj davek. Bolezen ne izbira. Prišli so časi, ko nam obvezno in dopolnilno zdravstveno zavarovanje nudita vse manj varnosti, vse več ljudi pa posega po zavarovanjih za težje bolezni.

Zavarovalne pogodbe se od zavarovalnice do zavarovalnice razlikujejo. V naslednjih odstavkih so povzete glavne značilnosti zavarovalnih ponudb zdravstvenega zavarovanja za težje bolezni, ki so dostopne na slovenskem trgu.

Kako skleniti zdravstveno zavarovanje za težje bolezni

Zavarovanje za težje bolezni je vrsta dodatnega prostovoljnega zavarovanja, ki zagotavlja denarno izplačilo ob nastanku težje bolezni, po opravljeni operaciji ali v primeru smrti. Zavarovalnice ga nudijo v različnih oblikah: kot življenjsko ali nezgodno zavarovanje z vključenim zavarovanjem za hude bolezni, naložbeno zavarovanje z dodatkom zavarovanja

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Zavarovanje za težje bolezni je vrsta dodatnega prostovoljnega zavarovanja, ki zagotavlja denarno izplačilo ob nastanku težje bolezni, po opravljeni operaciji ali v primeru smrti.«



vanja za kritične bolezni ali kot samostojno zdravstveno zavarovanje za težje bolezni in operacije.

Na ceno zavarovanja vplivata spol in starost. Starejši kot smo, dražje je zavarovanje. S trajanjem zavarovanja pa lahko povečujemo zavarovalno vsoto za bolezni (zavarovanja za 20 let prinesejo višjo zavarovalnino ob pojavu bolezni kot zavarovanja, ki jih sklenemo za 10 let). Zavarovalne premije plačujemo na podlagi podpisane pogodbe, lahko v obliki mesečnih prispevkov ali letne premije.

Kaj obsega zavarovanje za težje bolezni

Pogoji se med zavarovalnicami razlikujejo. Zavarovalne pogodbe lahko krijejo:

- **Hude bolezni:** benigni možganski tumorji in napredovana rakava obolenja (ne pa premaligne spremembe), srčni infarkt, možganska kap, ledvična odpoved, kronične jetrne bolezni, kronične pljučne bolezni, bakterijski meningitis, encefalitis, Alzheimerjeva demenca, parkinsonova bolezen, multipla skleroza, paraliza (ohromelost), travmatska poškodba glave, slepota, popolna gluhost, izguba okončine, resna bolezen, ki jo povzroči ugriz klopa, koma.
- **Operacije:** operacije različnih organskih sistemov in transplantacije organov (razen ambulantni posegi ali posegi v dnevni bolnišnici, endoskopije, estetske operacije).
- **Pogrebno ali posmrtnino** v primeru smrti.

Poleg zavarovanja za težje bolezni pa se lahko pri nekaterih ponudnikih odločite za paket dodatnih zavarovanj, s katerim boste dodatno zaščiteni tudi v primerih:

- **preinvazivnega raka,**
- **bolnišničnega zdravljenja zaradi težje bolezni** s prejemanjem denarnega nadomestila za vsak dan, ki ga boste preživeli v bolnišnici zaradi zdravljenja težje bolezni,
- **operacije zaradi težje bolezni,**
- **nezgode,**
- **težje bolezni vaših otrok.**

Kdo se lahko zavaruje

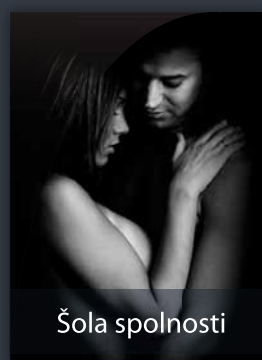
Zavarovanci so lahko ob sklenitvi pogodbe stari med 14 in 65 let ter po preteku pogodbe tudi do 70 let. Pristopna starost se med zavarovalnicami razlikuje. Zavarovanje se priporoča predvsem ljudem na stresnih delovnih mestih in ljudem s pozitivno družinsko anamnezo za bolezni, ki so genetsko pogojene. Zavarovanje se sklene individualno ali skupinsko, lahko pa se oblikuje kolektivna ponudba za podjetje ali združenje. Nekatere zavarovalnice zahtevajo opravljanje zdravniškega pregleda pred podpisom pogodbe za določeno starostno skupino ljudi.

Izplačevanje zavarovalnine

Zavarovalnica po predložitvi dokazila oz. dokumentacije (o postavljeni diagnozi, opravljenem kirurškem posegu) izplača zavarovalno vsoto v obliki delnega ali enkratnega zneska. V primeru delnega izplačila zavarovalnine je lahko zavarovalec oproščen plačevanja premije, zavarovanje pa ostane v veljavi za sorazmerno znižano zavarovalno vsoto do poteka zavarovalne dobe oz. do smrti zavarovanca. Zavarovalnina, ki jo oseba prejme po pojavu določene bolezni ali operacije ali smrti, je določena z odstotkom od zavarovalne vsote, dogovorjene po pogodbi. Zavarovanec pa ne prejme zavarovalnine, če je bila bolezen odkrita pred sklenitvijo pogodbe o zdravstvenem zavarovanju za težje bolezni. Če zavarovanec ni doživel bolezni ali operacije v času zavarovalnega obdobja se upravičenec odloči, ali želi izplačilo zavarovalne vsote in pripisa udeležbe na dobičku v enkratnem znesku ali v obliki rentnih izplačil. V primeru smrti se posmrtnina oz. pogrebna v času trajanja zavarovanja izplača upravičencem, ki so navedeni v pogodbi (dediči ali drugi upravičenci).

Bolezen prihaja na konju in odhaja peš. Ko načne naše zdravje in duha do te mere, da niti sami ne moremo več poskrbeti zase, smo zelo odvisni od finančnih zalog, ki smo si jih nabrali v preteklosti. Ko zbolimo, potrebujemo denar. Višina plačila bolniškega dopusta pogosto ne nadomesti izpada dohodka med dolgotrajno bolniško odsotnostjo. Stroški kritja zaradi bolezni in njenih posledic, draga nega na domu ali v ustrezni ustanovi zahteva denar, dragi medicinski pripomočki ... ter ne nazadnje tudi nujni stroški, povezani s smrtjo, so zahteven finančni zalogaj posameznika in njegove družine.

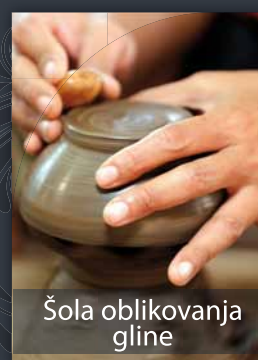
Varno, udobno in diskretno na: **www.solanadaljavo.si**



Šola spolnosti



Šola zdravega hujšanja



Šola oblikovanja gline

Pomisliti morate tudi nase.

Novo življenjsko
zavarovanje za primer
smrti, trajne
nezmožnosti za delo ali
hujših pomaga
zdravljenja, zdravniške
oskrbe ali izpada
dohodka.



Življenjsko
zavarovanje
Triglav zaščita



Triglav Group



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

Ustvarjajte
z **jesensko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Lumbago ali ledveni usek je topa bolečina v križu, ki lahko izžareva proti zadnjici in kolkom.

B Ko se pojavi, je najbolje najprej počivati dva dni, nato pa se gibati.

C Sprožajo ga sedeči poklici ali poklici z izjemno telesno obremenitvijo.

Ko nas »useka« v križu



Intervju: prim. Rasto Stok, dr. med.

Kako pogosto od kolegov slišite »Usekalo me je v križu«? Pogosto, kajne? Za to obstaja strokovni izraz: lumbago. Vaš občutek je pravi, težava je res pogosta, saj lumbago doživi v povprečju 80 odstotkov ljudi! Sedenje veliko pripomore k izbruhu lumbaga. Če imate sedeči poklic in temu ne morete nič, ponujamo nasvet. Pri razjasnitvi tematike in preventivnih ukrepih nam je pomagal ortoped prim. Rasto Stok, dr. med.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Večkrat se v družbi pogovarjamo, da koga kaj boli, enega vrat, drugega hrbet, tretjega križ, četrti čuti bolečine po vsem telesu. Lahko definirate lumbago? Je to sinonim za heksenšus?

Lumbago pomeni bolečino v predelu križa ali ledvenem predelu. To je le en del problematike tega predela, te hrbtenične bolečine. *Heksenšus* je grda popačenka, ljudje jo uporabljajo za bolečino v vratu, pravijo, *da zaležijo vrat*. Pomeni kar koli, neko nenadno bolečino. Lumbago pomeni običajno nenadno bolečino v križu, a izraz se uporablja precej preširoko, nenatančno. Bolečina v križu, ki je sinonim za lumbago, je širši problem. 80 % ljudi v svojem življenju doživi bolečino v križu.

Visoka številka ...

Najbolj obremenjeni del hrbtenice je ledveni del. Vratna hrbtenica je obremenjena predvsem pri sedečih poklicih in pri poklicih v prisilnem položaju. V zgodovini razvoja je bila ledvena hrbtenica pri vseh drugih štirinožnih sesalcih, razen pri človeku, predvidena kot povezava med sprednjim in zadnjim delom telesa. Ko pa so se sesalci, npr. šimpanzi, kasneje ljudje in nekateri sesalci razvijali, se je pojavila tudi bolečina v križu. Druge živali je nimajo. Pokončna drža je nastala razmeroma hitro in v razvoju

človeške hrbtenice precej nepredvidljivo, kar je povzročilo te velike težave z ledveno hrbtenico. Napad bolečine v ledvenem predelu doživi enkrat v življenju kar 80 % ljudi, od tega se pri 90 % ponovi vsaj enkrat. Gre za civilizacijski problem. Zanimivo je, da težave povezujemo z degeneracijo hrbtenice, a najpogostejše se te bolečine pojavijo pred 45. letom. To je bolezen mlade populacije.

Zaradi katerih telesnih vzrokov nas lahko doleti lumbago?

Vzrokov je več. Največkrat gre za preobremenitve hrbtenice – sklanjanje, dvigovanje, rotacije, težko telesno delo v prisilni drži. Lahko se zgodi zaradi dolgotrajnega vztrajanja v enem položaju, npr. pri ljudeh, ki delajo za tekočim trakom, stojijo celo dopoldne, sklonjeni naprej z rotacijskimi gibi. Najhujša preobremenitev je imobilizacija hrbtenice, najbolj značilna je sedenje. Največ okvar imamo pri ljudeh, ki sedijo za računalnikom. 80 % bolečin iz hrbtenice izvira iz medvretenčne ploščice oz. okoliških struktur, na katere ta ploščica pritiska. Medvretenčna ploščica nima svoje prehrane z žiljem, prehranjuje se iz spodnjega in zgornjega vretenca s perfuzijo tkiva. Z leti ta vretenca izgubijo del prehrane, prav tako ploščica –

ta izgublja vsebnost tekočine, se stara, tanjša, presnova je še bolj motena, ploščica se začne posedati in razpokati. Ker je razpokana manj stabilna in ranljiva, postane kot okrogla radirka, na katero stopimo in se razširi. To ne bi bil problem, če ne bi takoj za ploščico potekal celotni živčni kanal. Vse ploščice se starajo, najbolj obremenjene so spodnje ledvene ploščice. Največja obremenitev je tam, kjer ledvena hrbtenica preide iz gibljivega v negibljivi del, križnični del ali proti trtici – tu se ploščice najprej izrodijo.

In zato nas skrivi?

Ploščica se tanjša, rečemo, da se izboči ter pred sabo odriva vzdolžne vezi. Ko te vezi popuščajo, tega ne čutimo. Ko pa pritisnemo na vrečo, ki obdaja živčne strukture, začne boleti.

Se da to stanje popraviti?

Prvič se da popraviti. Treba je ugotoviti, kaj človeku škodi, ga umakniti iz obremenitev, spremeniti delovno mesto, da ne bo več dvigoval težkih bremen ali se ne bo po tisočkrat na dan sklanjal, da ne bo prenašal težkih škafel ali nepremično cel dan stal za pultom ali tekočim trakom oziroma ves dan sedel za računalnikom.

To je značilni sodobni problem ... Kaj storiti?

Ko sedimo dve uri za računalnikom, ploščica nima nobene prehrane, degenerira, delati se začnejo razpoke. Ko po dveh urah začutimo bolečino, gre največkrat za pomanjkanje kisika v ploščici. Če se samo premaknemo, vstanemo, zavrtimo, bolečina izgine.

Kaj pa obkladki, pomagajo?

Pri akutni bolečini je treba hladiti, nato pa greti. Navadno je hrbtenica občutljiva na mraz. Sicer pa gre pri borbi z bolečino z močnimi analgetiki, elektrostimulacijo, protibolečinskimi obkladki, masažo, računati s kratkotrajnimi učinki. Človek, ki enkrat zapade v cikel bolečine v križu, potrebuje energično fizioterapijo in se mora umakniti iz obremenitev.

Je bolje, da imamo doma računalnik na višini, tako da ob njem stojimo?

Potrebna je le pravočasna menjava položajev. Po eni uri vstanite, se zavrtite, sklonite, naredite dva koraka po sobi, se usedite. Če boste to naredili vsako uro, boste ploščico prehranili in bolečin ne bo. Ni dobro štiri ure sedeti za računalnikom, nato pa eno uro telovaditi. Štiri ure ste namreč to ploščico dušili in jo pustili propadati.

To se da narediti tudi v službi ...

Seveda, vstanite, sprehodite se. Delodajalci bodo verjetno čudno gledali, a s tem, ko bi dovolili, da se delavci na eno uro do uro in pol malo sprehodijo, bi preprečili marsikatero težavo. Predvsem pa je pomembna razbremenitev težkih bremen.

Prihajajo k vam tudi pacienti z lumbagom, pri katerih ne morete dokazati nekih fizičnih vzrokov, pa se potem izkaže, da gre za stres, depresijo ipd.?

Tega je veliko. Kot sem dejal, 80 % ljudi enkrat v življenju trpi za lumbagom. A še danes ni konsenza, kaj ga povzroča. Ugotoviti pravi vzrok je težko. Stanje poslabša moderna doba, kjer s CT

in MR dobimo cel kup podatkov, ne vemo pa, ali so te spremembe res vzrok bolečine. Še vedno vemo premalo, predvsem pa se pozablja na pogovor s pacientom o tem, kdaj je nastala bolečina, kako je nastopila, v tem sklopu je tudi stres. Stres zagotovo povzroča spremembo same reakcije pacienta, poveča se tonus telesa, ljudje pod stresom so napeti, v krču. Ko odidejo na dopust, se ta bolečina umiri.

Kako vemo, da je čas, da odidemo k zdravniku in se ne vzbujamo po nepotrebem?

Bolečina v križu je topa bolečina, ki ostane v sklopu križa ali izžareva proti zadnjici, kolkom oziroma široko v spodnjo okončino. Bolečina v povprečju izzveni v treh tednih. Prve dni je hudo, ne moremo se premikati, se skloniti, ostanemo v enem položaju, ko se uležemo, smo nepremični, po nekaj dneh se to umiri. Običajno v tem času sploh ne pridemo do specialista, ortopedi pa teh poškodb ne vidimo, saj prej izzvenijo. Kasneje ne moremo ukrepati, razen s počitkom 48 ur in visoke doze zdravil proti bolečinam. Ko lahko gremo s postelje, je zaželeno, da se začnemo gibati. Zdravniška pomoč je nujna, če se pojavi nadgradnja lumbaga, lumboishialgija, nevrološka okvara. Pri določenih odstotkih ta ploščica, ki se izboči, pritiska na strukture, počni in sredico izstrelji v živčni kanal, pritisne na živčno korenino, takrat najdemo živčno okvaro, ne moremo stopiti na prste, občutimo močno mravljinčenje, občutke nemoči ali klevavosti v stopalu. Potrebujemo nujno zdravniško pomoč pri specialistu.

Kakšna je razlika med ledvenim usekom in išiasom?

Ledveni usek ali lumbago je bolečina, ki ostaja v predelu križa, široko izžareva proti zadnjici, kolkom, bolečina ostaja v predelu pasu. Išias pa se širi po živcu, lahko tudi do prstov na stopalu.

ORTOPEDSKA AMBULANTA ULTRAMEDICA D.O.O.

Prim. Rasto Stok, dr.med.
Tel.: 01 / 433 2004, 031/334 333,
ultramedica@siol.net, www.ordinacijalev.si
Ultrazvočna diagnostika, ortopedski klinični
pregled, ocena rezultatov slikovne diagnostike,
diagnostika športnih poškodb.

AKUPUNKTURA IN AKUPRESURA

Poskrbite za svoje zdravje s pomočjo mojstrov
tradicionalne kitajske medicine.
kitajskamedicina.si
LJ: Celovška cesta 143 040/837-853
MB: Zelena ulica 17 040/417-463
CE: Mariborska 122 040/720-189
KP: Vojkovo nabrežje 29 040/206-744

DAO TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA

Savska cesta 10, 1000 Ljubljana
Telefon: 031 766 888
www.daotkm.si
Diagnostični pregledi (pulz in jezik diagnostika),
celosten pristop (iskanje vzrokov bolezni),
naravne metode zdravljenja (akupunktura, ...)

»Ko sedimo dve uri za računalnikom, ploščica nima nobene prehrane, degenerira, delati se začnejo razpoke. Ko po dveh urah začutimo bolečino, gre največkrat za pomanjkanje kisika v ploščici. Če se samo premaknemo, vstanemo, zavrtimo, bolečina izgine.

«



Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnars.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Prehrana sladkornega bolnika je zdrava prehrana.

B Pri procesu odvajanja od sladkorja mora sodelovati tudi psiholog.

C V Sloveniji še ni dobro poskrbljeno za izobraževanje in preventivo.

Sladkorna bolezen je način življenja



Intervju: Damjan Justinek, dr. med.

Leta 2008 je bilo pri nas diagnosticiranih kar 125.000 bolnikov s sladkorno boleznijo, to kronično nenalezljivo obolenje pa ogroža kar 100.000 ljudi. V prvi vrsti gre za bolezen življenjskega sloga, saj je prav naš način življenja tisti dejavnik, ki na pogostost sladkorne bolezni vpliva v največji možni meri. Po drugi strani lahko prav s spremembo življenjskega sloga najuspešneje vplivamo na samo bolezen. Po mnenju **Damjana Justinka, dr. med., spec. int. med.,** je informacij dovolj, samo poiskati

jih moramo znati. S pomočjo dr. Justinka smo raziskali in razbili določene mite, povezane s sladkorno boleznijo.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kot pojasnjuje dr. Justinek, je sladkor le eno od hranil, ki jih naše telo potrebuje za optimalno delovanje. Ko se pogovarjamo o sladkorjih, imamo v mislih različne vrste. Bolj ko je sladkor sestavljen, boljši je za telo, saj počasneje preide v krvni obtok. Sladkor (glukoza) je potreben predvsem za optimalno delovanje možganov, vse druge celice v telesu lahko namreč delujejo tudi na maščobne kisline.

Po besedah sogovornika brez sladkorja ne bi umrli, vendar pa se ne priporoča, da bi ga popolnoma izločili iz svoje prehrane.

»Ko govorimo o prehrani sladkornega bolnika, imamo v mislih zdravo prehrano. Za nobeno znanstveno fantastiko ne gre. Prehrana naj temelji na zelenjavi (torej vlakninah) in nenasičenih maščobnih kislinah. Včasih so bila priporočila nekoliko drugačna, saj so polovico obroka sestavljala škrobna živila. Zdaj se smerice nekoliko spremenile,« pojasni dr. Justinek.

Na vprašanje o primernosti oziroma neprimernosti različnih diet, ki v veliki meri izločajo ogljikove hidrate, sogovornik odgovarja, da jih sam ne bi ne priporočal ne odsvetoval. Po njegovem mnenju je zelo pomembno, da sladkorni bolnik najde način prehrane oziroma izbor živil, ki njegovemu telesu dobro dene.

Dr. Justinek se nikakor ne strinja s tem, da bi bil sladkor glavni krivec za razvoj srčno-žilnih obolenj, kot lahko danes pogosto zasledimo. Do srčno-žilnih obolenj lahko pride zaradi presežka katerega koli hranila, naj gre za preveč maščobe ali pa sladkorja. Na splošno prevelik vnos energije na telo deluje stresno. Poudarja, da moramo pri vsaki stvari imeti (zdravo) mero.

Zakaj pride do sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen bi lahko opredelili kot presnovno bolezen, pri kateri pride do povišane ravni glukoze v krvi, razlog za to pa je nepravilno izločanje hormona inzulina, ki povzroča težave pri presnovi vseh treh glavnih hranil, torej ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob.

Na nastanek sladkorne bolezni vplivata tako dednost kot starost, vendar nanju ne moremo vplivati. Velik dejavnik tveganja za nastanek sladkorne bolezni je gotovo čezmerna telesna masa, zato bomo možnost, da zbolimo za sladkorno boleznijo, zelo zmanjšali, če bomo zmanjšali čezmerno telesno maso in obseg pasu. Kot pravi dr. Justinek, lahko tudi s samo spremembo življenjskega sloga naredimo veliko. Treba se je zdravo prehranjevati, se redno gibati in opustiti kajenje (če smo kadilci). Aktiven življenjski slog pozitivno vpliva na stanje sladkorne bolezni – na tak način lahko diabetes tipa 2 celo preprečimo ali pa ga vsaj preložimo za nekaj let.

Glede prehrane sladkornega bolnika dr. Damjan Justinek priporoča uživanje prave vrste maščob (torej nenasičene maščobe), dovolj vlaknin ... Po njegovem mnenju lahko s prehranjevanjem po načelih mediteranske diete zelo pozitivno vplivamo na uravnavanje ravni sladkorja v krvi.

Pa vendar sogovornik priznava, da ima veliko sladkornih bolnikov velike težave prav s spremembo oziroma prilagoditvijo življenjskega sloga. Rek, da je navada železna srajca, (tudi) tu še kako drži.

Odvisnost od sladkorja obstaja

Sogovornik priznava, da obstaja tudi odvisnost od sladkorja, razlog zanjo pa pripisuje predvsem veliki izbiri današnjega časa: »Imamo več vrst lakote. Ljudje v ledeni dobi so živeli od koreninic, ki so jih nabrali pod snegom, in od mesa. Stvari pa so se od takrat, ko gojimo žito, zelo spremenile. Pa vendar bi nekdo, ki bi stradal določeno obdobje, raje izbral beljakovinsko oziroma maščobno živilo kot pa škrob. Če smo siti, izbiramo z očmi oziroma pod vplivom določenih čustev, zato se praviloma skoraj vedno odločimo za škrobna živila. Neka navezanost na sladkor zagotovo obstaja, vendar jo je težko dokazati.«

Dr. Justinek pove, da se moramo v primeru odvajanja od tovrstne odvisnosti obrniti na psihologa, saj je treba posamezniku pomagati, da spremeni svoje poglede. Le tako se je mogoče osvoboditi te vrste odvisnosti.

Prehrana sladkornih bolnikov v praksi

Dr. Justinek svojim pacientom predlaga dve možnosti: lahko upoštevajo splošna navodila, torej da uživajo energijsko ravno prav bogato hrano z veliko vlakninami (vsaj polovico), njihova prehrana mora biti tudi čim bolj raznolika.

Sladkorni bolnik pa se lahko odloči tudi za popolnoma individualno in veliko bolj natančno metodo, pri kateri mora biti sposoben precejšnjega samonadzora. Enkrat tedensko mora namreč opraviti parno meritev uro po obroku. Tako lahko primerja, kako na njegov krvni sladkor vpliva določeno živilo. Ta pristop posamezniku prinaša številne prednosti: v prvi vrsti naredi odlično selekcijo živil,

»Velik dejavnik tveganja za nastanek sladkorne bolezni je gotovo čezmerna telesna masa, zato bomo možnost, da zbolimo za sladkorno boleznijo, zelo zmanjšali, če bomo zmanjšali čezmerno telesno maso in obseg pasu.«

ki njegovemu telesu dobro denejo, in tistih, ki mu ne. S pomočjo individualne diete bolnik prav tako občuti manjšo lakoto.

»Če si nekdo sam določi, katera živila njegovemu telesu dobro denejo in katera ne, je to veliko bolj natančno, poleg tega pa ima tako tudi precej manj različnih omejitev. Pogoje, da vsaj enkrat tedensko opravi eno parno meritev dveh jedi eno uro po obroku. Na ta način se vzpostavi določena selekcija. Posameznik si mora prilagoditi način življenja. Z raznovrstno prehrano je mogoče zelo dobro nadzirati krvni sladkor,« individualno naravnani pristop prehranjevanja pojasni dr. Justinek.

Posledice nezdravljene sladkorne bolezni

Dr. Damjan Justinek pravi, da v principu vsi vemo, kaj je prav in kako živeti: »Pri diabetesu je zelo težko zdraviti nekoga, ki se ne drži navodil, a v sebi zelo dobro ve, kaj je prav in kaj ne ter kaj bi moral narediti. Ljudje pogosto začnejo ukrepati šele, ko je že prepozno in ko nastane nepopravljiva škoda.«

»Po 25 letih sladkorne bolezni ima približno 65 % ljudi kakšno okvaro. Pri približno 8 % diabetikov so okvare tako hude, da jim recimo odrežejo nogo. Morda se ne zdi veliko, vendar je,« pove sogovornik.

Po njegovem mnenju bi bilo z ustrezno vzpostavljeno zdravstveno službo tovrstnih zapletov bistveno manj. Kronične nenalezljive bolezni so postale večji razlog za umrljivost kot pa nalezljive bolezni. Dr. Justinek meni, da pri nas nikakor ni ustrezno poskrbljeno ne za izobraževanje ne za preventivo.

Sam bi rad, da bi sladkorni bolniki dobili ustrezno podporo in popolnoma konkretne ukrepe, kako živeti s sladkorno boleznijo – na čisto vseh življenjskih področjih. Hkrati bi rad javnosti omogočil tudi več gradiva v elektronski obliki. Dr. Justinek bi s tem rad dosegel, da bi informacije dosegle čim več ljudi. »Sladkorna bolezen je način življenja. Kdor bo iskal informacijo, jo bo tudi dobil,« še pove dr. Damjan Justinek.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A V razvitem svetu žolčni kamni najpogosteje nastanejo kot posledica debelosti.

B Na njihov nastanek vplivajo tudi spol, starost, uživanje zdravil in nekatere bolezni.

C Operativno jih odstranimo z operacijo, pri kateri odstranimo žolčnik.



Nadležni žolčni kamni

Žolčni kamni, ta zdravstvena nadloga, lahko dolgo časa sploh ne povzročajo težav in mirno čakajo na dan, ko bodo nase opozorili z bolečino pod desnim rebrnim lokom oziroma pod prsnico, s slabostjo in z bruhanjem ter bolečino v rami – tako nekako je videti napad žolčnih kamnov, ki se navadno pojavlja ponoči, po težjem obroku, imenujemo pa ga kolike.

Zaslužni za napad so žolčni kamni, ki lahko dosegaajo od nekaj milimetrov (ko so pravzaprav bolj pesek) do velikosti žogice za golf. Sestavljeni so iz holesterola, pigmentov in soli, nastajajo pa v žolčniku in redkeje v žolčevodu, in sicer iz žolča, ki je nujno potreben za presnovo maščobnih kislin ter nastaja v jetrih.

Podrobneje nam je težavo razložil **doc. dr. Aleš Tomažič, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za abdominalno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar**

So žolčni kamni videti kot pravi kamni ali jim tako le rečemo? Kakšna je pravzaprav njihova sestava, kakšne vrste žolčnih kamnov poznamo, kje nastajajo in kakšno velikost dosegaajo?

Žolčni kamni so včasih res videti kot pravi kamni, ki jih s svojimi čutili ne bi mogli ločiti od pravih. Takšni pa niso vsi, pač pa le manjšina. Ločimo namreč več vrst kamnov. V razvitem svetu gre največkrat za *holesterolske* oziroma kamne, pri katerih v nastajanju prevladuje holesterolna komponenta. Ti so mehkejši in svetlejši kakor običajni kamni. Drugo skupino imenujemo t. i. *pigmentni kamni*. Ti so pogostejši pri narodih, ki živijo na vzhodu. Nastanejo iz žolčnih barvil in se še naprej delijo na črne pigmentne kamne, ki so še najbolj podobni pravih, ter svetlejše pigmente kamne.

Žolčni kamni lahko dosegaajo različne velikosti, od 1 mm pa vse do velikosti žolčnika, torej tudi do 10 centimetrov. Velika večina jih nastane v žolčniku, redkeje pa lahko nastajajo tudi v žolčevodih, predvsem pri bolnikih, ki so imeli odstranjen žolčnik ali v primerih redkih bolezni.

jajo tudi v žolčevodih, predvsem pri bolnikih, ki so imeli odstranjen žolčnik ali v primerih redkih bolezni.

Žolčne kamne ima približno 15–20 % odraslih žensk in polovico manj moških.

Vemo, da naj bi k nastanku žolčnih kamnov pripomogla debelost oziroma previsoka raven slabega holesterola v krvi. Kaj vse še povzroča žolčne kamne oz. pripomore k njihovu nastanku?

Poleg debelosti in previsoke ravni holesterola so pomembni dejavniki, ki vplivajo na nastanek holesterolskih kamnov, še spol (ženski spol prinaša višje tveganje), starost, nosečnost in uživanje tablet, ki vsebujejo eksogeni estrogen.

Vzrokov za nastanek pigmentnih kamnov je veliko. Pogosteje se pojavljajo pri bolnikih, ki so imeli odstranjen končni del tankega čre-

vesa, pri cirozi jeter in pri stanjih, ki so povezana s hemolizo (hematološka obolenja, npr. dedna sferocitoza, umetne srčne zaklopke itd.).

Bruhanje in bolečine v zgornjem delu želodca so le nekateri od značilnih simptomov žolčnih kamnov. Kakšno simptomatiko še zajema značilen napad žolčnih kamnov?

Značilen napad žolčnih kamnov spremljata krčevita bolečina pod desnim rebrnim lokom in slabost, lahko tudi bruhanje. Obdobja krčevite bolečine se izmenjujejo z dokaj mirnimi oziroma nebolečimi obdobji. Bolečina lahko včasih izžareva v hrbet, žličko, spodnji del prsnega koša ali desno ramo.

Če se poleg kamnov razvije tudi vnetje žolčnika, ima bolnik povišano telesno temperaturo, bolečina pa lahko postane stalna. V primeru predrtja žolčnika so lahko prisotni znaki draženja trebušne mrene, kot so huda palpatorna bolečnost in splošna prizadetost bolnika. Včasih se kamen zagosti v žolčevodu in v tem primeru opazimo znake zaporne zlatenice, kot so rumena koža in veznice, hkrati pa bolnik odvaja temen urin in svetlo blato.

Kako diagnosticiramo žolčne kamne?

Žolčne kamne diagnosticiramo z ultrazvočno preiskavo, dokaj pogost ultrazvočni izvid so tudi polipi v žolčniku, ki pa so v praksi zelo redki. Pri operaciji teh ultrazvočno ugotovljenih polipov v večini primerov ugotovimo, da gre za drobne kamne, ki se čvrsto držijo stene žolčnika. Poleg ultrazvočne preiskave lahko žolčne kamne ugotovimo oziroma diagnosticiramo tudi na računalniški tomografiji, ki jo običajno naredimo zaradi drugih razlogov in pri kateri so žolčni kamni naključna najdba.

Operativno žolčne kamne zdravimo z laparoskopsko operacijo. Kateri so še drugi mogoči operativni in neoperativni načini zdravljenja?

Žolčne kamne večinoma zdravimo z operacijo, imenovano *laparoskopska holecistektomija*. Pri operaciji odstranimo žolčnik skupaj s kamni, ki ležijo v njem. V primeru hudega vnetja, zapleta med laparoskopsko operacijo in redkih drugih vzrokih se lahko odločimo za *klasično operacijo*, pri kateri prav tako odstranimo žolčnik in kamne v njem, vendar moramo zato prerezati dobršen del trebušne stene pod desnim rebrnim lokom.

Holesterolske kamne lahko poskusimo zdraviti tudi brez operacije, raztapljamo jih lahko s preparati *henodeoksiholne* in *ursodeoksiholne* kisline. Za tak poskus so primerni kamni, ki so manjši od 15 milimetrov. Po dveh letih tovrstnega zdravljenja se raztopi približno polovica kamnov. Slaba stran metode je v tem, da se v več kot polovici primerov v obdobju petih let kamni ponovno pojavijo.

Zunanje drobljenje kamnov pride v poštev le izjemoma in še to zgolj pri bolnikih s posameznimi kamni, manjšimi od 20 milimetrov. Rezultat zdravljenja je negotov. O

»Značilen napad žolčnih kamnov spremljata krčevita bolečina pod desnim rebrnim lokom in slabost, lahko tudi bruhanje. Obdobja krčevite bolečine se izmenjujejo z dokaj mirnimi oziroma nebolečimi obdobji.«

uspeh alternativnih možnosti zdravljenja oziroma zdravljenja z dieto zanesljivih podatkov ni.

Morda za konec še to, ali se žolčni kamni radi ponavljajo oziroma kakšne so možnosti ponovitve?

Žolčni kamni se po operaciji in odstranitvi žolčnika ponovijo izjemno redko. Možnosti za ponovitev se pojavijo v primeru nepopolne odstranitve žolčnika, takrat lahko kamni nastanejo v ostanku žolčnika; pogosteje nastanejo v žolčnih izvodilih, kar pa se zgodi manj kot pri 1 % bolnikov po odstranitvi žolčnika.

Kakšna je vrednost vašega holesterola?

Po najnovjših smernicah Društva za zdravje srca in ožilja je za zdravo srce treba vzdrževati skupno raven holesterola pod 5 mmol/l in raven slabega holesterola (LDL) pod 3 mmol/l. Če ste že doživeli srčni infarkt, bi morali slabi holesterol vzdrževati na ravni pod 1,8 mmol/l. Priporočljiva raven dobrega holesterola (HDL) pa je več kot 1 mmol/l (za ženske več kot 1,4 mmol/l, za moške več kot 1,2 mmol/l).

Priporočene ciljne vrednosti krvnih maščob

- skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l
- holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l
- trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l
- holesterol HDL: več kot 1 mmol/l:
 - za ženske: več kot 1,3 mmol/l
 - za moške: več kot 1,1 mmol/l

Če je bila ob zadnjem merjenju vrednost njegovih krvnih maščob ustrezna, bi si moral raven krvnih maščob kontrolirati vsakih pet let. Če je bila zvečana, pa pogosteje.

Ustvarjajte
z **jesensko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Indikacija za menjavo kolka je rentgensko ugotovljeno zoženje sklepne špranje kolka.

B Okrevanje po operativnem posegu običajno traja dva meseca.

C Do obrabe kolčnega sklepa pride zaradi okvare hrustanca.

Z novim kolkom v novo življenje



Intervju: dr. Marko Kralj, dr. med.

Za operativne posege se ljudje sicer ne odločajo kar po tekočem traku, ampak včasih so bolečine tako hude, da nam kaj drugega žal ne preostane. Pri bolečinah v kolčnem sklepu, ki so, domače povedano, posledica obrabe sklepa, si lahko najprej pomagamo z zdravlili in s palico

pri hoji, vendar mnogokrat tudi to ne prinese olajšanja. Takrat je čas, ko ljudje začnejo razmišljati o operativnem posegu, s katerim oboleli sklep zamenjajo z umetnim, v upanju, da bodo spet lahko aktivneje živeli. Ker pa to le ni tako nedolžna operacija, je modro, da se nanjo vsaj malo teoretično pripravite. Pogovarjali smo se z **asist. dr. Markom Kraljem, dr. med.**, iz Ortopedske klinike UKC Ljubljana, in z **dr. Gregorjem Kavčičem, dr. med. spec. ortopedom.**

Avtorica: **Teja Fidler Makoter**

Pa začnimo z malo anatomije, da bomo sploh vedeli, o katerem delu telesa govorimo. Kolk je drugi največji sklep v človeškem telesu. Sestavljen je iz glavice stegnenice, ki leži v ponvici v medenici. Vezi povezujejo glavico s ponvico in zagota-

vljajo stabilnost sklepa. Na površini glavice in ponvice je hrustanec, druge dele sklepa pa pokriva sklepna ovojnica, ki izloča sklepno tekočino, ki maže sklep in zmanjšuje trenje v njem.

Bolečine v kolku niso prijetne, ampak verjetno še ni vsaka bolečina razlog za operacijo, kajne? Kdaj je torej pravi čas za menjavo kolka? Je morda lahko za tovrsten poseg tudi prepozno?

Indikacija za menjavo kolka je rentgensko ugotovljeno zoženje sklepne špranje kolka. Klinične indikacije so močne bolečine v prizadetem kolku z omejenim obsegom gibljivosti. Kontraindikacija za vstavev kolčne endoproteze je predvsem bolnikovo internistično stanje. Endoproteza kolka je umetni del sklepa, s katerim kirurg med operacijo nadomesti prizadete dele kolka. Obstaja več vrst endoprotez, o tem, katera je najprimernejša za vas, se bomo odločili pred operacijo.

Zakaj sploh pride do obrabe kolčnega sklepa in kakšni so znaki obrabe?

Do obrabe kolčnega sklepa pride zaradi okvare hrustanca, največkrat zaradi starostne degeneracije, lahko pa pride tudi do obrabe po poškodbah v predelu kolka, kot npr. pri izpahu ali prelomu stegnenice ali medenice. Rentgensko so znaki obrabe vidni kot zoženje sklepne špranje, s spremembo oblike glavice in pojavom robnih izrastkov – osteofitov.

Operacija menjave kolka je verjetno nekaj, kar ljudem nažene kar nekaj strahu v kosti. Morda jim bo lažje, če bodo vedeli, kako poteka operacija in koliko časa traja. Operacija menjave kolka poteka v splošni ali prevodni anesteziji. Gre za večji operativni poseg, vendar operacija traja le približno eno uro, kar pomeni, da ne sodi med najdlje trajajoče posege.

Kako pa je z okrevanjem po operaciji? Kdaj lahko ljudje pričakujejo, da se bodo vrnili v svoj vsakdanji ritem?

Okrevanje po operativnem posegu običajno traja dva meseca. Toliko časa svetujemo bolnikom hojo s pomočjo bergel ob polnem obremenjevanju prizadete okončine, s hojo pa začnejo že prvi dan po operaciji ob pomoči fizioterapevte. Svetujemo, da si pred odhodom v bolnišnico poiščete in zagotovite pomoč svojcev ali znancev in tako preprečite nevšečnosti, ki se lahko pripetijo po vrnitvi domov. V domačem okolju vam bodo določene prilagoditve olajšale okrevanje. Npr. čvrsto pritrjeni oprimki v kopalni kadi ali tušu in ob straniščni školjki, stabilen stol ali klop za uporabo pri tuširanju, stabilen stol z naslonjalom za roke in čvrsto oblažninim sedežem (stol mora biti tako visok, da so kolena pod višino kolkov), zvišanje straniščne školjke – nastavek, umivalna goba z ročajem, palica za oblačenje nogavic in dolga žlica za čevlje, grebljica za pobiranje smeti s tal (brez skrajnega pripogibanja), dodatne čvrste blazine na kavčih, stoli in v avtomobilu, ki omogočajo, da so kolena pri sedenju nižje od kolkov, varnostna ograja na stopnišču, odstranjene vse nepritrjene preproge in električne žice s tal, začasno bivanje v prostoru brez stopnic, ker je hoja po stopnicah v zgodnji fazi okrevanja težavna.

Umetni kolki verjetno niso tako trpežni kot naravni. Kakšna je torej življenjska doba novo vstavljenega kolka?

Statistika kaže, da je preživetje kolčnih endoprotez za obdobje 10 let približno 95 %.

Prav gotovo koga od morebitnih kandidatov za nov kolčni sklep zanima tudi, iz kakšnega materiala je endoproteza?

V grobem obstajata dva tipa endoproteze. Prvi so iz jeklenih zlitin. V tem primeru se endoproteza fiksira s kostnim cementom, medtem ko je ponovica iz polietilena. Pri drugem tipu se uporablja necementna fiksacija tako stegnenečnice kot tudi pon-

»Svetujemo, da si pred odhodom v bolnišnico poiščete in zagotovite pomoč svojcev ali znancev in tako preprečite nevšečnosti, ki se lahko pripetijo po vrnitvi domov. V domačem okolju vam bodo določene prilagoditve olajšale okrevanje.«

vice iz titanija, artikulacijske površine pa so pri teh tipih lahko iz polietilena ali iz keramike.

Lahko pacient po operaciji pričakuje normalno funkcionalnost kolčnega sklepa?

Cilj zdravljenja obrabe kolčnega sklepa je doseči nebolečo in polno gibljivost kolčnega sklepa, s tem da je gibljivost umetnega kolka največkrat nekoliko slabša kot gibljivost zdravega kolčnega sklepa.

Kako pa je z navajanjem ljudi na »novi« del telesa? Se lahko zgodi, da telo umetni kolk tudi zavrne?

Običajno po nekaj mesecih bolniki nimajo več nikakršnih težav z umetnim kolkom. Telo lahko umetni kolk tudi zavrne, če obstaja preobčutljivost na kovino, iz katere je sestavljen umetni kolk, vendar so ti primeri redki.

Cilj zdravljenja obrabe kolčnega sklepa je doseči nebolečo in polno gibljivost kolčnega sklepa, s tem da je gibljivost umetnega kolka največkrat nekoliko slabša kot gibljivost zdravega kolčnega sklepa.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtna.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Delo zdravnika reševalca poteka na več različnih terenih.

B Ker je delo zdravnika reševalca zelo raznoliko, so raznolike tudi nevarne situacije, katerim je izpostavljen.

C Ko smo v avtomobilu in vidimo reševalno vozilo, moramo zapeljati na rob cestišča in počakati, da nas vozilo prehit.



Potreben je dober občutek za ljudi



Intervju: Špela Blaznik, dr. med.

Dinamike dela in delovnih nalog zdravnika reševalca si sploh ne znamo predstavljati. Gre za zelo odgovoren, naporen in stresen poklic, ki od posameznika zahteva veliko zbranosti, dobro odzivnost, predanost delu, predvsem pa izjemno dober občutek za ljudi. O delu zdravnika reševalca smo se pogovarjali s Špelo Baznik, dr. med., ki je že šest let zaposlena na enoti Splošne nujne medicinske pomoči (SNMP) ZD Ljubljana.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kako poteka delovni dan zdravnika reševalca? Kakšne so vaše naloge?

Naš delovnik traja 12 ur, število delovnih dni pa se razlikuje od tedna do tedna. Sicer delo zdravnika reševalca poteka na več različnih področjih: delamo v ambulantni, opravljamo delo dispečerske službe, gremo na teren, prav tako pa opravljamo tudi nujne hišne obiske.

Naše delo je tako res zelo raznoliko, poleg tega pa moram poudariti, da širšo ljubljansko okolico pokrivamo samo štirje zdravniki, zato je zelo pomembno, da se znamo smotrno odločati, kdaj bomo šli na teren in kdaj ne.

Rada bi se nekoliko bolj dotaknila prioritete dispečerstva, saj to področje pri nas še ni urejeno in bo zažvelo šele, ko bo dovolj sredstev in izobraženih dispečerjev. Naj pojasnim, kaj sploh pomeni prioriteto dispečerstvo. Ko dobi klic, se dispečer sam odloči, za kakšno prioriteto klica gre. Naši dispečerji so sicer zelo dobro usposobljeni, vendar zakon še vedno določa, da mora končno odločitev sprejeti zdravnik. Zdravnik reševalec gre na teren v življenjsko ogrožajočih stanjih, stanjih nezvesti, bolečinah v prsih,

pri vseh težkih dihanjih, pri večini primerov, kjer gre za otroke, pri primerih hudih telesnih poškodb ... Ker smo samo štirje, se moramo res smotrno odločati, kdaj se odzvati in kdaj ne.

Če stanje ne ogroža življenja posameznika, se zdravnik s kličočim dodatno pogovori. V tistih nekaj minutah vzame neko splošno anamnezo in poskuša ugotoviti, kaj se s posameznikom dogaja. Zdravnik nato osebi svetuje kar po telefonu ali pa odredi prevoz z reševalnim vozilom.

Kot sem omenila na začetku, zdravniki reševalci skupaj s tehnikom reševalcem opravljamo tudi nujne hišne obiske. Ti obiski se izvajajo v primerih, kadar lahko bolniku pomagamo na domu ali pa zanj ni koristno, da bi ga vozili v bolnišnico, na primer pri primerih paliativne oskrbe, onkoloških bolnikov, zelo pogosto gremo k nepokretnim bolnikom ... Delamo na več različnih terenih, tako da je naše delo lahko večkrat precej zmedeno in praktično nima nobenega urnika, reda. Ne vemo, kdaj bomo na primer imeli čas za malico. Vsak prosti trenutek je tako res treba karseda dobro izkoristiti in si odpočiti.

Od kod vaša želja/odločitev za ta poklic? Kaj vam daje delo?

Za urgentno medicino sem se odločila, ker so me zanimala praktično vsa področja medicine. Zdravnik opravi začetno oskrbo pacienta, zato mora imeti ogromno znanja iz velike večine vej medicine.

Ko sem se odločala za delo na tem področju, še nisem imela družine. Če bi bile okoliščine takrat drugačne, ne vem, kakšna bi bila moja odločitev. Urgentni zdravnik namreč dela tudi ponoči, ob koncu tedna in za praznike, tako da je to za družino precej obremenjujoče.

Vaše delo je lahko nemalokrat tudi precej stresno in naporno. Katere osebne lastnosti mora po vašem mnenju imeti zdravnik reševalec? Za koga je primerno tako delo?

Biti mora potrpežljiv, miren, vztrajen, pogumen, pošten, imeti mora veliko volje do dela, znati se mora tudi odreči čemu, imeti mora zelo dobro intuicijo, čemur jaz pravim šesto oko. Na podlagi tistega, kar mu človek pove, mora znati izluščiti pravi vzrok. Zdravnik reševalec mora zagotovo imeti kar precej detektivske žilice (smeh).

Poleg vsega naštetega je zelo pomembno, da je marljiv, vedoželjen, prav tako mora biti dober po srcu in imeti občutek za ljudi. Občutek za ljudi je pri tem delu res zelo pomemben. Vsak, ki dela v zdravstvu, ga mora imeti. Poleg tega da se znaš poistovetiti s težavami in trpljenjem pacienta, pa je treba biti do človeka tudi odkrit in ga seznaniti z dejstvi. Ljudem sta resnica in odkritost res zelo pomembni. Pogosto svojci ne želijo, da bi bolniku povedali, kaj se z njim dogaja in v takih situacijah se moramo jasno postaviti na stran bolnika.

Pri svojem delu ste priča tudi zelo tragičnim in travmatičnim prizorom. Kako se soočate z vsem tem? Ali imate zdravniki reševalci na voljo možnost psihološke pomoči/podpore?

Zelo pomembno je, da posameznik stvari razčisti pri sebi, saj ni v redu, da bi težave nosil domov. Delam v zelo dobrem kolektivu, kjer se s sodelavci o različnih težavah, s katerimi se soočamo pri delu, ves čas odkrito pogovarjamo. Seveda imamo v kriznih situacijah tudi možnost pogovora s strokovnjakom.

Meni osebno je res zelo pomembno, v kakšnem kolektivu delam. Ker je naše delo zelo stresno in naporno, je zlata vredno, da lahko svoje težave podelim s sodelavci, prav tako pa sta neprecenljivi tudi podpora in razumevanje partnerja.

Kako pogosto se pri svojem delu znajdete v nevarnih situacijah?

Potencialno nevarnost predstavlja čisto vsaka intervencija. Stanje na cesti je nemalokrat kaotično, tako da je vožnja lahko res zelo nevarna. Vozniki reševalci so sicer zelo izkušeni, a ko po cesti, kjer je omejitev 50 kilometrov na uro, voziš s hitrostjo 100 kilometrov na uro, se okoliščine popolnoma spremenijo.

»Zdravnik reševalec gre na teren v življenjsko ogrožajočih stanjih, stanjih nezvesti, bolečinah v prsih, pri vseh težkih dihanjih, pri večini primerov, kjer gre za otroke, pri primerih hudih telesnih poškodb ...«

Osnovno pravilo je, da smo vsi, ki se vozimo v reševalnem vozilu, ves čas pripeti. Če bolnik na primer potrebuje oživljanje, se moramo ustaviti in tega nikakor ne smemo izvajati kar med vožnjo. V naši službi je bilo že kar nekaj hujših nesreč, na srečo je sama še nisem doživela.

Sicer pa je nevarnosti pri našem delu še več. Delo je zelo raznoliko, zato so raznolike tudi nevarne situacije, katerim smo izpostavljeni.

Omenili ste težave na cesti. Kako naj se ljudje, ko vidijo reševalno vozilo, odzovejo na cesti?

Zakon pravi, da se morajo vozniki, ko vidijo reševalno vozilo, ustaviti. Zapeljati morajo na rob cestišča in počakati, da jih reševalno vozilo prehit. Na dvopasovnici naj se vozila pomaknejo skrajno levo oziroma skrajno desno, v sredini pa pustijo prostor za reševalno vozilo.

Opažam, da je velika težava, ker vozniki prepozno slišijo reševalno vozilo in potem nastopi zmeda. Sicer pa so reakcije voznikov zelo različne – včasih se odzovejo presenetljivo dobro, včasih pa obupno. Še posebej problematične so prometne konice. Ne glede na številne akcije osveščanja bi bilo treba v tej smeri narediti še kar precej.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারsi

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Zajedavci so živali ali rastline, ki stalno ali občasno živijo na račun drugega organizma.

B Zajedavci domačega okolja so: garje, uši, gliste, trakulje.

C Najpogostejši zajedavec tropskega območja je plazmodij, ki povzroča malarijo.

Človeški zajedavci

Paraziti ali zajedavci so živali ali rastline, ki stalno ali občasno živijo na račun drugega organizma. Zajedavci so vedno škodljivi. Gostitelju škodujejo s tem, da mu jemljejo hrano, izločajo strupene snovi, infektivne agense ali ga mehanično poškodujejo.

Zajedavce, kot so uši, klopi, gliste, trakulje, pogosto najdemo v našem domačem okolju. Ker je potovalna kultura sodobne družbe v tropske in subtropske kraje vedno bolj popularna, nepoznavanje endemičnih zajedavcev in zaščite pred njimi vodi v vedno pogostejšo najdbo tropskih zajedavcev oz. bolezni pri Slovencih, ki se vrnejo s teh področij. Popotnike v tropskih krajih ogrožajo predvsem zajedavci, ki povzročijo malarijo, lišmanijozo, tripanosomozo in številne praživali, ki povzročajo črevesne okužbe.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Viri in prenos okužbe

Zajedavci se nahajajo povsod okoli nas: v vodi, zraku ali zemlji. Onesnažena voda ali hrana sta lahko vir okužbe. Pozorni moramo biti pri toplotni obdelavi mesa, predvsem svinjine in rib. Ta hrana je nevarna za okužbo z govejo in svinjsko trakuljo. Okužimo se lahko tudi z umazanimi rokami, skozi kožo in dihala, s pikom žuželk in pri spolnem odnosu.

Zajedavci se prenašajo z živali na človeka s človeka ali s človeka na živali.

Kaj vpliva na širjenje parazitnih bolezni?

Parazitske bolezni ali parazitoze se širijo in jih ni mogoče povsem zatreti. Na širjenje parazitov poleg gospodarske nerazvitosti in s tem slabih higienskih razmer vplivajo tudi pomanjkanje zdravil, spreminjanje ekoloških razmer, razvoj odpornih oblik zajedavcev proti posameznim zdravilom in insekticidom, potovanja v endemska področja, premalo šolani kadri in oslavljen imunski sistem okužene osebe.

Vrste zajedavcev

Vsaka vrsta zajedavca je zaradi kompleksnih prilagoditev, ki ji omogočajo zajedavsko ravnotežje v gostitelju, svet zase. Glede na trajanje zajedanja zajedavce delimo v:

- **začasne**, kot so muhe, komarji, klopi, stenice in
- **stalne** npr. gliste, uši, itd.

Poleg navedene delitve pa zajedavce delimo tudi glede na mesto naselitve:

- **zunani** – ekto zajedavci, ki živijo na površini gostitelja in
- **notranji** – endo zajedavci, ki živijo v notranjosti gostitelja.

Človeško pomembni zajedavci so razdeljeni v tri medicinska debela:

- **praživali** (amebe, bičkarji, plazmodiji),
- **helmiti** (gliste, metljaji, trakulje, filarije),
- **členonožci** (raki, pajkovci, žuželke).

Zajedavci v domačem okolju

Nekatere parazitoze so zelo pogoste okužbe, z nekaterimi pa se srečamo le, če potujemo na endemska območja. V naslednjih nekaj odstavkih bomo besedo več namenili pogostim zajedavcem, s katerimi se lahko srečamo v našem okolju.

GARJE (Scabies): Garje so kožna bolezen, ki jo povzroča pršica *Sarcoptes scabiei hominis*. Samica v roženi plasti vrta rovčke in se nahaja na koncu rovečka kot drobna izboklina. Večje število obolelih se pojavlja na vsakih 10–15 let. Okužba se med ljudmi prenaša s tesnimi stiki, najpogosteje pri ležanju v isti postelji. Pogoste so manjše epidemije v družini, vrtcih ali šolah, v vojašnicah, zaporih ali domovih za ostarele. Kaže se z močno srbečico kože in značilnimi rdeče rjavimi izpuščaji in krastami na neporaščeni koži, kjer je izločanje loja majhno (predeli med prsti rok in nog, upogibna stran zapestij, komolčni kotanji in koža nad komolcem, prednji pazdušni gubi, predel prsnih bradavic, popka in pasu, stična površina ritnic in stegen, gleženj in pri moških spolovilo). Zdravimo z 10-odstotnim krotamiton

ali 10–20-odstotnim žveplom v vazelinu. Pred začetkom zdravljenja s kremo svetujejo kopel ter menjavo posteljnine in perila. Sledi tri-dnevno mazanje vsega telesa, razen glave in vratu, nato pa ponovna kopel ter menjava perila in posteljnine.

UŠI:

Naglavna uš (*Pediculus humanus capitis*) je nevarna, ki najpogosteje prizadene ženske in ljudi z daljšimi lasmi. Epidemije naglavnih uši so pogoste v vrtcih in šolah. Prenašajo se z neposrednim stikom in redko posredno z glavnikom ali s pokrivali. Ušivost se kaže z neprijetno srbečico lasišča. Zdravimo s posebnim šamponom proti ušem, z mlačnim kisom (proti gnidam – ličinkam uši) ali s kokosovim oljem in jojobinim voskom, ki zamašita dihalno odprtino odraslih zajedavcev.

Gvantna uš (*Pediculus vestimentorum*) je značilna za ljudi s slabo higieno, ki redko menjajo oblačila. Uš se nahaja na oblekah in se z neposrednim stikom obleke in telesa prenese na telo. Na koži se pojavijo srbeči izpuščaji, ki pogosto krvavijo in se lahko okužijo z bakterijami, ki so prisotne na koži. Zdravimo s hladilnim mazilom ter v primeru bakterijske okužbe še z antibiotičnim mazilom. Okužena oblačila moramo prekuhati in razkužiti.

KLOPI: Klopi so pomembni prenašalci boleznih. V srednji Evropi je za človeka nevarna vrsta *Ixodes ricinus*. Prenaša virusni meningoencefalitis in boreliozo. Najaktivnejši so med aprilom in julijem. Pri odstranitvi klopa moramo paziti, da v koži ne ostanejo delci sesalnega organa. Prisanega klopa odstranimo tako, da ga s prstom nežno rotiramo, nato ga izvlečemo s prsti ali pinceto.

GLISTAVOST ali TOKSOKARIOZA: je pogosta zajedavska bolezen, ki jo povzroča pasja glista *Toxocara canis*. Vir okužbe so okuženi psi in mačke. Okužijo se predvsem majhni otroci, pa tudi odrasli z uživanjem hrane ali vode, onesnažene z jajčeci zajedavca. Iz črevesa ličinke potujejo v različne organe. Iz jajčec se v tankem črevesju razvijejo ličinke, ki s krvnim obtokom pridejo v jetra in pljuča ter v druga tkiva, npr. očesno mrežnico. V najhujšem primeru lahko povzročijo tudi slepoto. Na svoji poti po telesu pa povzročajo vnetja. Simptomi so kašelj in občutek težkega dihanja, srbež kože z izpuščaji, pri večini pa okužba mine neopaženo. Okužba se po nekaj mesecih največkrat spontano pozdravi.

Eksoitični zajedavci tropskih področij

GLISTE: *Ascaris lumbricoides* ali človeška glista je že od nekdaj poznana vsem civilizacijam. Človek je njen edini gostitelj. Okužimo se z zaužitjem. Samica leže jajčeca v tankem črevesju. *Ascaris* človeku škoduje zaradi potovanja ličink, škode, ki jo dela odrasla glista,

strupov, ki jih izloča, ter preobčutljivosti, ki jo povzroča. Okužba se lahko kaže s hujšanjem, pomanjkanjem teka in draženjem črevesa. Okužbo dokažemo s prisotnostjo odrasle gliste ali ličink v blatu. Zdravljenje poteka z zdravili proti zajedavcem (mebendazol).

TRAKULJE: so ene najstarejših človeških zajedavcev. Človeško trakuljavost povzročata dve trakulji – svinjska in goveja, ki se nahajata v mišicah govedine in svinjine. Na življenje v človeškem črevesu sta se tako prilagodili, da pogosto ne povzročata težav. Dolžina trakulj je različna. Običajno merijo od nekaj milimetrov do nekaj metrov. Okužimo se z uživanjem surovega ali nepravilno termično obdelanega mesa ali z jajčeci trakulj, ki se nahajajo v blatu človeka, okuženega s trakuljo (in se nahaja v živilih in vodi) ter z onesnaženimi rokami. Trakulja pri človeku pa lahko povzroča najrazličnejše težave: bolečine v trebuhu, pomanjkanje teka, hujšanje, bruhanje, glavobole, vrtoglavice ...

Okužba s pasjo trakuljo (*Echinococcus granulosus*), za katero so značilne ciste v različnih organih, je možna pri prehranjevanju z rastlinami ali vodo, okuženo s pasjimi iztrebki.

MALARIJA: je najpomembnejša in najpogostejša tropska bolezen, za katero vsako leto zbolijo 500 milijonov ljudi, med njimi jih 2 milijona umre. Malaria je človeška nadloga od najstarejših časov. Že od nekdaj so jo povezovali s »slabim zrakom« (*mal aria*) in vedeli, da prevladuje v vlažnih močvirnatih področjih. Danes je široko razširjena v tropskem in subtropskem pasu, kjer domačini pogosto prebolijo več okužb letno in pridobijo delno imunost. Bolezen povzroča zajedavec plazmodij, ki ga prenašajo samice komarjev mrzličarjev (*Anopheles*). V človeško telo vstopi s komarjevim pikom in se naseli v človeških krvnih celicah eritrocitih. Malaria je težka akutna bolezen, pogosto tudi kronična. Kaže se z mrzlico, visoko telesno temperaturo (39–41,5 °C), ki se pojavlja v različnih časovnih intervalih, in potenjem, z nespecifičnimi znaki, kot so glavobol, mišične bolečine, zaspanost, izguba apetita ter drugi znaki, kot so bruhanje, driska, povečana vranica in jetra, suh kašelj, pospešeno dihanje. Zdravljenje poteka z antimalarikami. Preventivno jemanje antimalarikov 1–2 tedna pred odhodom ter 6 tednov po vrnitvi priporočajo popotnikom, ki potujejo v endemske kraje plazmodija.

Kako odkrijemo parazitno okužbo?

Prisotnost zajedavcev ugotovimo s pregledom vzorca blata ali krvi. V blatu okužene osebe se nahajajo jajčeca zajedavca. Značilna krvna slika, ki lahko kaže na parazitno okužbo, pokaže povišane celice eozinofilne granulocite v vzorcu krvi. Večje zajedavce, ki se nahajajo v posameznih organih, lahko zaznamo s slikovnimi preiskavami (ultrazvok, CT, MR). Malarijo dokažemo z mikroskopskim pregledom razmaza krvi.

»Prisotnost zajedavcev ugotovimo s pregledom vzorca blata ali krvi.«

Zdravljenje parazitnih okužb

Imunski sistem gostitelja na parazitsko okužbo pogosto reagira neučinkovito, zato je zdravljenje parazitnih okužb toliko pomembnejše. Zdravljenje parazitske bolezni ne igra vloge le pri zmanjševanju obolenosti in smrtnosti ljudi, temveč tudi pri zmanjševanju prenosa parazitskih okužb. Zdravljenje poteka z zdravili antiparazitiki.

Znano je, da prehrana z veliko vsebnostjo proteinov mnogim zajedavcem ni naklonjena, nasprotno pa z ogljikovimi hidrati bogata prehrana pospešuje in zapleta nekatere parazitoze.

Najpogostejši ukrep v boju proti zajedavcem je skrb za osebno higieno, higieno živil in pitne vode ter skrb za čisto okolje. Prihodnost zajezevanja parazitnih okužb je tudi v cepljenju, vendar pa do zdaj znanstvenikom še ni uspelo razviti uspešnega cepiva proti nobeni parazitski bolezni.

BIORESONANCA LAGUNA

Dunajska 217, Ljubljana

Tel.: 031 704 011, www.bioresonanca-laguna.si

Diagnosticiranje in izvajanje terapij z BICOM2000 pri obremenitvah z virusi, bakterijami, glivicami, toksini, paraziti, težkimi kovinami, cepivi ter ugotavljanje alergij in intoleranc na prehrano.

BIORESONANCA BREZA

Vesna Tomšič s.p.

Gradaška 8b, Ljubljana

Bioresonanca.breza@hotmail.com

TESTIRANJE IN TERAPIJA alergij, virusov, bakterij, parazitov, gliv, Candide, težkih kovin, presnove, astme, prehladov, kašlja, dermatitisa, odvajanje od kajenja, razstrupljanje.

ORDINACIJA TITA

Tina Najdič, dipl. hol. energetske med.

Center Dravlje, Ulica Bratov Babnik 10, Ljubljana

www.bioresonanca.net, tita@bioresonanca.net

Hitri testi vseh vrst alergij, parazitov, hormonov in prehranskih dodatkov. Odprava avtoimunih bolezni in posledic stresa ter razkrivanje vzrokov neplodnosti.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Vsakršna uporaba drog še ne pomeni nujno težke odvisnosti najstnika od drog, a kljub temu naj bodo starši pozorni.

B Starši naj bodo pri svojem najstniku pozorni na izogibanje očesnemu stiku.

C Pozorni naj bodo tudi na pojav rize, raztrganih cigaretnih ovojkov, vrečk s posušeni snovmi, pip, alu folij, prežganih žlic ipd.



Opozorilni znaki zlorabe drog pri mladih

V današnjem svetu so nelegalne droge široko dostopne in posledično predstavljajo pereč družbeni problem. Verjetno ni starša, ki ga ne bi potihoma skrbelo, da bi se jim njegov otrok preveč približal. Prav je, da vemo, kako so nelegalne droge videti, kateri so pripomočki, ki v otrokovi sobi nakazujejo na morebitno zlorabo, ter ob kakšnem obnašanju otroka bi jih moralo zaskrbeti.

Da bi starši mirneje spali, smo se obrnili na Gregorja Dularja, sodelavca v programu za otroke in mladostnike Društva Projekt Človek, ki se ukvarja s problematiko zasvojenosti.

Avtorica: **Anja Kuhar**

MARIHUANA

Kanabinoid marihuana je verjetno najbolj razširjena nelegalna droga. Pridobiva se iz indijske konoplje, snov, ki povzroča omamljenost, pa imenujemo THC (9-delta tetrahidrokanabinol).

Oblika in vonj

Dular pove, da marihuano starši najlažje prepoznajo kot zelene posušene vršičke, ki med prsti pustijo masten občutek. Substanca ima specifičen, oster vonj, ki spominja na borovce in ga človek težko spregleda, tudi če ga ne prepozna.

Marihuana se lahko uživa v obliki kajenja cigaret, zaužije pa se lahko tudi v obliki piškotov in mlečnega napitka. Poznamo tudi hašiš, smolasti izcedek iz listov kanabisa, ki je rjave barve, bolj ali manj trd in spominja na plastelin ali mehko plastiko. V primeru, da starši v mladostnikovi sobi najdejo vrečko posušanih vršičkov, obstaja zelo majhna verjetnost, da je to kaj drugega kakor marihuana ali po domače 'trava'.

Pripomočki

Prvo opozorilo staršem naj bo pojav papirčkov za kajenje oziroma rize v otrokovi sobi, pravi Dular, saj njihova prisotnost kaže na to, da otrok nekaj kadi. Na marihuano nakazujejo predvsem velike rize, ki se uporabljajo zgolj za kajenje marihuane, medtem ko se majhne uporabljajo predvsem za kajenje tobaka (čeprav tudi nad slednjim starši navadno niso navdušeni).

Kot naslednji dejavnik prepoznavanja kajenja marihuane pri najstniku Dular omenja raztrgane škatlice običajnih cigaret, saj se karton uporablja za izdelavo filtrov za 'joint'. V enako kategorijo prepoznavanja sodi tudi prisotnost pip in praznih plastenk z vodo (pogovorno 'bang'). Starše opozarja tudi na pozornost v primeru, da bi v otrokovi sobi našli kapljice za oči (če težav z očmi nima), saj služijo saniranju značilne rdečine oči, ki spremlja kajenje marihuane.

Prepoznajte svojega najstnika

Najstnika pod vplivom marihuane ni težko prepoznati, pravi Dular. Največji indikatorji so seveda pordele oči, povečan apetit in želja po sladkem, izbruhi smeha, zmedenost, preskakanje misli, pa tudi globoki filozofski izpadi. Učinek omamljenosti traja približno 4 ure.

Ne le za zlorabo marihuane, pač pa tudi za zlorabo vseh drugih nedovoljenih substanc velja splošen indikator, in sicer **izogibanje očesnemu stiku**. Dular razloži, da ima večina ljudi, ki nekaj skrivajo, občutek, da jim skrivnost piše na čelu, zato imajo podzavestno občutek nelagodja.

HALUCINOGENE GOBE

Halucinogene, psihoaktivne, čudežne ali nore gobe so droga, ki glede na razširjenost tesno sledi marihuani. Poznamo dva tipa gob, in sicer rodu *psilocibe* ter rodu *amanita*. Po učinku jih delimo na smeljalne ter na psihedelične.

Oblika in vonj

Psihoaktivne gobe so po svoji biološki sestavi dejansko gobe, ki rastejo večinoma v Mehiki, navaja Dular, ki pove, da so videti kot krljci posušenega sadja brez posebnega vonja. Uživa se jih lahko surove, pravi, vendar jih zaradi njihovega grenkega in neprijetnega okusa pogosto dajejo v čaj ali jih uporabljajo v obliki kompota. Tako je tudi njihova absorpcija lažja, saj tekočina hitreje prehaja preko želodčne stene, same gobe pa so težje prebavljive.

Prepoznavte svojega najstnika

Človek, ki je zaužil halucinogene gobe, ima, kot da vedeti že beseda sama, halucinacije. Dular omenja dve kategoriji, in sicer privide (videnje likov, pošasti) ter razdvajanje od telesa v vzporedni svet. Opozarja, da je tovrstno stanje potencialno nevarno, saj lahko človek postane nevaren tako sebi kot drugim, zaradi česar navadno ljudje jemljejo gobe v skupinah. Smejalne gobe pa sprožijo nezustavljivo, histerično smejanje.

Dular navaja, da poleg opisanih učinkov ob jemanju psihoaktivnih gob pri človeku pride do razširitve zenic in oči samih. Učinek obojih gob se začne približno pol ure po zaužitju, traja pa približno 8 ur.

Kot zanimivost naj povemo, da so gobe iz rodu *amanita* popolnoma legalne in se jih lahko prosto kupi.

EKSTAZI

Ekstazi, imenovan tudi plesna droga, spada v družino amfetaminov, njegovo uživanje pa sproža prekomerno sproščanje nevrottransmitterjev (predvsem serotonin), kar privede do povečanega delovanja osrednjega živčnega sistema.

Oblika in vonj

Ekstazi se običajno pojavlja v obliki tablet, pove Dular, ki starše opominja, da obstaja le majhna možnost, da bi tovrstno drogo našli pri svojem najstniku. Je namreč droga za enkratno konzumacijo, v nasprotju z denimo marihuano, ki jo imajo najstniki običajno shra-

njeno v večjih količinah. V primeru, da bi starši pri svojem najstniku našli večjo količino tablet, naj bo to znak za rdeči alarm, saj obstaja velika verjetnost, da je v igri tudi prekupevanje, opozori Dular.

Prepoznavte svojega najstnika

Obstaja zelo majhna verjetnost, da se bo najstnik s sobotnega izhoda domov vrnil pod vplivom te droge – ta namreč deluje celo noč, ki jo najstnik navadno preživi ali prepleše zunaj. Dular staršem svetuje, naj bodo vseeno pozorni na široko razširjene zenice in pospešeno znojenje, hiperaktivnost, evforičnost, odsotnost lakote, prekomerno izražanje naklonjenosti in iskanje telesnega dotika (čeprav običajno ne staršev).

Omamljanju z ekstazijem običajno sledi »moralni maček«, ki ga spremljajo občutki nelagodja, tesnobnosti, depresivnega razpoloženja, pa tudi motnje spanja in paranoidne epizode. Telo namreč ni sposobno pravočasno nadomestiti vseh zalog serotonina, ki se ob uživanju ekstazije porablja.

HEROIN

Heroin sodi v skupino opiatov, katere najvidnejša predstavnika sta heroin in morfij, pridobivajo pa se iz spalnega maka (*papaverum somniferum*).

Oblika

Heroin se na tržišču pojavlja v obliki rjavkastega praška, ki se ga lahko uživa intravenozno, lahko pa se ga tudi kadi ali njuha.

Pripomočki

Vsem znane žgane žlice, injekcije in alu folija (alu folija se uporablja za kajenje, in sicer se nanjo položi heroin, pod njo pa prižge plamen) so neizpodbiten znak, da gre za intravenozno jemanje droge, najverjetneje heroina. Ker je ta visoko adiktiven, Dular staršem priporoča, naj se v takem primeru čim prej pogovorijo z otrokom in ukrepajo.

Prepoznavte svojega najstnika

Heroin pri človeku povzroči odmaknjenost od okolja, deluje analgetično in pomirjujoče, sproža dremavico in povzroči zmanjšanje zenic. Ob dolgotrajnem uživanju se pojavlja odtegnitveni sindrom, razdražljivost in tresavica. Če se heroin uživa intravenozno, so na telesu prisotne tudi sledi vbodov z iglo, pri čemer Dular opozarja, da so ti vbodi lahko

tudi na petah in med prsti. Poleg telesnih znakov naj bodo starši pozorni tudi na finančni vidik, saj nekdo, ki dolgotrajno uživa drogo, slej ko prej potrebuje zanj več denarja, kot ga običajno ima, pove Dular.

V lekarnah so na voljo urinski testi, ki omogočajo testiranje na prepovedane droge (testi obstajajo za vse družine drog) in delujejo podobno kot testi za ugotavljanje nosečnosti. Dular pri tem staršem polaga na srce, naj vedno najprej poskusijo s pogovorom, saj zasvojen, prestrašen najstnik večkrat kot ne z odprtimi rokami išče pomoč, ko se zave, da je pregloboko zabredel v drogo.

KOKAIN

Kokain, imenovan tudi droga estradnikov, pridobivajo iz listov koke (*erythroxylon coca*). Sodi v družino alkaloidov, izvira pa z območja Južne Amerike.

Oblika in vonj

Pri kokainu govorimo o belem prašku, ki je med mladimi presenetljivo razširjen, glede na njegovo visoko ceno (gram kokaina na tržišču lahko doseže tudi 100 €, op. avtorice), pravi Dular.

Pripomočki

Lahko se zaužije preko nosne sluznice z njuhanjem, intravenozno ter s kajenjem, zaradi česar so lahko indikatorji uživanja tako ostanki belega prahu na mizi, injekcije, prežgane žlice, alu folija itd.

Prepoznavte svojega najstnika

Uživanje kokaina pospeši srčni utrip, občutek vsemogočnosti in samozavesti; precej poveča človekovo energičnost in gostobesednost. Dular opozarja, da se najstnik najverjetneje ne bo vrnil domov pod vplivom, saj ima kokain precej kratek učinek delovanja (20–30 minut). Najpomembnejši znanilec uživanja kokaina je finančni vidik zaradi njegove visoke cene na tržišču. Poleg tega na redno jemanje kokaina kaže tudi občutek razdražljivosti in depresije.

Z rastlino koko je povezana popularna pijača kokakola, ki je bila v začetku pravzaprav zdravilo, ki se je imenovalo »francosko kokino vino«, že v prvem letu pa je vino v receptu nadomestil kofein.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারi.net

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Otrokom moramo privzgojiti delovne navade.

B Pomemben je čas, ki ga namenimo otroku.

C Otrok potrebuje izkušnje, naučiti ga moramo samostojnosti.

Otroka je treba pripraviti za življenje

Neštetokrat smo slišali in se tudi prepričali, da je vzgoja najtežji poklic. Kaj delamo narobe, katere so najpogostejše napake in kakšni napotki bi bili dobrodošli, so vprašanja, na katera bomo skušali odgovoriti v nadaljevanju. Svoje dragocene izkušnje in znanje sta z nami delila ravnateljica Vrtca Škofja Loka **Janja Bogataj** in specialni pedagog **Marko Juhant**, ki je pomagal že številnim staršem, ko se je zalomilo pri vzgoji.

Avtorica: **Klavdija Škrbo Karabegović**

O permissivni vzgoji

»Permissivna vzgoja absolutno prinaša prijetno vzdušje, pozitivno ozračje v družini, kjer je otrok v središču pozornosti in se vse vrtili okoli njega; vendar pa mu to kljub vsemu ne prinaša samozavednosti, samozaupanja, ker mu v takem okolju praktično ni treba ničesar narediti. Da pa otrok nekoč postane uspešna osebnost, je vsekakor potrebno delo, trud, odpovedovanje, žrtvovanje... česar v permissivnem okolju ne pridobi,« razloži Janja Bogataj.

Tudi Marko Juhant potrdi, da v permissivni vzgoji otrokom marsičesa ni treba storiti, nimajo veliko obveznosti, starši pa razmišljajo v smeri, »naj otrok uživa, naj ima otroštvo, saj bo že na srednji šoli in fakulteti težje.« »To-

vrstni načini razmišljanja prinesejo takojšnje lagodje staršem in otrokom, torej ugodje tisti hip. Za otroka so »zlati« tisti starši, ki mu vse dovolijo in ki mu tudi vse dostavijo, takšni, ki pravzaprav bogatijo njegovo okolje, ne pa njih same. Kasneje v življenju se izkaže, da to večinoma ni bilo prav, ker se otrok ne zna boriti, ne zna počakati. V življenju pa je dostikrat treba čakati. Za mnoge je to ena najtežjih nalog. Permissivna vzgoja daje hipno zadovoljstvo, ko je vse videti krasno, otroci pa so prijazni, dokler jim je vse dovoljeno in dokler dobijo materialne stvari,« še doda Juhant.

Tako ni presenečenje, da že predšolski otroci manipulirajo s starši. Niso redki primeri, ko starši prinesejo otroka v vrtec v pižami, ker ga doma »niso uspeli« obleči ali pa prosijo vzgojiteljice, da otroku postrizže nohte, ker njim »ne pusti« ipd. »Otroci izkoristijo takoj, ko lahko, in starši, ki so šibki in popuščajo že takoj na začetku, se bodo verjetno nekega dne znašli v kotu, kjer bodo težko v sožitju s svojim otrokom. To so medvedje usluge in 'obvladovanje' otroka v predšolskem obdobju bi po mojem mnenju morala biti domena vsakega starša. Težave, ki se pojavijo kasneje, so mnogo večje. Temelji, ki jih postaviš v predšolskem obdobju, so zelo trdni in kažejo neko orientacijo v nadaljnjem življenju,« o postavljanju meja v predšolskem obdobju pove Bogatajeva.

Najpogostejše napake

»Vsakdo ima svoje lastne želje, pravico do lastnega življenja; kljub temu da so starši, mnogi vse preveč časa preživijo na telefonih, na spletu ipd., časa za vzgojo in pogovor pa zmanjkuje. Ali pa pogovor 'teče mimo' in otrok od njega nima nič, odrasli pa se čudimo, da nas otrok ne pride vprašat, kadar se v njegovem življenju dogaja nekaj nenavadnega. Pri klasičnem, običajnem delu pa imamo idealno priložnost, da se vmes pogovarjamo o vsem, torej nevsiljeno in tisto, kar otroka zanima,« o pomenu časa, ki ga namenimo otroku, pove Juhant.

Naslednja pogosta napaka je, da se starši preveč posvečajo šoli in doseganju čim višjega števila točk. »Kakšen bo otrok, kakšna oseba bo, je odvisno nekaj od dednosti, v največji meri pa od vzgoje. In kako uspešen bo v življenju, je odvisno od vzgoje, ne od šole. Mnogi starši otroke vozijo iz enega v drug termin, iz ene na drugo dejavnost in povsod je pomembno, koliko točk bo dosegel, zmanjkuje pa časa za vzgojo. Mislim, da je najpomembnejša stvar čas za vzgojo. To ni enotenski program 20 minut, vsakodnevno. To je čas, ko se kuha, ko se pospravlja, vzgoja pravzaprav poteka cel dan. Če ponazorim s primerom; vzgoja ni, da mama sama zaklene hišo, vzgoja je, da ima otrok svoj ključ in on zaklene, da ga torej nauči samostojnosti. Vsi

naši poskusi, da bi naredili red, ne smejo temeljiti na posameznih izpadih, po možno-stih s komentarji in glasnostjo. To ni vzgoja, vzgoja je tisto vsakodnevno, tiho, rutinsko. Jaz temu pravim železni red. Tisto, za kar se posamezna družina pravzaprav trudi,« doda Juhant.

Tudi Bogatajeva opaza, da starši raje popuščajo in delajo namesto otrok, s tem pa jih »oropajo« samostojnosti: »Vse, kjer je treba vložiti več truda, je otroku nezanimivo, povsod išče bližnjice, približke in v nobeno stvar se ne poglobi do potankosti. Tudi sami starši rajši vidijo, da otroku dajo neko dobrino, kot pa da se z njim usedejo, se ukvarjajo s tem problemom in ga v bistvu na tej ravni rešijo. Vidim, da starši iščejo skrajšane poti, da ne pride do konfliktnih situacij z otroki, da ne pride do medsebojnega dialoga, ampak preprosto otroku ugodijo, zato da je mir pri hiši. Pri tem pa otrok vedno več in več pričakuje, starši pa so vedno v slabšem položaju.«

Juhant pa nadaljuje: »Starši delajo namesto otroka, namesto da bi delali z njim in ga tako ne pripravljajo na samostojnost. In to, da gradimo samostojnost otroka, je gotovo kvaliteta vzgoje. Se pravi, da zmore sam, si zna sam odrezati kruh, ga namazati, pospraviti za seboj ipd.« Ena od večjih napak je tudi, da starši predolgo čakajo, kadar je kaj narobe. Ko opazijo, da jim pri otroku neko obnašanje ni všeč, čakajo, da se stopnjuje in šele nato ukrepajo, namesto da bi ukrepali takoj, ko opazijo težavo.

Lenoba ali utrujenost?

S(m)o potemtakem starši preveč utrujeni ali nemara celo leni za vzgojo, saj je dejstvo, da slednja zahteva veliko časa? Janja Bogataj pravi, da moramo za vzgojo imeti strast in posledično željo, da smo aktivno vključeni v starševstvo. Juhant pa je mnenja, da so starši delovno zelo pridni, vzgojno so pa dostikrat leni. Raje posteljejo posteljo namesto otroka, kot pa, da bi od njega izterjali, da jo pospravi sam. »Generalno gledano, zelo se trudijo, vsakdo da največ od sebe, kar zmore. Trdno sem prepričan, da ob vseh drugih težavah, ki se jim v življenju dogajajo, starši naredijo največ, kar zmorejo. In pogosto delajo stvari namesto otroka,« je prepričan Juhant, ki doda, da kljub vsemu otroci ne potrebujejo popolnih staršev.

Ni navodil za uporabo

»Ko si dobil otroka, nisi dobil navodil za uporabo,« se slikovito izrazi Juhant. Pa vendarle, če govorimo o navodilih, torej ne gre ponavljati zgoraj naštetih najpogostejših napak. Sicer pa velika večina strokovnjakov, ki se ukvarja z vzgojo in vzgojnimi težavami, na prvo mesto navodil za uspešno vzgojo uvršča delovne navade. Takšnega mnenja sta tudi Bogatajeva in Juhant.

»Prav je, da je otrok vključen v življenje tako, kot je naravno. Tisto, kar lahko naredi sam, je prav, da naredi sam; seveda njegovi starosti primerno. S tem se stopnjuje tudi

»Temelji, ki jih postaviš v predšolskem obdobju, so zelo trdni in kažejo orientacijo v nadaljnjem življenju.«



PAKET VZAJEMKO
letna premija **1 EUR**

ZAVARUJTE SVOJE JUNAKE
Ker lahko super ideje včasih spodletijo.

Ne spreglejte posebno ugodne ponudbe – paket nezgodnega zavarovanja Vzajemko z letno premijo samo 1 evro!

Dobrodelni skupaj! Vi zavarujte svojega otroka, mi pa bomo za vsako sklenjeno nezgodno zavarovanje (paket A, B, C in D) eno podarili (paket Vzajemko) otroku iz socialno ogrožene družine.

VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.

Majica riši-briši

Darilo ob sklenitvi zavarovanja, na katero otroci rišejo in pišejo s kredno kot po tabli.

080 20 60

www.vzajemna.si

Vzajemna, d.v.z., Voljnjakova ulica 2, Ljubljana.
Vsa zavarovanja se sklepajo po veljavnih pogojih Vzajemne, d.v.z.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovniki: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

»Cilj je torej pripraviti jih za življenje, samostojnost, pomagati jim, da sprejmejo pomembne življenjske vrednote in da se znajo ravnati po njih.«

neke vrste odgovornost in veselje do dela. Ve, da brez nič nič ne nastane,« pove Janja Bogataj. Juhant pa doda, da četudi je otrok odličnik in dobro dela za šolo, se torej uči in piše domače naloge, to še ne pomeni, da je opravičen dela doma, torej hišnih opravil, saj s tem pridobi praktične izkušnje, pridobljene delovne navade pa pripomorejo k boljšim uspehom in tudi boljši samopodobi.

»Otroka je treba pripraviti za življenje, ker izobrazba ni dovolj. Otroci nikoli ne sme postati projekt staršev. Cilj je torej pripraviti jih za življenje, samostojnost, pomagati jim, da sprejmejo pomembne življenjske vrednote in da se znajo ravnati po njih,« poudari Juhant in doda, da je treba vlagati v otroka, ne v njegovo okolje, torej v vedno nove materialne dobrine.

Otroka moramo naučiti, da zna počakati in se tudi sam odločati.

»Opažam, da mnogo družin ne zna več biti skupaj in se družijo v velikih družbah in praktično že v predšolskem obdobju starši niti ne vedo, kaj je njihovem otroku dobro, prijetno, kaj ima rad ... Pomembno je postavljanje mej, pogovor o medgeneracijskem sožitju, odnos do starejših, do ljudi s posebnimi potrebami, odnos do narave, odnos do samooskrbe ipd. Pri tem bi opozorila še to, da je zelo dobro, če ima družina več kot enega otroka, saj se tako čustva in vsa energija, pa tudi delovne naloge ter skrb za drugega enakomerneje porazdelijo. Zelo pomembno je, da je dru-

žina veliko skupaj, ne da živi skupaj, a hkrati drug mimo drugega, ampak da se začuti. Zato so zelo dobrodošle skupne počitnice, vikendi, kjer vidiš, kako se nekdo obnaša, kako se počuti, s čim rad rokuje, po kakšnih informacijah posega, kakšna hrana mu je blizu ipd.,« nekaj koristnih napotkov našteje Bogatajeva. Za konec pa poudari še, da morata biti starša pri vzgoji enotna. Torej, kar reče mama, mora oče podpreti, in obratno, kajti v nasprotnem primeru začnejo to otroci izkoriščati.

Seveda so napotki eno, realnost pa nekaj drugega in vsi prijemi ne veljajo za vse otroke, zato je pričakovati, da ne bo šlo gladko, a tega se ne gre ustrašiti.

»Pri vzgajanju seveda pride do slabe volje pri otrocih ... Popolnoma normalno je, da odnosi nihajo; da otrokom ni všeč, da dobivajo naloge (sosedom pa tega ni treba, samo ti si tako tečna ...). Poskusijo vse. Čim prej hočejo odločiti o sebi, hočejo vplivati na proces, hočejo vzeti vaje v svoje roke – to je cilj najstništva in zato je borba toliko hujša. To je povsem normalno, ker če ni nekega upiranja, če gre vse popolnoma gladko, nekaj ni prav. Kaj pri tem storiti? Pomembna je doslednost. Določene stvari imamo lahko tudi zapisane, zato da je vsem jasno, da gre za železni urnik, ki se ga držimo in od njega ne odstopamo,« svetuje Juhant.

In čeprav vzgoja ni lahka in včasih izgubimo kompas, se naš trud dolgoročno poplača. Če je naš cilj srečen otrok, potem smo na pravi poti.

Oglasno sporočilo

Poskrbimo za varnost svojih najmlajših

Naj bo otroštvo naših malčkov igrivo in aktivno, mi pa pravočasno poskrbimo za njihovo varnost z nezgodnim zavarovanjem.

Nezgod in boleznih naših otrok in mladostnikov žal včasih ne moremo preprečiti, lahko pa omilimo finančne posledice, ki nastanejo v takšnih primerih. Z Vzajemnim nezgodnim zdravstvenim zavarovanjem otrok in mladine si lahko z izplačano zavarovalnino pokrijemo nepričakovane stroške zdravljenja. Prednost nezgodnih zavarovanj Vzajemne so visoke zavarovalne vsote za primere, ko zaradi nezgode nastopi trajna invalidnost.

Različni paketi zavarovanja so prilagojeni posamezni starostni skupini otrok in mladostnikov. Višina premije je odvisna od izbrane zavarovalne vsote in starosti otroka, letne premije rednih paketov se tako gibljejo od 10 evrov naprej. Ob sklenitvi zavarovanja boste prejeli tudi darilo: majico Vzajemko, na katero lahko otroci rišejo s kredo kot po tabli. Letos je Vzajemna v svojo ponudbo dodala tudi osnovni paket Vzajemko, ki je na voljo za samo en evro.



Pregled ustne votline lahko reši življenje

Zadnji podatki iz Registra raka republike Slovenije iz leta 2010 kažejo, da na leto za rakom ustne votline in žrela zboli 250 Slovencev. Rak ustne votline je vse pogostejši in prizadene vedno mlajše ljudi. Zaseda osmo mesto po pogostosti vseh rakavih obolenj. Rak ustne votline je huda smrtna bolezen, vendar zgodnje odkritje prinaša ugodne terapevtske možnosti. S tem namenom bodo v mesecu septembru zobozdravniki omogočili brezplačne preglede ustne votline.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Komu priporočajo pregled ustne votline?

Rak ustne votline se najpogosteje pojavlja pri **moških, starejših od 40 let**. Vendar pa podatki kažejo, da vse pogosteje prizadene tudi mlajše in predstavnice nežnejšega spola.

Kaj povzroča raka ustne votline?

Najpomembnejša dejavnika tveganja za razvoj raka ustne votline in žrela sta **alkohol** in **tobak** (kajenje cigaret, cigar, pipe in žvečenje tobaka). Sočasno uživanje alkohola in kajenje učinkujeta sinergično: v takih primerih tveganje ni le seštevek tveganj, ki ju nosi vsak dejavnik že sam po sebi, temveč je pomnoženo. Izposta-

vljanje nevarnemu **UV-sevanju** vpliva na razvoj raka na ustnici. Novejši izsledki pa povezujejo raka ustne votline z okužbo s **humanim papiloma virusom** (HPV).

Kako sami prepoznamo raka ustne votline?

Prvi spremembi, ki se pojavita, sta lahko **rdeča ali bela lisa** na sluznici, ki se v strokovnem jeziku imenujeta eritroplakija in levkoplakija. To sta predrakavi spremembi, ki lahko vodita v nastanek pravega raka. Kasneje se iz njiju ali pa samostojno, brez predhodne lise, razvije najznačilnejša sprememba: **ranica** v ustni votlini oz. **razjeda**, ki se ne zaceli. Lahko se pojavi kjer koli v ustni votlini: na jeziku, na ustnem dnu, na mehku in trdem nebu, na dlesni, na sluznici lic ... Včasih je pridružena tudi ovirana gibljivost jezika, bolečina, zatrdlina na vratu, nerazumljiv govor, težave pri hranjenju. Za tumorje ustne votline in ustnega dela žrela je značilna t. i. prenešana bolečina, ki jo bolnik zaznava v ušesu iste strani, kjer je primarni tumor. Je posledica rasti tumorja v globino in prizadetosti vej različnih možganskih živcev.

Postopek odkritja raka ustne votline

80 % raka ustne votline odkrijejo zobozdravniki. Ob odkritju sumljive lezije naredijo odvzem koščka sluznice (biopsija), diagnozo

se postavi na podlagi mikroskopskega pregleda tkiva. Zgodnje odkrivanje raka ustne votline je ključno za prognozo preživetja, saj imajo zgodnje oblike raka ugodne terapevtske možnosti. Na žalost pa večina bolnikov pride prepozno.

Rak ustne votline je zdravstveni problem, vendar pa je njegovo zgodnje odkrivanje svetlo upanje na koncu tunela. Redni zobozdravniški pregledi rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja rakavih obolenj pa tudi življenja. Projekt zgodnjega odkrivanja raka ustne votline in ozaveščanje o tej boleznini poteka pod okriljem Odbora za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije in ob sodelovanju Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani in Centra za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike. Brezplačne preglede bo izvajalo 250 zobozdravnikov v različnih krajih po Sloveniji v mesecu septembru. Seznam izvajalcev najdete na spletni strani www.zdravniskazbornica.si. Na pregled se je treba predhodno prijaviti. Število pregledov je omejeno in prijave bodo sprejemali do zapolnitve mest. Ljudi s sumljivimi spremembami bodo zobozdravniki naprej napotili k specialistu.

Ustvarjajte
z **jesensko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornava: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Močan imunski sistem bo naše najmlajše in nas same obvaroval pred nevarnimi okužbami.

B Prehlad, gripa, vnetje žrela, vnetje ušesa, črevesne okužbe so najpogostejše težave, ki na otroke pretijo v jesensko-zimskem obdobju.

C Zdrava prehrana, gibanje, spanec in dojenje krepijo imunski sistem našega otroka.



Okrepimo imunski sistem naših otrok

Septembra se naši otroci vračajo v vrte in šole. Počitek, poletna klima, morski zrak in gibanje v naravi vedno dobro denejo njihovemu imunskemu sistemu ter ga tudi okrepijo. Vendar pa se z jesenjo ponovno prebudijo virusi in bakterije, ki čakajo v nizki pripravljenosti na primerne, imunsko oslabelega gostitelja. Prehlad, gripa, vnetje ušes so le nekatere izmed nadlog, ki jih prinašata jesen in zima. Prej ali slej se bodo začeli izbruhi nalezljivih virusnih in bakterijskih okužb, ki bodo ogrozile zdravje vašega malčka. Vendarle se lahko pred njimi uspešneje branimo, če je naš imunski sistem močan. V naslednjem prispevku bomo predstavili načine krepitev imunskega sistema, ki bodo našega otroka obvarovali pred prihajajočimi boleznimi.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Zakaj nekateri zbolijo prej kot drugi?

Sposobnost obrambe pred mikroorganizmi se med ljudmi razlikuje. Gre za številne variacije, ki so genetsko pogojene. Zaradi teh razlik nekateri otroci hitreje zbolijo kot drugi. Drugi dejavnik, ki vpliva na razvoj bolezni, je izpostavljenost nalezljivemu mikroorganizmu. Vrtci, šole in prostori, kjer se zadržuje veliko otrok, so idealno mesto za pridobitev okužbe z virusi ali bakterijami. Ne smemo pa zapostaviti niti dejstva, da otroški imunski sistem še ni dokončno dozorel in se še razvija, zato ni nič nenavadnega, da nekateri malčki prebolijo tudi po 10 prehladov in več vnetij ušes v enem jesensko-zimskem obdobju.

Katere bolezni so pri otrocih pogoste v jesensko-zimskem obdobju?

Daleč najpogostejši je prehlad. Zamašen nos in blag kašelj je spremljevalec naših otrok tudi več kot desetkrat v eni jeseni in

zimi. Vnetje žrela, bronhitis, gripa, vnetje srednjega ušesa, virusni gastro-enteritis, ki se kaže z drisko in bruhanjem, so ene najpogostejših manifestacij bakterijskih ali virusnih bolezni, ki pretijo na naše malčke v jesensko-zimskem času. Pomembno si je zapomniti, da pri teh vrstah okužbe antibiotik ni vedno potreben. Večino teh okužb namreč povzročajo virusi, ki jih zdravimo konservativno s počitkom in po potrebi z zdravili za zniževanje telesne temperature, analgetiki, čaji in s prehrano, bogato z vitaminom C. Za bakterijske okužbe pa so smiselni antibiotiki.

Kako povečamo otrokovo imunsko odpornost?

Izrednega pomena je **zdrava prehrana**. Ta naj bo čim bolj raznovrstna. Pomembno je, da otrok dobi zadostno količino vitaminov, mineralov in esencialnih maščobnih kislin. Sadje in zelenjava sta bogat vir vitamina C in E, železa, kalcija ter drugih antioksidan-

»Izrednega pomena je zdrava prehrana. Ta naj bo čim bolj raznovrstna. Pomembno je, da otrok dobi zadostno količino vitaminov, mineralov in esencialnih maščobnih kislin.«



tov, ki krepijo naše zdravje. Pomaranče, mandarine, grenivke, jabolka, hruške in kivi so jesensko sezonsko sadje, ki ponuja bogato paleto zdravih mikroelementov. Esencialne maščobne kisline najdemo v oreških, oljčnem olju, ribah. Slednje so tudi bogat vir vitamina C in E, železa in drugih hranljivih snovi. Če je naš otrok izbiričen in ne mara sadja niti zelenjave, lahko težavo rešimo s tem, da sadje ali zelenjavo zmišamo v hranljiv sok, ki mu bo morda vseeno lažje stekel po grlu. Starši, ki svojega otroka kljub vsem zvijačam ne uspejo prepričati, naj zaužije zdrav sadno-zelenjavni obrok, lahko posežejo po prehranskih dodatkih. Izgibati se moramo pitju sladkih in gaziranih pijač ter sladkarij in drugim nezdravim prigrizkom. Najbolj zdrava pijača je voda. Otroci pa za razvoj kosti in zob potrebujejo še mleko.

Gibanje na svežem zraku. Otroci potrebujejo več gibanja kot odrasli, saj gibanje pozitivno prispeva tudi k razvoju kostno-mišičnega sistema. Zato namesto vsakodnevne gledanja televizije, rabe računalnika in drugih tehnoloških naprav otroka raje peljimo v naravo, na izlet ali ga vpišimo k organizirani športni aktivnosti. Poskrbimo tudi, da sta njegova **obleka in obutev primerna letnemu času.**

Spanec. Otroci potrebujejo več spanca kot odrasli. Količina je odvisna od starosti. Novorojenček potrebuje do 18 ur spanja na dan, dojenčki 12–13 ur in predšolski otroci do 10 ur.

Materam z dojenčki toplo priporočamo **dojenje.** Materino mleko je popolnoma prilagojeno otrokovim biološkim potrebam. Do starosti šestih mesecev svetujemo polno dojenje, nato pa dojenje s hkratnim uvajanjem drugih vrst hrane do konca prvega leta, lahko tudi dlje. Dojenje dokazano zagotavlja optimalen telesni in duševni razvoj, dojeni otroci pa tudi manj pogosto kot nedojeni otroci zbolevajo za okužbami prebavil in dihal v prvem letu starosti ter imajo manjše tveganje za pojav nekaterih kroničnih bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih. Materino mleko je bogat vir beljakovin, mineralov, vitaminov, protiteles in imunskih celic. Ker pa je

sestava materinega mleka odvisna od matrine prehrane, svetujemo, da mlada mamica pazi na zadosten vnos vseh hranil (vitaminov, mineralov, beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov).

Kako ukrepamo, ko otrok zboli?

Da bodo naši najmlajši zdravi in polni energije, moramo poskrbeti za naslednje stvari: ko otrok zboli, naj ostane doma, saj tako preprečimo prenos mikroorganizmov na druge osebe. Vsakodnevno mu pripravimo zdrav obrok svežega sadja in zelenjave ter zadostne količine tekočine (čaj z limono). V primeru povišane telesne temperature posežemo po zdravilih za zniževanje temperature, v primeru bolečin uporabimo analgetik, pri bakterijski okužbi pa bo potreben antibiotik. Bolan otrok potrebuje počitek, dober spanec in primerno hrano ter hidracijo.

Prihaja jesen in z njo tudi številne bolezniške težave. Naši malčki so v vrtcih in šolah še bolj izpostavljeni nevarnim mikroorganizmom. Imunski sistem je ključni obrambni mehanizem našega telesa, ki nas ubrani pred napadalci. Za njegovo krepitev lahko veliko naredimo sami, saj bomo lažje botrovali neprijetnim boleznim, ki bodo na naše najmlajše prežali na vsakem koraku.

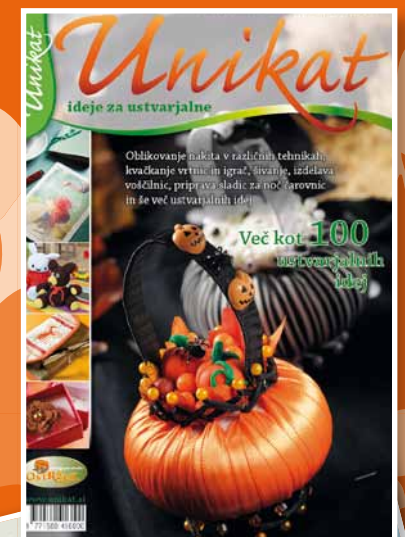
DIAGCENTER D.O.O. BIORESONANCA TRZIN.

Učinkovita pomoč pri porušenem imunskem sistemu, alergijah, izčrpanosti, želodčnih težavah ...

040 360 700, info@diagcenter.si,
www.diagcenter.si

S tem kuponom 10% popust v letu 2014!

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtkurbus.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtinarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domovna: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Bodimo pozorni na kožne tvorbe



Intervju: asist. Borut Žgavec, dr. med.

Naša koža je zagotovo organ, ki je daleč najbolj izpostavljen vplivu različnih dejavnikov. Prav zato se na koži tudi najpogostejše pojavljajo različne tvorbe oziroma tumorji. Tumorje delimo v dve veliki skupini, in sicer na benigne in maligne. Kadar se odločamo odstraniti določeno tvorbo na koži, je zelo pomembno, da najprej postavimo ustrezno diagnozo. Prav to še posebej poudarja asist. Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatovenerologije, s katerim smo podrobneje spregovorili prav o tem, za marsikoga še precej neznanem področju.

Avtorica: Andreja Košir

Dr. Žgavec pojasni, da tumorje v grobem razdelimo v dve veliki skupini, in sicer na benigne in maligne, obstajajo pa še številne podvrste tumorjev, delimo jih glede na to, iz katerih celic so nastali. »Čisto vsaka tvorba na koži je življenje zase in zato, preden jo odstranimo, zahteva natančno diagnozo. Diagnozo kožnih tumorjev žal znamo postavljati le dermatologi. Zaradi tega imamo ogromno pacientov, za katere vemo, da so jim odstranjevali različne 'fibrome'. Fibrom je diagnoza, ki v medicini ne obstaja. Pri večini primerov, kjer pravijo, da so odstranili fibrom, gre za melanocitne nevuse,« poudarja dr. Žgavec.

Kako bomo torej odstranjevali neko spremembo, je popolnoma odvisno od postavljene diagnoze. Treba je ugotoviti, kaj določena sprememba sploh je. Specialist dermatovenerolog pove, da je diagnozo v številnih primerih težko postaviti: »Če napačno postavimo diagnozo pri

neki benigni tvorbi, še ni razloga za preplah. Druga zgodba je, če je diagnoza napačna v primeru maligne tvorbe.«

Diagnostika in diagnostični postopki

Izbira diagnostičnega postopka je zelo odvisna od vrste kožne tvorbe oziroma tumorja: »Najprej naredimo pregled z dermatoskopom, včasih je potrebna tudi epiluminiscenčna dermatoskopija. Na podlagi tega se odločimo, na kakšen način bomo spremembo odstranili. Če obstaja sum, da bi bila lahko sprememba maligna, jo je treba izrezati in poslati na histopatološke preiskave.«

Kot pojasnjuje dr. Žgavec, se na tem področju pojavljajo številne težave, saj pacientom različne kožne tvorbe odstranjujejo ljudje, ki za to niso ustrezno strokovno usposobljeni, na primer v različnih kozmetičnih salonih ... »Z različnimi destruktivnimi metodami lahko naredimo veliko škode. K nam potem pridejo pacienti, mi pa zaradi predhodnega neustreznega izbora metode odstranjevanja ne moremo kakovostno opraviti diagnostike in ugotoviti, za kakšne vrste tumor sploh gre. Pogosto nam ne preostane drugega, kot da tvorbo izrežemo in jo pošljemo na histološke preiskave. Pogosto se na primer zgodi, da različni melanocitni nevusi zaradi nepravilne oblike odstranjevanja začnejo ponovno rasti in nemalokrat začnejo posnemati rast melanoma, ki pa se ga vsi zelo bojimo. Temu primeru pravimo psevd melanom. Taki primeri so prava nočna mora za histopatologa,« pove sogovornik.

Zdravljenje oziroma odstranjevanja kožnih tvorb

Po besedah dr. Žgavca je velika težava, s katero se srečujejo specialisti dermatologi, pomanjkanje zavedanja pacientov, da je vsaka kožna tvorba zgodba zase: »Za laika je bradavica vsaka okroglasta tvorba nad nivojem kože. Ljudje si v lekarnah pogosto kupujejo različne pripomočke za odstranjevanje bradavic, vendar sploh ne vedo, ali je tvorba, ki jo odstranjujejo, dejansko bradavica. Tako neodgovorno početje zelo zamakne sam postopek diagnostike. Pacient se ne pozdravi, stanje se zakomplicira, specialistom dermatologom pa zelo oteži delo. Naj povem, da smo že imeli tudi primere, ko se je na dlaneh ali podplatih

pojavil melanom, ki je na prvi pogled spominjal na bradavico ali celo žulj. Še enkrat poudarjam: najpomembnejše je, da pred odstranjevanjem neke spremembe na koži to temeljito pregleda specialist dermatolog, najbolje tisti, ki se ukvarja z onkologijo.«

Kot poudarja dr. Žgavec, je tumorjev res veliko vrst in podvrst. Priznava, da tudi sam, čeprav se s tem področjem ukvarja že več kot 20 let, nemalokrat težko loči med nekaterimi vrstami tumorjev: »Najprej je treba točno postaviti diagnozo, šele potem se odločimo za terapijo. Le na tak način lahko zagotovimo najoptimalnejšo metodo zdravljenja. Zares moramo biti prepričani o diagnozi. Ljudje nemalokrat zelo podcenjujejo gledajo na vse skupaj in pomena diagnostike ne jemljejo dovolj resno. Zaradi takega odnosa je prišlo že do številnih precej žalostnih zgodb.«

Kdaj bi nas moralo skrbeti?

Po besedah sogovornika je zelo težko podati neki enoznačen odgovor: »Žal neke jasne usmeritve veljajo le za majhen delež kožnih tvorb. Pa vendarle bi opozoril, da mora biti pacient pozoren na kakršne koli spremembe na določeni tvorbi. Maligni tumorji ne ostanejo enaki daljše obdobje, ampak se celice množijo, tumor se spreminja in raste. Spremeni se barva tumorja, tumor se veča. Zares moramo biti zelo pozorni na vse spremembe, še posebej na tiste, ki se pojavijo na novo.«

Kdaj odstraniti določeno kožno tvorbo?

Kožne tvorbe odstranjujemo zaradi različnih vzrokov. »Prva indikacija odstranjevanja je, če gre za rakasto tvorbo. Če se na primer srečamo z melanomom, ga izrežemo in pošljemo na histološko preiskavo. Obstaja več različnih vrst obravnave oziroma zdravljenja, vse je odvisno od vrste tumorja. Upoštevati moramo tip tumorja, njegovo velikost, razvejnost ... Na podlagi teh dejavnikov se potem odločimo za najustreznejšo terapijo,« obrazloži dr. Borut Žgavec.

Sogovornik še pove, da se pri svojem delu srečuje tudi s številnimi primeri, za katere tudi po pregledu ne more z gotovostjo trditi, ali gre za maligno ali benigno tvorbo: »V takih primerih imamo na voljo dve možnosti: lahko se odločimo za spremljanje in pacienta na

pregled naročimo čez nekaj mesecev ter vidimo, kako se tvorba spreminja. Če opazimo aktivnost in rast, potem tvorbo izrežemo. Druga možnost pa je, da se že kar takoj na začetku odločimo za rezanje tvorbe. Za to možnost se navadno odločimo, kadar je tvorba res zelo sumljiva ali pa je imel pacient v preteklosti že težave oziroma so bili primeri malignih tvorb prisotni v njegovi družini.»

V primerih, ko dermatolog lahko z gotovostjo trdi, da gre za benigno spremembo, pa je vzrokov za odstranjevanje več:

- Tvorba se lahko pojavi na nerodnih mestih in človeka ovira pri opravljanju določenih aktivnosti. Ljudje na primer ne morejo nositi očal, ker se jim tvorba pojavi čisto pri vrhu nosu. Tvorbe se lahko denimo pojavijo pod pazduho, ob zadnjiku ... Ljudi lahko motijo pri nošenju nebrčka, nahrbtnika, pri kolesarjenju ...
- Za odstranitev določene tvorbe se odločimo zaradi estetskega razloga. Kot pove dr. Žgavec, pacienti pogosto motijo različne starostne bradavice, ki so lahko nemalekrat tudi potencialno dražje.

Sogovornik pojasnjuje, da tudi pri odstranjevanju benignih sprememb obstajajo različne tehnike odstranjevanja. Vendar tudi tu poudarja pomen ustrezno postavljene diagnoze. »Obstajajo različne tehnike odstranjevanja benignih tumorjev. Ena najstarejših destruktivnih tehnik je na primer zamrzovanje. Tega

»Čisto vsaka tvorba na koži je življenje zase in zato, preden jo odstranimo, zahteva natančno diagnozo. Diagnozo kožnih tumorjev žal znamo postavljati le dermatologi.«

postopka sam ne uporabljam, saj gre za precej destruktivno metodo. Obstaja namreč cela paleta drugih, pacientu prijaznejših metod, na primer odstranjevanje z radiofrekvenčno ablacijo, laserjem ... Tehnik je res veliko, strokovnjaki pa se od primera do primera odločamo, katero bomo izbrali.»

Dr. Žgavec zelo poudarja, kako velik problem je neustrezno odstranjevanje kožnih tvorb ter ljudi opozarja, naj bodo zelo previdni: »Izrastkov ne smejo jemati le kot izrastke, to ni diagnoza ... Zares pomembno je, da opravimo celoten diagnostični postopek in se prepričamo, za kakšno vrsto tvorbe gre. Velika večina tvorb (okrog 90 %) je na srečo benignih, vendar moramo biti previdni, saj delež benignih tumorjev zadnje čase precej narašča. Tudi z estetskega vidika odstranjevanje kakršnih koli tumorjev zahteva previdnost in posebno pozornost. Če določeno tvorbo odstranimo

napačno, mesto odstranitve tudi na pogled ne bo lepo, lahko pa se celo zgodi, da se bo tvorba ponovno pojavila. Končni rezultat mora biti tako trajen kot tudi estetski.«

Sogovornik poudarja, kako zelo pomembno je, da se zavedamo, da je čisto vsaka tvorba življenje zase in tako jo je treba tudi obravnavati. Le tako pacientu zagotovimo najboljšo možno oskrbo.

* ALFAESTETICA, DOMŽALE *

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

Lasersko zdravljenje: aken, znamenj, starostnih peg, kapilar, bradavic, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd:Yag.

100 % ozdravitev glivic-potrebni 6-8 terapij.
Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.

Sončni madeži? Starostne lise? Nosečnosti madeži? Neenakomerna polt?

Izkoristite novo ponudbo z izboljšano belilno formulo in prihranite s promocijskim pakiranjem s 50% več izdelka!

Fade Out belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin - sladilcem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži za posvetlitev polti. Za nežno razvajanje kože so dodani niacinamid, karitejevo maslo, aloe vera, orešček makadamije. Za brezmadežno polt ne glede na leta in barvo kože.

- Klinično dokazana izboljšana belilna formula odpravlja madeže in preprečuje nastajanje novih - vidno lepša, bolj bela, sijoča, svetleča koža v le 4 tednih
- UVA/UVB zaščita varuje pred škodljivostjo sončnih žarkov in preprečuje nastajanje novih madežev in prezgodnjim staranjem

Spodbuja nastajanje novih celic in obnavlja svežino kože

- Klinično dokazano ohranja vlažnost kože do 12ur



Povprašajte v izbranih lekarnah in trgovinah Sanolabor;
Kontakt: www.stiria.si, 02 250 0136



Oglasno sporočilo

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Na pacientovo okrevanje vpliva sodelovanje strok, kot so kirurgija, anesteziologija, fizioterapija, dietetika itd.

B Strah preko hormonskega odziva vpliva na daljši čas pacientovega okrevanja.

C Povprečna ležalna doba po operaciji je krajša tudi za nekaj dni.

Kirurgija s hitrim okrevanjem

K hitrejšemu pacientovemu okrevanju po operativnem posegu prispeva veliko različnih dejavnikov v prepletu različnih zdravstvenih panog. Ugoden učinek ima tako zmanjševanje samega pacientovega strahu, ki nanj vpliva preko hormonskih sprememb, izbor operativne metode, prilagojene anestezije in protibolečinske terapije, fizioterapija, pravilna prehrana itd. V želji po doseganju optimalnega časa okrevanja operiranca si morajo roko podati različne medicinske stroke, s čimer se pomembno zmanjša vpliv posega na pacienta in skrajša njegov čas bivanja v bolnišnici, kar je ugodno tako za pacienta kot tudi za sam zdravstveni sistem.

Začetnik tega holističnega pristopa, pri katerem je v ospredju dobrobit pacienta, je kirurg **prim. mag. Miran Rems, dr. med.**, predstojnik odseka za abdominalno kirurgijo v Splošni bolnišnici Jesenice in višji predavatelj na Fakulteti za zdravstvo Jesenice.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Kaj je bistvo vašega načina priprave pacienta na operativni postopek?

Namen *kirurgije s hitrim okrevanjem* je, da poskusi zmanjšati vpliv operacije na pacienta. Temu v žargonu rečemo, da pacienta 'ne poglobimo' pregloboko, zaradi česar se lahko hitreje postavi na svoje noge in se hitreje odpravi v domačo oskrbo, hospitalizacija se skrajša, manjkrat prihaja do zapletov itd.

Ne gre za revolucionarno metodo, pač pa za proces, ki je pravzaprav skupek drobnih stvari oziroma malih sprememb, ki pa za pacienta pomenijo bonus. Govorimo o ekipi strokovnjakov, ki sodelujejo pri obravnavi pacienta. V zgodbi priprave pacienta na poseg poleg kirurga sodelujejo še medicinske sestre, fizioterapevt, anesteziolog, dietetik, tudi družinski zdravnik, ki zdravljenje nadaljuje doma, – in vsak od njih dodaja svoj delček v mozaiku.

Kako se začne priprava pacienta na poseg?

Pacienta začnemo na operacijo pripravljati teden dni pred operacijo, in sicer s predoperativnim razgovorom, s katerim pacientu jasno predstavimo, kako bo potekalo celo-

tno zdravljenje. Predhodno se sreča že s kirurgom in z anesteziologom, na tej točki pa še s štirimi profesionalci oziroma štirimi medicinskimi sestrami na oddelku. Prva je medicinska sestra, ki mu še enkrat razloži celoten postopek in preveri, ali je pacient razumel dosedanje razlage in kaj ga čaka. Naslednja je medicinska sestra, ki spremlja protibolečinsko zdravljenje in ki mu razloži, kako in kdaj bo prejemal protibolečinsko terapijo. Tretja je dietetičarka, ki mu obrazloži, kako bo potekalo hranjenje, četrta pa fizioterapevtka, ki ga nauči denimo obračanja na bok, vstajanja iz postelje, pravičnega kašljanja po operaciji, pravilne hoje itd. Z vsemi temi razgovori poskrbimo, da ima pacient celostno predstavilo o tem, kaj ga čaka.

Po tem razgovoru teden dni pred posegom si pacient ogleda sobo, v kateri bo ležal, kopalnico itd. Ko pride na poseg, prostor in osebe že pozna, zaradi česar je prehod lažji. Ker se v ozadju odvija pozitiven transfer med pacientom in celotno skupino strokovnjakov različnih področij, pacient posledično medicini bolj zaupa in je bolj sproščen.

Pomemben del vpliva na operacijo ima strah, ki preko hormonskih sprememb vpliva na pacientov metabolizem, in z zmanjševanjem strahu lahko veliko naredimo za boljšo pripravo pacienta na poseg.

Osrednji lik zgodbe hitrejšega okrevanja pacienta po operaciji je seveda kirurg. Na kakšen način kirurgija skrajšuje čas okrevanja pacienta?

Kirurgija se v zadnjem času osredotoča na operacije 'skozi čim manjše reze', v abdominalni kirurgiji govorimo o laparoskopskih operacijah, ki pacientu povzročajo tudi manj bolečin. Poleg čim manjših rezov je pomembno čim bolj zmanjšati število vstavljenih cevk, saj se pacientu s tem omogoči hitrejšo ponovno funkcioniranje. Seveda so tudi v drugih operativnih vejah znane nove metode z manjšo obremenitvijo za paciente.

Naslednja veda, ki v procesu sodeluje, je fizioterapija.

Fizioterapija je pomemben del procesa, ki se denimo pri pacientih pred operacijo zamenjave kolka začne že s solo hoje pred operacijo ali s splošno pripravo za izboljšanje kondicije. To imenujemo *prehabilitacija*. Paciente spodbujamo, naj čim več hodijo in jih že pred posegom naučimo, kako biti aktiven, zaradi česar je kasnejše okrevanje hitrejšo.

Svoj ščepec doda tudi dietetik oziroma prehranski strokovnjak ...

Pacienta pred operacijo podučimo o pravilnem hranjenju, ki naj ga upošteva že pred samim posegom, da bo čim bolj telesno pripravljen nanj; po posegu pa je upoštevanje diete še toliko pomembnejše, sploh v primeru kroničnih in rakavih bolezni. Pri slednjih je običajno prisotna še izguba teže, kar predstavlja dodatno presnovno motnjo.

V enem od vaših intervjujev, ki sem ga zasledila na spletu, ste povedali, da pomembno vlogo igra tudi anestezija. Kako to?

Izbira vrste anestezije pomembno vpliva na hitrost pacientovega okrevanja. Vodenje bolečine in prilagoditev vnosa tekočine sta pomembni točki. Pri anesteziji gre namreč za obremenitev s tekočino, pri čemer vemo, da več tekočine pomeni višji tlak, kar pa ima za posledico počasnejše vstajanje pacienta, večjo možnost pljučnice, težje odvajanje vode itd. Gre za iskanje ravnovesja bilance vode v telesu, ki je pri okrevanju zelo pomembno. V zadnjem času tako namesto 3–4 litrov infuzije (kakor je bil standard v preteklosti) med operacijo pacient prejme le 1–1,5 litra infuzije, kar žargonsko imenujemo, da paciente 'držimo bolj suhe'. Seveda moramo pri tem paziti na njegove ledvice, saj se bo tvorilo manj urina, vendar pacient hitreje napreduje v nasle-

»Kirurgija se v zadnjem času osredotoča na operacije 'skozi čim manjše reze', v abdominalni kirurgiji govorimo o laparoskopskih operacijah, ki pacientu povzročajo tudi manj bolečin.«

dnjo fazo in ne potrebuje več enega do dveh dni, da prejeta tekočino izloči z urinom. Da bi se izognili tovrstnemu obremenjevanju telesa, pacienta raje spodbujamo k pitju tekočine – tekočina naj v telo torej raje vstopi oralno kakor intravenozno, saj ima na tak način užita tekočina manj stranskih učinkov.

Zaradi boljše anestezije se pacient lahko hitreje postavi na noge, hitra vertikalizacija pa zmanjša možnosti za pojav pljučnice in težav z dihanjem, možnosti za strdke itd.

Menda ima veliko težo pri čimprejšnjem okrevanju tudi pravočasno preprečevanje slabosti in bruhanja.

Gre za povezavo z anestezilogijo, saj je pomembno, da pacient prejme anestezijo, po kateri mu ni slabo in ne bruha, da ima pooperativno okrevanje čim manj stranskih učinkov. Ker je za pacienta pomembno, da že isti dan operacije napravi vsaj nekaj korakov po sobi, na kar ga že prej pripravimo in ga k temu spodbujamo, anestezilog s svojim delom pomembno prispeva k temu, da okrevanje teče v pravo smer.

Lahko v konkretni vrednosti poveva, za koliko se skrajša čas hospitalizacije?

Povprečna ležalna doba po operaciji je krajša tudi za nekaj dni. O krajšem času hospitalizacije lahko govorimo v dnevih, ne v urah, torej gre za pomembno skrajšanje. To je bilo dokazano v skoraj vseh primerjalnih študijah.

Če govorimo o raku debelega črevesa, je običajen čas hospitalizacije pet dni, po laparoskopski operaciji pa tri dni. Pri ginekoloških operacijah gre pacient lahko včasih domov že po dveh dneh, če je analgezija dobro vodena, pri ortopedskih operacijah je ta čas nekoliko daljši, vendar ravno tako krajši v primerjavi z dosedanjimi praksami.

Seveda naši pacienti ne gredo vsi že peti dan po operaciji domov, posebej ob zapletih, vendar stremimo k temu. Vsak dan hospitalizacije manj je boljši za pacienta, ki ima doma svoje udobje, družino, svojo kopalnico in stra-

nišče ter svojo posteljo, kjer se počuti prijetneje; hkrati pa je hitrejši odpust ugodnejši oziroma cenejši za zdravstveni sistem.

Hitrejši odpust ni cilj, ampak je rezultat vseh prisotnih v procesu kirurgije s pospešenim okrevanjem.

Metoda kirurgije s hitrim okrevanjem zahteva tesno sodelovanje precejšnjega števila strok, kar je lahko za zdravstveni sistem precejšen zalogaj. Kako se vaša metoda uveljavlja pri nas, so jo sprejele tudi druge medicinske ustanove?

V Splošni bolnišnici Jesenice proces vključevanja vseh teh mehkih stvari, ki omogočajo lažji prehod pacienta, že teče, trudimo se, da bi vključili čim več drugih ustanov, čeprav organizacijske spremembe zahtevajo napor. Potrebna je namreč večja skupina ljudi oziroma profesionalnih skupin in problem implementacije je ta, da morajo vse profesionalne skupine to standardizacijo upoštevati, torej tako prehrano, kakor vrsto operacije, vrsto narkoze itd.

Najprej smo proces uvedli na področju abdominalne kirurgije, trenutno pa je v teku projekt v sodelovanju z geriatrično ortopedijo oziroma zlomih pri starejših ljudeh in ortopedskih operacijah.

Praktično lahko ta pristop funkcionira na vseh področjih medicine, kjer pride pacient na operacijo, v novo okolje, zaradi česar je v stresu in zaradi česar ga je potrebno orientirati, mu pomagati, ga ne prepustiti samemu sebi, pač pa ga dovolj pripraviti, da operacija pusti čim manj posledic.

V procesu sodelujejo drobne spremembe iz različnih strok, katerih ugoden vpliv na pacienta je bil skozi študije dokazan. Če vse te spremembe združimo z dobro komunikacijo, dobimo novo vrednost.

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtinarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@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

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

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

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

B DENT, D.O.O.,

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

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

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK

Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov: splošno zobozdravstvo s protetiko,oralna kirurgija z implantologijo, parodontologija.

v Škofji Loki: Pod Plevno 93, tel:04/5131578
v Ljubljani: Tehnološki park 20, tel. 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Lekarne

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

Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

Zdravstveni centri

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 hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije

Tel.: 01/56 84 091
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil opravljajo gastroskopije, kolonoskopije, ultrazvok trebuha, ph-metrijo in impedanco požiralnika, teste za alergijo na hrano iz kapilarne krvi, vstavljajo balone za hujšanje.

Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticanje 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

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

Ukmajerjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si

Dermatovenerološka ambulanta

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

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

Ginekologija in urologija

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

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

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in nevromodulacijo IVES.

Tel. 01 72 44 300

Lepota in zdravje

Althea® center Zdravja in Harmonije

Železniška ulica 5, Lesce
www.althea.si, info@althea.si, 040 81 85 85

vrhunska fizioterapija: Tecar, kineziotejpi, masaže, rehabilitacija, IMT

AVE – LEPTNO 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

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

Cvelbarjeva 3, 6000 Novo mesto
Tel.: 07/33 25 840, 031/247 044, izvirmunih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin, itd. na spletu: www.izvirzdravja.com



Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €!**

Pokličite: **080 12 80**

Medicinski pripomočki

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

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

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

Hrvatski trg 1. Ljubljana
Tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slanikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, 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, Pristanška 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 naročnico

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

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor

Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje.

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

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUHAH d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Bistra in očesna ordinacija Domžale

Ulica Nikola Tesla 17, Domžale

www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com

Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

MOJ OPTIK

Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo.

100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala.

Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si,

Tel.: 059 012 722

Specializirane in ekološke trgovine

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

Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 8, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

ABC mozaik

Naravno zdravilo za okužbe sečil

Canephron® je novo naravno zdravilo za zdravljenje akutnih in kroničnih okužb sečil. Zanj je značilno, da umiri boleče krče v trebuhu, spodbudi nastanek več urina in s tem odstranjuje bakterije, zdravi vnetje ter umiri pekoče uriniranje, uničuje bakterije in preprečuje njihovo razmnoževanje



Natali, mazilo za nego otroške kože

Iz nežnih naravnih sestavin, primernih za najnežnejšo kožo. Ta potrebuje dodatno zaščito, saj njena lipidna plast še ni povsem razvita in zato hitreje izgublja vlago, hkrati pa je koža podvržena zunanemu draženju. Mazilo je namenjeno redni negi in za pomirjanje razdražene kože (vnetja, plenični izpuščaj ipd.).



Omogočite svoji družini življenje brez kariesa.

Nova zobna pasta Colgate Maximum Cavity Protection, ki pomaga zmanjšati prezgodnji karies za polovico. Na voljo tudi varianta za beljenje zob in za otroke nad 6. letom starosti.



Najvrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



www.gredice.si

tel.: 04/51 55 880

info@gredice.si

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtna.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornava: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

- A** Spolna disfunkcija je problem para.
- B** Ljudje so dandanes socialno izolirani.
- C** Psihoseksualna terapija je v prvi vrsti izobraževanje.



Težave s spolnostjo niso več tabu



Intervju: Irena Rahne Otorepec, dr. med.

Čeprav je dandanes še pogosto tako, da se o težavah s spolnostjo nerado govori naglas, so tovrstne težave precej pogoste. Tokrat smo se, z namenom, da bi nekoliko osvetlili to tematiko, pogovarjali z **Ireno Rahne Otorepec, dr. med., specialistko psihiatrije, specialistko spolne medicine**, ki je od leta 1990 zaposlena na Psihiatrični kliniki Ljubljana in od leta 2013 na Centru za mentalno zdravje vodi Ambulanto za spolno zdravje, kamor se lahko obrnejo po pomoč, nasvet ali zdravljenje osebe s težavami ali

motnjami na področju seksualnosti. Dodato se je izobraževala s področja spolne medicine in terapije, in sicer v priznani Evropski šoli za spolno medicino v tujini, in je decembra leta 2012 opravila evropski izpit iz spolne medicine ter si pridobila naziv FECSSM. Je dejavna članica Slovenske sekcije za spolno medicino (SSSM), ki deluje pod okriljem Evropskega združenja za spolno medicino ESSM. Poleg tega je aktivna članica Slovenskega seksološkega društva. Redno se udeležuje svetovnih in evropskih seksoloških kongresov, nova znanja in izkušnje pa posreduje tako kolegom kot tudi uporabnikom. Je tudi članica in vodja Interdisciplinarnega konzilija za spremembo spola v Sloveniji.

Avtorica: **Teja Fidler Makoter**

Ambulanta za spolno zdravje je del Psihiatrične klinike. Verjetno ta informacija marsikoga odvrne od iskanja pomoči, saj je spolnost že tako ali tako še vedno tabu tema, kajne? Pa me kljub vsemu zanima, koliko ljudi se na vas obrača po pomoč?

Za začetek nekaj pomembnih pojasnil: Ambulanta za spolno zdravje deluje v okviru Centra za mentalno zdravje, ki je eden od centrov Psihiatrične klinike Ljubljana. Psihoterapevtsko svetovanje in zdravljenje oseb in parov s spolnimi skrbmi, težavami ali z motnjami pa ima na Centru že več kot 30-letno tradicijo. Spolno terapijo sta na naši kliniki med drugimi osnovala, razvijala in uveljavila pokojna prof. dr. Jože Lokar in za njim prof. dr. Slavko Zihlerl, s katerim mi je bilo v veliko čast sodelovati in se učiti. Ravno ta tradicija je ljudem v stiski omogočala, da so se znebili strahu, sramu ali stigme in ustrezno iskali pomoč. Odkar pa je informacija o delu Ambulante tudi na spletni strani klinike, je tudi ambulanta bolj prepoznavna in ljudem dostopna. Ambulanta deluje vsak delavnik, dostopna pa je vsakomur, za pogovor in nadaljnjo obravnavo ni potrebne napotnice. Tudi dejstvo, da ambulanto vodi ženska, moškim s spolnimi težavami omogoča, da kljub začetni zadregi spregovorijo o svojih globokih stiskah, ki jih sproži pojav spolne težave – tu mislim predvsem na težavo vzdrževanja erekcije.

Spolnost je pomemben del partnerskega odnosa. Se vam torej zdi, da je partnerski odnos v krizi, če so težave na področju spolnosti?

Kadar je partnerski odnos kvaliteten, je spolnost med njima sicer pomemben del, a ne največji. Ko pa se pojavi spolna težava pri enem, posledično vpliva negativno na oba in naenkrat postane najpomembnejša in izstopajoča zadeva para. Par se sicer lahko trudi sam odpraviti težave, a je pogosto pri tem neuspešen in kasneje poišče strokovno pomoč. Klinično je tudi dokazano, da zlasti pri ženskah izrazita partnerska neskladja ali konflikti sprožijo, vzdržujejo ali poslabšujejo spolno nefunkcioniranje para. Vedno velja ponoviti, da je spolna disfunkcija problem para.

Kaj so najpogostejše težave, ki po vaših izkušnjah pestijo ljudi?

Pri moških izstopajo težave s spolno izvedbo – to so težave z erekcijo, predvsem z vzdrževanjem le-te ter prezgodnji izliv. Ženske pa prihajajo na pogovor zaradi težav z doživljanjem orgazma, zaradi upada spolnega poželja in bolečih spolnih odnosov. Moški prihajajo v starostnem razponu od 20 pa do 80 let in več, ženske pa najpogosteje med 25. in 40. letom. Posebno psihoterapevtsko ter interdisciplinarno delo pa je namenjeno transseksualnim osebam.

Se vam zdi, da način življenja, ki nas odteguje od narave, negativno vpliva tudi na področje normalne/zdrave spolnosti?

Prav gotovo. Z razvojem tehnoloških znanosti, ki sicer prinašajo veliko koristnih informacij in ozaveščajo o spolni problematiki, so se pojavile tudi nove spolne težave in motnje; beremo o internetni spolni zasvojenosti, o zasvojenosti s pornografijo in podobno. Ljudje so socialno izolirani, nezmožni navezovanja pristnih medosebnih odnosov, spolnost je pogosto edini znani in uporabljeni način sproščanja notranje napetosti – to pa je seveda daleč od zdrave, sproščene zadovoljujoče spolnosti.

Veliko parov se srečuje s tem, da spolna sla presahne ... ni volje, ni časa ... Kako reševati to problematiko?

Dinamika vsakega dlje trajajočega partnerskega odnosa je po pravilu manjša spolna želja kot v fazi začetne zaljubljenosti. Prav tako drži pravilo, da ima en partner večjo spolno željo, drugi pa manjšo in frekvenca spolnih odnosov se ravna po partnerju z manjšo spolno željo. Pogosto se par znajde v rutini vsakdana in to se žal pozna tudi v predvidljivi, nekreativni spolnosti.

Pari se pogosto pritožujejo nad pomanjkanjem časa, stresnim življenjem, skrbmi v zvezi z družino; pogrešajo spontanost spolnih srečanj. Pomembno je povedati, da je tukaj na prvem in ključnem mestu kvaliteta in odkrita komunikacija o vsem, kar ju teži – o skrbih, stiskah, pa tudi željah in pričakovanjih, spolnost ne sme postati ali ostati tabu tema. Potrebna je tako imenovana dogovorna spolnost, ki bo obema prinesla nekaj potrebne svežine in strasti, saj se bosta

»Pri moških izstopajo težave s spolno izvedbo – to so težave z erekcijo, predvsem z vzdrževanjem le-te ter prezgodnji izliv. Ženske pa prihajajo na pogovor zaradi težav z doživljanjem orgazma, zaradi upada spolnega poželja in bolečih spolnih odnosov.«

za intimo odločala, ko bosta za to pripravljena, sproščena in voljna. Treba je tudi na novo formulirati, kaj vsakemu pomeni spolnost, ter pogosto razširiti in dopolniti stališča o spolnosti. Spolni odnos, ki je zreduciran na spolni akt, je zelo tehničen in večinoma nezadovoljiv.

So težave s spolnostjo večinoma telesnega ali duševnega izvora? Kako reševati ene in kako druge?

Vzroki za spolne težave so raznoliki; med biološkimi izstopajo kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, urogenitalna vnetja, različna zdravila in zloraba oziroma odvisnosti od psihoaktivnih substanc, zlasti alkohola, med duševnimi izstopajo depresija in različne anksiozne motnje. Negativno na spolno funkcijo vplivajo kajenje, debelost, telesna neaktivnost, povišane maščobe v krvi. Spolna motnja lahko nastane tudi zaradi poškodb ali operativnih posegov v mali medenici.

Psihogeni narava spolne težave se pokaže pri zdravi osebi, ki pa se spolnosti loteva s precejšnjo stopnjo treme in notranje negotovosti ter zaskrbljenosti ter sčasoma razvije tako imenovano spolno tesnobo, ki se z vsakim pričakovanim spolnim neuspehom samo še stopnjuje.

Tudi na biološko pogojeno spolno težavo se oseba vedno odzove duševno – običajno se pojavijo negativna čustva, kot so sram, jeza, strah pred neuspehom, obup, sčasoma se lahko razvije depresija, pomembno se zmanjšata samozavest in samopošтовanje, podobno doživlja tudi partner/-ica.

Psihoseksualna terapija je v prvi vrsti izobraževanje, na primer o anatomiji in delovanju spolnih organov, o poteku spolnega odgovora (spolna želja, vznburjenje, orgazem), o specifikah in razlikah med spoloma. Pomembno delo je analiza stališč in morebitnih predsodkov. Za uporabo različnih specifičnih vedenjsko-kognitivnih spolnih tehnik je predpogoj sproščenost in osredo-

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarsi.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenko.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Negativno na spolno funkcijo vplivajo kajenje, debelost, telesna neaktivnost, povišane maščobe v krvi.«



točenost na čutne dražljaje. Če gre za obravnavo para, priporočamo partnersko psihoseksualno terapijo.

Na trgu je moč najti tudi razna zdravila, ki naj bi povečevala spolno slo. Kako delujejo? Kakšno je vaše mnenje o njih?

Verjetno ste mislili na zdravila, s katerimi zdravimo erektilno disfunkcijo – torej omogočamo moškemu vzdrževanje erekcije za dokončanje spolnega odnosa. Vsa zdravila delujejo šele takrat, ko se preko spolnega dražljaja sproži spolni odgovor. Zdravila so dobra in varna, imajo znane in prenosljive neželene učinke ter znane kontraindikacije – predvsem izrazita obolevnost srčno-žilnega sistema. Za katero od zdravil se odločimo, je odvisno od več dejavnikov, tudi individualne preference osebe ali para. Zdravila se dobijo na recept in so plačljiva. Zelo odsvetujemo internetno kupovanje različnih preparatov za povečanje spolne sle, erekcije, večanje spolnih organov, ipd. Na zavajajoče reklame žal naletimo tudi v revijah.

Ker spolnost ni izoliran del človeka, me zanima, ali je potrebno, če želimo reševati težave na področju spolnosti, spremeniti celoten način življenja?

To je zelo odvisno od narave spolne težave. Vsekakor vsakemu priporočam sproščen odnos do spolnosti, poznavanje lastnega spolnega delovanja, zavedanje spolnih potreb in želja, tudi igrivo in kreativno sek-

sualnost. Pri določenih prisotnih razvadah, kot so kajenje, pretirano pitje alkohola, neustrezno prehranjevanje, prekomerna telesna teža, pomanjkanje telesne aktivnosti, vsekakor priporočam nujno spremembo življenjskega sloga.

Za konec nam še, prosim, zaupajte, kam se lahko obrnejo ljudje s težavami na področju spolnosti in kakšno obravnavo lahko pričakujejo?

Ljudje s spolnimi skrbmi, težavami ali motnjami in/ali partnerskimi problemi se lahko obrnejo neposredno na Ambulanto za spolno zdravje in se naročijo po telefonu za naročanje: 01 5874942. Po uvodnem razgovoru, kjer osebo ali par seznanim z osnovami psihoseksualne terapije, priporočim nekaj srečanj z namenom, da ugotovimo, ali lahko sodelujemo. Intenzivnost obravnave je povezana z intenzivnostjo spolne težave ali motnje. Pri paru se pogosto odločim za enkratni pogovor individualno z vsakim od njiju, svetujem pa partnersko terapijo pri vsakem, ki je v dlje trajajočem partnerskem odnosu, saj je tako uspeh terapije bistveno večji.

Kadar je partnerski odnos kvaliteten, je spolnost med njima sicer pomemben del, a ne največji. Ko pa se pojavi spolna težava pri enem, posledično vpliva negativno na oba in naenkrat postane najpomembnejša in izstopajoča zadeva para.

ULTRALAB, ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Tel. 041 347 444, info@ultralab.si

Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija

ULTRAZVOČNI PREGLEDI: ŽIL PRI MOTNJAH

EREKCIJE IN TESTISOV,

• srca • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • sklepov • mišic

Več informacij na www.ultralab.si

Zeliščni kvas

Pozitiven učinek kvasa poznamo že tisočletja a šele z modernimi raziskavami je tudi znanstveno dokazan. V zdravstvenih krogih posebno pa pri vegetarijancih je priljubljen kot dragocen izdelek, bogat z vitalnimi snovmi. Vegetarijanci cenijo kvas kot bogat vir beljakovin, ki je primerljiv z mesom zaradi njegovega popolnega spektra aminokislin.

V firmi Bio Strah AG v Švici od 1961 leta proizvajajo zeliščni kvas in sicer v obliki tablet in eliksirja.

Lastnik firme je začel s proizvodnjo tega naravnega prehranskega dopolnila potem ko ga je uspešno preizkusil na sebi in potrdil njegov pozitiven vpliv na vitalnost in krepitev organizma.

V proizvodnem postopku se kvasu (tipa *saccharomyces cerevisiae* MEYEN) dodajajo zdravilna zelišča v določenih intervalih. Kvas jih metabolizira in v naslednji etapi proizvodnega procesa - plazmolizir se kvasna celica odpre, utekočini in postane prebavljiva.

Pri proizvodnji veljajo naslednja načela: ohranjanje naravnih učinkovin, brez uporabe umetno proizvedenih substanc, brez konzervansov, dokazilo učinkovitosti po strogih znanstvenih kriterijih.

Zeliščni kvas ima 61 vitalnih snovi. Od tega 11 vitaminov, 19 mineralov in

elementov v sledih, 20 aminokislin od tega 8 esencijalnih, 11 važnih gradljivih snovi.

Kvas ima med vsemi rastlinskimi hranili največ in predvsem izenačeno vsebnost vitaminov B skupine vključno vitamin B12. Vitamini B skupine vplivajo pozitivno na živčni sistem, imunski sistem, telesno storilnost, zmanjšujejo utrujenost.

Posebno zanimive so rastlinske nukleinske kisline, ki so odgovorne za encimatsko vodene procese in biosintezo beljakovin. Glukan, manan in lecitin ter koencim Q (ubikinon) so tudi sestavni del zeliščnega kvasa.

Plazmoliziran zeliščni kvas pomaga ohranjati zdravo črevesno floro, ker ima prebiotični učinek.

Vse sestavine so naravnega izvora in so prisotne v biološkem ravnovesju. STRATH deluje v telesu kot katalizator saj zboljšuje absorpcijo drugih vitalnih snovi v telesu.

Proizvajalec tesno sodeluje z raziskovalci kar potrjuje prek 30 znanstvenih študij na naslednjih področjih: otroci (hiperaktivnost, pomanjkanje teka), storilnost/koncentracija, šport,

nosečnost/pomanjkanje železa, odpornost, okrevanje, 50+, gradnja kosti, starostne težave, spomin, imunski sistem.

Naravno prehransko dopolnilo Strath®



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

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



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

NOVO V PONUDBI

BREZGLUTENSKI IZDELKI EKOLOŠKE IN DEMETER KVALITETE



Dobavitelj: Bauck GmbH & Co. KG, Nemčija

Ponudba zajema **40 različnih brezglutenskih izdelkov** ekološke in večina tudi demeter kvalitete (moke, razni dodatki za kuho, muesli, kosmiči, zelenjavni zrezki, mešanice za pecivo, mešanice za kruh)

Vse mešanice so hitro pripravljene in so zelo okusne; večina njih se lahko pripravi brez jajc ali mleka

Dobavitelj skrbi za kvaliteto z notranjo kontrolo:

- brezglutenska moka se melje na posebnih brezglutenskih mini mlinih
- vsi izdelki so testirani na prisotnost glutena v tovarniškem laboratoriju

Zunanji certifikati kvalitete:

- vsi izdelki imajo ekološki certifikat
- večina izdelkov ima tudi demeter certifikat
- izdelki imajo še vegan certifikat in bio-fair certifikat
- izdelki so registrirani pri nemškem združenju za celiakijo

Dobavitelj: Cenevis GmbH, Nemčija

Ponudba zajema **45 ekoloških brezglutenskih izdelkov** in sicer juhe, kocke, omake, začimbni posip.

Izdelke lahko kupite na policah bio hrane v trgovskih verigah in v trgovinah zdrave hrane ali direktno pri distributerju Pretti d.o.o. Ulica Nikola Tesla 12 A, 6250 Il. Bistrica, tel 051/219-791, mail: pretti@iol.net, www.pretti.si.

Obiščite nas na sejmu Narava-zdravje. Za vas bomo pripravili degustacijo novih izdelkov!

Ustvarjajte z jesensko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



VRHUNSKA
GAZIRANA NARAVNA
MINERALNA VODA



PRAV V VSAKI NAŠI KAPLJICI JE ZAJETO URAVNOTEŽENO
BOGASTVO TISOČERIH LET NEOKRNJENE NARAVE.

Ste vedeli?

Z 1 litrom naravne mineralne vode Radenska Classic Kraljevi vrelec
na dan boste zaužili zadostne količine:

- minerala magnezija, ki prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- mineralov kalcija in magnezija, ki prispevata k ohranjanju zdravih kosti.

Pijte jo vsak dan.

