

ABCzdravja

September 2017

Leto 12
Številka 8

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Opekline: dokler
boli, hladimo!

Zamašenost
vratnih žil

Razlogi za
izpadanje las

Koliko E-jev ste
zaužili danes?

Zamera je vir
kroničnega stresa

Koliko kalorij
zaužijemo?



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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



48. sejem Narava-zdravje

12.–15. oktober 2017 | Gospodarsko razstavišče, Ljubljana



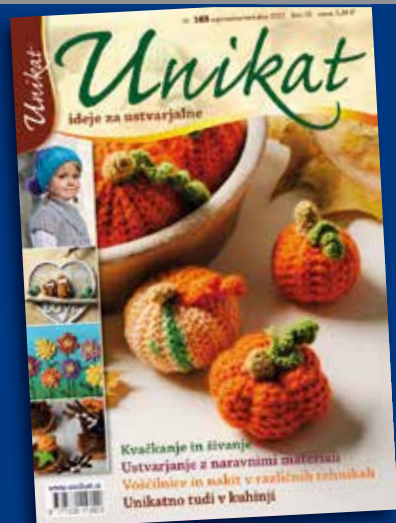
Živimo vitalno!

www.narava-zdravje.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



Bolečine v hrbtu?



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

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

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

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

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



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

* Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

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

MODRA ŠTEVILKA
 080 50 02

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

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC[®] plus

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

**PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.**

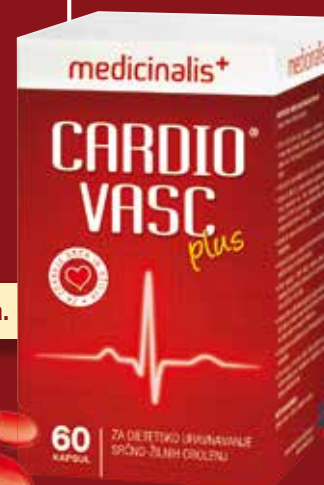
10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli



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

- Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje: zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- Naravni koencim Q10: po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- Magnezij: 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- Železo: 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- Vitamin B6, B12, selen in cink: za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.



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

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

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

MODRA ŠTEVILKA
 080 50 02

www.sreceinozille.si



Hospic
Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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


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



salomon
PRINT

Vsebina revije

- 4 Ko iz noskov nenehno curlja
- 6 Za dobro počutje
- 8 Dokler boli, hladimo!
- 12 Najprej si zakrij levo, nato desno oko
- 16 Razlogi za izpadanje las
- 18 Nekateri ne slišijo
- 20 Zamašenost vratnih žil
- 22 Čiste roke rešujejo življenja
- 24 Rak glave in vratu
- 27 Kako naj ohranimo gibljivost?
- 29 Zdravljenje s pomočjo zdravil v vdihovalnikih
- 30 Nov način zdravljenja bolečin in poškodb
- 32 Vnetje tetive stopalnega loka
- 33 Aspergerjev sindrom – nova vrsta pomoči
- 34 Koliko E-jev ste zaužili danes?
- 36 Koliko kalorij?
- 38 Tihi sovražnik zdravja
- 40 Zamera je vir kroničnega stresa
- 42 Nasilje v družini
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Kolofon

Letnik 12, številka 8,
september 2017
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

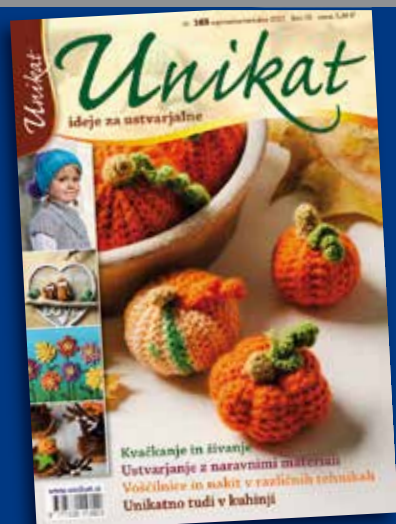
»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko preso-
ja le pooblaščen zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A »Vrtčevske« so vse virusne in bakterijske okužbe, prenašajo se z dotikom ali kapljično.

B Če otrok pride v vrtec po tretjem letu, je okužb manj ali pa so blažje.

C Na zdravje otrok vplivata primerna dolžina spanja in gibanje otrok.

Ko iz noskov nenehno curlja



Intervju: Tatjana Grmek Martinjaš, dr. med. (Foto: Alan Orlič Belša).

Oh, ti nadobudni malčki – kako radi jih imamo! A pri vstopu v vrtec nastopi zanje in za nas, starše, naporno obdobje nenehne obolenja. Vsaj tako se nam včasih zazdi. A obolenja so v vrtcih, kjer so otroci blizu skupaj, neizbežna. Vprašanja glede jesenskih in drugih obolenj, na katera ste si vedno želeli odgovorov, smo za vas postavili mi. Pri tem nam je pomagala **Tatjana Grmek Martinjaš, dr. med., spec. pediatrije, spec. šolske medicine**, ki je tudi vodja Zdravstvenega varstva predšolskih otrok, šolskih otrok in mladine ZDL Enot Center in vodja Pediatrične nujne medicinske pomoči.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Zdi se, kot da bi malčki dandanes pogostejše zbolevali za jesenskimi obolenji kot pred nekaj desetletji. Je res tako?

Obolevanje v jesenskem in zimskem času je enako, kot je bilo v prejšnjih letih in desetletjih. Novi vrtčevski otroci pač prvič vstopajo v vrtec septembra kot nepopisan list, kar se tiče bolezni. Po obdobju varnega zavetja doma, brez stikov z obolelimi, vstopijo v kolektiv, kjer zadostuje le en sam okužen ali obolel otrok, da se okužba prenese med vse ostale.

Običajno je tako, da prvo jesensko/zimsko leto obolevajo zelo veliko, v povprečju dobijo 8–11 virusnih okužb letno, do tretjega ali četrtega leta pa zbolevali vedno manj.

Katera obolenja so značilno »vrtčevska«?

Značilno vrtčevske so vse virusne in nekaj bakterijskih okužb, ki se prenašajo kapljično ali z dotikom. Takšna so vsa prehladna virusna obolenja, črvesne okužbe, angina. Seveda sem spadajo tudi težke bakterijske okužbe, npr. meningitis.

Je stanje, ko jeseni pridemo v skupino otrok v vrtcu in jih večina pokašlje ali jim curlja iz noska, običajno? So takšni otroci lahko v vrtcu (če nimajo povišane telesne temperature, le pokašljejejo)? Je treba to vzeti bolj resno?

Prehladna virusna obolenja so najpogostejše bolezni vrtčevskih otrok. Če prehlad poteka brez povišane telesne temperature, se pozdravi sam v tednu dni. Velja, da otrok brez

povišane telesne temperature in zapletov ne potrebuje pregleda pri zdravniku. Prav tako tudi ni potrebno, da ostane doma, če le smrka in pokašljeje. To pa seveda pomeni, da bo v skupini okužil svoje vrtčevske prijatelje.

Prehlajen otrok s povišano telesno temperaturo, gnojnim izcedkom iz oči, motečim kašljem, bolečinami ali otrok, ki bruha in/ali ima drisko, ne sodi v vrtec.

Nekateri otroci so nenehno prehlajeni, tudi po nekaj mesecev z vmesnimi pavzami. Kje vidite vzrok?

Če upoštevamo, da ima otrok v vrtcu (vsaj v prvem letu) 8–11 virusnih okužb letno, lahko to pomeni tudi dve okužbi mesečno. Ko se izkoplje iz enega prehlada in samo še malo smrka ter občasno pokašlja (kašelj lahko po prehladnih virusih traja tudi nekaj tednov), ponovno sreča nov virus in spet zboli. Tako je videti, da je nenehno bolan in smrka. Tu se vedno spomnim besede »smrkavci«, ki ni nova beseda, kar pomeni, da so bili tudi v preteklosti otroci smrkavi. Torej so tudi tedaj obolevali za prehladnimi obolenji.

Kakšne vrste kašlja sploh poznamo – kateri so »nedolžni«, kateri skrb vzbujajoči?

Kašelj je del klinične slike prehladnih obolenj. Sprva dražeč, tudi boleč, postane v nekaj dneh sočen kašelj, ki je pomemben mehanizem čiščenja dihalnih poti. Zmotno je tak kašelj blažiti z raznimi sredstvi, saj s tem podaljšamo čiščenje dihalnih poti. Ker pa se

malčki ne znajo »odhrkati« in izpljuniti sluzi, je čiščenje dihal daljše, občasno po kašlju tudi izbruhajo sluz, kar je dejansko edini način, da jo odstranijo iz dihal. Ta kašelj je izrazitejši zvečer, ponoči in zjutraj.

Kašelj, ki nas mora skrbeti, je kašelj, ki se po nekaj dneh ali tednu dni slabša, postaja pogostejši, z bolečinami v prsnem košu in se ob tem pojavi na novo ali se ponovi tudi povišana telesna temperatura. Skrbi nas tudi, če ima otrok ob tem znake težkega dihanja (povečano dihalno delo: ugrezjanje medrebrnih prostorov, jamice pod vratom, izrazito dihanje s trebuhom, plapolanje nosnih kril, stokanje pri izdihu) in splošno slabše stanje. Pomemben je tudi kašelj, ki po kakšnem tednu postane kašelj v napadih.

Ali otroci, ki imajo možnost, da se v vrtec vključijo pozneje, ne zbolevajo tako pogosto?

Otroci, ki se v vrtec vključijo po tretjem letu, obolevajo manj pogosto in z blažjo klinično sliko. Seveda bo otrok, ki je bil do tretjega leta v varnem domačem varstvu ali v varstvu z manj kot petimi otroki v skupini, v prvih mesecih po vstopu oboleva. Vendar je starejši otrok odpornejši (zrelost obrambnega sistema), njegova vrtčevska skupina je tudi bolj prekužena in na splošno manj oboleva, kar pomeni manj prenosa bolezni.

Kateri dejavniki so poglaviti pri tem, ali bo otrok v stiku z drugimi otroki staknil neko okužbo ali ne?

V vrtčevski skupini z majhnimi otroki je pri takšnem številu otrok, ki so v tesnih stikih in si izmenjujejo predmete (ki so bili prej npr. v ustih), prenos bolezni skorajda nemogoče preprečiti. Ni mogoče preprečiti kihanja, smrkavanja, kašlja, s katerim v okolico pršimo viruse in omogočimo prenos na druge.

Kakšno vlogo sploh ima umivanje rok? Kaj lahko prepreči?

Umivanje rok je pomembno za preprečevanje prenosa številnih prehladnih, še posebej pa črevesnih okužb. Roke je treba umivati z milom in jih dobro izprati. Tako odstranimo izločke (kužne kapljice izkihnjenje/izkašljanje sluzi, odstranimo morebitne kužne ostanke z rok pri rokovanju otroka z drisko ipd).

Pomembno je poudariti, da so higienska navodila preprečevanja prenosa okužb izjemnega pomena za osebe v vrtcih.

Kdaj je pri jesenskih virusih, prehladih treba obiskati pediatra, kdaj pa nima smisla delati gneče in lahko otroka pozdravimo sami doma?

Če ima otrok prehladno obolenje s povišano telesno temperaturo, pa nima znakov težkega dihanja, je kljub temperaturi in prehladu dovolj, da dobro pije, nima bolečin, potem lahko počakamo dva do tri dni in opazujemo ter otroka doma negujemo. Skrbimo, da ima prehodni nos, da dobro pije in uporabljamo domača sredstva za blaženje prehlada in kašlja. Če povišana telesna temperatura traja dlje kot tri dni in se stanje slabša, otroku telesna temperatura raste ali ima znake težkega

dihanja ali bolečine (npr. v ušesu) ali je na splošno videti slabše, je treba obiskati zdravnika.

V primeru, da je otrok prehlajen, nima povišane telesne temperature in nobenih znakov zapleta (bolečine, znaki težkega dihanja, dobro splošno počutje), obisk pri zdravniku ni potreben.

Ker pa imamo v Sloveniji takšen način odobravanja nege za otroka, da je obisk pri zdravniku tudi za dva ali tri dni potreben, je krivda za gneče v ambulantah delno tudi na tej strani. Povsem kompetentni starši, ki obvladajo nego prehlajenega otroka in dobro presodijo, kdaj k zdravniku in kaj lahko sami naredijo doma, preprosto morajo k zdravniku zaradi ureditve nege.

Zdaj se veliko propagira trend pri malčkih »bosih nog naokrog«. Do kdaj oz. v kakšnih temperaturah, razmerah naj bi otroci še lahko zunaj hodili brez nogavic, čevljev? Je strah staršev, da se bo otrok prehladil, zbolel za pljučnico, zbolel zaradi umazanih tal in podobno, upravičen?

Razen v primeru hladnega, mokrega vremena v jesenskih in zimskih mesecih se otrok zagotovo ne bo prehladil ali zbolel za pljučnico, če bo hodil bos naokrog. Bosa hoja je dobra za razvoj stopal, občutenje podlage, prejemanja informacij, tudi za trening vzdržljivosti.

V našem prostoru je nekako »čudno« videti otroka, ki hodi bos. Vsekakor je varneje otroka obuti, če hodi po mestu in po asfaltu. Na dvorišču, igrišču, polju, tudi po gozdu pa ni nobenih ovir, da otrok ne bi užival v bosi hoji.

Včasih smo za širjenje virusov na malčke »krivi« tudi odrasli. Je lahko rdeče grlo ali rahlo polni nos, ki ga staknemo, za otroke nevaren?

Če smo pazljivi, ne kašljamo in kihamo kar vsepovprek, pač pa v robec in si po tem umivamo roke, lahko preprečimo prenos okužb. Seveda je isti virus, ki pri odraslem povzroči le blago prehladno okužbo, za majhne otroke lahko tudi nevaren, saj še niso prekuženi in obolijo za polno klinično sliko. To lahko vidimo npr. pri virusu RSV, ki pri manjših otrocih povzroča tudi težke bronhiolitise, pri odraslih pa isti virus lahko povzroči le prehladno obolenje.

Med nekaterimi starši se pojavlja trend, npr. pri noricah – češ da jih je treba preboleti, zato rej svoje otroke peljejo na obisk tja, kjer jih imajo, da se jih nalezijo in jih čim prej prebolijo. Vaš komentar na to.

»Otroci, ki se v vrtec vključijo po tretjem letu, obolevajo manj pogosto in z blažjo klinično sliko.«



Norice veljajo za blago vročinsko izpuščajno bolezen otrok. Pa vendar imajo tudi zaplete, ki so lahko težki. Neetično je svetovati hoteno okužbo v stiku z že obolelim, če upoštevamo tudi te zaplete.

Verjamete, da razni sirupi, ampule za otroke, pomagajo pri preventivi, da jih zaščitijo pred prehladi, virusi?

Nobeno zdravilo nima vpliva na hitrejše zorenje imunskega sistema. Če bi poznali zdravilo, ki bi pomembno vplivalo in krepilo imunski sistem, bi ga uporabili za prave prirojene in pridobljene motnje imunosti.

Kakšno vlogo pri odpornosti pa imata spanje in gibanje?

Starosti primerna dolžina spanja in gibanje na svežem zraku pomembno vplivata na zdravje otrok. Naspan in z gibanjem utrjen otrok je odpornejši.

Kakšne so največje napake ali »neumnosti«, ki jih delamo starši v zvezi z zdravjem naših malčkov?

Ne morem reči, da starši delajo napake ali neumnosti. Seveda pa so vedno zaskrbljeni, ko otrok zboli in morda imajo predstavo, da mora npr. telesna temperatura pasti po enem odmerku paracetomola in se ne dvigniti več, da tri dni povišane telesne temperature zagotovo pomeni bakterijsko okužbo, da visoka telesna temperatura pomeni enako. Sicer pa dobro presodijo čas obiska pri zdravniku in znake, ki so pomembni za to.

Katere praktične nasvete bi nam podali?

Za otroke bi bilo bolje, da so do tretjega leta starosti v domačem varstvu, vendar je način življenja danes takšen, da to ni mogoče. Vrtčevska skupina za otroke od prvega leta starosti dalje je ogrožena, kar se tiče obolenja in pogosto ni kaj storiti.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZAMAŠEN NOSEK?

Za mirno spanje in lažje dojenje

Physiodose

nosni aspirator na vdih

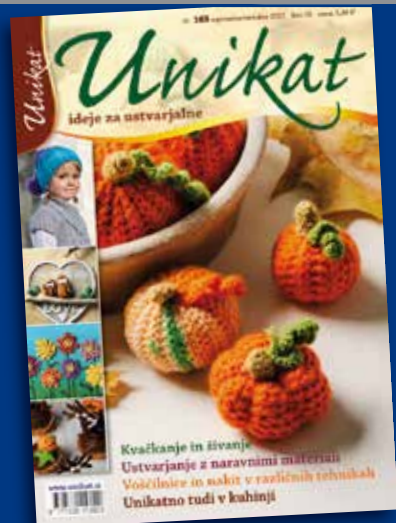
s pomočjo katerega lahko otroku na varen, enostaven in učinkovit način odstranimo sluz iz noska.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. www.physiodose.si

Varen
Enostaven
Učinkovit



Dr. Gorkič



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



ABC

A Dobro delujoč imunski sistem je osnova našega zdravja.

B Za imunski sistem skrbimo tudi z zdravim prehranjevanjem.

C Probiotiki so bakterije, ki naseljujejo naše črevesje in skrbijo tako za odpornost v steni črevesja kot za normalno prebavo.



Za dobro počutje

Če se dlje časa počutimo utrujeni in pogosto obolevamo, je najverjetneje naš imunski sistem oslavljen. To pomeni, da naš obrambni sistem ni deloval popolnoma, kar je med drugim lahko posledica bolezni, poškodb, kirurških posegov in tudi jemanja nekaterih zdravil. Kako izboljšati imunski sistem, ki nas ščiti pred okužbami, preprečuje vstop mikrobov v telo in uničuje tujke? Skozi vse leto moramo skrbeti za naše telo, upoštevati 'notranja opozorila' in se nanje pravilno odzvati. Pa vendarle, kako pa je to pravilno?

Avtorica: **Katja Štucin**

Najbolje je za dobro počutje in pravilno delujoč imunski sistem skrbeti z zdravim načinom življenja. Še ena splošna besedna zveza, boste rekli, ki bi jo bilo enkrat za vselej dobro nekoliko bolj pojasniti. Vsak posameznik mora biti dobro telesno pripravljen, kar zagotovi z zadostnim gibanjem. Količina je odvisna od zmoglosti posameznika, mladostnik bo pretekel nekaj kilometrov, starostnik pa odšel vsak dan na sprehod do trgovine in v park. Najverjetneje zna vsak zase presoditi, koliko gibanja bi bilo dobro zanj. Seveda pa je pomembna tudi prava mera počitka ter sprostitve. Spanec mora biti kakovosten, kar zagotovimo s higieno spanja. Kot velja za šport in rekreacijo, da

zna vsak posameznik presoditi prave količine, tako velja tudi za ure spanja, nekateri jih potrebujejo več, spet drugi manj. Ob tem je za ohranjanje imunskega sistema nujno, da se čim bolj izogibamo škodljivim razvadam, kot so uživanje alkohola, kajenje ..., kar je seveda jasno brez dodatnih pojasnil. Morda pa mnogi pozabijo na dejavnik, ki je v sodobnem času vse bolj prisoten, to je negativni stres. V tem hitrem tempu življenja se vse več soočamo z njim, kar je treba dojeti in delovati proti njemu, se sproščati, smejati, veseliti ... Vsi skupaj, ne glede na starost in spol, moramo torej glede na orisane dejavnike dobro poskrbeti za imunski sistem, ki je osnova našega zdravja.

Hrana in pijača

Za imunski sistem skrbimo tudi z zdravim prehranjevanjem. Poskrbeti moramo za zadostno količino tekočine, ki pa je spet odvisna od vsakega posameznika. Ne smemo piti premalo, niti preveč. Poslušajmo svoje telo in kaj kmalu bomo ugotovili svoje prave potrebe. To pa pri hrani ni najpreprosteje. Velikokrat nas nekoliko zanese in posežemo po hitri prehrani ter številnih prigrizkih in sladkih pijačah, manj pa nam ustrezata sveža zelenjava in sadje. Za dobro počutje in delujoč imunski sistem moramo nujno poskrbeti za raznovrstno prehrano, predvsem pa za prehranjenost z vitamini, včasih tudi v obliki prehranskih dopolnil, vendar morajo ta ustrezati vsem predpisom in standardom.

Vitamini, minerali

Sploh vemo, katere vitamine in minerale potrebujemo za normalno delovanje telesa in uma? Po besedah **Ivanke Torkar, mag. farm.**, za normalno delovanje organizma potrebujemo prav vse vitamine in minerale v zadostni meri. »Če se lahko prehranjujemo normalno s hrano, ki raste tukaj in zdaj, torej z lokalno pridelano sezonsko hrano, ne potrebujemo dodatnih vitaminov in mineralov,« pojasnjuje I. Torkar in dodaja: »Seveda pa tudi pri jemanju mineralov in vitaminov ne smemo pretiravati. Ne samo premalo, tudi preveč vitaminov in mineralov nam lahko škoduje.« Opozarja, da je vedno treba upoštevati navodila proizvajalcev ter farmacevtov in naniza še, kdaj se vitamini ter minerali svetujejo. »Kadar zbolimo, nimamo apetita ali določenih vrst hrane ne smemo uživati zaradi obolenj prebavil ali alergije, pa je smiselno uporabljati vitamine in minerale v obliki prehranskih dodatkov. Prav tako jih potrebujemo, kadar nam način življenja ne dopušča, da bi se redno in zdravo prehranjevali in si lakoto tešimo s hitro prehrano ali ko imamo zaradi naporov povečane potrebe po hranilih. Seveda morajo prav posebno pozornost dodajanju posameznih hranil posvetiti vegetarijanci in vegani.«

Probiotiki

Če o vitaminih in mineralih še nekaj malega vemo, pa so probiotiki večini manj poznano področje. Zakaj so dobri, kdaj jih moramo uživati, kje jih sploh dobimo oziroma katera živila so naravno bogata z njimi, je le nekaj vprašanj, ki se nam ob tem porajajo. Z odgovori nam je pomagala I. Torkar, ki izpostavlja, da so probiotiki bakterije, ki naseljujejo naše črevesje in skrbijo tako za odpornost v steni črevesja kot za normalno prebavo. »Uživamo jih, kadar čutimo, da z našo prebavo nekaj ni v redu – pri driski, napenjanju in zaprtju. Priporočljivo jih je jemati preventivno ob zdravljenju z antibiotiki, saj ti poleg bolezenskih mnogokrat uničujejo tudi zdrave črevesne bakterije.« Probiotike sicer lahko dobimo v lekarni kot zdravilo ali prehranski dodatek, kjer se s farmacevtom pogovorimo o svoji težavi in nam

»Za imunski sistem skrbimo tudi z zdravim prehranjevanjem. Poskrbeti moramo za zadostno količino tekočine, ki pa je spet odvisna od vsakega posameznika. Ne smemo piti premalo, niti preveč. Poslušajmo svoje telo in kaj kmalu bomo ugotovili svoje prave potrebe.«



svetujejo najprimernejši izdelek. Probiotiki pa se nahajajo tudi v jogurtih, kislem mleku, kislem zelju in repi. »Zato, da se bakterije v črevesju lahko razmnožujejo, pa potrebujejo hrano zase. To so prebiotiki – rastlinske vlaknine in drugi, za človeka neprebavljivi ogljikovi hidrati, ki jih zaužijemo z zdravo rastlinsko hrano,« še pojasni I. Torkar. Kljub vsemu ne moremo mimo vprašanja, na kaj moramo biti pozorni, da ne bomo nasedali oglasnim prijemom številnih ponudnikov, ampak bomo izbrali kakovostne izdelke v obliki kapsul oziroma drugih umetno ustvarjenih oblik. »Oglasi za prehranska dopolnila so res agresivni in lahko tudi nerealni, celo škodljivi, saj obljublajo marsikaj, kar je od njih nerealno pričakovati. V nasprotju z zdravili za te izdelke proizvajalcu ni treba dokazati ne učinkovitosti ne kakovosti, niti sestava se ne kontrolira. Zato je tovrstne dodatke priporočljivo kupovati v lekarni, kjer prostor na policah dobijo preverjeni izdelki in kjer se o svojih težavah in potrebah lahko posvetujete s strokovnjakom,« še opozarja I. Torkar.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

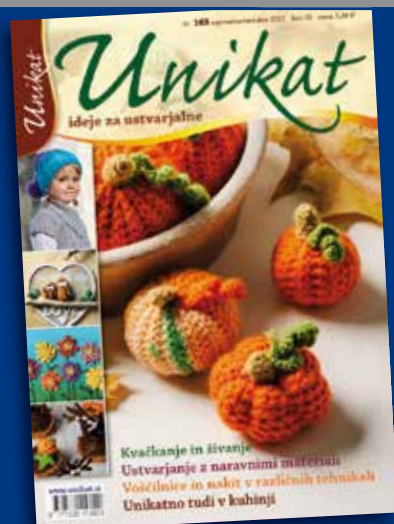


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



ABC

A Opekline pri otrocih so eden izmed najpogostejših vzrokov za poškodbo.

B 90 % opeklin pri otrocih nastane zaradi nesreč v gospodinjstvu.

C Opekline so lahko tudi posledica zlorabe.

Dokler boli, hladimo!

»Opekline pri otrocih so eden izmed najpogostejših vzrokov za poškodbo, celo smrt. Večinoma jih povzročijo nesreče, ko so otroci nezadostno zavarovani, npr. med kuhanjem v maminem naročju ali pri radevedni igri z vžigalicami ali drugimi vžigalnimi sredstvi, ki niso bila ustrezno pospravljena. Zaradi ustrezne preventive njihova pogostnost na srečo upada,« je povedala **Polona Studen Pauletič, dr. med., spec. krg.** iz Bolnišnice Jesenice in odgovorila še na mnoga druga vprašanja, povezana z opeklinami pri najmlajših.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj povzroči opekline in kako se med seboj razlikujejo?

Opekline povzroči delovanje vročine oz. visoke temperaure na kožo. Poškodba, ki nastane, je odvisna od temperature vira in od trajanja stika s kožo. Povzročijo jih lahko politje z vročo tekočino, plamen pri gorenju, nekoliko redkeje so električne in kemične opekline. Stopnje opekline ločimo glede na globino kože, kjer je vročina povzročila poškodbo. Na grobo jih delimo na povrhnje in globoke opekline, pri čemer so pri povrhnjih opeklinah prizadete samo zgornje plasti kože, regenerativna sposobnost kože pa je ohranjena in se ob ustrezni negi zacelijo brez vidnejših posledic. Globoke opekline

prizadenejo tudi globoke plasti kože, zahtevajo kirurško zdravljenje in se praviloma zacelijo s posledicami (manjše ali večje brazgotine).

Katere stopnje opeklin poznamo?

Za natančnejšo razdelitev je v Sloveniji v uporabi tristopenjska klasifikacija opeklin po prof. Dergancu. Prva stopnja opeklin so epidermalne opekline, druga stopnja so povrhnje dermalne ali globoke dermalne opekline, tretja pa so subdermalne opekline.

Epidermalne opekline so površinske opekline, ki zajamejo samo povrhnjico kože (epidermis). Po ameriški literaturi jim rečemo tudi opekline prve stopnje, kjer je koža pordela, občutljiva in boleča. Na srečo so to najpogostejše opekline. Značilna epidermalna opekline je sončna opekline.

Opekline, ki segajo globlje in zajemajo tudi del usnjice (dermis), so dermalne opekline, ki lahko zajamejo le zgornji del usnjice (povrhnje dermalne) ali pa tudi spodnji del (globoke dermalne). To so opekline druge stopnje. Barva kože je pri dermalnih opeklinah praviloma še rdeča, lahko pa tudi že belkasta.

Subdermalne opekline pa so opekline, ki poškodujejo celotno debelino kože, včasih celo tkiva pod kožo, kot so podkožno maščevje, mišice. Opečena koža je navadno bela, celo rjava ali črna, že na videz avitalna, na dotik pa neobčutljiva.

Kako ocenjujete globino opekline?

Ocenjevanje globine opekline, sploh neposredno po poškodbi in zlasti pri otrocih, je zelo težko. Večinoma poskušamo oceniti globino na osnovi barve kože. Pomemben podatek je tudi, kakšna je občutljivost kože. Nekoliko nečloveško se sliši, ampak veseli smo, dokler boli, kar pomeni, da so živčni končiči v koži še ohranjeni. Pomemben je tudi ohranjen občutek za dotik, kar je zlasti pri otrocih težko zanesljivo določiti. Globino opekline nadalje ocenjujemo tudi glede ohranjene krvne vrnitve, ki nam pokaže, ali so v poškodovani koži ohranjene drobne žile, kapilare, kar je zelo pomembno za celjenje opekline rane. Natančnejša globina opekline rane je mogoča v 24 do 48 urah po poškodbi, zato je v tem obdobju potrebno spremljanje.

Na obravnavo opekline pa ne vpliva samo njihova globina, ampak razsežnost, torej količinen delež površine telesa zavzema opekline, in lokacija opekline. Pri opeklinah nikakor na smemo pozabiti na druge poškodbe, zlasti dihal, in na zastrupitve, ki lahko otroka tudi neposredno življenjsko ogrožajo.

Katere opekline se še lahko obravnava ambulantno?

Ambulantna obravnava otrok z opeklinami je primerna, dokler gre za povrhnje opekline, ki ne presegajo 5 % skupne telesne površine (STP) in niso na funkcionalno pomembnih delih telesa (obraz, vrat, roke, spolovilo, nad večjimi sklepi). Večinoma so otroci, ki jih v urgentnih ambulantah pregleda dežurni dru-

žinski zdravnik ali pediater, nadalje napoteni na obravnavo še v bolnišnico, h kirurgu. Predvsem zaradi ocene globine in površine opekline, ki je, kot sem že rekla, zlasti takoj po poškodbi zelo težavna. To ni narobe, včasih, kadar gre za manjše opekline, pa je nepotrebno in obremenjuje otroke in njihove starše s transportom in čakanjem na obravnavo v bolnišnici, ki samega poteka zdravljenja bistveno ne spremeni. Dobra prva pomoč in obravnavo v urgentni ambulanti, kjer na opekline za 24 ur namestijo hladilno oblogo s hidrogelom, pri manjših opeklinah, pri katerih ne pričakujemo nikakršnih zapletov, povsem zadošča.

V katerem primeru je otroka treba peljati v bolnišnico?

Absolutno pa je treba otroka napotiti v bolnišnico, kadar so prizadeti že prej omenjeni deli telesa, kot je obraz, zlasti ker obstaja tveganje opekline dihalnih poti. Tudi funkcionalno pomembni deli telesa, kot so roke, splovidlo in presredek, potrebujejo specifično obravnavo. Vse opekline delne debeline kože (druga stopnja), ki presegajo 10 % skupne telesne površine, ali globoke opekline, ki presegajo 2 % skupne telesne površine pri otrocih, zaslužijo bolnišnično obravnavo. Optimalno naj bo to obravnavo v opeklinem centru, kjer je na voljo multidisciplinarni tim obravnave. Bolnišnična obravnavo je nujna tudi pri otrocih, ki imajo že sicer kronična bolezenska stanja, kot je na primer sladkorna bolezen ali pomanjkljivo delovanje imunskega sistema.

Opekline pa so žal lahko tudi posledica zlorabe otrok ...

Res je. Nikakor ne smemo pozabiti tega sicer groznega dejstva, da so lahko opekline znak zlorabe otrok, zlasti kadar gre za ponavljajoče se obravnave otroka zaradi opeklin, kjer se te pojavljajo na čudnih mestih (splovidlo, zadnjica, roke) ali ima otrok več opeklin različnih datumov nastanka. V takem primeru je naša dolžnost, da otroka sprejmemo v bolnišnico in ob pomoči ustreznih služb raziščemo možnosti zlorabe otroka.

Kateri so najpogostejši povzročitelji opeklin pri otrocih? Sonce? Nesreče?

Težko rečem, kakšna je pogostnost obravnave otrok zaradi sončnih opeklin, ker do nas res ne pridejo, kar je tudi smiselno, saj kakršno koli specifično kirurško zdravljenje pri takih opeklinah ni indicirano. Sicer po statistiki približno 90 % opeklin pri otrocih nastane zaradi nesreč v gospodinjstvu, torej v domačem okolju. Pri različno starih otrocih se mehanizmi nesreč nekoliko razlikujejo. Pri mlajših otrocih do tretjega leta starosti so pogostejše oparine, ko s štedilnika nase potegnemo posodo z vročo tekočino, ali kontaktne opekline, ko primejo vročo stvar, na primer likalnik, kuhalno ploščo, nezavaran hišni kamin. Pri starejših otrocih pa so pogostejše opekline s plamenom, ki nastanejo pri raziskovalnih igrarh z vžigalicami ali drugimi vžigalnimi in gorljivimi sredstvi, tudi kemične in električne opekline nastanejo večinoma v domačem okolju. Pri starejših otrocih in mladostnikih ne smemo pozabiti opeklin, ki nasatnejo pri vžigu ob prometnih nesrečah, tudi motorističnih. Redke pa so opekline zaradi udara elektrike, na primer strele, ampak tudi s takimi bizarnimi stvarmi smo se že srečali.

Najpomembnejša je seveda preventiva, da do opekline sploh ne pride. Kako pa je treba reagirati, ko si otrok opeče prstke, npr. na vroči površini?

Zaradi ustreznih preventivnih izobraževalnih akcij se je pogostnost opeklin v gospodinjstvu precej zmanjšala. Dejstvo je tudi, da so naši otroci, zlasti mlajši, vedno pod nadzorom. Prva pomoč pri opeklinah je še vedno najprej odstranitev toplotnega vira, nato hlajenje. Hlajenje s hladno vodo zmanjša bolečino in preprečuje poglobljanje poškodbe. Hladiti pričnimo takoj oziroma čim prej. Najboljši pokazatelj, koliko časa moramo opekline hladiti, je bolečina. Dokler boli, hladimo! Včasih je za to potrebno tudi več kot 30 minut. Nikakor pa ne smemo odlašati s prevozom otroka v bolnišnico, če gre za večjo opekline, ki presega 10 % skupne telesne površine.

Voda naj bo čista, temperatura nekje med 8–23 °C, najbolje, da hladimo kar pod curkom tekoče vode. Obstaja napisano pravilo »15«, da opekline hladimo 15 minut s temperaturo vode 15 °C. Natančna temperatura ni toliko pomembna, voda pa ne sme biti premrzla, ker lahko povzročimo podhladitev. Nikakor ne smemo otroka celega potopiti v mrzlo vodo. Opekline s poškodbo kože že sicer pospešujejo ohlajanje celotnega telesa, ker je poškodovan naš termoregulacijski organ, koža. Podhladitev pri opečenih predstavlja večje tveganje za slabšo prognozo zdravljenja, celo smrt.

Pogosto pri opeklini nastane mehurček. Kolikor mi je znano, mehurčka ne smemo predreti.

Ne. Mehurčkov ne prediramo, temveč le sterilno pokrijemo predhodno ohlajeno opekline rano. Optimalno je namestiti hladilno oblogo s hidrogelom, ki ga dobimo tudi v prosti prodaji, sicer pa je dostopen v vseh urgentnih ambulantah. Obloge ne smemo pustiti več kot 24 ur, ker lahko povzroči maceracijo tudi zdrave kože. Otroku lahko brez večjih težav damo tudi kakšen analgetik, ki je običajno na voljo v gospodinjstvu, kot je na primer paracetamol, v odmerku, kot ga sicer damo, kadar ima otrok povišano telesno temperaturo. Mehurčki na koži se lahko naredijo, kadar je prizadeta povrhnjica, lahko tudi zgornje plasti usnjice. Če bi bila potrebna odstranitev predrtega mehurčka, naj to naredi zdravnik v sterilnih pogojih. Največja napaka, ki jo lahko storimo pri prvi pomoči opeklin, je mazanje s kremami, tudi z oljem ali maslom (!), ki vročino na rani vzdržujejo in lahko poglobljajo poškodbo.

Kaj pa, če se otrok polije z vrelo vodo? Kako oskrbeti oparine?

Pri oparinah polita oblačila čim prej odstranimo in hladimo s hladno tekočo vodo. Daljši je stik kože z vročimi oblekami, večja je verjetnost globlje opekline pod celotno površino obleke. Sicer postopamo enako, kot sem že opisala.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

ZA VSE VRSTE IN STOPNJE OPEKLIN

Do sedaj samo v ambulantah in bolnišnicah - zdaj tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah

OPEKLINSKI GELI IN BLAZINICE



WATERJEL
TECHNOLOGIES - EUROPE

- Nanesite takoj po nastanku opekline.
- Prehodno hlajenje z vodo ni potrebno.
- Na opeklini pustite uro ali dlje.
- Pri hujših opeklinah poiščite zdravniško pomoč.

www.aform.si

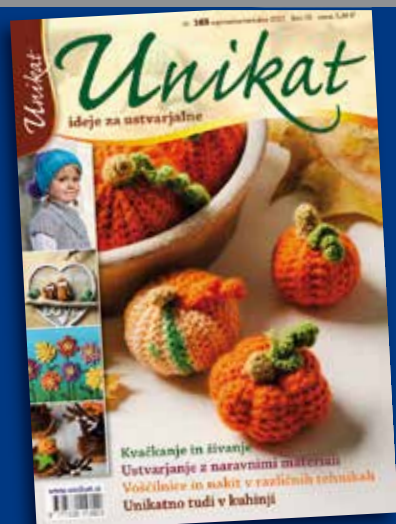
Zastopa in distribuira A FORM d.o.o., Ljubljana, tel. 01 23 44 910, faks 01 23 44 920, e-mail: info@aform.si - Naročila po telefonu ali preko spletne strani.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Največja napaka, ki jo lahko storimo pri prvi pomoči opeklin, je mazanje s kremami, tudi z oljem ali maslom, ki vročino na rani vzdržujejo in lahko poglobljajo poškodbo.«



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



Kako ravnati z rano, da ne pride do okužbe?

Koža predstavlja oviro za vstop mikroorganizmov v naše telo. Kadar je poškodovana, kar pri opeklinah ranah nedvomno je, obstaja tveganje za okužbo rane. Rano naj spremlja zdravnik. Včasih smo za zdravljenje opeklin ran uporabljali mazila s srebrom, ki deluje baktericidno. Mazilo ima precej stranskih učinkov, zlasti pa je neprijetno zaradi pekočega občutka, ki je pri otrocih sploh moteč. Danes so na voljo sodobne obloge za rane s srebrom, ki se odlično obnesejo, ker je navadno menjava obloge, če ta ob celjenju sama ne odpade, potrebna šele po tednu dni. Sistemsko zdravljenje z antibiotiki v smislu preventive okužbe je kontraindicirano.

Pri kateri stopnji opeklin se lahko koža popolnoma obnovi in kdaj je potrebna operacija?

Kirurško zdravljenje opeklin je potrebno, kadar je poškodovana celotna debelina kože ali pri opeklinah delne debeline kože, katerih zdravljenje bi trajalo več kot dva do tri tedne. Cilj kirurškega zdravljenja je odstraniti vso poškodovano, mrtvo kožo do vitalnega, dobro prekrvljenega tkiva. Manjkajočo površino pa je treba nadomestiti z ustreznim »pokrovom«, tako da na mestu odprte rane nastane pokrita rana. Zgodnja odstranitev mrtvine in kritje rane je dokazano zmanjšalo umrljivost in tudi zaplete ter obolevnost pri zdravljenju opeklin. Kirurško zdravljenje večjih opeklin pri otrocih je pri nas centralizirano v obeh Univerzitetnih kliničnih centrih, torej v Ljubljani in v Mariboru, manjše opekline pa kirurško oskrbimo tudi v naši bolnišnici. Kritje nastalih defektov zaradi opečene kože je možno s presadki delne debeline opečeneve nepoškodovane kože. Kadar so opekline zelo obsežne in to ni mogoče, se lahko poslužujemo nekaterih bioloških oblog (kadavrsko koža, preparati prašičje kože) ali sintetičnih nadomestkov kože. Obetajoči so tudi presadki elementov kože, nastali s pomočjo tkivnega inženiringa. Zdravljenje obsežnejših opeklin poleg kirurškega obvladovanja ran obsega tudi nujno potreben nadzor nad vitalnimi funkcijami in predvsem meta-

bolnimi potrebami telesa, pomembna je pravočasna fizioterapevtska obravnava ter psihološka podpora. Zato je res potrebna specialna in multidisciplinarna obravnava opečene otroka v ustrezno specializiranih centrih.

Kakšne so lahko funkcionalne posledice opeklin?

V zadnjih dveh desetletjih je umrljivost zaradi opeklin pomembno upadla. Delno lahko to pripisujemo dobri odzivnosti in sodobnim tehnikam gasilske službe in hitri ustrezni prvi pomoči, ki jo nudijo urgentne zdravstvene ekipe ali že domači sami. Tudi ustrezni preventivni programi, ki opozarjajo na nevarnosti opeklin v domačem okolju, so pomembno vplivali na pogostnost resnejših opeklinških poškodb. Najpogostejši vzrok smrti so zapleti ob inhalacijski poškodbi, zastrupitve z ogljikovim monoksidom (CO) ali spremljajoče večje poškodbe. So pa tudi izolirane opekline kompleksne poškodbe, ki vplivajo na fiziološke procese vseh pomembnejših organskih sistemov. Pri opečencih, pri katerih opekline presegajo 30 % skupne telesne površine, se po sami opeklinški poškodbi v krvni obtok sproščajo številni vnetni mediatorji, ki sprožijo sistemski vnetni odziv, ob katerem pride do velike izgube tekočin v »tretji prostor«, ki je zunaj krvnega obtoka in zunaj celic. Posledično je prekrvavitev tkiv, zlasti pa oskrba tkiv s kisikom nezadostna, kar lahko vodi v šok in odpoved vseh pomembnih organov. Bolniki z obsežnimi opeklinami so ogroženi tudi zaradi možnosti okužb velikih ran.

Kako pa je s posledicami pri manjših opeklinah?

Pri manjših opeklinah, kjer preživetje ni vprašanje, so funkcionalne posledice odvisne zlasti od mesta opeklin. Vsaka opekline obraza, ki je najbolj estetsko problematičen, in pa rok ter kože nad velikimi sklepi lahko pušča pomembne posledice, celo invalidnost. Brazgotine, ki nastanejo, imajo drugačno elastičnost kot normalna koža, so tudi drugačne barve, lahko so bolj ali manj pigmentirane kot nepoškodovana koža. Bistvo optimalnega zdravljenja opeklin je ohraniti čim boljšo elastičnost kože, ki omogoča normalno delovanje rok in sklepov. Kolikor je možno, se poskuša optimizirati tudi estetski videz, kar včasih zahteva kasnejše korekcijske posege.

Kako (plastične) operacije oz. trajno vidne spremembe kože vplivajo na samopodobo otroka?

Mislím, da nisem pravi naslov za odgovor na to vprašanje, ker nimam ustrezne poglobljene izobrazbe na tem področju, niti zadosti stika s tovrstnimi poškodovanci, vendar kot človek in zdravnik menim, da je zgodnja psihološka podpora zelo pomembna za ustrezno sprejemanje posledic opeklin. Vsekakor so tudi korekcijske možnosti napredovale, vendar popolnih rezultatov ni mogoče doseči. Ustrezna podpora, ki je dostopna tudi staršem in ostalim družinskim članom, lahko omogoča varno in sprejemajoče okolje, v katerem tudi poškodovani otrok lahko zgradi pozitivno samopodobo.



www.diafit.si

Merjenje temperature

Jesen je čas, ko se začnejo pogostejše pojavljati prehladna in virusna obolenja, pri katerih je pomembno, da izmerimo temperaturo, ki je najbolj pogost znak, da se v telesu dogajajo spremembe. Pri merjenju temperature moramo biti previdni in uporabljati samo (klinično) preizkušene in zanesljive (točne) termometre. Z razvojem novih tehnologij so nekdanje klasične (živosrebrne) termometre nadomestili napredni elektronski in infrardeči termometri. Elektronske termometre uporabimo, ko je časa dovolj, saj dajo točno meritev po 60 sekundah, ko npr. pazduha dovolj ogreje merilno konico (referenčno temperaturo pokažejo že prej, po 10-30 sekundah). Infrardeče termometre pa uporabimo, ko želimo na hitro preveriti morebitno vročinsko stanje naših bližnjih.

Napotki za pravilno merjenje temperature

Vedno preberite navodila in priporočila proizvajalca, le tako bo termometer pokazal realno temperaturo. Ušesni termometer meri temperaturo bobniča, zato je potrebno nekoliko prakse, da infrardeči žarki zadenejo timpansko membrano. Nujno je tudi očistiti uho, saj lahko ušesno maslo vpliva na izmerjeno temperaturo. Temperaturo bobniča izmerimo tako, da merjeni osebi nalahno nagnemo glavo in uho povlečemo rahlo navzdol, nato pa sondo termometra damo v uho in jo usmerimo proti drugemu ušesu in pritisnemo gumb. Po kratkem pisku odstranimo sondo in odčitamo temperaturo. Pozorni moramo biti, da redno menjujemo nastavke sonde. Pri oralni in/ali aksilarni meritvi (pod pazduho) moramo biti pozorni predvsem na to, da sonda ni v stiku z okoljem (tesno stisnjena pazduha oz. povsem zaprta usta). Pri brezkontaktnem (čelnem) termometru pazimo na pravilno oddaljenost termometra od čela (2-3 cm) in da se držalo ni ogrelo oz. ohladilo. Velja pa tudi, da je dobro meritve opraviti večkrat (tri zaporedoma) in vzeti najvišjo oz. povprečje.

Nekaj dejstev o temperaturi:

- normalna temperatura je različna od človeka do človeka (razpon med 36,5-37,5°C) in se s starostjo niža, prav tako se spreminja skozi dan (spremembe do +/- 0,6°C)
- temperatura, ki jo izmerimo na različnih delih telesa, bo dala različne rezultate (glej tabelo)
- pri odraslem človeku govorimo o vročini, ko je izmerjena temperatura v ustih nad 38°C, pri otroku pa nad 38°C pri rektalni meritvi

Primerjava izmerjenih temperatur glede na mesto meritve

Aksilarna/čelna (°C)	Oralna (°C)	Rektalna/ušesna (°C)
36,9-37,4	37,5-37,7	38-38,3
37,5-38,4	37,8-38,5	38,4-39,1
38,5-38,9	38,6-39,1	39,2-39,7
39-39,5	39,2-39,7	39,8-40,3
39,6-40	39,8-40,3	40,4-40,9



Široka izbira kakovostnih in klinično preizkušenih termometrov OMRON, na voljo v Diafitovih trgovinah, vaši lekarni ali specializirani prodajalni.



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

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

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

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

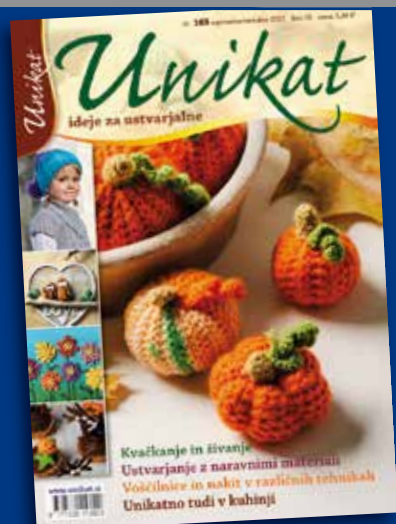


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A Zdravi ljudje imajo podobno vidno polje (okrog 70 stopinj zgoraj in okrog 130 pri strani).

B Vidno polje zožijo očesne ali nevrološke bolezni, v manjši meri pa tudi starost.

C Vidno polje izmerimo s perimetrijo, nebolečo, hitro in preprosto preiskavo.

Najprej si zakrij levo, nato desno oko



Intervju: Alenka Šket Kontestabile, dr. med.

Oči se nam zdijo tako samoumevne. A pogledimo preprost primer: tako majhna stvar, kot je trepalnica, ki nam zaide v oko, nam za nekaj trenutkov lahko zamegli vid. Oči so nadvse pomemben organ. Zato je potrebno, da skrbimo za njihovo zdravje. Pa ne le s korenčkom, temveč s preprostim

testom vidnega polja kar doma. O testih vidnega polja, o tem, kako se lahko naše vidno polje v primeru obolenj zoži in kakšne meritve vidnega polja so na voljo pri nas, smo se pogovarjali z **Alenko Šket Kontestabile, dr. med., spec. oftalmologije, FEBO.**

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kako bi preprosto razložili, kaj je vidno polje?

K vidnemu polju spada področje, ki ga lahko zaznamo, ko gledamo naravnost, četudi periferno predmeti niso jasni in jih ne moremo razločiti. Vidno polje je obseg, ki ga lahko zaznamo. Če se zazremo v točko, jo vidimo ostro. Poleg tega pa vidimo dosti širše polje, ki ni več tako izostreno. Če si pokrijemo eno oko, je vidno polje ožje, če pa obe očesi odkrijemo, je vidno polje širše. Če oči premikamo, je polje seveda širše.

Nisem še zasledila stavka: »Tvoje vidno polje pa je zavidanja vredno.« Imamo vsi ljudje enako vidno polje ali se kateri ponašajo z večjim?

Zdrav človek primerljivih let ima podobno vidno polje. Razlike med posamezniki je le nekaj stopinj. Vidno polje se z leti zožuje, a to ožjenje ni drastično. Obstaja pa seveda veliko bolezni, ki to vidno polje zožujejo.

Pri katerih dejavnostih in poklicih pa je pomembno, da imamo dobro vidno polje?

Določena opravila in poklici imajo seveda večje zahteve. Pri vožnji avtomobila je zelo pomembno, kakšna je širina vidnega polja in dejstvo, kako smo nanj navajeni. Lahko pa imamo vidno polje slabše širine, a se nanj sčasoma prilagodimo in lahko kljub temu vozimo avto. Gotovo pa imajo ostrejša zahteva za primerno vidno polje piloti, delavci na višini, vojaki, policisti in drugi poklici.

Koliko znaša širina zdravega vidnega polja?

Širina vidnega polja pri povprečnem človeku znaša 60 do 70 stopinj zgoraj in spodaj ter 120 do 130 stopinj pri strani. Ko gledamo z obema očesoma, znaša vidno polje 160 do 170 stopinj.

Lahko doma naredimo test, če je naše vidno polje primerno?

Starejši morajo biti pozorni na to, da si vidno polje kontrolirajo sami. Z leti se namreč večja verjetnost določenih obolenj, na primer obolenje rumene pege ali glavkom, torej okvara vidnega živca in vidnega polja. Doma lahko naredimo preprost test: pokrijemo eno oko in se zagledamo v neko točko. Ta točka je najbolj ostra, vidimo pa tudi njeno okolje. To je vidno polje. Nato si pokrijemo drugo oko in kar smo videli s prvim, bi morali približno enako videti tudi z drugim. Če je centralna ostrina manjša, če je slika morda nejasna, če se pojavljajo zvijugane črte, če se nam temni, morda ni slike. Če je vse v redu, z enim in drugim očesom vidimo približno enako. Teh odstopanj ne zaznamo, če gledamo z obema očesoma, saj obolenje običajno napreduje počasi. Če stanje obeh oči ni primerljivo in če se spreminja, je pametno oditi k strokovnjaku.

Če pa se vidno polje zmanjša zaradi drugih razlogov, moramo zagnati vik in krik?

Vika in krika ni treba zagnati, je pa nedvomno potrebno, da takoj odidemo na posvet k strokovnjaku, če gre za nenadno zmanjšanje vidnega polja na določenem delu očesa. To zmanjšanje je lahko povezano z drugimi simptomi, zato lahko vaš zdravnik na podlagi drugih vprašanj in znakov določi nadaljnje preiskave in zdravljenje. Vsak izpad v vidnem polju je treba opredeliti.

Če nas bolijo oči in imamo glavobole, je to lahko vzrok zmanjšanja vidnega polja? Kakšni so še lahko razlogi za zoženje vidnega polja?

Ob glavobolu se zaradi določenih vzrokov lahko pojavi okvara vidnega polja. Glede na vzorec in stopnjo okvare vidnega polja lahko sumimo, zaradi česa je prišlo do glavobola. Vidno polje se lahko okvari zaradi očesnih obolenj, npr. glavkoma, največkrat brez glavobola, okvar mrežnice, vidnega živca. Izpad v vidnem polju je lahko posledica nevroloških obolenj, npr. tumorjev, vaskularnih obolenj, migrene, ki jim je lahko pridružen glavobol.

Težave so lahko zadaj, v možganovini, gre za drugačen izpad vidnega polja kot prej naštet. Na srečo znamo dobro opredeliti, kje v glavi se dogajajo spremembe, ki lahko korelirajo z izpadom v vidnem polju.

Tudi kadar sistemska vnetja povzročajo vnetje vidnega živca (npr. tuberkuloza, sifilis, borelijoza ...) ali je ta prizadet zaradi avtoimunih obolenj (npr. multipla sklerozna) oz. toksičnih obolenj (npr. zastrupitev z alkoholom, nikotinom), vidimo izpad v vidnem polju.

»Starejši morajo biti pozorni na to, da si vidno polje kontrolirajo sami. Z leti se namreč večja verjetnost določenih obolenj, na primer obolenje rumene pege ali glavkom, torej okvara vidnega živca in vidnega polja.«



Pri mlajših ženskah ali pri ženskah v srednjih letih se lahko pojavi povišan pritisk v glavi (strokovno se imenuje idiopatska intrakranialna hipertenzija), za katerega vzroka ne poznamo. Tu pride do določene okvare vidnega živca in okvare v vidnem polju. V primeru, da gre za to obolenje, pacienta napotimo k nevrologu ali pa obratno, nevrolog napoti pacienta k nam.

Vidno polje merimo s perimetrijo. Gre za natančno preiskavo, kako deluje?

Perimetrija je lahko statična in dinamična. Obe delujeta po podobnem principu. Največkrat opravimo statično perimetrijo, ker je hitrejša in preprostejša. Gre za kupolo, v kateri bolnik nasloni glavo naprej in opazuje, kako do očesa pridejo svetlobni impulzi. Impulzi so različne jakosti, pojavijo se na različnih mestih, zato na podlagi tega ugotovimo, kje v vidnem polju je preiskovanec videl oz. ni videl in kakšno intenziteto svetlobe je zaznal. Na podlagi tega ovrednotimo rezultate.

Moramo pred perimetrijo imeti kakršne koli predpriprave? Je bolje, da so naše oči spočite?

Gotovo je to zaželeno. Če je oseba ves dan za računalnikom, je njen solzni film slabši, oči se izsušijo in preiskavo težje opravimo. Zato je smiselno, da je oko spočito ali da se mu dodajo umetne solze. Preiskava sama pa je



tel. 041 37 1234
meh@okulistika.si
www.okulistika.si

OPERACIJE DIOPTRIJE
z vstavitvijo multifokalne
oziroma torične
multifokalne
intraokularne leče (IOL)



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Ob glavobolu se zaradi določenih vzrokov lahko pojavi okvara vidnega polja. Glede na vzorec in stopnjo okvare vidnega polja lahko sumimo, zaradi česa je prišlo do glavobola.«



Lahko se pojavijo težave, kot so bliskanje pred očmi ali utrujenost oči, a v nekaj minutah izzvenijo.

Kaj konkretno lahko ugotovite s perimetrijo? Kam napotite ljudi s težavami z vidnim poljem?

Najprej ocenimo, kaj od preiskave pričakujemo. Nato postavimo diagnozo in opazujemo. Če pri očesnih okvarah, rumeni pegi, mrežnici, glavkomu (tu je poudarek sploh zelo velik) zaznamo napredovanje, ukrepamo.

Pri napredujočem glavkomu uvedemo dodatno terapijo ali operiramo. Če opazimo, da gre za nevrološke izpade, ki so npr. povezani z adenomom hipofize, bolnika napotimo do nevrokirurga oziroma nevrologa, odvisno od tega, kje zaznamo izpad vidnega polja.

Sodelujemo tudi z revmatologi, saj npr. spremljamo vidno polje pri zdravljenju z določenim zdravilom. Pri uživanju tega zdravila namreč prihaja do okvar v rumeni pegi in če gre za značilne okvare pri tem zdravlilu, se posvetujemo z revmatologom, da prekine zdravljenje in zamenja terapijo.

neboleča, hitra in opravljamo jo v temi, v miru. Morda se prvikrat ljudje ne znajdejo najbolje oziroma težko sledijo navodilom (sploh starejši), a naprava to zazna in lahko brez težav vidimo, ali je šlo za izpad v vidnem polju ali pa je bilo težko sodelovanje. Preiskavo lahko opravijo tudi otroci.

Se lahko po sami preiskavi pojavijo kakšne težave?

Ste vedeli, da ...

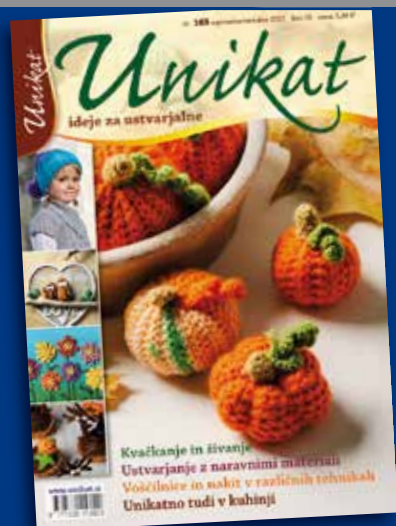
... ni mogoče fiziološko razširiti velikosti optično aktivne mrežnice, torej razširiti vidnega polja? Lahko pa se naučimo bolje prepoznati in izostriti predmete oz. črke, ki so na področju perifernega vidnega polja, kjer je sicer ostrina slabša. Tako lahko zaznamo in absorbiramo več informacij istočasno. Te tehnike učenja so priljubljene npr. med ljubitelji hitrega branja, za boljše učenje. Pomaga tudi izboljšati koncentracijo.

... imajo nekateri različne barve oči, na primer eno oko modro, drugo rjavo? Gre za heterokromijo. Vzrok je premalo ali preveč melanina, prisotnega v očesni šarenici. Običajno ne gre za bolezensko stanje, niti ne vpliva na ostrino očesa.

V večini primerov je heterokromija prirojena. Benigna heterokromija se lahko pojavi kot rezultat genetske mutacije med razvojem zarodka. V določenih primerih pa je heterokromija simptom nekega drugega stanja, ki je prisotno od rojstva ali pa se razvije kmalu po njem.

Heterokromija se lahko pojavi tudi pozneje v življenju. Vzroki so lahko poškodbe očesa, uveitis ali uživanje določenih zdravil za zdravljenje glavkoma. Heterokromija nima neposredno vpliva na vidno polje.

... ima poljski zajec široko vidno polje, vidi na stran (115 stopinj) in tudi nazaj, naprej pa vidi slabše (20 stopinj). Zato ima omejeno sposobnost pri oceni razdalje – to pa nadomesti s sluhom in vohom. Oči ima skoraj nenehno odprte. Spi le kratek čas, le pol do ene minute in pol. Tedaj oči zapre, gobček pa prisloni na tla.



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



Ali vam je neprijetno zaradi potenja pod pazduho?



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

Potenje pod pazduho ni nič nenavadnega, še posebno v toplejših dneh nas obilnejše kapljice znoja ne presenečajo, vendar pa so nam potni madeži, mokrota pod pazduho in madeži deodorantov ter antiperspirantov lahko pravi trn v peti. Potenje škoduje naši samozavesti in občutku čistosti. Potni madeži pod pazduho so v že tako natrpanem vsakdanjiku še ena skrb več, ki pa se ji lahko sedaj izognemo. V Slovenijo je namreč prispela naprava za zdravljenje potenja pazduh (primarna aksilarna hiperhidroza) z odobritvijo FDA, miraDry®, ki je nastala pod okriljem podjetja Miramar Labs, Inc. iz Kalifornije.

Delovanje sistema miraDry®

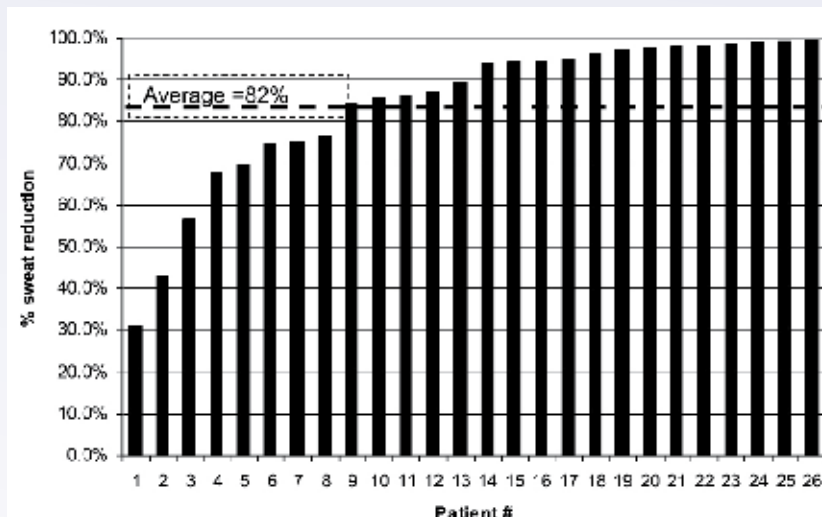
miraDry® za delovanje uporablja tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da trajno uničijo žleze znojnice, ki se nato odstranijo s pomočjo telesu lastnih mehanizmov. Ker se žleze znojnice ne obnavljajo, gre za dolgoročno rešitev. Potenje pazduh je trajno zmanjšano že takoj po prvem postopku, zato v veliki večini primerov zadostuje le ena terapija pri osebah z normalnim potenjem, pri osebah s hiperhidrozo, kjer je potenje povečano neodvisno od telesne aktivnosti ali zunanjih temperaturah, pa po dveh terapijah. Dr. Hong je s sodelavci učinkovitost in delovanje naprave miraDry® preučeval v študiji o učinkovitosti tehnologije mikrovalov (ki jo za delovanje uporablja miraDry®) za zdravljenje hiperhidroze (Vir: H. Chih-Ho Hong, MD, FRCPC,* Mark Lupin, MD, FRCPC,* AND Kathryn F. O'Shaughnessy, PHD. 2012. Clinical Evaluation of a Microwave Device for Treating Axillary Hyperhidrosis. Dermatol Surgery; 38:728–735).

Varno do zmanjšanege potenja pod pazduho

miraDry® je edina naprava s odobritvijo FDA (Ameriška agencija za prehrano in zdravila)



Jodno-škrobni test prikazuje zmanjšanje potenja pod pazduho po terapiji z miraDry® (prva slika prikazuje količino znoja pred terapijo, druga pa po njej).



Slika prikazuje zmanjšanje potenja pri pacientih po 12 mesecih od zadnje terapije z miraDry®.

za zdravljenje potenja pazduh, ki imajo primarno hiperhidrozo. Terapija je primerna za zdrave osebe starejše od 18.let, ki se obilneje potijo ali pa jim je znoj nadležen le v stresnih situacijah in jih ovira pri poklicu ali drugih opravkih. Terapija je neinvazivna, torej za doseganje trajnega učinka ne potrebujemo kirurškega posega. Sodelujoči v raziskavi so se soočali le s začasnimi stranskimi učinki, kot so oteklina, bolečina in odrevenelost na področju, kjer so zdravniki izvajali terapijo. Koža pri posegu ni poškodovana, temveč je poškodovan le del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni mešički.

Zmanjšuje tudi rast dlak in neprijeten vonj

Poleg delovanja na obe vrsti znojnih žlez (dišavnice in običajne znojnice) pri terapiji proti potenju z miraDry® opazimo še dodatni

učinek – zmanjšano rast dlak, o čemur v The Aesthetic Guide spregovorita tudi dr. Bowe in dr. Place. Med prednostmi neinvazivne terapije s tehnologijo mikrovalov navajata namreč tako zmanjšanje potenja pod pazduho kot zmanjšano rast dlak. Dr. Bowe izpostavlja, da pri laserskem odstranjevanju dlak za dobre rezultate potrebujemo večji kontrast med barvo las in barvo kože, saj laser cilja na pigmentne molekule. miraDry® cilja na stičišče med usnjico in podkožnim maščevjem, kjer se dlačni mešički nahajajo in segreje tretirani predel do te mere, da uniči lasni mešiček, zato barva kože in dlake za učinkovitost nista pomembni. Pri enem oz. dveh postopkih z miraDry® zmanjšamo rast vseh dlak do 70 %, ne glede na barvo in gostoto (Vir: Varro, Anthony J. 2015. miraSmooth Provides Hair Removal and Sweat Reduction in One Treatment. The Aesthetic Guide. September/October 2015).



DERMA CENTER MARIBOR

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

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

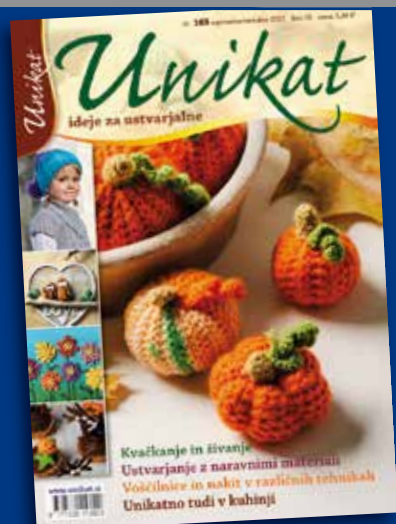


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A Izpadanje las ni značilno le za moške.

B Vzroki za izpadanje las so lahko različni.

C Univerzalnega zdravila ni.

Razlogi za izpadanje las



Intervju: Mojca Simončič Godnič, dr. med.

Izpadanje las je običajen proces, saj las v svoji zadnji fazi rasti preprosto odmre in odpade. Pogosto pa se ljudje srečujejo s stanjem, ko je redčenje lasišča preveliko. Medicinski izraz za izpad las je alopecija, ki je lahko omejena na manjša področja ali pa se izrazi na celem lasišču. Gre za precej pogosto težavo, s katero se srečujejo tako moški kot tudi ženske. Ali je proces mogoče ustaviti ali vsaj omiliti in kdaj je čas za obisk zdravnika, smo se pogovarjali z **Mojco Simončič Godnič, dr. med., spec. dermatovenerologinjo**, iz Splošne bolnišnice Novo mesto.

Avtorica: **Joži Sinur**

Izpadanje las ni tegoba, s katero se srečujejo le moški. Tudi med ženskami težave z izpadanjem las niso redke.

Najpogostejša oblika izpadanja las je zgotovo moška vzorčna oz. androgena plešavost (v nadaljevanju vzorčna plešavost), vendar se v dermatološki ambulanti zaradi težav z izpadanjem ali redčenjem las srečujemo predvsem z ženskami. Pri ženskah je zunanji videz še bolj kot pri moških povezan s samopodobo in samozavestjo, zato ženske izguba las hitreje pripelje do zdravnika.

Kdaj se že lahko pojavijo prve spremembe tanjšanja ali izpadanja las?

Kadar govorimo o moški vzorčni plešavosti, se prvi znaki lahko pojavijo že v zgodnjih dvajsetih letih. Vzorčna plešavost ženskega tipa se običajno pojavlja med menopavzo in po njej, difuzen izpad las (telogeni efluvij) je pogost pri mlajših ženskah, alopecijo areato oz. krožno plešavost pa zelo pogosto srečamo že pri otrocih. Predvsem je pomembno, ali ob povečanem izpadanju las opazamo tudi plešavost, ali je koža lasišča spremenjena, denimo pordela, luščeča. V takih primerih je priporočljivo obiskati zdravnika.

Vzroki za izpadanje las so lahko različni. Kako pogosto je težava posledica dednosti?

Znano je, da je vzorčna plešavost tako pri moških kot pri ženskah dedna. V zadnjih letih so odkrili, da je tudi za nastanek krožne plešavosti potrebna določena genska zasnova.

Lahko do izgube las pride tudi stres?

Stres je pogosto omenjen kot eden od možnih vzrokov izpadanja las po tipu telogenega efluvija.

Kako pa je z jemanjem zdravil in hormonskih preparatov, npr. kontracepcijskih tablet pri ženskah?

Nekatera zdravila lahko povzročijo povečano izpadanje las. Take stranske učinke zdravljenja pogosteje srečamo ob uporabi zdravil za zdravljenje luskavice (acitretin) in aken (izotretinoin), včasih pa tudi ob zdravljenju z beta blokatorji (zdravila za nižanje srčnega utripa), z zdravili za redčenje krvi ... Ob jemanju hormonskih kontracepcijskih tablet se povečano izpadanje las včasih pojavi nekaj mesecev po prenehanju uporabe teh preparatov.

Tudi po porodu se ženske lahko soočajo z izpadanjem las. Kako pogosto?

Precej pogosto. Običajno se povečan izpad las pojavi med drugim in petim mesecem po porodu ter izzvani spontano v nekaj mesecih.

Izpadanje las je značilno tudi za bolnike, zdravljene s kemoterapijo?

Nekatera zdravila (citostatiki), ki se uporabljajo za zdravljenje rakavih bolezni, povzročijo izpad las, ne pa vsa. Pride dočasne izgube las, ob tem lahko izpadejo tudi trepalnice in obrvi. Običajno se izguba las izrazi v nekaj tednih po začetku zdravljenja, po zaključku zdravljenja pa lasje nato postopno ponovno zrastejo.

Kako pa je s pretiranim umivanjem, sušenjem, likanjem ali barvanjem las?

Postopki, kot so barvanje las, likanje ali sušenje, sicer ne vplivajo na povečano izpadanje las, saj ne poškodujejo lasnih mešičkov, povzročijo pa mehansko poškodbo las, kar lahko privede do njihovega lomljenja, zato je videti, kot da nam lasje pretirano izpadajo. Pogosto umivanje las lahko predvsem razdraži in izsuši kožo lasišča, na samo izpadanje las pa nima vpliva.

Najpogostejša oblika izgube las je androgena oziroma moška plešavost, ki lahko prizadene tudi ženske. Za kaj gre?

Pri ljudeh, kjer se pojavlja ta oblika plešavosti, je v lasnih mešičkih bolj aktiven encim, ki pretvarja testosteron (moški spolni hormon) v obliko, ki je potentnejša oz. močnejša. Ta encim je aktiven predvsem v mešičkih v spretnem delu in na vrhu lasišča, zato se plešavost pojavi na teh delih lasišča. Pri ženskah se omenjena oblika plešavosti običajno pojavi med menopavzo in po njej ter je posledica upadanja nivoja ženskih spolnih hormonov (estrogenov), kar pripelje do spremembe razmerja med ženskimi in moškimi spolnimi hormoni. Ljudje s to obliko plešavosti običajno ne opazijo izrazitega povečanja izpadanja las, opazijo pa, da se lasje redčijo. Lasje namreč pri tej obliki plešanja ne izpadajo bolj kot običajno, postajajo pa vedno tanjši.

Poznamo pa tudi druge oblike alopecije. Poznamo več kot 30 oblik plešavosti las. V grobem razdelimo alopecije na take, kjer prihaja do uničenja lasnega mešička in brazgotinjenja (brazgotinske alopecije), in take, kjer se brazgotinjenje ne pojavlja (nebrazgotinske alopecije). Na srečo delež brazgotinskih alopecij predstavlja le 5 % vseh alopecij. Večinoma gre za avtoimune bolezni, npr. lupus, ki privedejo do tako močnega vnetja mešička, da ta propade, zabrazgotini, ponovna rast lasu zato ni več mogoča.

Med nebrazgotinske alopecije spadajo pogostejše oblike izpadanja las in plešavosti, kot npr. že prej omenjena moška in ženska vzorčna plešavost, telogeni efluvij, alopecija areata ...

Največ bolnikov, predvsem žensk, pa se v ambulantni oglaš, ker opazijo veliko število izpadlih las na blazini, v kadi, na oblačilih. V takih primerih gre največkrat za t. i. telogeni efluvij, ki je lahko naraven, ciklični proces, pogost sploh konec poletja in na začetku jeseni, ter običajno izzzveni v šestih mesecih. Lahko se pojavi tudi kot posledica drugih bolezni, npr. bolezni ščitnice ali ob primanj-kovanju železa, pa tudi nekaj mesecev po preboleli okužbi, npr. gripi ali angini, po porodu, ob jemanju nekaterih zdravil in drugo. Redko lahko telogeni efluvij brez jasnega vzroka traja tudi več let, vendar na srečo popolne plešavosti nikoli ne povzroči.

Si lahko proti izpadanju las pomagamo sami?

Pomembno je, da uživamo zdravo, pestro prehrano, ki vsebuje dovolj vitaminov in mineralov. Za rast las so predvsem pomembni vita-

»Predvsem je pomembno, da obiščemo zdravnika takrat, ko poleg povečanega izpadanja las tudi na koži lasišča opazimo spremembe, npr. rdečina, luščenje ..., ali če opazimo izpad las v obliki krogov.«

mini D, B12, B5, B7 ter cink, selen in železo. Pri negi las se izogibajmo mehanskim poškodbam las: ne pretiravajmo z uporabo kemikalij, izogibajmo se premočnemu spenjanju las, uporabi likalnikov las ...

Kdaj pa je čas za obisk zdravnika?

Predvsem je pomembno, da obiščemo zdravnika takrat, ko poleg povečanega izpadanja las tudi na koži lasišča opazimo spremembe, npr. rdečina, luščenje ..., ali če opazimo izpad las v obliki krogov.

Kako poteka pregled in katere preiskave so potrebne, da ugotovite vzrok za nastanek težave?

Običajno se dermatolog s pacientom pogovori o trajanju težav, povpraša ga o morebitnih vzrokih, npr. druge bolezni, diete, nosečnost, uživanje zdravil ..., poišče, na kakšen način si je bolnik poskušal pomagati sam. Sledi pregled lasišča – predvsem nas zanima, ali je na koži videti tudi znake vnetja, luščenja, brazgotinjenja. Preverimo tudi, koliko las izpade ob nežnem potegu. V zadnjih letih se v diagnostiki alopecij postopno uveljavlja nova metoda, kjer si s posebnim »povečevalnim steklom« oz. dermatoskopom ogledamo lasišče (trihoskopija). Žal je metoda izredno zamudna, zato je večina dermatologov rutinsko ne uporablja. Kadar posumimo, da bi bil izpad las lahko povezan z neko drugo boleznijo, se opravi tudi odvzem krvi za nekatere preiskave, npr. določitev nivoja ščitničnih hormonov, železa ..., izjemoma je potrebna napotitev k drugim specialistom, npr. h ginekologu ali endokrinologu. Včasih je za postavitev pravilne diagnoze potrebno opraviti tudi kirurški odvzem vzorca kože in podkožja (biopsija lasišča).

Kako pa poteka samo zdravljenje?

Univerzalnega zdravila proti izpadanju las ni. Pomembno je, da opredelimo, za kakšno vrsto izpadanja las oz. plešanja dejansko gre. Kadar je zdravljenje potrebno, običajno traja več mesecev ali celo let, npr. pri moški vzorčni plešavosti. Pri zdravljenju uporabljamo različne topikalne pripravke v obliki losjonov, pen ..., pri nekaterih oblikah izpadanja las prihaja v poštev tudi zdravljenje z različnimi zdravili v obliki tablet. Učinek zdravljenja je običajno pričakovati šele po več mesecih ali celo letu dni.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

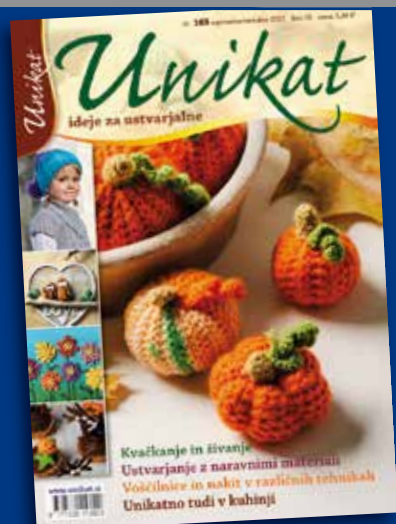
www.abczdravja.si

Viktorzia
LASULJE IN LASNI DODATKI

LASULJE
PRSNE PROTEZE
NEDRČKI

POGODBENI
DOBAVITELJ
222S
MEDICINSKO
TEHNIČNIH
PRIPOMOČKOV

01/43 43 750
www.viktoria.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A V Sloveniji živi približno 65.000 oseb s slušnim aparatom, 1500 je gluhih in okoli 65 gluhoslepih.

B V EU ima več kot 52 milijonov ljudi težave s sluhom.

C Gluhota je zelo neprepoznavna in nepoznana invalidnost, ki v okolju vzbuja pretiran strah.



Nekateri ne slišijo



Intervju: Mladen Veršič

Od leta 1959 vsako tretjo soboto v septembru obeležujemo mednarodni dan gluhih. V Sloveniji je slednjih veliko, ogromno ljudi pa uporablja slušne aparate oziroma polževe vsadke. Normalno slišiš si niti ne predsta-

vljamo, s čim vse se spopadajo ti ljudje in kolikokrat so pravzaprav oni preslišani. Podrobnosti nam je razkril predsednik Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije **Mladen Veršič**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek na kratko pojasniva, kakšno vlogo ima Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije?

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) je nevladna, strokovna invalidska organizacija, ki si vse od svoje ustanovitve leta 1931 v takratni Dravski banovini prizadeva za enakopraven družbeni položaj in pravice oseb z okvaro sluha: gluhih, naglušnih in gluhoslepih ter oseb s polževim vsadkom. S strokovnimi predlogi, opozorili in mnenji sodeluje s pristojnimi

vladnimi organi in telesi. Z izvajanjem posebnih socialnih programov ZDGNS mnogokrat nadomešča državno skrb za osebe z okvaro sluha. Zveza povezuje društva po vsej Sloveniji.

Koliko tovrstnih društev pa imamo v Sloveniji in katere so njihove najpomembnejše naloge?

ZDGNS je reprezentativna invalidska organizacija za osebe z okvaro sluha (gluhe, naglušne, osebe s polževim vsadkom in gluhoslepe) na državni ravni, vanjo pa je vključenih 13 društev po vsej Sloveniji. V Sloveniji živi približno 65.000 oseb s slušnim aparatom, 1500 je gluhih in okoli 65 gluhoslepih, 400 oseb pa je že prejelo polžev vsadek.

Raziskave v Evropi so pokazale, da je kar od 10 do 12 % vse odrasle populacije izjavilo, da ima okvaro sluha, kar pomeni, da ima v EU več kot 52 milijonov ljudi težave s sluhom. Ta poda-

tek kaže, da je na nivoju Slovenije kar približno med 200.000 in 240.000 oseb, ki imajo težave s sluhom, od katerih pa je le približno 70.000 identificiranih in diagnosticiranih.

ZDGNS in društva se z izvajanjem posebnih socialnih programov na državni in lokalni ravni aktivno vključujejo v zagotavljanje kakovostnega in neoviranega življenja, dela, vključevanja v družbo in dostop do vseh storitev. Brez teh posebnih socialnih programov bi bilo naše življenje močno ogroženo oz. bi bila kakovost našega bivanja slabša. Brez teh programov in pomoči sliščih, to so strokovni delavci, učitelji, tolmači in drugi, bi se naša identiteta gluhih zbrisala. Naše organizacije opozarjajo javnost in državo, katere stvari je treba urediti. Ni nam jasno, zakaj stoodstotno gluhih ni stoodstotni invalid. Gluhi smo med vsemi invalidi najslabše izobraženi, imamo najslabša delovna mesta in ker iščemo življenjske partnerje gluhe, smo vsi v začaranem krogu. Smo popolnoma enaki vsem vam, le slišimo ne. Mnogim osebам z okvaro sluha so tako društva drugi dom in prva vstopna točka, kamor se zatečejo po pomoč, nasvet in podporo, saj je nedostopnost storitev največja težava, s katero se osebe z okvaro sluha dnevno srečujejo.

To vemo, da se gluhi in naglušni vsakodnevno srečujejo s številnimi težavami. Pred približno dvema letoma sva se pogovarjala o zakonodaji in spremembah, ki so potrebne na tem področju. Takrat ste izpostavili, da je evalvacija državne skrbi vseh invalidov pokazala, da je za gluhe in naglušne v državi med vsemi invalidi najslabše urejeno. Opozorili ste, da ste gluhi še vedno prevečkrat prezrti in včasih še vedno občutite, da je država bolj gluha od vas gluhih. Se je v dveh letih kaj spremenilo?

Naše trdo delo, ozaveščanje javnosti in predstavnikov države in skupno sodelovanje z različnimi ministrstvi je prineslo mnoge pozitivne rezultate za izboljšanje kakovosti življenja oseb z okvaro sluha tudi v Sloveniji. Sprejeti so bili nekateri zakoni, dopolnjeni pravilniki, izoblikovani akcijski načrti. Naj naštejemo le nekaj pomembnih sprememb: sprejet Zakon o osebnih asistenci, sprejet Zakon o športu, sprejet Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami, pripravljen je bil Akcijski načrt za jezikovno izobraževanje, dopolnjen Sodni red za dostopnost sodnih razprav vsem invalidom na pobudo ZDGNS in Program izobraževanja za Center za izobraževanje v pravosodju na področju dostopnosti.

Najbrž pa stanje še vedno ni bleščeče, kajne?

Težave se pojavljajo, kjer se že pridobljene pravice in storitve želijo iz posameznih zakonov izbrisati ali preložiti na breme posameznika. To je v primeru Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, ki v novem predlogu ne predvideva več celovite obravnave z zdravljenjem in rehabilitacije invalidov; obnovitvene rehabilitacije invalidov in še spremembe, ki niso le na škodo osebам z okvaro sluha, ampak tudi drugim inva-

lidom. Zato moramo biti stalno na preži tako mi kot tudi druge invalidske organizacije, da državni uradniki ne bi zaradi nepoznavanja invalidske problematike spremenili pravilnikov in zakonov v našo škodo, kot se je v preteklosti velikokrat že zgodilo, da se določena ministrstva ne posvetujejo in ne vključujejo predstavnikov oseb z okvaro sluha v delovne skupine za pripravo zakonov in aktov.

Takrat sva spregovorila o seznamu zahtev in pričakovanj gluhih. Če sva povsem konkretna: so se tiste, najbolj pereče zadeve, ki se tičejo gluhih, kot so izobraževanje v znakovnem jeziku, dostopnost do informacij in komunikacij, status invalida gluhih, invalidnina in zaposlovanje, kaj uredile?

Še vedno je gluhoti zelo neprepoznava in nepoznana invalidnost, ki v okolju vzbuja pretiran strah. Gluhe osebe še vedno vsakodnevno živijo v strahu, saj nikoli ne vedo, kje in kdaj bodo prišli v stik z ljudmi v okolici, v kateri so velikokrat zaradi uporabe znakovnega jezika nerazumljeni. Ker tolmači niso na voljo 24 ur na dan, je še veliko situacij, v katerih so prepuščeni lastni iznajdljivosti. Nekatere stvari se urejajo, vendar smo že daleč od želenih rezultatov in pri nekaterih ministrstvih še vedno naletimo na zaprta vrata ali nerazumevanje. Izobraževanje je še zmeraj pereč problem pa tudi telesna okvara, na področju dostopnosti se stvari počasi premikajo, saj so za različne storitve odgovorne različne službe in težko je pokriti vsa področja naenkrat, vendar naše delo in naš trud in vztrajnost včasih uspe priti tudi v prava ušesa, do ljudi, ki lahko stvari spremenijo, nam pomagajo in izboljšajo kakovost našega življenja. Idealnih razmer nikoli ne bo. Tega niti ne pričakujemo. Ne bi bilo realno. Želimo pa si, da bi bil prepad med gluhi in sliščimi čim manjši. Težko je biti gluhi in ni naključje, da stroka ocenjuje, da je gluhoti ena izmed najtežjih invalidnosti.

Je sluh lahko kriv za demenco?

Ste že slišali za povezavo med sluhom in demenco? Mi smo **prof. dr. Simona Podnarja** z Nevrološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana prosili, če nam pojasni, ali res obstajajo dokazi, da je sluh v korelaciji z demenco. Povedal je, da je izguba sluha dejavnik tveganja za razvoj demence. Prav tako je potrdil, da dejavnost možganov starejših ljudi, ki imajo težave s sluhom, upada hitreje kot pri ljudeh, ki teh težav nimajo. Tudi na vprašanje, ali bi bilo možno, da bi lahko zdravljenje izgube sluha odložilo razvoj kognitivnega upada in demence, je odgovoril pritrdilno. Naše sklepanje, da bi potemtakem lahko tudi držalo, da razgibavanje možganov vpliva na izboljšanje sluha, pa je zanikal: »Obratno pa ne velja. Ne,« je zaključil.

»Mnogim osebам z okvaro sluha so tako društva drugi dom in prva vstopna točka, kamor se zatečejo po pomoč, nasvet in podporo, saj je nedostopnost storitev največja težava, s katero se osebe z okvaro sluha dnevno srečujejo.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

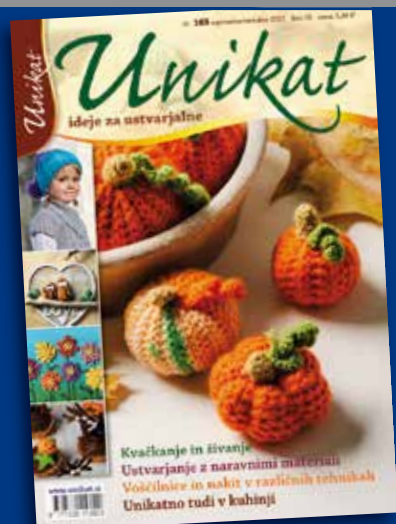


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A Največkrat je vzrok zožitve vratnih žil ateroskleroza.

B Utrujenost, zadihanost in omotica niso glavni opozorilni znaki.

C Zožitev vratnih žil je tudi posledica staranja.

Zamašenost vratnih žil

Leta 1951 je dr. Miller Fisher opredelil, da je embolizacija zaradi aterosklerotičnega obolenja karotidne arterije eden izmed pomembnih vzrokov možganske kapi. Temu je logično sledil razvoj kirurgije skozi šestdeseta in sedemdeseta leta prejšnjega stoletja, ko se je razvila tehnika operacije karotidne arterije, kot jo poznamo še danes. Dr. Eastcott, Thompson in prof. DeBakey so postavili temelje trombendarterektomije karotidne arterije. Pri tem gre v osnovi za mehanično odstranitev plaka, nato pa za zakrpanje arterije s krpico, ki je dandanes praviloma iz umetnega materiala. Znanstveno preverjanje smiselnosti in učinkovitosti teh posegov se je pričelo intenzivneje porajati šele v osemdesetih letih. Dandanes pa smo priče silovitemu razvoju znotraj žilnih tehnik zdravljenja. Več o tem nam je povedal **asist. Andrej Bergauer, dr. med.**, specialist na oddelku za žilno kirurgijo v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Zakaj pride do zoženja vratnih žil? V kateri starosti se to začne pojavljati, bolj pri ženskah ali moških? Koliko k nastanku žilnih bolezni prispeva dednost?

V največjem številu primerov je vzrok zožitve vratnih žil bolezenski proces v žilni steni, ki ga poznamo pod imenom ateroskleroza. Drugi vzroki so redkejši, mednje štejemo anevrizme – bolezenske razširitve žil (v katerih lahko nastane strdek, ki povzroči zožitev ali celo zaporo), disekcija ali razplastitev žilne stene, fibromuskularna displazija (redka bolezen, ki je nekoliko značilnejša za ledvične arterije) in arteritis (vnetne bolezni, ki kvarijo žilno steno). Glede pojavljanja po starosti imamo dokaj solidne podatke iz framingham-ske kohorte (bolniki, vključeni v študijo), kjer so zaznali zožitev karotide za več kot 50 %, ki je bila brez vseh simptomov pri okoli 7 % žensk v starosti od 66 do 93 let, ter 9 % moških v isti starosti. Glede dednosti pa odgovor ni ravno preprost. Gre za poligenetsko obolenje, h kateremu prispeva veliko število polimorfizmov na različnih genih, ob tem pa k temu prispevajo še klasični dejavniki tveganja, kot so povišan krvni tlak, kajenje, povišane vrednosti maščob in ostali. Velja se osredotočiti na znane dejavnike tveganja, ki pa jih je danes že mogoče uspešno obvladovati; to so krvni tlak, vrednosti maščob, sladkorja, kajenje.

Kateri simptomi še opozarjajo na zožitev vratnih žil poleg utrujenosti, zadihanosti in omotice? Kako pomembne so redne kontrole?

Utrujenost, zadihanost in omotica nikakor niso glavni opozorilni znaki, ki bi neposredno kazali na zožitev vratnih žil. Zožitev vratnih žil je zgolj ena izmed posledic veliko obsežnejšega dogajanja v človeškem telesu, ki je do določene točke naravno – gre za staranje. Lobstein je ta naravni proces imenoval arterioskleroza; s staranjem arterije izgubljajo svojo elastičnost, notranji žilni sloj se zadebeli, sama stena žile pa poapni – poveča se vsebnost kalcija. Nasproti temu je postavljala patološki proces ateroskleroze, ki je tako po imenu kakor tudi po posledicah zelo podoben naravnemu procesu, vendar je slednji hitrejši, silovitejši in ga tako opredelimo kot bolezenskega.

V kakšni korelaciji sta zožitev vratnih žil in možganska kap?

Povzeto po angleških podatkih lahko rečemo, da je bilo od približno 150.000 kapi na letni ravni zgolj 16.500, se pravi okoli 11 %, takšnih, kjer je bila prisotna zožitev vratnih žil večja kot 50 % in bolniki pred samo kapjo niso imeli prav nobenih simptomov. Po drugi strani pa je v isti skupini bolnikov z možgansko kapjo 20 % takšnih, kjer je bila zožitev manj kot 50-odstotna in bi jo opredelili kot nepomembno. Z drugimi besedami, verjetnosti možganske kapi ne moremo opredeliti zgolj in preprosto s stopnjo zožitve vratnih žil, čeprav bi nam preprosta logika govorila ravno nasprotno. Takšnih primerov, ko možgani

»Žožitev vratnih žil je zgolj ena izmed posledic veliko obsežnejšega dogajanja v človeškem telesu, ki je do določene točke naravno – gre za staranje.«

zaradi zožitev ali zamašenosti vratnih žil dobijo premalo krvi in začno zato odmirati, je zelo malo, skupno manj kakor pa 2 %, pa tudi tukaj praviloma ne gre za zamašenost zgolj ene od vratnih žil. Bistveno drugače pa je, kadar je bolnik imel možgansko kap oz. je simptomatski in ima pomembno zožitev vratnih žil – takrat je verjetnost kapi bistveno večja, posegi na vratnih žilah pa slednjo v tem primeru bistveno znižajo.

Ali je zoženje vratnih žil vedno predhodnik zamašenosti?

Praviloma je. Vendar je to vprašanje za »strašenje študentov«, kajti obstajajo tudi izjeme, ko je zamašitev nenadna, žila pa je bila poprej povsem zdrava. Npr. v primeru, če pride do disekcije (razplastitve žilne stene), velikokrat ob poškodbi, se lahko primeri, da se karotidna arterija nenadoma zapre, prej je bila normalna, brez zožitev. Drug tak primer bi bila kirurška podvezava – prekinitev karotidne arterije, kar je v redkih primerih lahko edini izhod v sili. V obeh opisanih primerih zoženje ni bilo predhodnik »zamašenosti«.

Kaj povzroča zamašenost vratnih žil – maščobni plaki? Jih je težko odkriti?

Plaki ali naplavitve, ki povzročajo zožitev vratnih žil, so posledica presnovne motnje žilne stene, dodatno na razvoj prispeva še tok krvi, ki je turbulenten na razcepiščih. To je zgolj ena izmed teorij nastanka aterosklerotične lehe, se mi pa glede na naravo bolezni zdi dokaj verjetna, saj smo tudi pri nekaterih študijah, pri katerih sem sodeloval tudi sam, opazovali povezavo med tokom krvi – se pravi fizikalno hidravličnimi lastnostmi in vplivom na biokemijske procese v celicah, ki so merljivi. Slednji procesi najverjetneje vplivajo tudi na to, kako krhek bo plak, se pravi, ali bo presnovno zelo aktiven in bo mehak ali pa bo čvrstejši, sestavljen bolj iz vezivnega tkiva in naposled obložen s kalcijem in popolnoma trd. Odkrivanje plakov na žilah, ki so dostopne ultrazvočni preiskavi, je sorazmerno preprosto.

Obstaja več vrst preiskav zamašenosti vratnih žil ...

Ultrazvočna preiskava je sorazmerno hitra in ob ustrezno usposobljenem izvajalcu tudi zelo natančna, ima pa svoje omejitve. Uporabimo lahko še magnetno resonančno slikanje žilja (MRA), kjer so se tudi razvile zelo napredne tehnike zajemanja slike, vključno z možnostjo prikaza toka krvi ter multidetektorski računalniški tomograf s kontrastom

(CTA), kjer je mogoče prikazati žilje. Kontrastna sredstva, ki se uporabljajo pri računalniški tomografiji ter v določenih primerih tudi pri magnetnoresonančnem slikanju, niso popolnoma neškodljiva. Pri računalniški tomografiji pa je kljub sodobnim aparatom in tehniki slikanja, ki zmanjšuje prejet odmerjek sevanja, treba k temu prišteti še sevanje. Uporaba teh načinov prikaza plakov in zožitev žilja mora biti skrbno pretehtana, da korist odtehta tveganja.

Nam lahko poveste nekoliko več o ultrazvočni diagnostiki, ki pomaga odkrivati zoženje in zamašenost vratnih žil?

Sodobni ultrazvočni aparati omogočajo prikaz vratnega žilja ter tudi do žilja v lobanji – ob razumevanju omejitev, ki jih ultrazvočna tehnologija ima. Z ultrazvokom težko prikazemo strukture za debelo kostjo. Kadar je plak popolnoma »okamenel«, se nam lahko prava, pomembna zožitev skriva natanko v tisti senci, ki je ne moremo predreti. Pri ultrazvoku je ob dobrem aparatu in obvladovanju nastavitvev ključno tudi tolmačenje tega, kar smo videli in izmerili. Nastavitve in ustrezno zajemanje slike so pomembni tudi pri CTA, še zlasti pa MRA, vendar je pri teh preiskovalnih tehnikah marsikaj mogoče dokaj dobro protokolirati. Ultrazvočna preiskava se tukaj razlikuje od ostalih po tem, da si med preiskavo v najtesnejšem stiku z bolnikom, osredotočiš se lahko na podrobnosti in se večkrat vrneš na mesto, ki bi ga rad natančneje raziskal. Ultrazvočno preiskavo pogosto opredelujemo kot podrejeno preiskavo računalniški tomografiji in MRA. Pri obravnavi žilnih bolezni pa mora biti ultrazvočna preiskava predvsem komplementarna drugim slikovno diagnostičnim metodam.

Kdo vam lahko pomaga?

ULTRALAB, ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Peričeva 35, 1000 Ljubljana
041 347 444, info@ultralab.si,
www.ultralab.si

Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • srca • ožilja • dojk •
trebuha in trebušnih organov • sklepov • mišic •
testisov • žil pri motnji erekcije

Vikend ZDRAVJA!



Danijel Bešič Loredan, dr. med.,
spec. ortopedske kirurgije

**Imate težave pri hoji ali sedenju?
Ste se poškodovali? Vam
bolečine v sklepih onemogočajo
nemoteno gibanje, čakalne
dobe za ortopeda pa so
predolge?**

**V Termah Cerkno vas pričakuje
en najbolj iskanih kirurgov –
priznani specialist ortopedske
kirurgije – Dr. Danijel Bešič
Loredan. Posvet pri vrhunskem
kirurgu v termah ni naključen,
termalna vodaje namreč odlična
za zdravljenje sklepnih in
mišičnih poškodb, revmatičnih
obolenj ter težav s hrbtenico.**

**Izberite zdravje in preživite
vikend zdravja v Termah Cerkno,
z nasveti priznanega specialista!**

**Posebna ponudba!
3 dni/2 noči
za samo 124 € na osebo**

Cena vključuje:

- Polpenzion v Hotelu Cerkno
- Posvet pri dr. Danijelu Bešič Loredanu
- Neomejen vstop v termalni bazen in fitnes
- 50 % popust na vstop v savno
- Brezplačni wi-fi
- Parkirišče



Rezervacije in informacije
info@hotel-cerkno.si
ali na 05 37 43 400

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

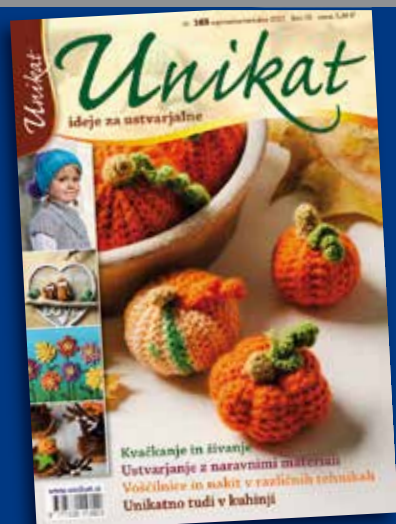


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A Higiena rok je povsem preprosta, nekaj preprostih kretenj pa lahko rešuje življenja.

B Roke so lahko kužne zaradi preprostega stika, zato je razkuževanje v bolnišnici nujno za vse.

C Higiena rok je najboljši ukrep za omejevanje uporabe antibiotikov.



Čiste roke rešujejo življenja

Neverjeten podatek se zdi, da naj bi se v bolnišnicah vsak dan okužilo najmanj pol milijona pacientov. Mnogo raziskav je to tudi dokazalo, pa tudi to, da se da številko povsem preprosto prepoloviti – s čiščenjem rok. Higiena rok zdravstvenega osebja, pacientov in obiskovalcev je najpomembnejši, najpreprostejši in najcenejši ukrep za preprečevanje prenosa bakterij. Čiste roke tako rešujejo življenja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje bolnišnične okužbe, ki nastanejo zaradi izpostavljenosti postopkom diagnostike, zdravljenja, zdravstvene nege in rehabilitacije v bolnišnicah, veljajo za enega večjih javnozdravstvenih problemov v svetu, Evropi in tudi v Sloveniji. Zadnja slovenska nacionalna raziskava, ki so jo izvedli leta 2011, je pokazala, da je bilo na dan raziskave v vseh

slovenskih bolnišnicah za akutno oskrbo 6,4 % bolnikov, ki so imeli bolnišnično okužbo ali pa so bili še vedno zdravljeni zaradi bolnišnične okužbe. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) so okužbe, povezane z zdravstvom (OPZ), najpogostejši neželeni dogodek v zdravstveni oskrbi po svetu. Prizadenejo stotine milijonov ljudi po vsem svetu in vodijo do pomembne morbiditete bolnikov, povečane smrtnosti in hudega finančnega bremena za zdravstvene sisteme. Na vsakih sto hospitaliziranih bolnikov v razvitih državah sedem bolnikov pridobi bolnišnično okužbo, v nerazvitih pa vsak deseti bolnik. Endemično breme OPZ je značilno višje v državah z nizkim in srednje visokim nacionalnim dohodkom v primerjavi z državami, kjer je ta dohodek visok. Razlike so predvsem očitne na intenzivnih in neonatalnih oddelkih. V razvitem svetu so najpogostejše OPZ okužbe sečil, v državah z omejenimi sredstvi pa so najpogostejše okužbe kirurške rane.

Spodbujanje higiene rok

Že naši starši so nas učili, da si moramo pred jedjo umiti roke, to zavedanje o pomembnosti higiene rok je dokaj razširjeno, pa vendarle to še ni bilo in ni dovolj. Mnogi se ne zavedajo, da s povsem preprosto higieno rok koristijo sebi in tudi drugim. Še posebej tistim z nekoliko šibkejšim imunskim sistemom, dojenčkom, starejšim in bolnim, poškodovanim oziroma ranjenim. Zagotovo je bolj smiselno od ubijanja mikrobov v ranah, da jih tja sploh ne bi zanesli. Pot do slednjega pa ni bila lahka. Tlakoval jo je predvsem **prof. Didier Pittet, dr. med.**, vodja programa za preprečevanje in nadzor okužb ter centra Svetovne zdravstvene organizacije za zaščito pacientov na Univerzitetnih bolnišnicah Ženeva, ki je kljub številnim preprekam uspel doseči, da so se v zdravstvenih ustanovah po vsem svetu razširile dejavnosti za dviganje ozaveščenosti o higieni rok, tako pri zaposlenih kot pri pacientih in obiskovalcih. Uporabil je mirovniški pristop – izobražuj in spod-

bujaj, ponudi možnost za spremembo, upaj, da se bo zgodila sama od sebe. Njegovo delo je orisano v knjigi z naslovom *Čiste roke rešujejo življenja* Thierryja Crouzeta, ki jo je v slovenščino prevedel Mitja Prah.

Milo in voda v bolnišnici nista dovolj

Omenjeni mirovniški pristop je žal umanjkal Ignazu Semmelweisu, ki je že v 19. stoletju odkril, da »umazani prsti študentov, ki izvajajo obdukcije, prenašajo smrtonosne delce trupel na spolne organe nosečnic in predvsem na območje materničnega vratu«. Stopnja umrljivosti porodnic je bila posledično ogromna. Ko je zapovedal, da si vsi zaposleni, preden odidejo iz secirnice, roke pet minut trepo z ogabno mešanico, pri čistilkah je našel najredkejšo in najsmrdljivejšo sredstvo, raztopino klorovega apna, so stopnje umrljivosti strmo padle. Delci bolezni pa se seveda lahko prenašajo tudi med živimi ljudmi, roke so lahko kužne zaradi preprostega stika, zato je razkuževanje v bolnišnici nujno za vse. Gre za učinkovitejšo, hitrejšo in koži prijaznejšo metodo, saj s kože odstrani neprimerljivo več bakterij kot umivanje. Pravzaprav razkuževanje bakterije uniči in ne samo mehansko odstrani oziroma celo prenese na druge predmete, kar se lahko zgodi pri umivanju. Semmelweis kljub jasnim dejstvom sprememb ni uspel razširiti, saj jih preprosto ni mogoče vsiliti. Pot do plastenke s protibakterijskim gelom, ki jo dandanes lahko opazimo v bolnišničnih sobah, je bila tako še zelo dolga.

Tempirana bomba v zdravstvu

Okužbe v bolnišnicah se lahko prenašajo s prezračevalnim sistemom, instrumenti in samimi pacienti, predvsem pa z rokami zdravstvenih delavcev. In ravno slednje je želel dokazati prof. Pittet, ki je življenje posvetil prepričevanju ljudi, da je higiena rok povsem preprosta in da nekaj preprostih kretenj lahko rešuje življenja. »Če bi se higiena rok v družbi izboljšala, bi imeli manj okužb in bi lahko predpisovali manj antibiotikov. To je še ena tempirana bomba v zdravstvu. S pogostim predpisovanjem antibiotikov povzročamo mikrobno odpornost, zaradi česar postaja svetovno prebivalstvo ranljivejše,« je zapisano v enem od SZO-jevih dokumentov. »Higiena rok je najboljši ukrep za omejevanje uporabe antibiotikov. Z njo lahko napademo koren problema in preprosto zmanjšamo rezervoar nalezljivih bolezni.« Pittet je torej želel javnost prepričati, da alkoholno razkužilo za roke s pridruženim protokolom za njegovo uporabo rešuje številna življenja. S svojo ekipo je oblikoval večmodelni pristop za dosego spremembe.

Razkuževanje rok (še) ni samoumevno

Spremembe ljudem največkrat ne ustrezajo, če pa te terjajo še nekaj napora, dodatne volje in učenja, pa je uporaba učenja sprememb skorajda edina logična stvar. Prof. Pittet je kaj

»Če bi se higiena rok v družbi izboljšala, bi imeli manj okužb in bi lahko predpisovali manj antibiotikov. To je še ena tempirana bomba v zdravstvu. S pogostim predpisovanjem antibiotikov povzročamo mikrobno odpornost, zaradi česar postaja svetovno prebivalstvo ranljivejše.«

hitro ugotovil, da higiena rok potrebuje promocijsko kampanjo. S svojo ekipo je razvil petdelni pristop, ki vključuje spremembo sistema, da je alkoholno razkužilo dostopno kot nadomestek mila. Ob tem je poudaril usposabljanje ter izobraževanje. Prav tako je podčrtal redno merjenje in poročanje o stopnjah izvajanja higiene ter stopnjah okuženosti, dodal opomnike in vzpodbude s pomočjo promocijskega materiala in ne nazadnje izpostavil še trdno podporo vodstva pri promociji kulture varnosti pacientov. Svojo strategijo so z veliko truda, volje, odpovedovanja in še bi lahko naštevali uspeli implementirati po vsem svetu. Njihova pot pa še ni končana. Še vedno se pojavljajo številne razprave nasprotnikov higiene, katerih trditve pa se z dokazi dokaj hitro zavržejo. Ob njih prof. Pittet že nekoliko v jezi pove: »Vsem dvomljivcem svetujem, naj gredo na križarjenje po Nilu v času epidemije driske. Doživeli bodo pravo 'kataklizmo'. Potem se lahko vrnejo in nam pridigajo o škodljivosti higiene.« Prof. Pittet je sicer proti življenju v sterilnem svetu. Izpostavlja, da je doma seveda treba čistiti, ne pa vsega razkuževati. »Doma si nikoli ne umivam rok z alkoholom, milo nedvomno zadošča,« razloži in doda, da bi morali samo z gotovostjo poznati odločilne trenutke in sprožiti večmodalno kampanjo v družbi.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag - najnovejša metoda zdravljenja. 80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij. Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

Panonska ulica 36
9250 Gornja Radgona

031 744 799, info@dermavitalis.si,
www.dermavitalis.si

Nega po poletju: IPL laser, Kemični piling, Mikrodermoabrazija, Mezoterapija, Nega stopal



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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Rak glave in vratu

Pojem rak glave in vratu predstavlja heterogeno skupino malignih tumorjev: malignome nosu in obnosnih votlin, ustne votline, žrela, grla in žlez slinavk. Pri visokem odstotku sta glavna dejavnika, ki povečata tveganje za nastanek rakov glave in vratu, tobak in alkohol. Tumorje zdravimo kirurško, s pomočjo radioterapije in kemoterapije, možne so tudi kombinacije. Po radikalnem zdravljenju se lahko pojavijo težave pri govoru, motnje požiranja, spremenjen zunanji videz, izguba sline in okusa, tudi bolečine v predelu obraza in vratu. Podrobneje pa smo se o tej temi pogovarjali z **Matijo Švaganom, dr. med., specialistom otorinolaringologije** z Oddelka za otorinolaringologijo, cervikalno in maksilofacialno kirurgijo UKC Maribor.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela. Pri večini je vzrok alkohol ali tobak, drži?

Res je, vendar se moramo izraziti drugače. Kajenje in prekomerno uživanje alkohola povečata tveganje za nastanek rakov ustne votline, žrela in grla, ker vsebujeta snovi, ki so vzrok za nastanek raka. Omenjene bolezni lahko nastanejo tudi pri ljudeh, ki ne uživajo alkohola in ne kadijo. Kajenje v primerjavi s prekomernim uživanjem alkohola jih pijači predstavlja večje tveganje, saj cigaretni dim vsebuje več kot 20 znanih kancerogenih snovi in več kot 50 potencialno kancerogenih snovi. Kajenje in alkohol pa z vidika kancerogeneze delujeta sinergistično, saj alkohol poveča kancerogeni učinek snovi iz tobačnega dima. Skupaj lahko na določenih anatomskih lokacijah tveganje za razvoj raka povečata tudi za tridesetkrat.

Kakšne so spremembe na sluznici, ki opozarjajo na karcinom?

Največkrat se pojavi neboleča razjeda na sluznici, ki se ne zaceli in se počasi veča. Velikokrat je razjeda na takšnem mestu, da jo bolnik sam težko opazi. Bolečina se po navadi pojavlja kasneje v poteku bolezni in je običajno znak napredovale bolezni. Hkrati z bolečino se z večanjem tumorja začnejo pojavljati težave s požiranjem, govorom in dihanjem. Omenjene težave so seveda odvisne od lokacije tumorja.

Kaj pa zunanje spremembe (koža obraza, vrat)?

Pri raku ustne votline, žrela in grla so zunanje spremembe redke in so znak zelo napredovale bolezni. Na vratu so lahko vidni in tipni zasevki, ki jih laično lahko opišemo kot tipne zatrdline. Velikokrat je to prvi simptom, zaradi katerega bolniki obiščejo naše ambulate. Zatrdlina na vratu v predelu slinavk pa je običajno prvi simptom pri raku slinavk. Tudi pri raku nosu in obnosnih votlin se lahko v napredovali fazi bolezni pojavlja oteklina lica.

Kakšna je razlika med malignimi tumorji ustne votline, žrela (zgornjega, srednjega, spodnjega dela) in grla?

Simptomi se glede na anatomsko lokacijo precej razlikujejo. V ustni votlini se pojavi sprva manjša neboleča razjeda, ki se sčasoma veča in postane boleča. Pojavi se lahko omejena gibljivost jezika, izpadanje zob, močna bolečina pri žvečenju in požiranju. Najmanj simptomov se pojavlja pri raku zgornjega dela žrela (epifarinksa oz. nazofarinksa). Tam so najpogostejši simptomi občutek zamašenega ušesa, slabši sluh in oteklina na vratu, redkeje se pojavi tudi krvavitev. V srednjem delu žrela (orofarinksu oz. mezofarinksu) so simptomi podobni tistim v ustni votlini, z izjemo izpadanja zob, pri napredovanih oblikah pa so možne težave z dihanjem in spremenjena barva glasu. V spodnjem delu žrela (hipofarinksu) je zaradi globine razjeda težko videti s prostim očesom. Običajno se pojavi bolečina pri požiranju, hripav glas in oteženo dihanje. Pri raku grla je običajno prvi znak hripavost, ki se stopnjuje, pojavi se tudi oteženo dihanje.

Je lahko rak glave in vratu tudi posledica okužbe z virusom HPV? Priporočate cepljenje?

Da. Humani papiloma virus (HPV) je že vrsto let prepoznani povzročitelj raka orofarinksa, predvsem v predelu nebnic (mandljev) in korena jezika. Podtipa (genotipa) HPV 16 in 18 ter še vsaj deset ostalih podtipov povzročijo mutacije, ki lahko privedejo do raka žrela. Ti podtipi so enaki kot tisti, ki povzročajo bolj omenjanega raka na materničnem vratu, razlike so le v zastopanosti podtipov na posamezni anatomski lokaciji. Iz tega lahko sklepamo, da je enako cepivo učinkovito v preprečevanju tako raka ustnega dela žrela (orofarinksa), kakor tudi raka materničnega vratu in tudi drugih rakov, ki jih lahko povzroči HPV. Cepljenje je za deklice že rutinsko, menim da bi bilo potrebno cepiti tudi dečke.

To mnenje lahko podpremo tudi z izkušnjami kolegov iz ZDA in Kanade, kjer je zaradi sprememb življenjskega sloga rak glave in vratu, ki je povzročen s kajenjem in prekomernim uživanjem alkoholnih pijač, že več let v upadu, s HPV povzročen rak glave in vratu pa je v porastu epidemičnih razsežnosti. S cepljenjem bi bilo moč to epidemijo omejiti.

Kakšne so značilnosti malignih tumorjev nosu in obnosnih votlin? Kaj je vzrok nastanka?

Najpogostejše se pojavi oteženo dihanje skozi eno nosnico, ob napredovanju so vse pogostejše krvavitve iz te nosnice, pojavi se lahko tudi čvrsta neboleča oteklina ob nosu, ki jo velikokrat spremljajo močni glavoboli. Obstaja močna povezava med tveganjem za nastanek raka nosu in obnosnih votlin in izpostavljenosti lesnemu prahu, ki nastaja pri predelavi lesa, šibkejša povezava pa je tudi z izpostavljenostjo kemikalijam (aflatoksin, dizelski izpuhi in drugi ogljikovodiki, krom, nikelj, težke kovine ...).

Redkeje slišimo o raku žlez slinavk. Kakšni so simptomi, znaki, zdravljenje?

Res je, ti raki so tudi nekoliko redkejši. Simptomi so odvisni od lokacije. Pri velikih žlezah slinavkah (obušesni, podčeljustni, podjezični) se najprej pojavi neboleča zatrdlina v predelu slinavke, sprememba se veča, hitrost večanja pa je odvisna od tipa tumorja. Pojavijo se seveda lahko tudi funkcionalni izpadi, v mislih imamo predvsem okrnjeno delovanje katerega od možganskih živcev. Zdravimo podobno kot ostale rake glave in vratu, kirurško, z radioterapijo in/ali kemoterapijo ali kombinirano.

Na večjo incidenco rakov ORL naj bi vplivale tudi prehranske navade. Lahko poveš nekoliko več o tem?

Veliko študij na to temo sicer ni. Dokazana je povezava med nastankom raka nosnega dela žrela in uživanjem nitritov, ki se uporabljajo pri konzerviranju mesa in rib. Nekatera območja na Kitajskem imajo zaradi uporabe teh snovi pri obdelavi hrane zelo visoko pojavnost te oblike raka. Nekatere študije so pokazale, da je uživanje večjih količin sadja in zelenjave in manjših količin rdečega (predvsem predelanega) mesa povezano z zmanjšano verjetnostjo za nastanek raka glave in vratu. V nekaterih od teh študij ni navedeno, ali so podatke korelirali s kajenjem in prekomernim uživanjem alkohola. Ne glede na to lahko rečemo, da zdrav življenjski slog zmanjša možnosti za nastanek raka glave in vratu.



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



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





Kožne spremembe pri
zdravljenju raka

Nad težave s kožo s podporno nego

reconval® k1



Lajša kožne spremembe v obliki aknam podobnih izpuščajev, rdečine in suhe kože, sprememb na nohtih in ob njih med zdravljenjem s tarčnimi zdravili.

reconval® b6



Za lajšanje sindroma roka-noga in vnete kože pri obsevanju.



Kremi sta na voljo v lekarnah.

V zdravljenju različnih oblik raka se danes vse bolj uveljavlja tarčno zdravljenje, ki je močno podaljšalo preživetje bolnikov. Žal lahko povzroča neželene učinke, ki se odražajo predvsem na koži, in sicer v obliki izpuščajev, rdečine na dlaneh in podplatih, izpuščajev v obliki aken, suhe kože, spremembah na nohtih in ob njih, obarvanosti ter spremembi las oziroma dlak. Najpogostejše se pojavljajo na rokah, nogah, obrazu, dekolteju, hrbtu in lasišču.

Nekatera tarčna zdravila kakor tudi zdravljenje z obsevanjem povzročajo izrazite spremembe na koži rok in nog, čemur pravimo sindrom roka-noga, ko koža na dlaneh in stopalih pordí, peče in včasih se na njej naredijo tudi mehurji, ki počijo, koža pa se tudi lušči. Ker so te težave lahko tako hude, da nekateri bolniki celo opustijo zdravljenje, ki sicer praviloma traja več mesecev ali celo let, jih je seveda še kako smiselno lajšati.

Potrebna je skrbna vsakdanja nega prizadetih predelov kože. Čeprav se neželeni učinki začnejo pojavljati šele teden do deset dni od prve aplikacije zdravila, vrh pa dosežejo po približno mesecu dni, je smiselno s posebno nego kože začeti že s prvim dnem zdravljenja, saj s tem pripomoremo, da so neželeni učinki in težave s kožo manj izraziti.

Za lajšanje omenjenih težav je na voljo podporna nega, od katere velja omeniti zlasti kremi Reconval K1 in Reconval B6, ki sta na voljo tudi v lekarnah in ki v veliki meri ublažita našete težave s kožo. Za najboljši učinek je nanašanje kreme treba začeti s prvim dnem onkološkega zdravljenja.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

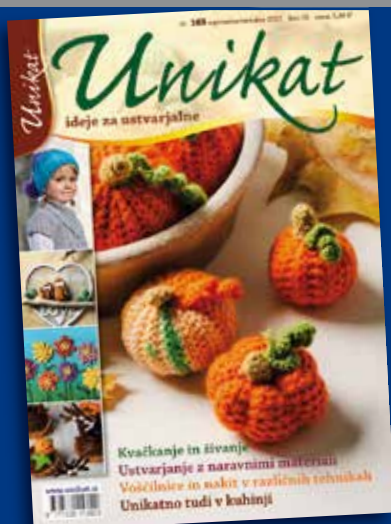


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



AKUPRES



Narava, ki pomaga.

V terapevtski kremi *Akupres* je narava združila svoje moči. Izvleček arnike in vrazjega kremplja priskoči na pomoč na najbolj obremenjenih delih telesa - na predelih sklepov, mišic in celotnega ramenskega obroča. Intenzivno masažno nego učinkovito dopolnjuje kombinacija visokokakovostnih eteričnih olj evkalipta, bora, zelenke, nageljnovih žbic, timijana in čajevca. *Akupres* - preverjeno pomaga že več kot 15 let.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

favn[®]
Zdravilna moč zelišč

ZA BREZPLAČNI
VZOREC POKLIČITE
059 050 051

www.favn.si





ABC

A Najpogostejša bolezen sklepov pri starostnikih je osteoartritoza.

B Prvi znak, ki pripelje do zdravnika, je bolečina.

C Poleg zdravljenja z zdravili je pri težavah s sklepi še posebej pomembno gibanje.

Kako naj ohranimo gibljivost?

Bolečine v sklepih so pri starejših ljudeh pogost pojav, ki lahko močno vpliva na kakovost življenja. Bolezni, ki lahko povzročajo težave s sklepi, je več, razlikujejo pa se glede na nastanek in potek bolezni, glede na pogostnost pojavljanja in glede na prizadetost po spolu. Tudi zdravljenje tovrstnih težav je različno, za zdravo delovanje sklepov pa je pomembno tudi ustrezno gibanje.

Avtorica: **Joži Sinur**

»Pri starostnikih se bolezni mišično-skeletnega sistema razlikujejo od enakih bolezni, ki se pojavljajo pred 60. letom življenja,« pravi dr. Holc. Dr. Holc, dr. med., predstojnik Oddelka za revmatologijo na Kliniki za interno medicino Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Nekatere bolezni sklepov in mišic se pojavljajo le v starosti, kot sta denimo psevdoprotin in revmatična polimialgija, ki lahko nastopa samostojno ali v povezavi s temporalnim artritisom. Kot razlaga Holc, pri starejših bolnikih lahko odkrijejo tudi

hude oblike osteoartritoze, tako primarne kot sekundarne, zlasti v področju hrbtenice in kolkov. Prav osteoartritoza je najpogostejša bolezen sklepov pri starostnikih, ki prizadene tako male sklepe na rokah in nogah, kot tudi velike sklepe in hrbtenico.

Med starostniki so tudi bolniki, ki imajo težave z vnetnim revmatizmom, boleznijo, ki pri nekaterih bolnikih nastopi že v mlajših letih, pri drugih pa šele v starosti. Tudi revmatoidni artritis ima poseben potek v starosti, pripoveduje Holc. Redkeje zdravniki srečujejo starejše bolnike, pri katerih se je razvila sistemska vezivno-tkivna bolezen, pogostejše je pojavljanje malignomov, ki jih pogosto spremljajo paraneoplastični sindromi, med katere sodi tudi posebna oblika vnetja mišic oz. tako imenovan polimiozitis.

Na težave s sklepi sicer lahko vplivajo tudi poškodbe in okužbe, denimo virusne, bakterijske in borelijske, ter tuberkuloza, lahko se pojavijo tudi težave zaradi malignih bolezni kosti, zaradi motenj v delovanju živčnega sistema ali mišičnih bolezni. Neredko imajo težave s sklepi tudi bolniki s krvnimi boleznimi, na primer hemofilijo, še pravi Holc.

Različne bolezni prizadenejo različne ljudi

In koga najpogosteje pestijo težave s sklepi? Kot pravi Holc, je pri različnih boleznih razporeditev med skupinami različna. Tako pri psevdoprotinu razlik pri obolevanju med spoloma ni, medtem ko za najpogostejšo boleznijo pri starostniku, osteoartritozo, dvakrat pogosteje obolevajo ženske. »Seveda na bolezen vpliva tudi način življenja in dela,« dodaja.

Zaradi revmatoidnega artritisa v mlajših letih oboleva kar tri- do štirikrat več žensk, medtem ko se v starosti to razmerje zmanjša, kar, kot pravi Holc, kaže na to, da imajo pri razvoju bolezni velik vpliv tudi spolni hormoni. Na pojav revmatoidnega artritisa pa ima velik vpliv tudi kajenje, ki je dokazano neodvisni dejavnik tveganja za nastanek omenjene bolezni, še opozarja.

Zdravljenje sklepnih bolezni je raznoliko

Težave s sklepi pogosto neizbežno vodijo k obisku zdravnika. Prvi znak, ki pripelje bolnika po zdravniško pomoč, je nedvomno bolečina, ki jo je treba natančno opredeliti, pravi Holc.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Aerobne dejavnosti, kot so hoja oz. nordijska hoja, kolesarjenje in plavanje, za katere je značilna dalj časa trajajoča dejavnost nižje intenzivnosti, so najprimernejše oblike vadbe za starejše.«



gibamo, zato je gibanje sklepov zelo pomembno, razen v primeru poškodb, hudega akutnega vnetja oz. ko tako svetuje zdravnik,« pojasnjuje Holc. Zdravniki zato ves čas zdravljenja svetujejo tudi fizikalno terapijo, ustreznih vaj se morajo bolniki najprej priučiti, nato pa z njimi samostojno nadaljevati doma. »Zelo pomembno je, da bolniki sami izvajajo vaje dnevno, saj samo tako lahko pričakujemo uspeh. Seveda pa se morajo izogibati nefiziološkim položajem, kot je dolgotrajno sedenje pred televizijo ali računalnikom ter, agresivnim športom,« še svetuje Holc.

Tudi **Sandra Kos, dipl. fiziot.** iz zdravstvenega doma Novo mesto pravi, da je gibanje pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravo delovanje sklepov, prav s pravilnim gibanjem in uravnoteženo vadbo tako lahko za preprečevanje in zmanjšanje bolečine veliko naredimo tudi sami. »Bolečino lahko omilimo tudi s hlajenjem ali gretjem bolečih predelov, počitkom, uporabo lokalnih protibolečinskih mazil in ustrezno izbranimi vajami,« svetuje Kosova in opozarja, da prekomerna telesna teža povečuje tveganje za nastanek težav s sklepi, zato je pomembno ohranjanje telesne teže znotraj priporočenih meja.

Prav pri starostnikih so težave s sklepi zaradi staranja gibal pogoste, zato je zanje še posebej priporočljivo, da so redno telesno dejavni. Kosova starostnikom priporoča tisto obliko gibanja, ki ustreza njihovi telesni zmogljivosti, starosti in zdravstvenemu stanju. »Aerobne dejavnosti, kot so hoja oz. nordijska hoja, kolesarjenje in plavanje, za katere je značilna dalj časa trajajoča dejavnost nižje intenzivnosti, so najprimernejše oblike vadbe za starejše. Velik pomen pa imajo tudi vaje za krepitev mišic in raztezne vaje,« pove.

Pa vendar je tudi pri telesni vadbi potrebna pazljivost. Kot namreč pravi S. Kos, se ljudje nemalokrat odločijo za neprimerno, preveč intenzivno telesno vadbo, kar lahko težave s sklepi le še poslabša. »Izogibati se morajo zelo intenzivnih dejavnosti, ki neposredno obremenjujejo sklepe. To so hiter tek na kratke razdalje, eksplozivne zvrsti vadbe, pri katerih se izvajajo hitri in nenadni gibi, neprimerni so tudi intenzivni skoki,« opozarja in dodaja, da velja posebno pozornost nameniti tudi opozorilnim znakom zaradi pretirane telesne dejavnosti, kot so bolečina za prsnico, slabost, vrtoglavice, bolečina v sklepih ali pretirana zadihanost. Ob pojavu tovrstnih znakov je treba nemudoma prekiniti z dejavnostjo.

Sicer pa tudi S. Kos, podobno kot Holc, priporoča obisk fizioterapevta, saj je pravilno izvajanje vaj ključnega pomena. »Vsakdanja praksa nemalokrat kaže na to, da ljudje, ki imajo težave s sklepi, nimajo ustreznega znanja, zato se poslužujejo nepravilnih oblik gibanja,« še pravi in obisk fizioterapevta priporoča že pri prvih, najmanjših pojavih težav, da te ne bi postale kronične.

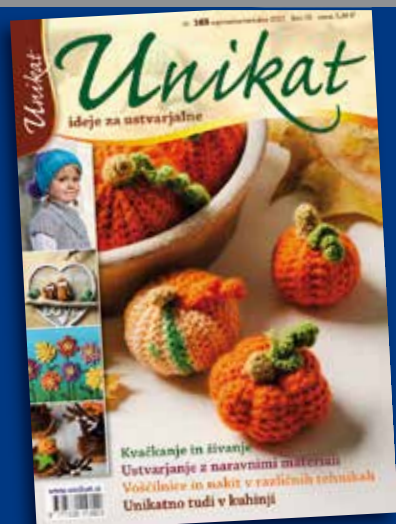
»Ugotoviti moramo, kdaj so se težave pojavile, kako dolgo trajajo, ali jih je sprožil kakšen dejavnik, na primer poškodba ali okužba, kaj naredi bolnik, da se težave zmanjšajo, kateri sklepi so prizadeti, ali prizadeti sklep kaže znake vnetja, kot so otekline, rdečina, bolečina, toplota in zmanjšana funkcija. Pomemben je tudi podatek o dolžini jutranje okorelosti,« razlaga.

Pri bolniku nato z anamnezo in natančnim pregledom skušajo opredeliti, kateri del sklepa je prizadet, včasih so za dokončno diagnostiko potrebne tudi slikovne preiskave, kot so denimo rentgen, ultrazvok, računalniška tomografija ali magnetna resonanca, in laboratorijske preiskave, na primer določitev parametrov vnetja, revmatoidni faktor, imunološki testi, krvna slika in drugo. »Obisk pri zdravniku je vsekakor potreben, če gre za znake vnetja nad sklepom, ali pa če je bolečina tako huda, da bolnika onemogoči,« ob tem še opozarja Holc.

Samo zdravljenje sklepnih bolezni pa je raznoliko in odvisno od posamezne bolezni. »Pri nevnetnih boleznih sklepov po pravilu posežemo po protibolečinskih zdravilih (npr. paracetamol ali tramadol), če je prisotno še vnetje, pa lahko posežemo po protivnetnih (antirevmatičnih) zdravilih. Pri vnetnih sklepnih boleznih, kot je npr. revmatoidni artritis, posežemo praviloma po imuno modulatorjih, skupini zdravil, ki modulirajo imunski sistem, v obdobjih hujše dejavnosti pa prehodno zdravimo s hormonskimi zdravili oz. kortikosteroidi. V zadnjih letih nekatere vnetne revmatske bolezni zdravimo tudi z biološkimi zdravili,« o zdravljenju razlaga Holc. Kot še dodaja, imajo lahko zdravila tudi možne neželene učinke, zato morajo biti zdravniki pri predpisovanju zdravil izrazito pozorni, še posebej pri starostnikih. »Prav zaradi možnega pojava neželnih učinkov moramo pri bolnikih opravljati redne laboratorijske kontrole, ponekod tudi kontrolne preglede pri okulistu,« pove.

Za zdravo delovanje sklepov je gibanje nujno

Poleg zdravljenja je pri težavah s sklepi še posebej pomembno gibanje. »Zapomniti si moramo, da so sklepi narejeni, da se lahko



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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





Zdravljenje s pomočjo zdravil v vdihovalnikih



mag. Peter Kecelj, dr. med.

Zdravljenje astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB) temelji na uporabi zdravil, ki jih vdihavamo, in delujejo na površino sluznice dihalnih poti. Vnos zdravila skozi usta neposredno v dihala zmanjša koncentracijo zdravila v krvi, zato so sistemski učinki tega zdravila na ostale organske sisteme v telesu manjši. Večina stranskih učinkov je ravno posledica teh nezaželenih delovanj zdravila na ostale organske sisteme.

Avtor: **mag. Peter Kecelj, dr. med.**

V vsakodnevni praksi uporabljamo glukokortikoide, ki zdravijo in zmanjšujejo vnetje v sluznici dihalnih poti, beta agoniste, ki širijo dihalne poti, in muskarineske antagoniste, ki širijo dihalne poti in zmanjšajo nastajanje sluzi. Zadnjih nekaj let so vse bolj razširjene različne kombinacije zgoraj naštetih zdravil, ki jih uporabljamo za zdravljenje astme in KOPB. Z novimi kombinacijami so se pojavili tudi različni novi sistemi za vdihovanje, novi vdihovalniki. Z uporabo različnih vdihovalnikov se pojavijo nove napake pri jemanju zdravil. Poleg tega da zdravilo zamenjamo, ga pozabimo vzeti ali ga vzamemo ob nepravilnem času, kar poznamo tudi pri jemanju zdravil v obliki tablet ali kapsul, je pri vdihovalnikih možna napačna uporaba mehaničnega pripomočka, ki omogoča vdihovanje zdravila. Napake so možne vse od odpiranja naprave, samega vdihovanja in izdihovanja in nepravilnega časovnega razmika med posameznimi vdihmi.

V pulmoloških ambulantah porabimo veliko časa za učenje bolnikov, kako pravilno uporabiti predpisani vdihovalnik. Ob vsakem obisku bolnika v naših ambulantah preverjamo pravilnost uporabe predpisanega vdihovalnika, stranske učinke in rednost upo-

rabe. Vsak bolnik je svet zase, zato se različno priučijo uporabljati vdihovalnik, različno prenašajo vdihano zdravilo in imajo različne stranske učinke po vdihanju zdravila. Govorimo o individualizaciji zdravljenja ali prilagajanju vrste zdravil in odmerka vsakemu posameznemu bolniku.

Z uvajanjem skupin zamenljivih zdravil na pobudo ZZSZ se bo načelo individualizacije zdravljenja zamajalo v samem bistvu. Ne bo pomembno, katero zdravilo posameznemu bolniku zares pomaga, ampak katero zdravilo je najcenejše. Ob tem je prisoten občutek, da se uravnilovka, ki je velikokrat prisotna v naši državi, prenaša tudi na področje zdravljenja. Cilj, da bi bil zdravstveni sistem dostopen za vse bolnike, podpiram, bojim pa se, da s takšnimi ukrepi ne bo nič bližji. Po eni strani bomo privarčevali nekaj denarja, na drugi strani pa bomo imeli nezadovoljne bolnike, ki jim določeno zamenljivo zdravilo ne bo zmanjšalo bolezenskih težav. Glede na predlagano se bodo morali bolniki na nekaj mesecev učiti uporabe novega vdihovalnika, najcenejšega, seveda. Ne nazadnje je populacija naših bolnikov vse starejša, zato je pri mnogih ustaljene vzorce uporabe vdihovalnika težko zamenjati čez noč.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Nov način zdravljenja bolečin in poškodb



Intervju: Prim. Rasto Stok, dr. med., specialist ortoped

Eden najpogostejših vzrokov za lokalno sklepno bolečino je slabšanje stabilizacije zunaj- in znotraj sklepnih struktur (vezi, tetive), kar povzroči hiperobilnost sklepa predvsem v nefizioloških smereh. To povzroča nadaljnjo poškodbo mehkih sklepnih tkiv in hitrejšo degeneracijo sklepne hrustanca. Pojavita se vnetje in bolečina, slabšata se funkcionalnost in gibljivost prizadetega območja.

Avtorica: **U. O.**

Kako se celijo tkiva ob poškodbi?

Vezi in tetive se po poškodbi celijo veliko počasneje kot druga mehka tkiva, saj vsebujejo manj celic in so slabše ožiljena. Celjenje se začne z vnetjem, ki traja od 24 do 48 ur. Telo pošlje vnetne celice na mesto poškodbe in očisti poškodovano tkivo. Sledi faza popravljanja poškodbe, med katero se na mestu poškodbe tvori kolagen, ena glavnih struktur tetive ali vezi. Po šestih tednih se začne preoblikovanje, v katerem se kolagenske niti začno razporejati vzporedno, s čimer se večja moč tetive; to tkivo se nato preobrazi v močnejše brazgotinasto tkivo, kar lahko traja tudi do enega leta.

Kakšne so možnosti zdravljenja pri bolečini v gibalnem sistemu?

Dosedanje možnosti zdravljenja bolečine so vključevale peroralna protibolečinska zdravila, ki zavirajo vnetni proces in lajšajo bolečino. Dolgotrajno zdravljenje z njimi ni priporočljivo, saj lahko bremenijo prebavila in zavirajo obnavljanje tkiv. Pogosto uporabljamo injekcije kortikosteroidov za boleči

sklep, kjer zavirajo vnetni proces in s tem zmanjšajo bolečino in oteklino. Pri kronično bolečih tkivih zaradi preobremenitvenih poškodb so vnetni procesi neizraziti, zato so tu protivnetna zdravila na daljši rok praktično brez učinka. Injekcije hialuronske kisline povečajo viskoelastičnost sklepne tekočine in s tem zmanjšajo bolečino ter izboljšajo gibljivost ob degenerativnih ali poškodbenih spremembah v področju sklepa.

Katere so pomanjkljivosti omenjenih zdravljenj?

Učinkovitost omenjenih terapij je razmeroma kratkotrajna in razen injekcij hialuronske kisline ne delujejo na vzrok bolečine, to so navadno poškodbene in starostne spremembe kostno-mišičnih tkiv.

Pokazala se je potreba po specifičnem zdravljenju, ki pomaga pri obnavljanju tkiv kostno-mišičnega sistema, izboljša stabilizacijo sklepov z obnavljanjem in krepitvijo sklepnih vezi in tetiv, pripomore k upočasnitvi degenerativnih procesov.

Kako delujejo injekcije kolagena?

Vezi in tetive so gosta vezivna tkiva, ki jih kar v 70 do 80 % suhe teže sestavlja kolagen. Kolagen tipa I je v koži, tetivah, vezeh, organih, tudi kosteh in meniskusu, kolagen tipa II pa je sestavina sklepne hrustanca. Poškodbe tkiv spremenijo zgradbo kolagenskih vlaken in zmanjšajo natezno silo na kostno-mišična tkiva, ta pa naprej zavira nalaganje novega kolagena in celjenje tkiv po poškodbi.

Na tem znanju je nastal nov koncept zdravljenja poškodb vezi in tetiv s kolagenom tipa I oziroma njegovo osnovno gradbeno enoto, ki jo imenujemo tropokolagen. Ta deluje kot substrat za obnavljanje kolagenskih niti. Injekcije kolagena v okolico prizadetega območja pospešijo zgodnji vnetni proces, aktivirajo in pospešijo celjenje in obnavljanje poškodovanih tkiv ter s tem izboljšajo njihovo funkcijo.

Prednosti zdravljenja z injekcijami kolagena

V Sloveniji je zdaj na voljo nov medicinski pripomoček v obliki injekcij kolagena z dodatnimi pomožnimi snovmi. Pomeni nov in inovativen pristop k zdravljenju akutnih in kroničnih poškodb in obrabe gibal. Injekcijam kolagena so dodane različne pomožne snovi, ki delujejo v službi osnovne učinkovine, to je kolagena. Vsak medicinski pripomoček s kolagenom je zelo specifičen za določen predel telesa, zato vsaka pomožna snov zaradi svoje lastne narave razvije usmerjeno gibanje za eno ali več tarčnih tkiv in privede kolagen ravno na tisto mesto, kjer ga želimo. Nekatere tudi same prispevajo k zdravljenju, na primer z antioksidativnim delovanjem.

Kako poteka zdravljenje z injekcijami kolagena?

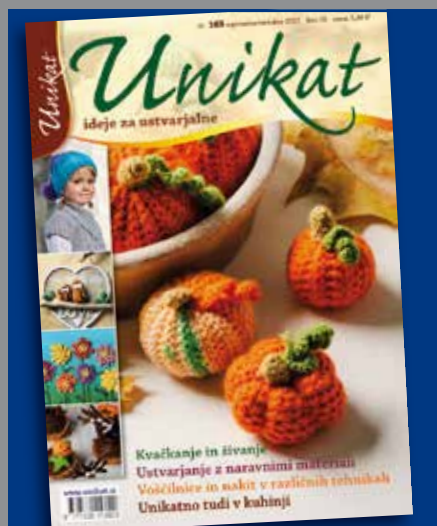
Kolagen dobimo v sterilnih ampulah, kar zmanjša možnost okužb pri aplikaciji. Dodatna prednost je tudi ta, da kolagenskih injekcij ne apliciramo neposredno v sklepe, ampak na več točk v njihovo bližino, v manjšo globino tkiv, zato so aplikacije manj boleče.

V akutni fazi po poškodbi začnemo zdravljenje z aplikacijo tri zaporedne dni, sledita po dve zdravljenji na teden do izginotja simptomov, nato še nekajkrat po eno zdravljenje na teden. Pri kroničnih pošodobah, starostnih in obrabnih spremembah pa prva dva tedna apliciramo kolagen dvakrat tedensko, nato šest zaporednih tednov po enkrat tedensko.

Največja pričakovana korist zdravljenja je v prvih treh mesecih po poškodbi ali začetku simptomov, saj takrat potekajo v poškodovanem tkivu procesi celjenja.

Omenjena možnost prinaša novo vrednost pri zdravljenju preobremenjenih tkiv gibalnega aparata, kateremu so izpostavljeni tako tekmovalni kot rekreativni športniki, saj je cilj zdravljenja obnavljanje poškodovanih tkiv in trajno izboljšanje njihove funkcije.

NOVO! ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



Naravna krema proti gubam, ki zares deluje

V poplavi kozmetičnih izdelkov in blagovnih znamk je težko izbrati kozmetiko, ki zares ustreza vašemu tipu kože, dejansko deluje, poleg tega pa ne vsebuje nevarnih in škodljivih snovi.

Z veseljem naznanjamo, da se je gubic vendarle mogoče znebiti, zahvaljujoč naravni kozmetiki Lux-Factor in njihovi izredno učinkoviti kremi proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron** s 100-odstotno naravno hialuronsko kislino, ki prodira pod povrhnjico in kožo v globljih plasteh hidrira od znotraj navzven. Čudežna krema, ki z rezultati postreže že po dveh tednih uporabe, vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Hialuron evropskega porekla

Generični hialuron iz kitajskega uvoza ni vedno klinično preizkušen, niti ni testiran, da lahko zagotovi optimalne rezultate. K sreči se krema proti gubam 4D Hyaluron od drugih izdelkov razlikuje po tem, da vsebuje izključno 100-odstotni naravni hialuron evropskega porekla, ki je edinstvene kakovosti. Gre za dragoceno učinkovino, ki zagotavlja osupljive rezultate pri zmanjševanju gub in pomlajevanju kože. Hialuron evropskega porekla brez škodljivih stranskih učinkov na dolgi rok zagotavlja videz gladke in mladostne kože ter izboljšuje samo strukturo kože.



Osupljivi rezultati pred uporabo kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron in dva tedna po njej.



Priporočajo jo tudi strokovnjaki

Nina Šurbek Fošnarič, magistra farmacije: "Naravna patentirana formula proti gubam 4D v Lux-Factorjevi kremi omogoča intenziven prenos učinkovin v kožo in prodira tudi v globlje plasti. Zaradi slednjega so tako globoke kot izrazne gube že po prvem nanosu kreme očitno zmanjšane. Ob redni uporabi je izboljšanje tonusa kože, koža pa je lepo zglajena. Lux-Factorjeva

krema 4D Hyaluron je klinično testirana in ima ustrezne certifikate ter ne povzroča neželenih stranskih učinkov. Tudi sama jo uporabljam za nego obraza in jo toplo priporočam vsem, ki si želite zdrav in mladosten videz kože!"

Bi želeli še sami preizkusiti trenutno najučinkovitejšo kremo proti gubicam na našem tržišču, ki mimogrede tudi NI testirana na živalih?

Prav zdaj lahko naročite kremo proti gubam **Lux-Factor 4D Hyaluron** po promocijsko znižani ceni z več kot 50-odstotnim popustom, samo na www.lux-factor.com ali po telefonski številki **01 777 41 07!**



Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je

krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča.«

KODA S POPUSTOM

Za še dodatnih 10 % popusta ob naročilu vpišite kodo **ABC10**

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vnetje tetive stopalnega loka



Intervju: Matevž Krašna, dr. med.

Plantarni fasciitis oziroma vnetje stopalnega loka naj bi vsaj enkrat v življenju prizadelo od 5 do 10 % prebivalstva. Običajno se kaže z ostro bolečino, ki se pojavi v podplatu v predelu pete, najpogosteje na osrednjem delu ali mestu sprednjega notranjega dela petnice. Pojavi se spontano, brez jasnih predhodnih poškodb. Z omenjeno težavo se pogosto srečujejo tekači, poškodba pa je značilna tudi za poklice, ko večji del časa preživimo na nogah. Zdravljenje vnetja stopalnega loka je izredno dolgotrajen proces. Več o tem nam je povedal **Matevž Krašna, dr. med., specialist ortopedske kirurgije.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Pri katerih dejavnostih običajno pride do vnetja stopalnega loka in zakaj?

Pri ustrezni oblikovanosti stopala ima pomembno vlogo plantarna fascija. Gre za široko in debelo plast vezivnega tkiva, ki je dinamični stabilizator vzdolžnega stopalnega loka. Vnetje plantarne fascije ali t. i. plantarni fasciitis (PF) se pogosteje pojavi pri vzdržljivostnih športih z intenzivnim obremenjevanjem stopala. Zelo pogost je pri tekačih in plesalcih, neredko pa se pojavlja tudi med ljudmi brez rednih športnih dejavnosti. Po nekaterih študijah naj bi prizadel 5 do 10 % prebivalstva vsaj enkrat v življenju. Vzročnost PF ni potrjena. Obstaja več teorij, med katerimi predstavlja najverjetnejši dejavnik kopičenje mikropoškodb v predelu narastišča fascije na petnico zaradi kroničnega pretiranega obremenjevanja in posledičnih vnetnih reakcij. Bolezen približno enako pogosto prizadene oba spola. Tveganje za pojav plantarnega fasciitisa povečata prekomerna telesna teža in dolgotrajno stoječe delo, večje tveganje predstavlja tudi neenaka dolžina spodnjih udov. Pojavnost je odvisna od oblikovanosti stopala

(pri proniranem stopalu je PF nekoliko pogostejši), večja je tudi ob zavrti gibljivo-sti gležnja zaradi zakrčenosti troglave mečne mišice. Pridružena so lahko tudi druga patološka stanja – disfunkcija kite zadnje golenične mišice in sindrom tarzalnega kanala.

Kako in kje prepoznamo oziroma občutimo vnetje stopalnega loka?

Plantarni fasciitis se običajno kaže z ostro bolečino, ki se pojavi v podplatu v predelu pete, najpogosteje na osrednjem delu ali mestu sprednjega notranjega dela petnice. Pojavi se spontano, brez jasnih predhodnih poškodb, bolečina je najhujša ob prvi dnevni obremenitvi stopala ob vstajanju iz postelje oz. ob prvih korakih po večurni razbremenitvi stopala. Bolečina se čez dan običajno zmanjša, ob dolgotrajni stoji pa je lahko proti koncu dneva ponovno hujša. Bolečina je pri mnogih bolnikih prisotna na obeh stopalih.

Obstaja več možnosti zdravljenja, najpreprostejša med njimi je najbrž počitek. Drži?

Počitek oz. zmanjšanje obremenitev je prvi korak pri zdravljenju, ob tem bolečine olajša lokalno hlajenje z ledom. V pomoč je terapija z nesteroidnimi antirevmatikami, katerih jemanje svetujemo v krajših intervalih ob poslabšanju bolečine. Koristna je tudi izbira udobnejše obutve ali uporaba ortopedskih vložkov. Na tržišču so številni vložki, specifične oblike za zdravljenje plantarnega fasciitisa ni! Poudarek je na doseganju dodatne mehkobe in udobnosti v predelu pete. Kot učinkovite pri skrajšanju trajanja težav so se izkazale vsakodnevne raztezne vaje za boleče stopalo in zadnje golenske mišice. Zdravljenje pospeši tudi terapija z ultrazvočnimi udarnimi valovi. Če naštetih ukrepov ne zaležejo, lahko v bolečo točko vbrizgamo protivnetno zdravilo. Injekcijo zaradi omejene učinkovitosti in možnih stranskih učinkov prihranimo za paciente, pri katerih z drugimi ukrepi v več mesecih ne dosežemo zadostnega učinka.

Lahko svetujete kakšne raztezne vaje pri tej težavi?

Kot že omenjeno, so najkoristnejše raztezne vaje za planarno fascijo in zadnje golenske mišice. Preprosti in učinkoviti vaji sta vlek sprednjega dela stopala z roko v smeri glave ter potiskanje kolena naprej stoje ob ohranjanju celotnega stopala v stiku s tlemi. Stopalo zadržimo v raztegjenem položaju 30 sekund, gib ponovimo pet- do desetkrat. Pri tem je najpomembnejša vztrajnost – dosledno izvajanje vaj večkrat dnevno.

Se v okviru zdravljenja svetuje tudi masaža? Kakšne vrste?

Priporočljiva je kriomasaža, kar pomeni masažo ob hkratnem hlajenju. K zmanjšanju bolečine pripomore priročna metoda, pri kateri zamrzemo plastenko vode in jo nato pod podplatom v 10- do 20-minutnih intervalih kotalimo večkrat dnevno. Podobne vaje lahko izvajamo tudi s pomočjo terapevtskih masažnih žogic.

Je zdravljenje dolgotrajno? Kdaj je potreben kirurški poseg?

Zdravljenje je kljub uporabi naštetih metod, ki vsaj omilijo težave, pogosto dolgotrajno. Sicer objavljene študije kažejo, da pri 80 do 90 % bolnikov simptomi izzvenijo v dvanajstih mesecih tako pri zdravljenih kot nezdavljenih bolnikih. Operativno zdravljenje je rezervirano za zelo redke paciente, pri katerih z naštetimi konservativnimi metodami v šestih do dvanajstih mesecih ne dosežemo zmanjšanja bolečin. Tehnike vključujejo odprto ali artroskopsko delno fasciotomijo v predelu zadebelitve plantarne fascije ali podaljšanje troglave golenične mišice, če so indikacije za to.

Kakšen bi bil vaš nasvet ljubiteljem teka, da jih ta nadloga ne bi prizadela?

Plantarni fasciitis se pogosto pojavi pri tekačih, ki hitro povečajo intenzivnost in količino teka, zato je priporočljivo postopno povečevanje obremenitev. Če se pojavijo znaki za PF, svetujem takojšnjo opustitev rednih treningov ali vsaj drastično zmanjšanje intenzivnosti in količine teka za nekaj tednov oz. dokler težave ne izzvenijo ob upoštevanju metod zdravljenja, ki pospešijo okrevanje. Za preventivo je pomembno zadostno ogrevanje in raztezne vaje pred treningi, še posebej če gre za intenzivnejši trening, kot sta tek v klanec in intervalni tek. Pri PF pomaga tudi prilagoditev tehnike teka, saj povečanje frekvence in zmanjšanje dolžine korakov zmanjša obremenitve plantarne fascije. Tekachi naj izberejo naravne površine za tek in se izogibajo asfaltnim in betonskim podlagam. Za vzdrževanje primerne moči stopalnih mišic je boljša minimalistična in manj rigidna obutev, ki pa je v primeru že razvitega plantarnega fasciitisa manj primerna, saj je takrat obutev z debelejšim podplatom udobnejša in manj boleča.

Pri 80 do 90 % bolnikov simptomi izzvenijo v roku enega leta; tako pri zdravljenih kot nezdavljenih bolnikih.



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



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



Aspergerjev sindrom – nova vrsta pomoči



Intervju: Vesna Vilčnik

V skupino motenj avtističnega spektra sodi tudi aspergerjev sindrom, ki ga vse pogostejše diagnosticirajo tudi v Sloveniji. Seveda je treba takšnega posameznika obravnavati celostno. Tako se zadnje čase tudi pri nas uveljavlja v tujini že zelo priznana pomoč z umetnostjo oziroma umetnostna terapija. Strokovnjakinja na tem področju je specialistka za pomoč z umetnostjo **Vesna Vilčnik**, dramska terapevtka in članica Društva SNOP – Društva za ustvarjalne dejavnosti in pomoč z umetnostjo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj je pravzaprav pomembno, da otrok z aspergerjevim sindromom dobi dodatno pomoč? Kako ta motnja vpliva na njegovo življenje?

Obstaja svet nevrotičnih in svet ljudi z avtističnim spektrom. Naša perspektiva in razumevanje – prav naš proces razmišljanja – je tako zelo drugačen od njihovega, kot da smo iz čisto drugega planeta ali vsaj iz popolnoma drugega kulturnega okolja. Od trenutka ko sem začela delati z dečkom, ki je imel visoko funkcionalni avtizem, sem bila očarana. Bil je tako fantastično drugačen, da me je vedno znova navduševal s svojimi domislicami, hkrati pa tragično nemočen v svojem nerazumevanju pravil nas, nevrotičnih ljudi. Specialistično nalogo, v kateri opisujem dečkovo vedenje, razmišljanje in čustvovanje, sem pripravljala več let, saj je v tem času rasel, se razvijal in se spreminjal. Izkazalo se je, da je na njegov vsesplošni napredek pomembno vplivala tudi pomoč z dramsko umetnostjo oziroma dramska terapija, kot jo imenujejo v tujini. Deček je imel tudi nekaj pridruženih motenj, kar je pri osebah z avtizmom pogosto, med drugim selektivni mutizem. Ko sva se spoznala, je z mano komajda govoril, v zadnjem razredu osnovne šole pa je pred vsemi

sošolci pogumno pripovedoval o zgodovini vlogov. To je bilo od nekdaj njegovo posebno zanimanje, kar je pri otrocih na spektru, še posebno otroci z aspergerjevim sindromom, zelo pogosto. Ti otroci potrebujejo dodatno pomoč, zato da lahko zasijejo v vsej svoji veličini. Pogosto so veliko bolj pametni, spretni in ustvarjalni, kot to znajo oziroma zmorejo pokazati.

Kaj je pravzaprav umetnostna terapija? Kaj vključuje, kako poteka?

Umetnostno terapijo oz. pomoč z umetnostjo je pri nas mogoče študirati na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. Danes je to drugostopenjski magistrski študijski program, pred leti je bil to podiplomski specialistični študij, kjer smo izbirali med dramsko, glasbeno, gibalno/plesno in likovno pomočjo z umetnostjo. Meni je bila najbolj blizu drama, saj se v njej prepletajo vse druge umetniške zvrsti in jo doživljam najbolj celostno. Gre za metodo, kjer poteka pomoč skozi proces doživljanja, izražanja in ustvarjanja z različnimi umetnostnimi izraznimi sredstvi. Takšne skupinske delavnice imamo za predšolske otroke z avtizmom in njihove starše vsak prvi petek v Igralnici pod mavrico v Celju. Individualna srečanja pa običajno potekajo kar na otrokovem domu, kjer se počuti domače in varno. V delovnem procesu izhajam iz metode EBL (*Emerging body language*) M. Rutten Saris, s pomočjo katere ocenim, na kateri stopnji čustvenega in socialnega razvoja se nahaja otrok. Skupaj s starši se dogovorimo za cilje, ki jih bomo skušali doseči pri individualni ali/in skupinski obravnavi. Pri predšolskih otrocih z avtizmom je zelo učinkovita igralna terapija in igra z lutkami, pri osnovnošolskih otrocih z aspergerjevim sindromom in drugimi pridruženimi motnjami (ADD, ADHD, učne težave) pa improvizacije, igre vlog in čuječnost za razvijanje socialnih veščin, boljše verbalno in neverbalno komunikacijo, prepoznavanje čustev ter doseganje večje pozornosti in koncentracije.

Omenili ste nerazumevanje socialnih pravil. Otroci z aspergerjevim sindromom so zelo posebni v stiku z drugimi ljudmi, tudi sovrstniki. Kako jim na tem področju umetnostna terapija lahko pomaga?

Motnje avtističnega spektra so danes žal že tako pogoste, da niso več popolna neznanka. Jasno je, da gre za razvojno-nevrološko motnjo, ki se kaže kot bistveno spremenjeno vedenje predvsem na področju socialne interakcije ter verbalne in neverbalne komunikacije. To so otroci, ki bi se radi igrali pa se igrajo na tako poseben način, da se jih drugi pogosto izogibajo ali celo bojijo. Običajno si želijo prijateljev, pa jih ne znajo pridobiti. Ne zanimajo jih modni trendi oblačil in igrač, v interakciji posegajo v osebni

prostor, so neobičajno tihi, pretirano zgovorni ali govorijo pretežno angleško, ne znajo se dogovarjati, pogosto so ukazovalni. Če se ne naučijo družbeno sprejemljivo stopati v odnos z drugim, se lahko začnejo zapirati vase, povečana stopnja stresa pa pogosto vodi do anksioznosti in depresije. Ko otroke postavimo na »gledališki oder«, kjer lahko v varnem okolju svojega doma s terapevtom, starši ali sovrstniki preizkušajo socialne spretnosti, pa se slej ko prej tudi na odru svojega resničnega življenja veliko bolje znajdejo.

Lahko opišete kakšen konkreten primer?

Vsakega otroka obravnavam individualno, vendar hkrati celostno. Vsak ima svojo življenjsko zgodbo, posebnosti, primanjkljaje in talente. Eden od dečkov je trenutno v drugi triadi osnovne šole. Lani so starše opozorili na dečkovo agresivno vedenje med odmori in nepriklajeno vedenje med poukom. Sprva sem dečka spremljala in opazovala v šoli ter posmila na disleksijo. Izkazalo se je, da ima tako disleksijo kot skotopični sindrom, dobil pa je tudi nova očala z večjo dioptrijo. Z razrednikom in specialno pedagoginjo smo se dogovorili za prilagoditve med usvajanjem učne snovi in pri pisanju testov. Na šoli sem organizirala predavanje za učitelje, dečka pa redno obiskovala na domu, kjer smo v družinskem krogu spoznavali čustva ter nove vzorce vedenj s pomočjo iger vlog, improvizacij, kiparjenja, risanja, itd. Nepozabno doživetje je bil »family building« med poletnimi počitnicami, kjer smo imeli tri dni intenzivne vaje. Danes dečka v šoli skoraj ne prepoznajo. Med poukom sodeluje, pri testih dosega odlične rezultate, kadar je v stiski, se umakne in ne napade. Ta uspeh je sad našega skupnega dela, še posebno pa dečkove lastne dejavnosti.

Več kot očitno gre za zelo učinkovito terapijo, ki se slej ko prej dotakne vseh članov družine. Mogoče premalokrat izpostavimo, da se v družini z otrokom, ki ima avtizem, pogosto na stranski tir postavlja sorojence, starši pa tako ali tako nimajo časa zase ...

Drži. Tudi sama sem prišla do iste ugotovitve. Očetje pogosto ne zmorejo ostati v taki družini ali pa se umaknejo iz vzgoje, čeprav bi prav oni lahko bili čustveni steber družine in varen pristan. Sorojenci poskušajo na svojem tiru nekako preživeti, mamice pa so vsestransko angažirane. Na vseh koncih se razdajajo, iščejo rešitve po forumih, šle bi na konec sveta, da bi pomagale otroku, zase in za odnos z možem pa jim zmanjkuje moči. Zato sem za mamice organizirala plesne meditacije, kjer se lahko razbremenijo, izrazijo in sprostijo. Srečujemo se vsak ponedeljek v Centru FM v Trzinu.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

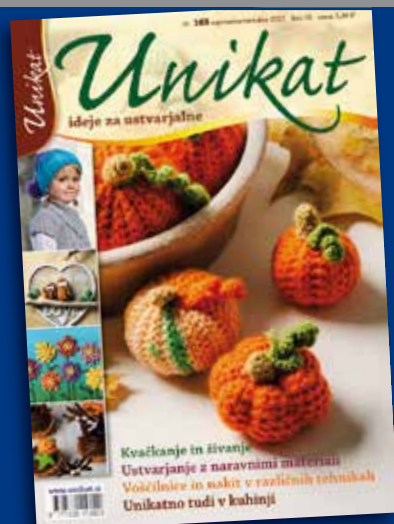


LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



ABC

A Aditivi poskrbijo za zgoščevanje, konzerviranje, slajenje, obarvanje, glaziranje itd., njihova uporaba ne sme zakriti slabe kakovosti izdelka ali zavajati potrošnikov.

B Nekateri aditivi so se šele skozi čas izkazali za škodljive, zaradi česar dovoljenj za uporabo ne izdajajo za nedoločen čas.

C Vnos aditivov lahko zmanjšamo že z uživanjem večjega števila nepredelanih živil in manjše količine mesnih izdelkov ter števila brezalkoholnih aromatziranih pijač.

Koliko E-jev ste zaužili danes?

Kako pogosto namenite pozornost zadnji strani izdelka z mamljivo embalažo, ki bi z veseljem kar sama od sebe skočila v vaš voziček? Se zavedate, koliko t. i. E-jev ste zaužili danes? Živilska industrija želi z vsakim dnem močnejše zadostiti potrebam trga, zato na trgovske police pošilja dnevno nove izdelke, ki želijo potrošnike prepričati z rahlim okusom, s čudovitim vonjem ali z vpadljivimi barvami, pri tem pa se poraja vprašanje, kakšen je vpliv vseh teh dodatkov na človeško zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Trenutno ima zeleno luč 387 aditivov

Aditivi so snovi, ki jih dodajajo živilom zaradi potreb proizvodnje, transporta in prodaje, nahajajo pa se v živilu samem ali stranskem proizvodu. Opredeljeni so kot snovi, ki jih običajno ne uživamo kot živila in ne sodijo med njegove običajne sestavine. S svojimi značilnostmi poskrbijo za zgoščevanje, konzerviranje, slajenje, obarvanje, glaziranje itd., ob tem pa njihova uporaba ne sme zakriti slabe kakovosti izdelka ali zavajati potrošnikov.

Nekateri aditivi iz skupin konzervansov, stabilizatorjev, sredstev proti sprijemanju ipd. se izdelkom dodajajo tudi zato, da se podaljša njihova obstojnost. Kljub temu morajo biti izdelki na trgu v prvi vrsti varni. »V Evropski uniji imamo harmonizirano živilsko zakonodajo, kar pomeni, da so postopki za pridobitev dovoljenj in dovoljenja za uporabo aditivov v živilih enotni in veljajo za vse države članice. Trenutno ima dovoljenje za uporabo 387 aditivov, ki si jih podrobno lahko ogledate v prosto dostopni podatkovni zbirki. Številka ne narašča iz dneva v dan, saj je postopek odobritve aditiva za živila precej zahteven,« pojasnjuje dr. Urška Blaznik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Spremljanje uporabe aditivov ni preprosto, saj se podatki o živilih, ki vsebujejo aditive, na trgu ne spremljajo sistematično. Vsekakor bi bilo zato lažje, če bi se osredotočili na eno samo branžo, npr. mlečno ali pekovsko industrijo. V letošnjem letu so na Inštitutu za nutricionistko opravili popis vseh predpakiranih živil, dostopnih v večjih trgovskih verigah v letu 2015 na slovenskem trgu. Po zbranih podatkih z deklaracij posameznih živil na NIJZ ugotavljajo, da so glede funkcij v živilih najpogostejše prisotni emulgatorji (33,4 %), sledijo stabilizatorji (22,4 %), barvila (20,8 %), kon-

zervansi (17,9 %), regulatorji kislosti (16,7 %), antioksidanti (15,5 %), kisline (15,4 %), sredstva za vzhajanje (13,2 %), gostila (12,1 %) in sladila (6,9 %). »Že z običajnim spremljanjem sestave izdelkov lahko opazimo premik iz uporabe umetnih sladil v uporabo t. i. naravnih barvil. Prav tako so se spremenile tehnike izdelave živil, tako da uporaba nekaterih aditivov ni več potrebna, npr. aseptične polnilnice, kontrolirana atmosfera v embalaži ipd.,« je o rezultatih povedala sogovornica.

Posledice nosijo živali

Pred uporabo aditiva v živilski industriji je potrebno pridobiti dovoljenje znanstvenega sveta pri Evropski agenciji za varno hrano (EFSA), ki presoja o varnosti aditivov. Ta vrednoti na podlagi dosjeja, ki ga predloži proizvedenec, običajno proizvajalec ali uporabnik določenega aditiva za živila. Dosje mora poleg kemijske identifikacije aditiva vsebovati tudi proizvodni postopek, metode za analizo, reakcije in poti v živilu, primere tehnološke potrebe, predvideno uporabo in kategorije živil, v katerih se bo aditiv uporabljal, ter toksikološke podatke. Slednji vsebujejo informacije o metabolizmu substance v organizmu, študije subkronične in kronične strupenosti, študije rakotvornosti, štu-

dije strupenosti za genetski material, strupenosti za razmnoževanje in razvoj ploda in če je potrebno, tudi druge študije, ki so povezane z varnostjo uporabe aditiva, npr. študije alergenosti. »Na podlagi vseh teh podatkov se določi sprejemljivi dnevni vnos, ki predstavlja tisto količino snovi, ki jo brez tveganja za zdravje ljudi lahko zaužijemo vsak dan skozi celo življenje. Sprejemljivi dnevni vnos je praviloma določen na podlagi odmerka, ki ni povzročil opaženih učinkov pri poskusih na živalih, z uporabo dodatnega varnostnega faktorja 100, ki upošteva razlike med živalmi in ljudmi,« razloži dr. Blaznikova. Posledice vedno večjih zahtev trgata torej nosijo tudi nedolžne živali, ki služijo kot merilo primernosti določenega aditiva v človeški prehrani. Za ljudi je namreč sprejemljiv prehranski vnos še stokrat nižji od tistega odmerka pri živalih, ki ni povzročil opaženega učinka.

Bistvena je le količina

Aditivi, ki bi lahko škodovali našemu zdravju, se po predpisani zakonodaji ne smejo uporabljati v živilski industriji. Kljub temu se v javnosti pojavljajo številni dvomi, ki pa so po mnenju NIJZ povezani s tem, da se pri komunikaciji pogosto meša nevarnost in tveganje. »Po definiciji je nevarnost lastnost snovi, da povzroči škodljivi učinek. Tveganje pa verjetnost, da bo ta snov povzročila škodljivi učinek. Zelo pogosto ta dva pojma preprosto razlagamo na primeru leva, ki je zelo nevarna žival. V živalskem vrtu zaprt lev predstavlja majhno tveganje, zato tja vozimo celo otroke. Če bi leva srečali na vrtu, pa bi to pomenilo veliko tveganje,« razlaga sogovornica, ki meni, da je ključna prav izpostavljenost, ki sestoji iz prisotnosti in količine. Tako so lahko na primer nekatere barve za živila, ki sodijo med t. i. azo barvila, v visokih odmerkih škodljive za zdravje ljudi, vendar so odmerki, ki smo jim ljudje izpostavljeni preko hrane, tako nizki, da tega učinka ni pričakovati ali zaznati. Kljub vsem varnostnim ukrepom pa so se številni aditivi šele skozi čas izkazali za škodljive, zaradi česar dovoljenj za uporabo ne izdajajo za nedoločen čas. Na ravni Evropske unije tako trenutno poteka ponovna presoja varnosti aditivov za živila. Z novimi informacijami o substancah, spremembo tehnološkega postopka pridobivanja aditiva ali širjenjem nabora živil, ki ga vsebujejo, pa se lahko poveča tudi zdravstveno tveganje. Kot zatrjujejo na NIJZ, za vse te primere obstajajo mehanizmi prepoznavne in obvladovanja.

Kozmetični nameni aditivov

Številne aditive uporabljajo v t. i. »kozmetične namene«, saj izdelek intenzivneje obarvajo ali poskrbijo za določeno vrsto strukture, s katero se razlikuje od preostalih izdelkov na polici. Za take aditive lahko rečemo, da so dodani v »kozmetične« namene. Ali to pomeni, da bi se bilo vendarle mogoče prehranjevati brez izdelkov, ki bi vsebovali adi-

»Bodite pozorni tudi pri kupovanju t. i. bio izdelkov, ki vendarle ne označujejo popolne odsotnosti aditivov. Že pecilni prašek je aditiv, ki ga vsebuje večina piškotov, tudi bio piškotov.«



tive? »To je zelo kompleksno vprašanje. Če bi skrajno gledano prepovedali vse aditive v živilih, bi največ sprememb opazili na trgovskih policah, saj bi se število izdelkov močno zmanjšalo. Hkrati pa bi bili izdelki manj intenzivnih ali celo takih barv, ki odvrčajo potrošnike, npr. rjavi mesni izdelki, kisana zelenjava, sadni izdelki. Potrošniki bi potrebovali več časa za nakupe in tudi sami bi morali biti pozornejši na varnost in kakovost izdelkov. Povečala bi se verjetnost zastrupitve s hrano ter dolgoročnih škodljivih učinkov zaradi plesni, ki ob rasti izločajo kancerogene mikotoksine,« razlaga dr. Blaznik in ob tem dodaja, da bi se skrajšal tudi rok uporabe maščobnih izdelkov, ki bi sčasoma lahko postali žarki in s tem nevarni za zdravje, zaradi prepovedi pecilnega praška pa bi se zmanjšala tudi ponudba pekovskih izdelkov, zato so tovrstni ukrepi v družbi, kot jo poznamo, skorajda neizvedljivi. Kljub temu se lahko že ob minimalnem naporu in posvečanju pozornosti deklaracijam izognemo številnim aditivom. Začnemo lahko že z uživanjem večjega števila nepredelanih živil in zmanjšanjem količine mesnih izdelkov ter števila brezalkoholnih aromatiziranih pijač. Bodite pozorni tudi pri kupovanju t. i. bio izdelkov, ki vendarle ne označujejo popolne odsotnosti aditivov. Že pecilni prašek je aditiv, ki ga vsebuje večina piškotov, tudi bio piškotov. Prav zaradi popularizacije uporabe so aditivi še kako aktualni, čeprav se zdi, da polemika občasno kar nekoliko potihne.

»Ko odprto in transparentno pojasnimo, na kakšen način se aditivi uporabljajo, kako poteka odobritev aditiva in kakšno vlogo ima pri tem potrošnik, potem aditivi niso več »zgodba«. Po našem mnenju je prav, da se v tem času bolj odprto pogovarjamo z vključevanjem stroke, potrošnikov in javnosti o mešanicah aditivov, ki jih vsakodnevno zaužijemo, in o vprašanih emulgatorjih in stabilizatorjih, ki jih količinsko najbrž vnesemo več, saj so prisotni v skoraj vsakem industrijsko pripravljenem živilu. Konzervansi, sladila in barvila, ki se jih ljudje najbolj »bojijo«, sploh ne bi smeli biti predmet zaskrbljenosti, saj so vnosi v splošni populaciji nizki,« so prepričani na NIJZ.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

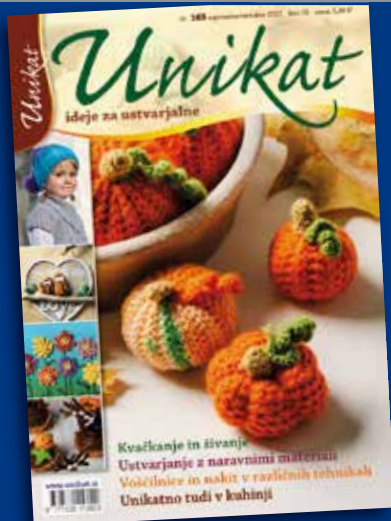


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



Koliko kalorij?

Največ kalorij je nakopičenih v maščobah, zato so te tudi najbolj redilne. Vsak gram maščobe v hrani vsebuje devet kalorij. To znaša več kot dvakrat toliko, kot jih vsebuje gram sladkorja, škroba in beljakovin. Zmotno je razmišljati, da sta kruh in krompir redilna. Takšna postaneta zaradi maščob, s katerimi pripravljamo škrobne in beljakovinske jedi.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Primer: Pet kilogramov jabolk vsebuje manj kalorij kot pol kilograma čokolade. Če opustimo mastno hrano ter jo nadomestimo z jedmi, ki vsebujejo manj maščob, se bo to močno poznalo pri številu zaužitih kalorij.

Seveda pa ni dovolj, da zmanjšamo energijsko vrednost použite hrane, moramo tudi povečati njeno porabo. To storimo s telesno vadbo. Najbolj koristno je, če smo telesno dejavni vsaj trikrat na teden, najmanj po dvajset minut. Ugodni učinki vadbe so tudi ti, da bomo z njo verjetno zmanjšali apetit in se zamotili, da ne bomo mislili na hrano ter tako naredili uslugo našemu zdravju. Kakršne koli diete pa naj se seveda ne lotevajo nosečnice, doječe matere in otroci.

Kalorije v nekaterih živilih

Ananas v soku, iz pločevinke 100 g	47 kcal
Avokado, samo meso – pol sadeža	142 kcal
Banana – srednje velika	95 kcal
Beluši 115 g	33 kcal
Breskev, presna – en sadež	33 kcal
Brokoli, kuhan 90 g	21 kcal
Brstični ohrovt, kuhan 90 g	30 kcal
Bučke – ocvrte 90 g	57 kcal
Bučke – sveže, kuhane 90 g	17 kcal
Cmoki 60 g	125 kcal
Rogljček 1 kos	245 kcal
Cvetača – kuhana 90 g	24 kcal
Češnje, presne 90 g	33 kcal
Čičerika v pločevinke 60 g	68 kcal
Čips 30 g	162 kcal
Suhe fige 30 g	68 kcal
Mlad fižol, svež, kuhan 90 g	21 kcal
Gobe, pečene 30 g	47 kcal

Dušeni goveji zrezki v omaki 140 g	160 kcal
Zamrznjen, kuhan grah 90 g	63 kcal
Grozdje 90 g	54 kcal
Hruška, presna – srednje velik sadež	68 kcal
Hrenovka – par	164 kcal
Jabolčna pita 115 g	328 kcal
Jabolko – srednje veliko	42 kcal
Jagode 90 g	24 kcal
Jajca – eno pečeno eno trdo kuhano dve umešani jajci	107 kcal 88 kcal 296 kcal
Jogurt, navadni 140 g	120 kcal
Tekoči jogurt 140 g	95 kcal
Gobova juha 200 ml	119 kcal
Zelenjavna juha 200 ml	84 kcal
Goveja juha 200 ml	28 kcal
Svinjska klobasa, pečena na olju	190 kcal
Krompir – pečeno 115 g, kuhan 115 g, pomfrit 115 g	180 kcal 88 kcal 228 kcal

Kruh, bel 20 g/rezina	70 kcal
črni 35g/rezina	76 kcal
polnozrnat 35g/rezina	75 kcal
Lazanja 200 g	189 kcal
Majoneza 30 g	207 kcal
Kuhani makaroni s sirovo polivko 200 g	364 kcal
Maslo 15 g	93 kcal
Med – štiri čajne žličke	58 kcal
Mleko, polnomastno 140 ml	100 kcal
Čokoladno-lešnikov namaz 15 g	82 kcal
Marmelada 15 g	41 kcal
Kakav v prahu – čajna žlička	12 kcal
Milkshake, že pripravljen 225 ml	296 kcal
Bolonjska omaka 115 g	160 kcal
Omleta 115 g	228 kcal
Orehi 30 g	206 kcal
Lešniki 30 g	195 kcal
Kikiriki, olupljen 30 g	169 kcal
Kostanj, olupljen 30 g	51 kcal
Ovsena kaša z mlekom 140 g	175 kcal
Palačinke 90 g	270 kcal
Jetrna pašteta 30 g	95 kcal
Čokoladna mini rulada – kos	94 kcal
Baklava 90 g	291 kcal
Sadna torta 60 g/kos	204 kcal
Krof z marmelado – kos	252 kcal

Čokoladni keksi, obliti s čokolado 24 g/keks	126 kcal
Piškot Jaffa 13 g/piškot	47 kcal
Čokoladna torta 60 g/kos	224 kcal
Banana split 170 g	327 kcal
Mlečni puding iz polnomastnega mleka 115 g	156 kcal
Bounty čokoladica – zavojček	270 kcal
Čokolada, navadna 30 g	157 kcal
Gumijasti sadni bomboni 30 g	52 kcal
Kit Kat – štiri rebrca	244 kcal
Mars čokoladica – kos	287 kcal
Twix – zavojček	269 kcal
Beli sladkor, rjavi sladkor – čajna žlička	20 kcal
Mlečni sladoled 60 g	108 kcal
Nemlečni sladoled 60 g	100 kcal
Pica s paradižnikom in sirom 200 g	490 kcal
Piščanec – belo meso, pečeno 140 g	229 kcal
Pivo ležak 225 ml	176 kcal
Puranja prsa, pečena 140 g	200 kcal
Rdeča pesa, kuhana 60 g	28 kcal
Rezanci, kuhani 170 g	114 kcal
Riž beli, kuhan 170 g	246 kcal
rjavi, kuhan 170 g	252 kcal
Rižota 200 g	469 kcal

Rozine 30 g	82 kcal
Salama 60 g	294 kcal
Siri 30 g – edamec	100 kcal
bri	96 kcal
feta	75 kcal
mozzarella	87 kcal
parmezan	136 kcal
skuta, navadna	136 kcal
Skuša – file, pečen na žaru 140 g	360 kcal
Slive, presne 90 g	30 kcal
Kisla smetana 30 ml	61 kcal
Sladka smetana 30 ml	44 kcal
Stepena smetana 30 ml	112 kcal
Krompirjeva solata 115 g	232 kcal
Fižolova solata 60 g	74 kcal
Solata iz testenin, z raznimi polivkami 115 g	160 kcal
Svinjina, pust, kos, pečeni na žaru 140 g	200 kcal
Svinjina, mesna pogača 115 g	452 kcal
Špageti, kuhani 115 g	128 kcal
Vino, belo, sladko – kozarec	117 kcal
Vino, rdeče – kozarec	85 kcal
Zelenjavna enolončnica 200 g	203 kcal
Koruzni kosmiči 30 g	108 kcal
Čokoladni kosmiči 30 g	115 kcal
Misli brez dodanega sladkorja 60 g	220 kcal

Kalorije, ki jih porabimo pri gibanju

Podatki, ki jih navajamo v nadaljevanju, so okvirni. Nekateri izračuni iz različnih virov so s porabljanjem kalorij bolj, drugi manj radodarni. Vi kar migajte, šteje le to. Če pa si vseeno pogledamo okvirne številke, se gibljejo približno tako:

- Pri zmerni hoji pomaga izračun: teža (v kg) × 0,42 = ____ kcal/zmerno hitro prehojen kilometer.
- Pri zmernem teku upoštevajte: teža (v kg) × 0,85 = ____ kcal/zmerno pretečen kilometer.
- Pri zmernem kolesarjenju 70 kg teška ženska porabi 46 kcal v 10 minutah.
- Pri srednje aktivni plesni aerobiki 65 kg teška ženska porabi okrog 97 kalorij v 10 minutah.
- Pri zmernem prsnem plavanju 65 kg teška ženska v 10 minutah porabi 101 kalorijo.
- Pri smučanju naj bi 70 kg teška ženska v 10 minutah porabila okrog 74 kcal.
- Pri tenisu naj bi 70 kg teška ženska porabila 86 kcal v 10 minutah.
- Pri vrtnarjenju naj bi 70 kg teška ženska porabila okrog 55 kcal v 10 minutah.
- Z aktivno vožnjo na sobnem kolesu naj bi 70 kg teška ženska porabila okrog 130 kalorij v 10 minutah.

- S počasnim plesom (v paru na primer) naj bi 70 kg teška ženska v 10 minutah porabila 37 kalorij.
- Čiščenje avtomobila naj bi 70 kg teška ženska prineslo 55 kalorij odbitka v 10 minutah.
- V izračunih najdemo tudi masiranje stoje. Če želi 70 kg teška ženska svojega bližnjega zmasirati po utrujenem dnevu, naj bi v 10 minutah pri tem pokurila 49 kalorij.

Primer iz prakse

Zaradi večje nazornosti naj navedemo še, koliko kalorij naj bi imeli naključno izbrani zajtrk, kosilo, sladica, prigrizek, večerja. Gre za obroke, pripravljene za eno osebo.

Zajtrk

Umešana jajca na popečenem kruhu – 338 kalorij
Da ženska s 70 kilogrami porabi zaužito hrano, mora v zmernem tempu preteči 11 kilometrov.

Kosilo

115 g zrezka, 90 g korenja in 225 krompirja – 409 kalorij
65 kilogramov teška ženska bi morala zmerno prso plavati 40 minut.

Sladica

ena čokoladica Snickers – 331 kcal
Si zaradi ene mini čokoladice res želite preteči več kot pet kilometrov? (Podatek velja za 70 kg teško žensko.)

Prigrizek

Palačinke ali carski praženec s kompotnim prelivom iz poletnega sadja – 124 kalorij
Za 70 kilogramov teško žensko to pomeni več kot 20 minut vrtnarjenja.

Večerja

Rižota z morskimi sadeži in solata. Pečena banana – 123 kalorij.
70 kilogramov teška ženska bi morala zmerno hoditi 4,2 kilometra, da bi porabila navedene kalorije.

Ste vedeli, da ...

na zdrav način ni mogoče izgubiti več kot pol kilograma ali kilogram odvečne maščobe na teden oziroma dva do štiri kilograme na mesec.

Vir: Helen Middleton: Hrana in kalorije. Ljubljana: Prešernova družba, 1998, Harvard Health Publications Harvard Medical School, www.aktivni.si

ABCzdravja

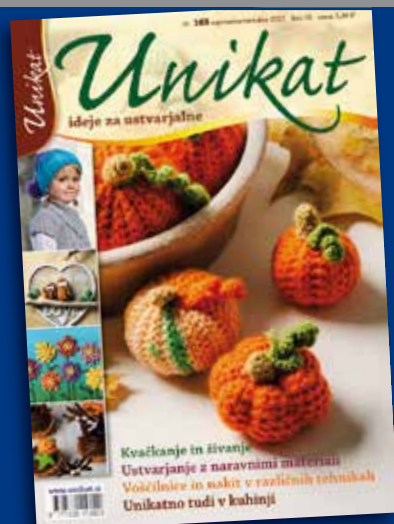
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite 04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



ABC

A TMK so eden izmed razlogov za bolezni srca in ožilja, raziskave pa nakazujejo tudi možnost njihovega vpliva na razvoj nekaterih vrst raka, nevroloških motenj, bolezni oči, sladkorne bolezni, debelosti, bolezni jeter ...

B TMK na embalaži ni potrebno označevati, zato pa o njihovi prisotnosti v izdelku pričajo hidrogenirane ali delno hidrogenirane maščobne kisline ter zelo dolg rok uporabe.

C Povečan vnos TMK vpliva na predčasni porod, neplodnost in negativno vpliva na dojenčkov razvoj.



Tihi sovražnik zdravja

Transmaščobne kisline (TMK) že nekaj manj kot štiri desetletja vplivajo na naše zdravje, le nekaj let po osamosvojitvi pa so prve raziskave že pokazale, da vplivajo tudi na zdravje srca in ožilja, v zadnjem času je raziskav o škodljivosti vedno več.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bolezni srca in ožilja, nevrološke motnje, bolezni oči ...

Molekule maščobe sestavljajo v večini primerov trigliceridi, tri molekule različnih maščobnih kislin, vezanih na molekulo glicerola. Maščobne kisline delimo na nasičene in nenasičene, TMK pa nastajajo prav iz slednjih v času gretja, z industrijskim hidrogeniranjem olj v trdo obliko ali v vampih prežvekovalcev. Transmaščobne kisline pri svojem delovanju znižujejo dober holesterol in zvišujejo slabega, zaradi česar vplivajo na razvoj ateroskleroze in drugih srčno-žilnih bolezni. »Najprepričljivejši so dokazi o vplivu TMK na razvoj bolezni srca in ožilja, raziskave pa nakazujejo tudi možnost njihovega vpliva na razvoj nekaterih vrst raka, nevroloških motenj,

bolezni oči, sladkorne bolezni, debelosti, bolezni jeter, pa tudi vpliv na neplodnost in na razvoj dojenčkov. TMK v organizmu povzročajo potrebo po esencialnih maščobnih kislinah, saj z njimi tekmujejo za iste encimske sisteme. To pomeni, da uživanje hrane z visoko vsebnostjo TMK lahko povzroča pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin v telesu,« opozarjata **Vida Fajdiga Turk** in **dr. Urška Blaznik** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Po priporočilu svetovne zdravstvene organizacije naj potrošnik ne bi zaužil večje količine TMK, ki predstavlja en odstotek energijskega vnosa. Tako bi odrasli ljudje, ki povprečno porabimo nekaj več kot 2000 kcal na dan, ne zaužili več kot 2,2 grama tovrstnih kislin, medtem ko je vrednost za otroke ali starejše še veliko nižja.

Pomen deklaracij

Transmaščobnim kislinam se le s težavo izognemo. Rezultati analiz margarin iz trgovin in trdih maščob, ki se uporabljajo pri izdelavi v pekarnah, slaščičarnah ter drugih gostinskih obratih, so pokazali, da kar pet odstotkov margarin vsebuje večje količine TMK, medtem ko je to moč trditi tudi za slabo tretjino vzorcev trdih maščob iz gostinskih

obratov. Opozoriti velja, da so margarine imele pravilno označeno vsebnost delno hidrogeniranih maščob, zato je bila vsebnost TMK pričakovana. Skrb vzbujajoči pa so vzorci trdih masti iz industrijskih obratov, zaradi česar so še posebej na udaru tisti, ki vsaj en obrok dnevno pojedjo zunaj domačega okolja. Največjo količino transmaščobnih kislin je mogoče najti v keksih, napolitankah in vaflih, krofih, jušnih koncentratih, trdih rastlinskih maščobah, rastlinski smetani, pa tudi sendvičih, rogljičkih ... Tvorijo pa se tudi pri cvrtju živil, naravno je vsebnost prisotna v mesu prežvekovalcev in njihovem mleku. »Berite deklaracije! Kljub temu da TMK ni potrebno označevati, poiščite podatke, ali živilo vsebuje hidrogenirane ali delno hidrogenirane maščobne kisline, ter ali ima zelo dolg rok uporabe. Npr. pri keksih, ki imajo rok uporabnosti 12 mesecev ali več, obstaja velika verjetnost, da vsebujejo TMK,« opozarjajo na Zvezi potrošnikov Slovenije, kjer verjamejo, da se je potrebno izogibati tudi uživanju cvrtih in ocvrtih jedi. Če je skušnjava vendarle prevelika, se odpovejte vsaj cvrenju nad 170 °C, pri tem pa pazite, da olja ne pogrevate ponovno.

»Največjo količino transmaščobnih kislin je mogoče najti v keksih, napolitankah in vafljih, krofih, jušnih koncentratih, trdih rastlinskih maščobah, rastlinski smetani, pa tudi sendvičih, rogljičkih ...«

Danski primer kot zgled svetu

Na Zvezi potrošnikov Slovenije prav zaradi tega že vrsto let opozarjajo na ureditev zakonodaje, ki bi omejila vsebnost TMK v živilih, najsi bo v trgovinah ali gostinstvu, prav zato podpirajo odločitev Ministrstva za zdravje o pripravi in izdaji zakona oziroma pravilnika o omejevanju količine transmaščobnih kislin v živilih. Prav to je storila Danska, ki je omejila vnos TMK na 2 g v 100 g skupnih maščob živila (z izjemo mlečnih in mesnih izdelkov), rezultati pa so po trinajstih letih več kot očitni. Cene živil se s tem niso dvignile, prav tako se niso spremenile senzorične lastnosti živil. Tako so se Danci skorajda povsem poslovili od tovrstnih kislin, ne da bi pri tem utrpeli gospodarsko škodo, novo reformo pa so podprli tudi proizvajalci. V vseh teh letih je število žilnih bolezni drastično upadlo, državi pa je uspelo doseči najvišje znižanje med evropskimi državami. Samo v prvih treh letih se je nivo umrljivosti zmanjšal za 14 smrti na 100.000 prebivalcev. Prav zaradi tega so zakonske omejitve sprejele tudi nekatere druge države, med njimi tudi naša severna sosedja Avstrija, Švica, Madžarska, Islandija, Norveška, delno pa tudi Švedska, Finska, Kanada in ZDA. Prav slednja je transmaščobne kisline pred kratkim označila kot nevarno snov v živilih, zaradi česar so morali proizvajalci izvesti oceno tveganja za zmanjšanje količine nevarnih snovi na še sprejemljiv nivo. »Verjamemo v rezultate in menimo, da breme izbire ne sme biti preloženo na potrošnike. Pritiski, da bi proizvajalci tudi pri nas zamenjali transmaščobne kisline, se izvajajo že 12 let, odkar je Danska uvedla zakonodajno omejitev, recepture se sicer spreminjajo, predvsem se sedaj uporablja palmina maščoba, ki pa je tudi problematična zaradi visoke vsebnosti nasičenih maščob,« pojasnjuje **Marjana Peterman** z Zveze potrošnikov Slovenije, ob tem pa velja poudariti, da je palmovo olje problematično tudi z vidika okoljevarstva.

Vpliv TMK na nosečnico in plod

Vedno nevarnejše so transmaščobne kisline tudi za otroke, ki so običajni uživalci izdelkov z veliko vsebnostjo, saj TMS vplivajo tudi na sam razvoj otroka, med drugim pa tudi na nosečnost. »Nosečnicam svetujemo redko in

v manjših količinah uživati tista živila, ki vsebujejo veliko maščob, in tistih, ki lahko vsebujejo TMK. Te pri nosečnicah prehajajo skozi placento do ploda. Trenutno obstaja nekaj študij, ki dokazujejo povezavo med TMK in neplodnostjo. Starejša študija iz leta 1998 nakazuje povečano možnost nastanka neplodnosti pri prevelikem vnosu TMK. Izračunali so, da že 2-odstotni energijski vnos TMK poveča tveganje za neplodnost zaradi motenj ovulacije,« pojasnjujeta Vida Fajdiga Turk in dr. Urška Blaznik. Več študij kaže tudi na povečavo med uživanjem TMK v obdobju nosečnosti in posledicami za razvoj ploda ter kasneje dojenčka, pri čemer so se osredotočili na vpliv TMK na presnovo esencialnih maščobnih kislin. TMK niso škodljive le za tiste, ki jih uživajo, temveč tudi za novorojenčke in dojenčke mater s previsokim vnosom TMK, saj prehajajo preko placentе oziroma jih dojenček zaužije z materinim mlekom. Raziskave so pokazale, da povečan vnos TMK vpliva tudi na predčasni porod in negativno vpliva na dojenčkov razvoj. Nosečnice s preklampsijo so imele v raziskavah približno 30 odstotkov višji nivo TMK v rdečih krvničkah kot zdrave nosečnice. Nosečnice morajo zaradi previdnostnih ukrepov uživati le kar se da majhno količino TMK, saj je le v tem primeru možnost, da se izrazijo navedena tveganja, zelo nizka. »Trenutno označevanje predpakiranih živil ne omogoča zdravih izbir, zato podpiramo Ministrstvo za zdravje pri pripravi zakonodajnih omejitev glede TMK v maščobah in v prehrani. Sodelujemo tudi v raziskovalnem projektu »Transmaščobe v živilih«, z rezultati katerega bomo dodatno podprli omejitev TMK, sploh pri najboljčutljivejših populacijskih skupinah, kot so nosečnice in dojenčki,« so še sporočili z nacionalnega inštituta.

Kot zanimivost velja dodati, da se v Španiji in Franciji, kjer v prehrani prevladujejo rastlinska olja, vsebnost TMK v maščobi materinega mleka giblje med enim in dvema odstotkoma, v Nemčiji in Kanadi, kjer je v prehrani več trdnih maščob, pa je bil ta delež med štirimi in sedmimi odstotki.



IZI *mobili*
Vgradne omare
in pohištvo po meri

www.izi-mobili.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

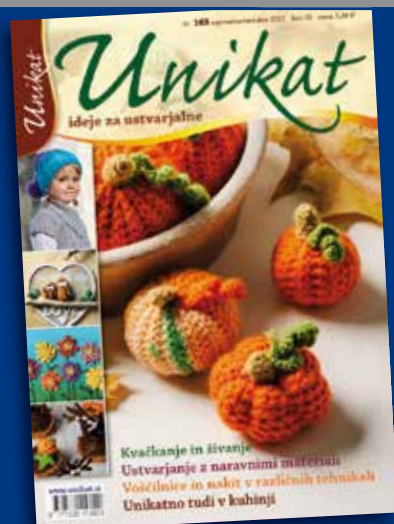


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A Nahrbtnik zamere si na ramena nadenemo sami. Od nas je odvisno, kdaj, kje in kako ga bomo odložili.

B Negativne misli generirajo in vzdržujejo slabo počutje.

C Motiti se je človeško, odpustiti pa božansko.

Zamera je vir kroničnega stresa



Intervju: Anica Gorjanc Vitez, dr. med.

Vsi smo že kdaj v življenju zaradi takšnega ali drugačnega vzroka nekomu zamerili. Se pa prav tako vsi različno spopadamo s temi zamerami. Nekateri jih karseda hitro pozabijo, spet drugi jih gojijo, se ne znajo rešiti tega, odpustiti in pozitivno gledati na življenje. Se sploh zavedajo, da so pravzaprav oni v slabšem položaju? Lahko negativna čustva vplivajo celo na telesno počutje? Je možno, da zaradi zamer zbolimo? Na vprašanja nam je pomagala odgovoriti **Anica Gorjanc Vitez, dr. med., specialistka psihiatrije, skupinska analitičarka.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kakšna čustva prevevajo človeka ob zameri?

V zakulisju zamere se lahko prepleta cela paleta različnih čustev, od potlačene jeze, ki se lahko stopnjuje, do besa, sramu, gnusa, žalosti in ne nazadnje razočaranja nad drugimi in nad samim seboj. Negativna čustva pri zameri poniknejo pod površje kot reka ponikalnica in od znotraj razjedajo posameznika.

Lahko orisana negativna čustva vplivajo celo na telesno počutje? Je možno, da zbolimo, če nočemo, ne moremo ali ne znamo spustiti zamere?

Čustva se zrcalijo tudi v našem telesnem počutju. Kadar smo jezni, se aktivira naš avtonomni živčni sistem, mišice postanejo bolj napete, poviša se krvni tlak, srce začne močneje in hitreje biti. Pri zameri čustva dolgo tiho tlijo kot žerjavica na ognjišču, ki ga nismo pogasili. Ob razmišljanju o krivica ali ob soočenju z osebo, ki nas je prizadela s svojimi besedami ali dejanji, ta čustva vedno znova silovito vzplamtijo. Zamera je vir kroničnega stresa, njeno breme posamezniku jemlje življenjski elan. Stanje je podobno, kot če bi vozili avtomobil z zategnjeno ročno zavoro. Zamera posameznika zavira v vsakodnevnih dejavnostih. Za opravljanje rednih obveznosti porabi človek več

energije, kot bi jo sicer. Dolgoročno zamera načne tako duševno kot tudi telesno zdravje. Kroničen stres lahko oslabi imunski sistem, ki predstavlja obrambo pred raznimi patogeni. Posledično postane človek dovzetnejši za razna obolenja in prej podleže virusnim in bakterijskim okužbam.

V kakšnih oblikah se zamera največkrat manifestira v telesu?

Breme zamere se odraža predvsem v pestri bolečinski simptomatiki, kot so npr. bolečine v skeletu, mišicah, tenzijski glavoboli, migrene ... Ljudi, ki v moji ambulanti potožijo nad bolečinami v križu, vprašam, kaj nosijo na svojem hrbtu, katera bremena so si naložili. Med pogovorom o stiskah in težavah, ki pestijo posameznika, pogosto naletimo na zamera, ki se lahko odraža z gastrointestinalnimi težavami, kot so bolečine v želodcu, refluks, bruhanje, pospešena prebava ... Ljudje svoje občutke verbalizirajo na različne načine: »mi gre na živce, ga ne prebavam, mi gre na jetra, mi je obtičal v želodcu, je trn v peti, mi dvigne pritisk ...« Neredko za arterijsko hipertenzijo odkrijemo potlačene občutke jeze ob dolgotrajni zameri. Tudi težave na spolnem področju so lahko posledica nepredelanih in potlačenih emocij.

Vemo torej, da je prav odpustiti in pozabiti na zamera. Kako to najbolj narediti?

Vsi ljudje smo kdaj prizadeti in komu kaj zamerimo. Zamera je nezaveden čustveni odziv. Ljudje pogosto živijo z zamero, ne da bi se zavedali posledic, ki jih ta prinaša njihovu zdravju. Zamera dokazano negativno vpliva tako na duševno kot na telesno zdravje. Kljub temu nekateri zamero težko spustijo. Z držanjem zamere se pri človeku utrjuje vloga žrtve. Ta posamezniku lahko prinaša tudi navidezne koristi. Oseba lahko ob tarnanju o prizadejanih krivicah dobi veliko pozornosti s strani pomembnih bližnjih, ti se ji posvetijo, si vzamejo čas zanjo, jo poslušajo, ji svetujejo. Pomemben korak pri opuščanju zamere je zavedanje lastne vloge in odgovornosti za njen nastanek. Ujetost v lastno predstavo, kako bi nekaj moralo biti, rodi zamero. Opuščanje pomeni, da odklenemo lisice, s katerimi smo se priklenili na osebo, ki nas je prizadela, in gremo naprej svojo pot. Pomaga, če se postavimo v čevlje tistega, ki je zamero zanetil. Skušamo razumeti njegov pogled in njegovo zgodbo. Ljudje imamo vsak svojo življenjsko pot. Med odraščanjem smo si ustvarili svoja temeljna prepričanja o sebi, o svetu, o ljudeh, o prihodnosti ... Imamo tudi vsak svoja življenjska pravila in se vedemo skladno z njimi. Naša zgodba je lahko zelo drugačna od življenjske zgodbe drugega in posledično imamo lahko precej različna temeljna prepričanja in življenjska pravila. Pomembno je razumevanje, da je to zgolj mnenje nekoga, ki ima drugačne življenjske izkušnje in gleda na isto zadevo s svojega gledišča. Mnenje drugega nas v ničemer ne ogroža. Lahko je celo priložnost, da spoznamo nov pogled in se kaj novega naučimo o sebi in o svetu. Pomemben korak v opuščanju je tudi sprejetje lastne zmožljivosti in nepopolnosti.

Velikokrat zmoremo sami, v kakšnih primerih pa je vendarle dobro poiskati strokovno pomoč?

Oseba je lahko preokupirana z razmišljanji o prizadejani krivici in misli ne zmore preusmeriti drugam, kar se odraža v zmanjšani funkcionalnosti osebe, tako v službi kot v domačem okolju. Zamera lahko globoko zareže v dušo posameznika in ohromi odnose z bližnjimi, včasih pride do popolne prekinitve komunikacije. Oseba lahko prične gojiti celo fantazije o maščevanju. V takem primeru je pomoč strokovnjaka s področja duševnega zdravja nujna. Pogovor s psihologom, psihoterapevtom ali s psihiatrom omogoči predelavo zamere. Strokovnjak ni le v vlogi tolažnika, temveč pomaga razumeti, kaj človek z zamero povzroča sebi in drugim. V vlogi tolažnika se pogosto znajdejo prijatelji in svojci, ki se ob vztrajanju zamere lahko počutijo nemočni in bližnjemu ne znajo več pomagati. Takrat je dobro poiskati strokovno pomoč, sicer ob osebi, ki goji zamero, dekompenzirajo tudi bližnji in se začnejo od nje odmikati.

Za konec velja izpostaviti nekaj preprostitih prijemov, da do zamer sploh ne pride. Kako lahko karseda pozitivno gledamo na

»Če nas prizadene mnenje drugih, je pomembno zavedanje, da izraženo mnenje ni absolutna resnica, je le misel, ki jo je nekdo izrekel na osnovi svojih izkušenj in znanj.«



določene situacije? Kako lahko sami vplivamo na to, da sprejemamo ljudi in njihove napake?

Ob zameri so v ospredju predvsem čustva jeze. To pa se lahko naučimo sprostiti na socialno sprejemljiv način. Nekaterim pomaga pogovor o občutkih, drugim telesna dejavnost, kot je tek, ples ... Včasih ljudje ne najdejo sogo vernika, ki bi mu zaupali svoje misli in občutke. Ovira jih sram, bojijo se, kaj si bodo drugi mislili o njih. Pomaga, če svoje občutke izlijejo na list papirja in napišejo, kaj jih jezi, kaj jim gre na živce. List nato strgajo in vržejo v koš. Ni potrebe, da bi imeli svoj osebni arhiv jeze.

Negativne misli generirajo in vzdržujejo slabo počutje. V življenju smo izpostavljeni različnim stresnim situacijam in dogodkom. Pomembno je, kako interpretiramo te dogodke. Pri zameri je interpretacija običajno negativno obarvana in oseba dogodek vidi v temni luči.

Pozitivnega mišljenja se lahko naučimo. Če se ujamemo v zanko negativnih interpretacij, se vprašajmo, ali je možen še kakšen drug pogled na zadevo. Pri iskanju bolj pozitivne misli nam je v pomoč vprašanje, kaj bi svetovali oz. rekli prijatelju, ki bi razmišljal na tak način. Običajno znamo drugim bolje svetovati kot pa sebi. Pomislimo lahko tudi, kaj bi nam rekel nekdo, ki nas ima rad. Pri učenju pozitivnega mišljenja sta pomembna vztrajnost in trening.

Na dogodke v življenju lahko pogledamo kot na različne lekcije. Iz vsake lekcije se tudi nekaj naučimo. Znanje in izkušnje iz preteklosti nam pomagajo, da se lažje spoprimeemo s problemi današnjega dne.

Če nas prizadene mnenje drugih, je pomembno zavedanje, da izraženo mnenje ni absolutna resnica, je le misel, ki jo je nekdo izrekel na osnovi svojih izkušenj in znanj. Sami odločamo, kaj od izrečenega bomo sprejeli in kaj zavrgli. Na probleme lahko pogledamo kot na izziv ali jih vidimo celo kot priložnost za osebno rast. Osredotočimo se predvsem na iskanje rešitev. V praksi preizkušamo različne rešitve. Pomembno je, da sebe in drugih ne jemljemo preveč resno, da smo dopuščajoci in si dovolimo delati napake. Motiti se je človeško, odpustiti pa božansko.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

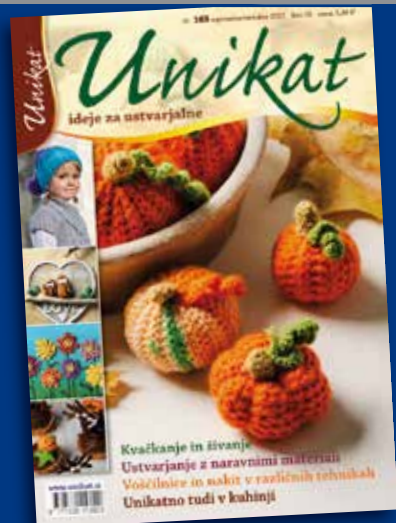
Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



ABC

A Svoje stiske ne prenašajmo na druge.

B Ženske so po podatkih policije v 85 odstotkih žrtve nasilja v družini.

C Vsi lahko pomagamo žrtvam nasilja!



Nasilje v družini

Mediji so polni novic o nasilju, ki pa se žal dogaja tudi v družinah. Kdo je največkrat žrtev, kje lahko te poiščete pomoč, smo med drugim povprašali specialistko zakonske in družinske terapije **docentko dr. Andrejo Poljanec**, vodjo oddelka za mladoletniško kriminaliteto iz Uprave kriminalistične policije **Antona-Tonija Klančnika** in strokovnega delavca Centra za socialno delo Ljubljana Moste - Polje **Primoža Šemeta**, univ. dipl. soc. del., specialista zakonske in družinske terapije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Glede na podane prijave policiji kot žrtve prednjačijo ženske, medtem ko so moški žrtve v znatno manjšem odstotku. So pa vse pogostejše oškodovanci starostniki. Tudi otroci so žrtve tovrstnega nasilja, vendar največkrat v sklopu kaznivega dejanja zanemarjanje mladoletne osebe in surovo ravnanje ali tudi v okviru kaznivih dejanj zoper spolno nedotakljivost. Kot osumljenci tovrstnega nasilja prevladujejo moške osebe. Kot ob tem pojasnjuje docentka **dr. Andreja Poljanec**, se je treba zavedati, da je nasilje na žalost prisotno na vseh ravneh, tako med partnerji kot

med starši do otrok, na žalost tudi med otroki samimi, če jih nihče ne uspe umiriti in jim ne pomaga živeti dostojneje. Pogosto se nasilje odvija tudi med starši in njihovimi odraslimi otroki in to kar v obeh smereh. Ne glede na številke so pri nasilju najbolj nezaščiteni otroci. Od odraslih so namreč odvisni in se nasilju zato ne morejo upreti. S tem bi tvegali izgubo starševske pozornosti. Otroke tako skrbi, da bi jim starši rekli, naj kar sami skrbijo zase ali da naj izginejo ali pa da bodo do njih telesno grobi. Poleg tega otroci možganov nimajo razvitih do te mere, da bi zmogli razumeti, da je nasilje vedno problem nasilneža in ni povezano z njimi. Na kar Poljančeva še posebej opozarja, pa so čustvene oblike nasilja, ki so izredno nevarne, saj na zunaj niso vidne, pogosto pa so prav hinavske in zelo boleče. »Otrok jih ne more prepoznati kot čustveno izsiljevanje ali duševno nasilje, manipulativnost, in se z leti celo navadi, da jih na zavestni ravni ne doživlja kot nasilne – kot da bi nasilje postalo način življenja v odnosih. To je res krivično, saj je način življenja odnosov, ki se ga naučimo v otroštvu, popotnica za naše kasnejše odnose. Pogosto se ga začnejo zavedati šele kot odrasli, ko imajo sami težave v odnosih oziroma ko jim bližnji pokaže, da je nekaj v njihovi drži, s

čimer druge ustrahujejo ali spravljajo kako drugače v stisko. Odrasli, ki so bili nekoč žrtve nasilja, dobijo tako priložnost za spremembo drže v svojih odnosih.«

Kaj pravijo številke?

Število kaznivih dejanj, ki jih obravnava policija, se glede na natančne statistične podatke zmanjšuje. »V zadnjih treh letih opazimo trend upadanja števila kaznivih dejanj, ki jih obravnava policija, pojasnjuje **Anton-Toni Klančnik**, ki opozarja, da sicer na število obravnavanih kaznivih dejanj vpliva vrsta dejavnikov, zlasti pa različne spremembe zakonodaje, pristojnosti organov, ki delujejo v strokovni mreži pomoči, usposabljanje strokovnjakov z vseh segmentov in področij, ustreznost odzivanja javnih institucij na primere nasilja v družini, kompleksnost in obsežnost primera, število oškodovancev, dostopnost relevantnih informacij o nasilju v konkretnih primerih, pripravljenost ljudi sodelovati z institucijami na strani tretjih oseb, učinkovitost medinstitucionalnega sodelovanja, podpora in dostopne informacije žrtvam, mnenje in percepcija javnosti, ustreznost medijska reprezentacija nasilja, izvajanje preventivnih aktivnosti, personalno doživetje nasilja in še mnogi

drugi dejavniki. Dejstvo je, da je nasilje treba obravnavati, če do njega pride, in skušati rešiti situacijo, še bolje pa bi seveda bilo, da do nasilja sploh ne bi prišlo. Kakšni so torej vzroki? Po besedah docentke dr. Andreje Poljanec se navzven zdi, da je vzrok nasilja prehitra jeza, vendar pa je vzrok globlji. »Izvir iz globoke osramočenosti in strahu tistega, ki izvaja nasilje. Nasilnež se globoko v sebi počuti nevrednega ali nesprejemljivega. Ko začne ob nenamerno 'nepravilnem' ravnanju bližnjega doživljati, da je ta bližnji proti njemu ali nalašč tak (denimo otrok ne uboga, žena jezika), se ta njegova stiska neprimernosti tako poveča, da se znesse nad drugim, in ob tem opravičuje svoje vedenje z ravnanjem drugega – češ, ona je kriva, saj me je sprovocirala, itd.,« orisuje docentka dr. Poljančeva in nadaljuje, da je za nasilneže značilno, da ne prevzamejo odgovornosti za svoje občutke in ravnanje. Če si človek upa priznati, kako se v določeni težki ali boleči situaciji počuti, potem svoje stiske ne prenaša na druge, ampak se zmore sam soočiti z njo.

Pomagajmo žrtvam nasilja!

Nasilja nikoli ne smemo ignorirati, če ga opazimo v okolici. Tako center za socialno delo (CSD) kot policija morata biti namreč obveščena o nasilju, da sploh lahko začneta s postopki za zaščito žrtev nasilja. Zakonodaja še posebej zavezuje organe in organizacije ter nevladne organizacije, ki pri svojem delu izvedo za okoliščine, na podlagi katerih je mogoče sklepati, da se izvaja nasilje, da so to dolžni prijaviti. Poleg tega zakonodaja zavezuje vsakogar, še posebej pa strokovne delavce oziroma delavke v zdravstvu ter osebe vzgojno-varstvenih, vzgojno-izobraževalnih zavodov in socialnih zavodov, ter izvajalce vsebin za otroke v športnih in kulturnih združenjih, da ne glede na določbe o varovanju poklicne skrivnosti takoj obvestijo CSD, policijo ali državno tožilstvo, kadar sumijo, da je žrtev nasilja otrok ali oseba, ki zaradi osebnih okoliščin ni sposobna skrbeti zase. »Če želimo pomagati kar največjemu številu žrtev nasilja in če želimo v naši družbi nasilju resnično reči ne, potem je nujno, da vsi, ki nasilje opazijo, nanj tudi opozorijo oziroma ga prijavijo. To velja tudi za sosede, znance, mimoidoče. To pomeni, da odgovornost za preprečevanje nasilja na neki način nosimo vsi, ne le organi in organizacije, ki imajo formalno odgovornost nasilje obravnavati,« še poudarja **Primož Šeme** in dodaja, da je lahko prijava tudi anonimna. Pri tem sicer obstaja težava, na katero opozarja Anton-Toni Klančnik. »Seveda je precej anonimnih prijav na strani tretjih oseb, vendar se tu soočamo z zanikanjem obstoja nasilja v neki družini, tudi ko se večkrat ali ob spremenjenih okoliščinah pogovorimo z domnevnimi žrtvami. Izpostavljamo, da anonimna prijava ne pomeni nujne in hitre intervencije, marveč zgolj neko informa-

»Nasilja nikoli ne smemo ignorirati, če ga opazimo v okolici. Tako center za socialno delo (CSD) kot policija morata biti namreč obveščena o nasilju, da sploh lahko začneta s postopki za zaščito žrtev nasilja.«



cijo, da naj bi se v neki družini izvajalo nasilje. Iz teh razlogov odsvetujemo anonimne prijave, saj pogosto ne moremo pridobiti dodatnih informacij, da bi nasilje v nadaljnjih postopkih tudi dokazali. Pozivamo tudi, da ljudje, ki vedo za nasilje, tega prijavijo in se tako postavijo v bran žrtvam, še posebej pa je nedopustno, da se posamezniki skrivajo za anonimnostjo, ko gre za otroke, ki trpijo nasilje. CSD in policija sta dolžna na vsakršno prijavo odgovoriti ter preveriti vse informacije in okoliščine o morebitnem nasilju.

Pomoč žrtvam

V zadnjih več kot petindvajsetih letih se je v Sloveniji razvila široka mreža služb in storitev, ki nudijo pomoč žrtvam nasilja. Po besedah Primoža Šemeta se je oblikovalo boljše medinstitucionalno sodelovanje pri obravnavi nasilja. Prišlo pa je tudi do zakonodajnih sprememb, s čimer je bil narejen korak v smeri sistemskega pristopa k obravnavanju nasilja v družini. »Žrtvam nasilja v Sloveniji pomoč nudijo po eni strani vladne službe, kot so CSD s svojimi storitvami in ukrepi, policija in sodišča s preganjanjem nasilja in različnimi ukrepi (ukrep prepovedi približevanja, prepustitev stanovanja v skupni uporabi, itd.). Po drugi strani imajo v Sloveniji nepogrešljivo vlogo pri pomoči žrtvam nasilja nevladne organizacije, ki so v Sloveniji zelo dobro in profesionalno razvite in ki zagotavljajo žrtvam nasilja namestitve v varne hiše ali materinske domove, organizirajo anonimne telefonske linije za žrtve nasilja, opravljajo individualna svetovanja, zagovorništvo, spremljajo žrtve nasilja v sodnih in drugih postopkih, nudijo pravno pomoč in so bile prve, ki so organizirale posebne programe za obravnavo povzročiteljev nasilja.«

Pomagajo lahko tudi družinski svetovalci

Za učinkovito ter celostno obravnavo nasilja je zelo pomembno, da različne službe med seboj tesno sodelujejo. Tudi v Sloveniji obstajajo družinski svetovalci, ki lahko v tovrstnih situacijah veliko pomagajo. Kot pojasnjuje docentka dr. Andreja Poljanec, gre pri

tem običajna pot preko raziskovanja odnosov v posameznikovi primarni družini, saj se nasilje po čustveni plati vedno prenaša iz roda v rod. To pomeni, da če smo sami grobi (besedno, čustveno ali telesno) do otrok ali do partnerja ali do svojih staršev, da smo se tega že nekje naučili, da nam je to znan način reševanja stisk, krivik ali stresa oziroma, da nismo imeli nikogar, ki bi znal naše strahove in stiske začititi in jih pomiriti, še preden bi naše telo reagiralo avtomatsko – z udarcem ali kakšno drugačno grobostjo. V tem smislu je možno, da se nasilje razvije tudi iz odnosov, kjer je vladalo zanemarjanje oz. je bilo premalo posluha za otrokove potrebe. »V svetovanju ali terapiji pa ves čas raziskujemo tudi človekov notranji svet, njegove občutke, čustva, hrepenenja, pričakovanja. Ob tem razvijamo človekovo iskrenost in sposobnost prepoznavanja ter ubesedanja svojih občutkov. Na podlagi poznavanja in razumevanja samega sebe ter svojih bližnjih se lahko ljudje odločamo za nov način odzivanja na stresne situacije, naučimo se govoriti o sebi. Tako se nam ni treba odzivati s čustvenim ali telesnim pritiskanjem, ampak lahko stisko ubesedimo in že s tem znižamo pritisk. Tako ljudje razvijamo sočutje in ohranjamo dostojanstvo do sebe in do drugih, predvsem pa se bistveno bolje počutimo sami in prav tako tudi ljudje okoli nas,« še pove Poljančeva.

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovankam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, mamografa z mikrodiozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke opravijo kompleten pregled ob enem obisku, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka v popoldanskem času, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravljje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravljje,
Tel: 040 468 494

Dermatologija

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

Lekarne

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

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

Alternativa

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

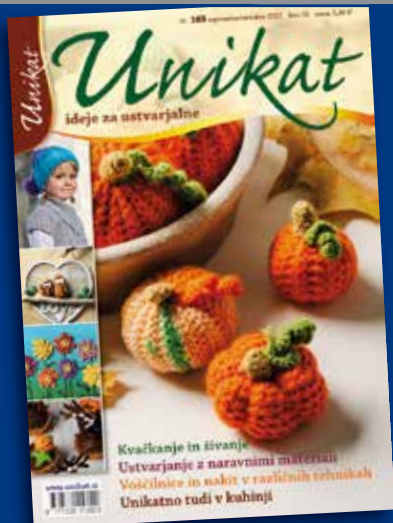
Homeopatska zdravila

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

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



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



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



Medicinski pripomočki**LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE**

Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.

Lilekova 2, CE- tel.: 03/490 01 02 in

Rimska cesta 19, LJ- tel.: 08/205 96 70

www.lasulje.net

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

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

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

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

Proloco medico d.o.o.

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

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

Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

VIKTORIA

Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

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

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štišova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

OPTIKA KUJAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90

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

Fotooptika RIO s.p.

fotooptika.rio@siol.net,

Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

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

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Šempeter

Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677

optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si

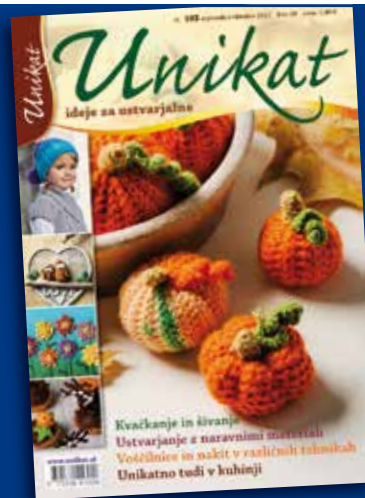
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



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

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



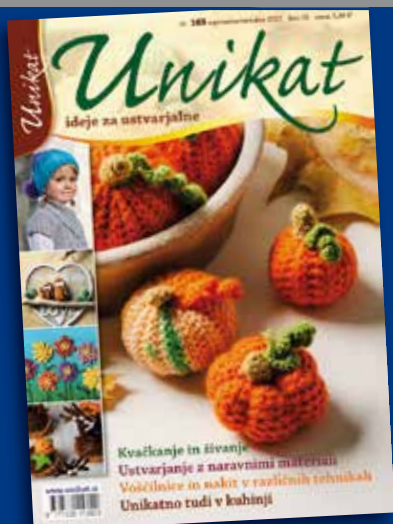
LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

TERAPIJE ENERGETSKO UGLAŠEVANJE TELESA



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobčki volne in kvačka



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



Priznana energetska terapevтка ELENA SOFIA SENIČAR

Pogosto pravimo, da je življenje prekratko, da bi svoj čas in energijo zapravljali za nepomembne in negativne stvari. Sama menim, da ta rek drži kot pribito.

Priznana energetska terapevтка **Elena Sofia Seničar** iz posameznikovega biopolja ugotovi vzrok bolezni in z energetskim uglaševanjem izbriše energetski udarec v telesu človeka tako, da lahko telo samo poišče rešitve za svoje stanje.

Naše telo energijo potrebuje že za najosnovnejše stvari. Tudi zato, da smo zdravi. Brez te vitalne energije namreč naše telo ne more poiskati rešitve zase. Zdravniki nam lahko pomagajo pri naših tegobah, navedenja pa tudi zdravniška pomoč ne bo učinkovita, če telo ne bo imelo energije, da bi igralo po zdravnikovih 'notah'.

Kot dober primer tega nam lahko služijo rastline – tako kot rastline za rast, razvoj in dolgotrajno življenje potrebujejo sonce, potrebuje naše telo energijo za doseg enakih ciljev. Če rastlino porežemo ali pokosimo, bo poskušala zrasti znova. V primeru, da ima dovolj sonca, bo premagala tudi to. Enako je pri ljudeh – če imamo dovolj energije, se bomo tudi mi pobrali in postali še močnejši po tem, ko nas je kakšna bolezen 'pokosila'.

Na neki način smo ljudje precej podobni tudi računalniku – kadar se računalnik pregreje, nastanejo težave tako s strojno kot tudi programsko opremo. Tudi na ljudeh se energetska izčrpanost pozna tako na duševni kot na telesni ravni. Uporabniki računalnikov prav gotovo vedo, kako je, ko naš računalnik postane tarča zlonamernega vdora nekega anonimnega nepridiprava – tudi naša duša lahko doživi podoben udarec. Ta v največ primerih pride kot posledica takrat, ko smo

izpostavljeni negativnim stanjem, kot so: nasilje, agresija, prepiranje, stres, manipulacije ... Takrat se v našem telesu sproži neke vrste program, ki bi ga lahko enačili z virusom na računalniku – največkrat ne poznamo razloga, da smo ga dobili. Simptomi so jasni in do neke točke jih lahko uspešno lajšamo, toda do vira našega 'virusa' ne pridemo.

Elena Sofia Seničar pojasni, da človeku povrne do 25 % izgubljene energije in mu pomaga, da se pretok energije sproži ter povrne v ravnovesje. S tem spodbudi človeško telo, da samo poišče najustreznejše rešitve zase. Terapija se lahko izvaja tudi na daljavo in traja sedem dni zapored, brez prekinitve po 30 minut.

Za svoje delovanje je pridobila tudi Certifikat (Bio)energijskega delovanja na človeka, ki ga izdaja svetovno priznani inštitut Bion, inštitut za bioelektromagnetiko in novo biologijo.



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

TESTIRANJE (BIO)ENERGIJSKEGA DELOVANJA ELENE SOFIE SENIČAR

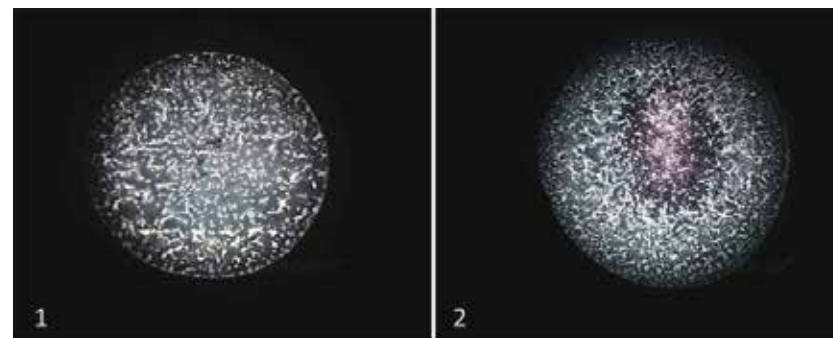
Maja 2016 smo preverili (bio)energijsko delovanje Elene Sofie Seničar in pokazalo se je, da s svojim energijskim delom dejansko vpliva na človeški organizem in celo na vodo.

Elena Sofia Seničar je že v polurni obravnavi prostovoljnih oseb značilno spremenila merjene fiziološke lastnosti. Pri tem je pomembno, da te osebe niso vedele, kdaj nanje (bio)energijsko deluje, njihov organizem pa se je kljub temu odzval, zlasti s spremembo srčnega utripa in globine dihanja. Analiza podatkov je pokazala, da je bilo njeno delovanje pomirjevalno in sprostilno.

Elena Sofia Seničar je moč svojega (bio)energijskega vpliva pokazala tudi na dveh različnih vzorcih vode, kar sicer uspe le malokateremu energijskemu zdravilcu.

Eleni Sofii Seničar želimo, da bi s svojimi (bio)energijskimi sposobnostmi še naprej pomagala soljudem; srčno, z navdihom, skrbno in odgovorno.

Mateja Senica, prokuristka, vodja testiranja, Inštitut Bion



Elena Sofia Seničar
BionEvapo®: OBROČ

Evapo fotografiji značilnih tekstur posušenih kapljic testne vode z visoko vsebnostjo mineralov (40x povečava). Slika 1: kapljica nevplivane vode (kontrola). Slika 2: kapljica vode, ki jo je energizirala Elena Sofia Seničar. Pri kapljici vode, ki je bila izpostavljena Eleninemu bioenergijskemu vplivu, vidimo bolj izoblikovan obroč okoli temnejšega središča, kar pomeni, da je v skladu s testnimi navodili uspela s svojo bioenergijo usmeriti sušenje mineralnih ostankov bolj proti robu.





SKRBNO
IZBRANO



Z LJUBEZNIJO DO OTROŠKIH ZOB



Otroci imajo dvakrat več brbončic kot odrasli. Zato sta skrbno izbrana zobna pasta in zobna ščetka pomembni pri učenju prvih korakov ščetkanja. Nove zobne paste Jordan so brez agresivnih penil, imajo sadni okus, ki ga otroci obožujejo in nežno ščitijo tanko otroško sklenino.

Jordan*

Otroške zobne paste Jordan lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

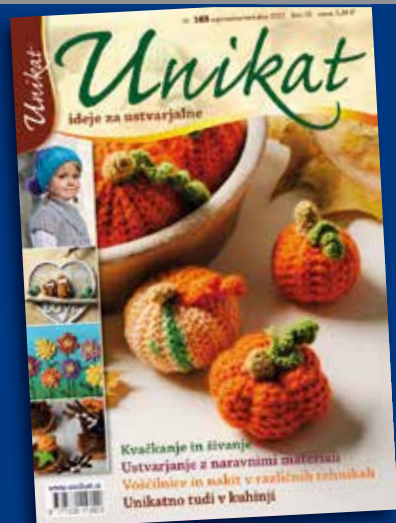


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



NOVA ŠTEVILKA
izide 15. septembra

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka



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



Zakaj Hyundai?



Najzanesljivejši avto¹

i30 že za 139 EUR/mesec

BREZ OBRESTI

Novi karavan!



Najbolj prodajan²

Tucson že za 19.990 EUR



Najboljši avto³

i20 že za 109 EUR/mesec

BREZ OBRESTI



Št. 1 v kakovosti in ceni!

HYUNDAI

Povprečna poraba goriva: 3,2 - 7,6 l/100 km, emisije CO₂: 84 - 177 g/km.



Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Slike so simbolne. Stroški prevoza in priprave vozila niso vključeni v ceno. Akcija velja do razprodaje zaloga. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si • ¹ i30 je po raziskavi J.D. Power med nemškimi kupci z naskokom zasedel prvo mesto med vsemi avtomobili po zanesljivosti (vir: Auto Bild, Nr. 31, 2017) • ² Tucson je po JATO Dynamics Limited najbolj prodajan avto v kategoriji EU Medium SUV v prvem polletju 2017 v Sloveniji • ³ i20 je dobitnik številnih nagrad: Zlati volan 2015, Red Dot Award 2015, IF Design Award 2015. Nemški Auto Bild ga je razglasil za najboljši avto v svojem razredu (vir: Auto Bild, Nr. 32, 2015) • 5-letna garancija Hyundai brez omejitve prevoženih kilometrov velja za vsa nova vozila Hyundai prodana preko pooblaščenih trgovskih mrež končnim kupcem, kot je navedeno v servisni knjižici vozila. **Reprezentativni primer izračuna za Hyundai i30 1.4 Trend:** • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.130 • lastna udeležba (polog): € 5.790,00 • znesek financiranja: € 8.340,00 • število obrokov: 60 • mesečni obrok: € 139,00 • stroški odobritve: € 141,30 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 8.481,30 • letna obrestna mera: 0,00%, ki je fiksna • efektivna obrestna mera: 0,676% na dan 24.08.2017. Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o. **Reprezentativni primer izračuna za Hyundai i20 1,25 Life 5 vrat:** • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 11.670 • lastna udeležba (polog): € 5.130,00 • znesek financiranja: € 6.540,00 • število obrokov: 60 • mesečni obrok: € 109,00 • stroški odobritve: € 116,70 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 6.656,70 • letna obrestna mera: 0,00%, ki je fiksna • efektivna obrestna mera: 0,7125% na dan 24.08.2017. Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o.