

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Julij–avgust 2024 Leto 19, številka 7

Kalcifikacija sklepov

Intimna nega

Pazljivo s hrano poleti

Kako se pravilno hladiti

Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah

PRILOGA:
Dermatologija



Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?




30
PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
www.proloco-medico.si

contrakel® + kelosun®

POPOLNA NEGA IN ZAŠČITA BRAZGOTIN TUDI NA SONCU

nastalih po poškodbah, kirurških posegih, opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken. Zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje obnovo kože.

www.pharmadab.si

OB NAKUPU KREME
CONTRAKEL V LEKARNI,
PODARJAMO VZOREC
ZAŠČITNE KREME ZA
SONCE KELOSUN.

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

ciklopiroks

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

**ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH**



PR/BSI/CIC/2023/003

**PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH, SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.**

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem

PRILOGA: Dermatologija



Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Za naročilo pokličite 04/51 55 880

**Letnik 19, številka 7,
julij–avgust 2024**

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,
04 515 58 84

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števil. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 26,00 EUR. Za letno naročnino
na revijo ABC zdravja pokličite
04 51 55 880. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglasnih
sporočilih. V reviji so podana mnen-
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-
tribucijo revije, ne vplivajo na vse-
bino strokovnih člankov.

ABC

- A** Hepatitis A ni več bolezni endemičnih področij, ampak se lahko širi tudi avtohtono znotraj Evrope.
- B** Smiselno je, da se na hepatitis C testirajo vsi tisti, ki so prejeli transfuzijo krvi pred letom 1993.
- C** S hepatitisom E se lahko okužimo med uživanjem termično neobdelanega ali slabo obdelanega mesa.



Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno



Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., spec. internistke in spec. infektologinja

Virusni hepatitis pomeni vnetje jeter, ki ga povzročajo virusi. Ti virusi povzročajo različne virusne bolezni, ob katerih ni nujno, da je vnetje jeter izstopajoči znak bolezni. Hepatotropni virusi pa so tisti, ki prednostno prizadenejo jetra, jih okužijo in povzročijo vnetje. Teh virusov je pet in so poimenovani po črkah abecede, glede na to, kdaj so bili odkriti: A, B, C, D in E.

Pogovarjali smo se s **prof. dr. Mojco Matičič, dr. med., spec. internistko in spec. infektologinjo**, s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, vodjo ambulante za virusni hepatitis.

Za začetek je odgovorila na vprašanje, kaj je skupno vsem virusnim hepatitisom. »Za vse je značilno, da povzročajo vnetje jeter. Pri bolniku z vnetjem jeter, ki se značilno kaže z rumenico kože in sluznic, lahko tudi tiščečo bolečino v zgornjem delu trebuha, bruhanjem, sivkasto razbarvanim blatom ter temnejše obarvanim sečem, na temelju bolezenskih simptomov in znakov ne moremo ločiti, s katerim virusom hepatitisa je okužen. To lahko ugotovimo z ustreznimi mikrobiološkimi preiskavami. Okužba z vsakim od teh virusov lahko poteka nezaznavno, brez simptomov in znakov, najpogosteje je to pri hepatitisu C. Razen virusa hepatitisa A vsi ostali hepatotropni virusi lahko povzročijo kronično okužbo.«

Načini prenosa okužbe

Dr. Matičičeva je pojasnila tudi, po čem virusne hepatitis vendarle lahko razlikujemo – po načinu prenosa okužbe. »Virus **hepatitisa A** se prenaša fekalno-oralno – z okuženo hrano, vodo. Najpogosteje pri tem hepatitisu pomislimo na endemična tropska, subtropska območja, dežele z nižjim higienskim standardom in slabšo sanitacijo. V Evropi v zadnjem desetletju zaznavamo izbruhe avtohtonega hepatitisa A, ki se večinoma prenaša prek določenih živil v določenih prehrabnih verigah. Znani so, na primer, izbruhi okužb z virusom hepatitisa A kot posledica uživanja zamrznjenega jagodičevja. Taki izbruhi so bili v severni Italiji, na Slovaškem, Madžarskem, posamezne primere pa zadnja leta beležimo tudi v Sloveniji. Hepatitis A pa se lahko prenaša tudi s spolnimi stiki, predvsem med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Leta 2022 smo imeli pri nas izbruh tako prenesenega hepatitisa, vnesenega iz Budim-

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

pešte, ki se je razširil v skupnosti moških, ki imajo odnose z moškimi, »preskočil« na heteroseksualno populacijo in povzročil največjo »epidemijo« hepatitisa A v Sloveniji v tem tisočletju. Torej hepatitis A ni več tista »klasična« bolezen endemičnih področij, ki smo jo poznali konec prejšnjega tisočletja – ne prinašajo ga več le popotniki iz daljnih, manj razvitih dežel, ampak se okužba lahko širi tudi avtohtono znotraj Evrope,« je dr. Matičičeva opisala prenos tega virusa ter nadaljevala z virusom hepatitisa B.

Vrsta varnostnih mehanizmov

»Hepatitis B se prenaša z okuženo krvjo in telesnimi tekočinami, torej ne zgolj z neposrednim vnosom okužene krvi v telo, ampak tudi s spolnimi odnosi z okuženo osebo in z okužene matere na plod oziroma novorojenca. V razvitem svetu je med splošno, necepljeno populacijo hepatitisa B predvsem spolno prenosljiva okužba. Virus poznamo že od leta 1967, v osemdesetih letih pa je bilo razvito cepivo zanj, ta danes predstavlja preverjeno varen in učinkovit način preprečevanja okužbe. V Sloveniji je cepljenje proti hepatitisu B vključeno v nacionalni program cepljenja otrok, rojenih po letu 1992, od leta 2020 se cepijo že v starosti treh mesecev. Vse nosečnice so po letu 1994 testirane na okužbo z virusom hepatitisa B, novorojenci okuženih mater pa prejmejo pasivno in aktivno cepivo proti hepatitisu B v prvih dvanajstih urah po rojstvu, da s tem pri njih preprečimo morebitno okužbo. Pri hepatitisu B imamo torej vrsto varnostnih mehanizmov. Žal pa večina oseb, rojenih pred letom 1992, ni cepljenih, saj niso bile vključene v nacionalni program cepljenja otrok in torej niso zaščitene proti tej, predvsem spolno prenosljivi okužbi. Cepljenje v odrasli dobi je učinkovito v 90 % in, kljub postopnemu zniževanju ravni zaščitnih protiteles, nudi vseživljenjsko zaščito,« je še zagotovila dr. Matičičeva.

»Pred desetimi leti so razvili protivirusna zdravila, ki delujejo neposredno na življenjski krog virusa hepatitisa C in s katerimi dokončno pozdravimo hepatitis C pri skoraj vseh zdravljenih bolnikih.«

Zgodovinsko odkritje zdravila

Po besedah naše sogovornice je hepatitis C trenutno najbolj izpostavljen virusni hepatitis, saj smo zanj dobili revolucionarno zdravilo. »Pred desetimi leti so razvili protivirusna zdravila, ki delujejo neposredno na življenjski krog virusa hepatitisa C in s katerimi dokončno pozdravimo hepatitis C pri skoraj vseh zdravljenih bolnikih. Hepatitis C je tako v zgodovini medicine prva virusna okužba, ki je ozdravljiva z zdravili. Ta revolucionarni razvoj protivirusnega zdravila si vsekakor zasluži več pozornosti, kot je bil deležen, saj je njegovo odkritje povsem primerljivo z odkritjem penicilina za zdravljenje bakterijskih okužb pred skoraj sto leti,« navdušeno pove dr. Matičičeva.

Vendar pa je težava v tem, da v večini primerov okužba poteka povsem nezaznavno in se je okuženi desetletja sploh ne zaveda. Okužimo se z neposrednim vnosom okužene krvi v telo. Kot pove naša sogovornica, je pri nas od leta 1993 vsa darovana kri testirana na prisotnost virusa hepatitisa C. »Smiselno bi bilo, da se testirajo vsi tisti, ki so prejeli transfuzijo krvi pred tem letom,« priporoča zdravnica in nadaljuje, da so danes okužbi najbolj izpostavljene osebe, ki menjavajo pri-

bor ob injiciranju drog, okužba pa se lahko prenaša tudi pri njuhanju drog, če oseba nima svojega pribora, pa tudi pri neprofesionalno opravljenih tetovažah in pirsingih, kjer ni ustreznih higienskih in antiseptičnih ukrepov. Zato vsem tistim, ki želijo tetovažo ali pirsing, svetujemo, da to naredijo v salonu, ki ima zagotovljene higienske in sterilne normative. »Ko okužene z virusom hepatitisa C, ki imajo tetovažo, povprašamo o tem, kje so se tetovirali, nam mnogi zaupajo, da so to opravili priložnostno, v okolju brez ustreznih ukrepov za preprečevanje širjenja okužbe. Takšnim tveganjem se vsekakor moramo izogniti, saj proti hepatitisu C nimamo cepiva. Kot že rečeno, pa tisti, ki so kronično okuženi, običajno dolgo časa nimajo nobenih simptomov in znakov bolezni, zato ta tiho napreduje in z leti lahko povzroči cirozo, odpoved delovanja jeter ali celo privede do raka jeter. Rak jeter je dokazano povezan z okužbo z virusoma hepatitisa B in C in je edini rak, ki v zadnjih desetih letih narašča. Hepatitis C pa je ozdravljiva bolezen, če jo le odkrijemo dovolj zgodaj, še preden pride do nastanka življenjske ogrožajočih posledic,« še opozarja dr. Matičičeva.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

masculan® kondomi in lubrikanti

masculan® kondomi zagotavljajo zanesljivo zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi in neželeno nosečnostjo.



info@masculan.si, www.masculan.si NA VOLJO V LEKARNAH PO VSEJ SLOVENIJI

Prednosti masculan® kondomov

- enostavna uporaba,
- brez stranskih učinkov (razen morebitnih alergij na lateks),
- relativno visoka zanesljivost,
- cenovna dostopnost.

Zakaj masculan®?

- Izdelani so iz surovin najvišjega kakovostnega razreda.
- Vse izdelke odlikuje premium kakovost.
- Uspešnih 25 let na mednarodnih trgih in prodaja v več kot 60 državah sveta.
- masculan® kondomi so že 20 let najbolje prodajani kondomi v vseh lekarnah po Sloveniji.

»V Sloveniji v UKC Ljubljana transplantacijo jeter opravljamo že trideset let, določen del opravljenih transplantacij pa je tudi posledica odpovedi delovanja jeter ali raka jeter zaradi virusnega hepatitisa.«

Najhuje potekajoča okužba

Okužba z virusom **hepatitisa D** povzroča najhuje potekajoč hepatitis. Infektologinja pove, da hepatitis D lahko poteka le skupaj s hepatitisom B. In v tej kombinaciji, v primerjavi z okužbo zgolj z virusom hepatitisa B, kar šestkrat pogosteje povzroči cirozo, smrtnost je dvakrat pogostejša. V Evropi v zadnjih letih beležimo »renesanso« hepatitis D, saj se število okuženih v določenih državah precej povečuje predvsem z razširjanjem migrantov z endemičnih področij. »Lani smo dobili prvo zdravilo za zdravljenje hepatitisa D. Ker je tudi okužba z virusom hepatitisa D dolgo povsem prikrita, od leta 2022 vse bolnike s hepatitisom B »refleksno« testiramo tudi na okužbo z virusom hepatitisa D.

Udarec za ljubitelje suhih mesnin

Hepatitis E – nekoč je veljalo, pove dr. Matičičeva, da gre za okužbo iz endemičnih tropskih dežel s slabo higieno, ki se prenaša z okuženo vodo, v naše kraje pa so jo prinašali potniki. »Okoli leta 2005 pa je Evropski center za nadzor bolezni začel beležiti porast okužb z virusom hepatitisa E in do leta 2015 so odkrili kar desetkratni porast prijavljenih primerov hepatitisa E v Evropi. Ugotovili so, da gre pravzaprav za dve različni potekajoči bolezni, ki ju povzročajo različni tipi virusa. Poznamo namreč več genotipov virusa hepatitisa E. V endemičnih krajih okužbo povzročata genotipa 1 in 2. V Evropi in Ameriki pa smo v tem tisočletju spoznali genotipa 3 in 4, ki povzročata avtohton, torej doma pridobljen hepatitis E. To je zoonoza, saj so rezervoar okužbe določene živali. Okužimo se lahko z uživanjem termično neobdelanega ali slabo obdelanega mesa domačih in divjih živali: domačih svinj, divjih svinj, srnjadi in jelenjadi, zajcev ter tudi nekaterih drugih živali.« Tisti, ki uživajo suhomesne izdelke, so torej bolj izpostavljeni tej okužbi. Kako razširjena pa je ta okužba v mesninah? Ugotovili so, da je v Veliki Britaniji 10 % svinjskih klobas, kupljenih v mesnicah, okuženih s tem virusom. Na Nizozemskem je bilo v mesnicah okuženih 7 % svinjskih jeter, na Škotskem pa so odkrili, da je bilo okuženih 90 % školjk in to iz gojišča školjk, ki je bilo v bližini farme domačih prašičev in njenega

iztoka fekalij v morje,« razlaga ta nenavadni pojav dr. Matičičeva ter dodaja, da se s kroženjem vode v naravi lahko okužita celo zeljenjava ali sadje. »Te ugotovitve so sprožile plaz ugibanj in vodile v nova dognanja, saj je leta 2016 naslovnica revije *Science* postavila pravi izziv medicinski znanosti: Evropa se sooča z novim problemom virusnih hepatitsov.«

Bolezen z veliko obrazi

Kako pa se ta bolezen kaže? »Hepatitis E genotipa 3 praktično ne poškoduje jeter, ampak večinoma lahko povzroča zunajjetrne bolezenske sindrome. Najpogosteje prizadene živčevje in naš prvi tovrstni bolnik iz leta 2018 je akutno zbolel s hudimi bolečinami in popolno ohromelostjo v ramenskem obroču. Po prvotnem sumu na klopi meningoencefalitis in na še nekaj drugih bolezni smo dokaj hitro ugotovili, da gre za akutni hepatitis E z zunajjetrno boleznijo živcev, tako imenovano nevralglično amiotrofijo, ki je najpogostejša nevrološka bolezen, pridružena hepatitisu E. Bolnik je velik ljubitelj suhih salam, tudi divjačinskih.«

Leta 2019 so na Zavodu za transfuzijsko medicino testirali vzorce krvi na glede okužbe z virusom hepatitisa E. »Ugotovili so, da je 7,6 % vzorcev imelo prisotna protitelesa na okužbo s tem virusom, kar pomeni, da so bili enkrat tekom življenja okuženi. Na jugozahodu Francije je skoraj vsa divjačina okužena z virusom hepatitisa E in z raziskavo so potrdili, da je bilo v Franciji kar 22 % darovane krvi okužene. Zato so tam uvedli rutinsko testiranje darovane krvi na okužbo z virusom hepatitisa E. Za zdaj je enako ukrepalo osem držav v Evropi. Po vzoru iz leta 2019 prav letos na Zavodu za transfuzijsko medicino poteka enaka raziskava, ki nam bo olajšala odločitve o tem, ali je tovrstno testira-

nje darovane krvi treba uvesti tudi v Sloveniji. Hepatitis E genotipa 3 je namreč veliki »imitator«, ki lahko povzroča najrazličnejše bolezenske sindrome (nevrološke, nefrološke, hematološke, vnetje pankreasa, vnetje sklepov ali bolečine v sklepih, vnetje srčne mišice itd.), ki se jih največkrat ne prepozna kot posledico okužbe z virusom hepatitisa E in zato tudi ne ukrepa ustrezno. Običajno bolnikov s takimi nevrološkimi ali »internističnimi« boleznimi res ne sprašujemo, ali uživajo suhomesne izdelke in ne pomislimo, da so težave lahko posledica okužbe z virusom hepatitisa E. Spomnim se bolnika z izredno nizkim številom trombocitov, ki je imel zaradi suma na katero od ogrožajočih krvnih bolezni opravljeno vrsto diagnostičnih preiskav, na srečo pa so bile vse negativne, saj smo končno ugotovili, da gre za akutni hepatitis E pri ljubitelju divjačinskih salam. Hepatitis E pa je treba odkriti, saj ga namreč v določenih, huje potekajočih primerih zdravimo z ribavirinom, ki se je večinoma izkazal za učinkovito zdravilo.«

Hepatitis E genotipa 3 po besedah naše sogovornice lahko povzroča tudi kronično okužbo, a le pri osebah z oslabelem imunskim odzivom. »Pri njih lahko povzroči hudo prizadetost jeter, hitro napredovanje ciroze, lahko pa pride tudi do zunajjetrnih manifestacij.«

Hepatitis E genotipa 3 ima torej, kot se izrazi dr. Matičičeva, veliko obrazov. Ker pa lahko najbolj škoduje bolnikom z zmanjšanim imunskim odzivom, infektologi svetujejo, da se osebe, ki prejemajo imunosupresivna zdravila, izogibajo suhomesnim izdelkom, kar je tudi priporočilo Evropskega združenja za bolezni jeter.

Dr. Matičičeva še enkrat opozori na pomen cepljenja. »Tudi proti hepatitisu A obstaja cepivo, ki pa ni vključeno v nacionalni program cepljenja. Vsekakor svetujemo tudi to cepljenje. Za tiste, ki niso cepljeni niti proti hepatitisu A niti proti hepatitisu B in okužb še niso preboleli, obstaja tudi kombinirano cepivo proti hepatitisoma A + B. Vsi virusi hepatitisa namreč lahko povzročijo tako imenovani fulminantni hepatitis, pri katerem v nekaj dneh lahko pride do popolne odpovedi delovanja jeter in je tedaj edina rešitev presaditev jeter. V Sloveniji v UKC Ljubljana transplantacijo jeter opravljamo že trideset let, določen del opravljenih transplantacij pa je tudi posledica odpovedi delovanja jeter ali raka jeter zaradi virusnega hepatitisa. Gre za resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno,« zaključuje dr. Matičičeva.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Vabilo na testiranje ob svetovnem dnevu hepatitisa

Od leta 2007 vsako leto poteka akcija testiranja na okužbo z virusom hepatitisa C. Letos bo akcija potekala 24. in 25. julija od 11. do 18. ure v Ambulanti Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja na Petkovškovem nabrežju 58, v prvem nadstropju. Testiranje je popolnoma anonimno, brezplačno in zdravstvene kartice ali napotnice ne potrebujete. Prav tako ni potrebno naročanje. Izvid dobite pod šifro v zaprti ovojnici v nekaj dneh.

ABC

A V več kot 90 % kalcifikacij je vzrok idiopatski, kar pomeni, da ostaja nepojasnen.

B Ženske v srednjih letih, ki imajo težave s ščitnico, opravljajo pisarniško delo in so kadilke, sodijo v rizično skupino.

C Malo je verjetno, da se kalcinacija ponovi.

Kalcifikacija sklepov

Kalcij je nadvse pomemben mineral, ki se nahaja tudi v našem telesu, kjer predstavlja približno 2 % naše celotne telesne teže. Večji del je shranjen v kosteh, le odstotek pa predstavlja nevezana oblika kalcija. V človeškem telesu ima nenadomestljivo funkcijo. Igra pomembno vlogo pri prevajanju impulzov po živcih in skrbi za mišično krčenje, tudi delovanje srca ter strjevanje krvi. Zaradi pogosto nepojasnjene razloga pa se lahko ta isti kalcij začne odlagati v tkiva in v kost. Ta pojav imenujemo kalcifikacija.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Natančne vzroke, ki privedejo do kalcifikacije, je pogosto težko določiti. »V večini primerov, torej v več kot 90 %, je vzrok idio-

patski, kar pomeni, da ostaja nepojasnen. Seveda obstajajo določene rizične skupine, kjer je tveganje za pojav kalcinacij večje, a tem dejavnikom je mogoče pripisati vsega desetino primerov. Ko govorimo o rizičnih skupinah, velja omeniti predvsem ženske v srednjih letih, ki imajo težave s ščitnico, opravljajo pisarniško delo in so, v veliki verjetnosti, kadilke. Polega tega velja prepričanje, da lahko na sam pojav kalcinacije vplivamo s hrano, ki vsebuje veliko kalcija. Tudi to prepričanje je zmotno, saj metabolizem na ta način ne more vplivati. Včasih bolniki tožijo, češ da je verjetno krivo to, da zaužijejo preveč kalcija, a to nima s tem nikakršne veze. Kalcinat namreč nastane na biološki ravni. Eden od vzrokov pa je pogosto tudi zmanjšan dotok kisika do tetive,« pojasnjuje **Benjamin Marjanovič, dr. med., spec. ortoped. kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra (OBV) in ob tem doda,

da čeprav so kalcinacije pogostejše pri ženskah, gre delovanju ženskih spolnih hormonov pripisati le majhen vpliv. Ni namreč povsem pojasnjeno, zakaj je tveganje večje pri ženskah, ki se približujejo obdobju menopavze, medtem ko je pojavnost nižja tako pri mlajši kot tudi starejši populaciji.

Od faze nastajanja do razgradnje in otrdelosti sklepa

Kalcinacija je tako proces nastajanja kalcinata kot tudi njegove razgradnje. Kalcinat namreč ob koncu dlje časa trajajočega procesa telo razgradi samo. Po strukturi v resnici ni nekaj trdega, temveč je bolj podoben zobni kremi. Njegova razgradnja pa v našem telesu povzroči hudo vnetno reakcijo. »Kalcinacija obsega različne faze. Prva je faza nastajanja, katere vzroki so, kot sem omenil, še dokaj nepojasneni. Naše telo ga zazna kot tujek oz. motnjo v normalnem delova-

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



Artroskopski pogled na kalcinat v tetivi supraspinatusa



RTG-posnetek kalcinata v levi rami

nju, kar pomeni, da ga posamezne celice skušajo odstraniti. V drugi fazi tako sledi razgradnja tega kalcinata, ki se v našem telesu odrazi kot vnetje. Ko se torej pojavi bolečina v rami, to pomeni, da se je postopek odstranjevanja kalcinata že začel. Obstajajo tudi nemi kalcinati, torej takšni, ki se odražijo brez kakršnih koli simptomov. V tretji fazi sledi faza zatrdelosti,« pojasnjuje sogovor-

nik. Kadar kalcinat miruje, bolečine ni. Tako je prisoten pri določenem deležu populacije, vendar ljudem pri tem ne povzroča nikakršnih težav. Ob vnetju pa se pojavi prva pridušena nespecifična bolečina, ki se sčasoma stopnjuje in otežuje našo gibljivost. Stranski učinek kalcinacije je lahko tudi okrnjena gibljivost predela telesa, kjer se kalcinat pojavi – zaradi vnetne reakcije se namreč ovojnica skrči in del, npr. rama, v tem primeru postane negibljiva.

Katere tetive v telesu so najpogosteje podvržene kalcinaciji?

V grobem bi lahko trdili, da so kalcinaciji bolj podvrženi najbolj obremenjeni deli našega telesa, a predstojnik oddelka za artroskopijo in športno ortopedijo Ortopedske bolnišnice Valdoltra ob tem opozori: »Rama je že z anatomskega vidika bolj podvržena kalcinaciji, saj posamezne tetive niti v mirovanju ne počivajo. Tetiva, t. i. supraspinatus, je tako tudi v mirovanju ves čas pod napetostjo. Kot da bi ves čas tekla maraton in se nikdar konkretno spočila. Prav zato ima omejen dotok kisika, saj je konstantno pod obremenitvijo. Veliko je dejavnikov, ki privedejo do poškodb na mikroskopski ravni, kar poveča možnost za nastanek samih kalcinacij. Izpostavil bi še ahilovo tetivo, ki je prav tako podvržena konstantni obremenitvi, in pa rotatorje kolka, kjer prav tako pogosto pride do kopičenja kalcija.« Kalcinacija v predelu rame je morda najbolj problematična z vidika, da gre za najbolj gibljiv sklep človeškega telesa. Kot je omenil že sogovornik, so kalcinacije pogostejše tudi v predelu, kjer se ahilova tetiva narašča na petnico – zaradi odloženega viška kosti pa pride do pojava

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



»Rama je že z anatomskega vidika bolj podvržena kalcinaciji, saj posamezne tetive niti v mirovanju ne počivajo. Tetiva, t. i. supraspinatus, je tako tudi v mirovanju ves čas pod napetostjo. Kot da bi ves čas tekla maraton in se ne bi nikdar konkretno spočila.«

izrastka t. i. haglundove eksostoze –, in v predelu kolka. Slednje vodi v značilne degenerativne entezopatije, saj se kalcij odlaga v predel narastišča mišic.

Postavitev diagnoze

Kalcij se lahko veže v kosti podobno snov, imenovano osifikacija. Tako kalcinacija kot osifikacija pa se kaže v vnetnih reakcijah, ki se lahko na zunaj odrazijo kot bolečine. V mirujočem stanju kalcinacije ne povzročajo težav in jih odkrijemo povsem po naključju, medtem ko v aktivnem stanju (t. i. fazi resorpcije) povzročajo hude bolečine, rama tudi otrdi. Velikost kalcinata ne vpliva na jakost bolečine, majhen kalcinat lahko povzroča hude bolečine in obratno. Ni povsem jasno, zakaj so nekatere kalcinacije boleče, druge pa ne in zakaj kalcinacije kar naenkrat postanejo boleče. Dejstvo pa je, da večina ljudi poišče zdravniško pomoč, ko se pojavi nevzdržna bolečina. »Kalcinacija na vsakem sklepu lahko povzroči bolečino. Diferencialna diagnoza za vsak sklep se razlikuje glede na vzrok, starost. Kadar se namreč pojavi bolečina v kolku, obstaja sto razlogov, ki pa se skozi različna starostna obdobja spreminjajo. Kalcinacija je eden izmed teh vzrokov. Bolečina v sklepu je drugačna kot zunajsklepna bolečina, kamor sodijo tudi kalcinacije. Na podlagi klinične slike in slikovne diagnostike – rentgena in ultrazvoka – šele postavimo diagnozo,« postopek diagnosticiranja pojasni Marjanovič.

Zdravljenje

»Ko bolniki pridejo v ordinacijo z bolečino, ki je posledica kalcinacije, jim povem, da lahko raztapljanje kalcinata ustavimo in bolečino umirimo s tem, ko umirimo vnetje. To lahko dosežemo z apliciranjem kortikosteroidnih ali PRP-ACP injekcij, s fizioterapijo ali uporabo protivnetnih zdravil. Vendar v tem primeru zmanjšamo verjetnost raztapljanja. Poleg tega lahko vnetje umirimo, a se bo vnovič pojavljalo, dokler kalcinat ne bo povsem raztopljen,« o tehnikah zdravljenja pove sogovornik, specialist ortopedske kirurgije, in nadaljuje: »Po drugi strani pa, če je bolnik zmožen prestajati

bolečino, lahko kalcinat odstranimo. Za to se poslužujemo različnih tehnik, od klasičnega ultrazvoka in fizioterapevtskih tehnik, ki delujejo le pri majhnem deležu odstranjevanja kalcinata, do bolj agresivnih, kot so udarni valovi (ESWT – *extracorporeal shock wave therapy*) in ultrazvočno vodene punkcije kalcinacije rame t. i. *barbotage*. Pri slednji s pomočjo ultrazvoka odčitamo mesto kalcinata, nato pa ob lokalni anesteziji s posebnim pripravkom odstranjujemo kalcinat. Za razliko od udarnih valov pri tehniki *barbotage* v manjši meri poškodujemo tudi tetivo, zato se za ta postopek običajno odločamo v primeru večjih in trših kalcinotov. Odločitev sprejmemo na podlagi klinike in RTG-slike.«

Kakšna je verjetnost, da se kalcinacija ponovi?

Na podlagi tega, kakšen je kalcinat in kakšna je njegova velikost, se določijo tvegani dejavniki, s pomočjo katerih je mogoče napovedati verjetnost, da se kalcinat v celoti odstrani. Kadar konservativne metode zdravljenja ne dajejo zelenih rezultatov, se zdravniki v zadnji fazi poslužujejo operativnega posega – artroskopije. Pri tem zarežejo v tetivo in odstranijo kalcinat. Če je poškodba tetive pri tem majhna, pustijo, da se razbrzgotini. Če je poškodba večja, je potrebno šivanje, kar naknadno podaljša samo rehabilitacijo rame. Način in vrsta zdravljenja sta odvisna od vsakega posameznega primera, bistvenega pomena pri tem pa je, da se kalcinat odstrani v celoti. Če ostane še tako majhen delček kalcinata prisoten, to lahko vodi v nadaljnja vnetja. Sicer je verjetnost, da se kalcinacija ponovi, le majhna, kot potrjuje tudi sogovornik z Ortopedske bolnišnice Valdoltra: »Malo je verjetno, da se kalcinacija (pogovorni izraz za kalcifikacijo) ponovi. Letno imam v ordinaciji nekaj tisoč bolnikov s kalcinacijo rame, od tega jih je 5 % kalcinotov, in le malokrat zabeležimo primer ponovne kalcinacije. Ta je najverjetnejša v primeru, da kljub operaciji ostane kak manjši del kalcinata. Ker ga telo ponovno skuša raztopiti, se spet pojavi vnetje, ki potrebuje novo zdravljenje.«

FUTUROTM Products

OPORNICA ZA ZAPESTJE NOČNA, modra

Lajša bolečine v zapestju in ga razbremeni v nočnem času.

Opornica drži zapestje v nevtralnem položaju (priporočilo zdravnikov za nočno uporabo).

Posebna spominska blazinica, zagotavlja udobno nošenje in oporo zapestju celo noč.

Uporaba pri:

- sindromu karpalnega kanala
- zvinu
- artritisu
- po poškodbah zapestja



OPORNICA ZA ZAPESTJE, bež

Opornica za zapestje nudi stabilizacijo zapestja in pomaga pri lajšanju vsakodnevnih težav, in preprečuje ponovne poškodbe.

Uporaba pri:

- preobremenitvah
- sindromu karpalnega kanala
- vnetju kit
- zvinu
- artritisu



**Izdelka sta na voljo v lekarnah
in specializiranih trgovinah**

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ABC

- A** UV-indeks je za oko lahko zavajajoč, saj se odbija tudi brez vidnih sončnih žarkov.
- B** Nikoli ne glejmo neposredno v sonce.
- C** Očesna leča pri otrocih prepušča kar 70 % UV-žarkov več kot pri odraslih.



Močno sonce in naše oči

Poleti običajno dolge ure preživimo izpostavljeni soncu. Večina ljudi zaščiti svojo kožo pred soncem, pogosto pa pozabljamo na svoje oči. Nujno je uporabljati ustrezno zaščito za oči pred ultravijolično svetlobo. Poškodbe oči se pogosto razvijajo počasi skozi leta, zdraviti pa jih ni tako preprosto. Zato je toliko bolj pomembno razmišljati o preventivi kot kurativi.

Avtorica: **Irena Pfundner**

»UV-sevanje, bodisi od naravne sončne svetlobe bodisi od notranjih umetnih žarkov, lahko poškoduje površino očesnih vlaken, kot sta roženica in očesna leča,« je dejal **oftalmolog Michael Kutryb**, glas Ameriške akademije oftalmologov. »Na žalost se mnogi ljudje ne zavedajo nevarnosti, ki jo predstavlja UV-svetloba. V poletju bomo varneje uživali z uporabo sončnih očal, ki blokirajo UV-žarke, saj bomo s tem znižali tveganje za pojav oslepljujočih bolezni oči in tumorjev.«

Trije presenetljivi načini, kako sonce vpliva na oči

Prvi način je morda še najmanj presenetljiv, saj se malce že zavedamo, da pretirano izpostavljanje UV-sončnim žarkom ni škodljivo le

za kožo, temveč tudi za oči. Podobno kot koža so tudi oči občutljive na opekline. Dodatno pa se lahko, če predolgo gledamo neposredno v sonce, pojavi t. i. sončna retinopatija. To stanje se pojavi, ko sončni žarki naredijo pogosto nepopravljivo škodo na očesno roženico. Poleg ostalih preventivnih ukrepov je treba posebej izpostaviti, da se močno odsvetuje neposredno gledanje v sonce.

Drugi vpliv, ki ga je treba omeniti, je pozitivne narave. Nekateri raziskave so pokazale, da nam redno izpostavljanje sončni svetlobi lahko pomaga k bolj kakovostnemu spancu. Že dvajsetminutna izpostavljenost soncu na dan je lahko dovolj za celo noč dobrega spanca.

Tretji vpliv pa je morda manj poudarjen in bolj presenetljiv. Čas, preživet zunaj, naj bi pomagal pri kratkovidnosti oz. naj bi pomagal preprečiti kratkovidnost. Obstaja nekaj raziskav, ki slednje potrjuje. Tako Ameriška akademija oftalmologov poroča o raziskavi med osnovnošolskimi otroki 16 različnih osnovnih šol v Tajvanu, ki so vsi obiskovali prvi razred. Od 693 vključenih otrok jih je moralo 276 preživeti 11 ur tedensko zunaj (tako so jim prilagodili tudi pouk), ostali otroci so kot kontrolna skupina obiskovali normalen program. Rezultati so pokazali, da je tveganje za pojav slabovidnosti za kar 54 % nižje v testni kot v kontrolni skupini, poleg še nekaj

drugih pozitivnih rezultatov izboljšanja samega vida. Raziskovalci so še opazili, da sta bili podobno učinkoviti tako daljša izpostavljenost zmerni sončni svetlobi kot tudi krajša izpostavljenost visoko intenzivni sončni svetlobi. Zato se tako zelo priporoča in bi morali starši še toliko bolj spodbujati otroke na čim več proste igre zunaj, seveda z ustrezno zaščito.

Kako sonce učinkuje na oči?

»UV-sevanje povzroča tudi akutne in kronične okvare oči, med prve spada snežna slepota, med slednje pa prezgodnji nastanek sive mrežnice, degenerativne spremembe na roženici in veznici, 5–10 % kožnih rakov se pojavi na vekah,« pojasnjujejo na Očesni kliniki UKC Ljubljana. Neposredni učinki daljše izpostavljenosti soncu so lahko torej kratkoročni in dolgoročni. Fotokeratitis je akutno stanje, ki ga povzroča čezmerna izpostavljenost UV-sevanju (recimo dan, preživet na plaži). Pogosto mu rečemo tudi sončna opeklina roženice. Simptomi takšne poškodbe so bolečina, rdečina, solzenje, občutek peska v očeh in začasna izguba vida. Stanje je običajno kratkotrajno, izzveni samo, je pa zelo neprijetno. UV-sevanje pa lahko povzroči še eno vnetje očesne veznice, ki se imenuje fotokonjunktivitis. Simptomi tega so rdečina, solzenje in draženje oči. Dolgoročne posledice izposta-

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

vljanja UV-sevanju so lahko tudi resnejše in trajnejše. Mednje sodijo:

- 1. Katarakta:** Zameglitev očesne leče, ki povzroča zamegljen vid in lahko vodi do slepote. Dolgotrajna izpostavljenost UV-sevanju je pomemben dejavnik tveganja za razvoj katarakte. UV-žarki povzročajo oksidativni stres, ki poškoduje lečo.
- 2. Makularna degeneracija:** bolezen, ki prizadene makulo, osrednji del mrežnice, in je vodilni vzrok za izgubo vida pri starejših. UV-sevanje lahko pospeši degenerativne procese v mrežnici, kar vodi do makularne degeneracije. Vpliv se pozna na zmožnosti branja, vožnje in prepoznavanja ljudi.
- 3. Pterigij:** nenormalna rast tkiva na roženici, ki lahko povzroči draženje, rdečino in težave z vidom. Pogosteje se pojavlja pri ljudeh, ki so veliko izpostavljeni soncu in vetru.
- 4. Kožni rak vek:** Koža okoli oči je zelo občutljiva in pogost kraj za razvoj kožnega raka, vključno z bazalnoceličnim karcinomom, skvamozneceličnim karcinomom in melanomom. Dolgotrajna izpostavljenost UV-sevanju povečuje tveganje za nastanek teh vrst raka. Melanom se najpogosteje pojavi na spodnji vek. Med možne simptome pa sodijo izguba trepalnic, krvavečbe izbokline, novi izpuščaji na vek, ki rastejo in imajo nepravilne robove ter kronično vnetje vek, ki se ne izboljša ob uživanju zdravil. Včasih lahko melanom vpliva na srednjo plast očesa in povzroča moten vid, nekakšen madež na šarenici v obliki zenice.

Katarakta in očesni rak se lahko razvijata več let. Vsakič ko skočimo na sonce brez ustrezne zaščite, povečamo tveganje za njun razvoj. Zato morajo tudi dojenčki in manjši otroci nositi klobučke in očala. Pterigij se lahko razvije v najstniških in v dvajsetih letih. Posebej izpostavljeni so surferji, smučarji, ribiči, kmetje in drugi, ki preživljajo dolge ure na soncu v sredini dneva ali pa so blizu rek, oceanov in gora. T. i. sončna slepota pa se pojavi ob izpostavitvi UV-odseva od snega, ledu, peska ali vode.

Posebna pozornost otrokom in starejšim

Otroške oči so še toliko bolj dovzetne za UV-sevanje, saj so njihove leče bolj prosojne in prepuščajo več UV-žarkov. Otroške oči potrebujejo izdatno zaščito pred soncem, ker njihove oči še niso dovolj razvite, da bi se same ščitile pred UV-sevanjem, tako kot to do neke mere zmorejo oči odraslih. Otroška očesna leča prepušča kar 70 % UV-žarkov več kot odrasla očesna leča. Tako lahko že en nezaščiten dan na soncu pri otrocih povzroči nepopravljivo škodo.

Starejši pa so z vsakim letom že brez izpostavljanja soncu dovzetnejši za bolezen, kot so katarakta in makularna degeneracija, zato

»Otroške oči potrebujejo izdatno zaščito pred soncem, ker njihove oči še niso dovolj razvite, da bi se same ščitile pred UV-sevanjem, tako kot to do neke mere zmorejo oči odraslih.«

jim izpostavljanje intenzivnemu soncu le poveča možnosti za pojav starostno pogojenih sprememb v očeh. Prav tako imajo pogosto oslabiljene mehanizme samopopravila očesnega tkiva. Starejši lahko postanejo tudi izrazito bolj občutljivi na bleščanje, sploh če imajo že prisotne kakšne bolezni oči. To nelagodje lahko preprečujejo s prilagajanjem jakosti svetlobe (luči), s sončnimi očali in širokimi naglavnimi pokrivali, kadar so zunaj in z uporabo mat zaslonov pri uporabi digitalnih naprav.

Preventiva pred kurativo

Ukrepe, ki jih je treba dodatno upoštevati pri izpostavljenosti soncu, če želimo ustrezno zaščititi tudi oči, je izpostavila **oftalmologinja Ana Gornik** z Očesne klinike UKC Ljubljana: »UV-indeks je za oko zavajajoč, saj se tudi brez neposrednih sončnih žarkov UV-sevanje odbija od površin, kar pa vpliva na večjo izpostavljenost oči. Zato se je treba zaščititi s pokrivali in s sončnimi očali, izjema so le otroci do 10. leta starosti, kjer je uporaba sončnih očal priporočljiva le v skrajnih svetlobnih pogojih, kot so visoka nadmorska višina in ob vodi.«

Nekaj poškodb oči zaradi sonca je sicer ozdravljivih ali kirurško popravljivih, vseeno pa je vedno bolje, da se pred morebitnimi poškodbami ustrezno zaščitimo, kot da jih kasneje zdravimo. Med ustrezno zaščito pred škodljivim UV-sevanjem sodijo:

- **Uporaba sončnih očal z UV-zaščito:** Sončna očala, ki blokirajo 100 % UVA- in UVB-žarkov, so bistvenega pomena za zaščito oči. Torej pri nakupu novih sončnih očal bodite pozorni, da izberete takšne, ki nudijo 100-odstotno UV- ali UV400-zaščito oz. da blokirajo tako UVA- kot UVB-žarke. Polarizirana očala lahko dodatno zmanjšajo bleščanje.
- **Nošenje klobukov s širokim robom:** Klobuki s širokim robom lahko zmanjšajo količino UV-sevanja, ki doseže oči, za približno 50 %.
- **Izogibanje neposrednemu soncu med 10. in 17. uro:** V tem času je UV-sevanje najmočnejše, zato je najbolje ostati v senci ali v zaprtih prostorih. Sonce je najmočnejše sredi dneva, lokacijsko pa je najbolj nevarno v visokogorju, ob odsevu v vodi, snegu ali ledu.

- **Uporaba zaščitnih krem okoli oči:** Uporabljajte kreme z visokim zaščitnim faktorjem (SPF) okoli oči, da zaščitite kožo vek pred UV-sevanjem.
- **Pazljivo v oblačnem vremenu:** Oblaki namreč ne zaustavljajo UV-žarkov. Sončni žarki lahko prodirajo skozi meglice in oblake.
- **Nikoli ne glejte neposredno v sonce:** Gledanje neposredno v sonce kadar koli lahko povzroči poškodbe očesa. Tudi če po naključju ujamete sončni mrk, pazljivo, saj tudi neposredno gledanje v sončni mrk lahko povzroči poškodbo mrežnice in povzroči resno poškodbo, imenovano sončna retinopatija.
- **Izogibajte se solarijem:** Solariji predstavljajo podobno stopnjo tveganja za naše oči in telo kot zunanja UV-svetloba.
- **Redni pregledi pri okulistu:** Redni pregledi lahko pomagajo zgodaj odkriti in zdraviti težave, povezane z UV-sevanjem.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Kdo vam lahko pomaga?

OPTO center,

specialistični oftalmološki pregledi, estetika, optika

Turnerjeva 17a, Maribor,
041 426 300

TC E.L'Eclerc, Tržaška cesta 67a, Maribor,
051 635 710

www.minus50.si

Optika Paradiž d.o.o.

tel.: **02 82 40 540**,
www.optika-paradiz.si

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

Testiranje vida za očala in kontaktne leče vam nudi strokovno visoko usposobljen kolektiv.

Širok izbor korekcijskih in sončnih očal, kontrola sluha in slušni aparati!

ABC

- A** Značilen je čezmeren tek, ki lahko vodi v izrazito debelost in s tem povezane komorbidnosti.
- B** Bolezen je neozdravljiva in zato je zdravljenje simptomatsko.
- C** Osnovno zdravljenje je dodajanje ravnega hormona.

Prader-Willijev sindrom



Izr. prof. dr. Primož Kotnik, dr. med., spec. pediatrije

Prader-Willijev sindrom je redka genetska bolezen, za katero je značilen skupek simptomov in kliničnih znakov. Pri nas odkrijejo enega otroka na leto s to boleznijo. Klinična slika je že ob rojstvu izrazita, zato diagnozo boleznijo postavijo navadno že novorojenčku, je povedal naš sogovornik izr. prof. dr. Primož Kotnik, dr. med., specialist pediatrije, s Pediatrične klinike v Ljubljani.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je dejal, se klinična slika spreminja od rojstva do odrasle dobe. Otroci se rodijo izrazito ohlapni, imajo težave z zelo šibkim sesanjem in slabo napredujejo v telesni masi. Pogosto jih je treba hraniti s pripomočki, kot je nazogastrična sonda. Kasneje je v ospredju čezmeren tek, ki lahko vodi v izrazito debelost in s tem povezane komorbidnosti. Zaradi motnje v psihomotornem razvoju večina odraslih ni sposobna samostojnega življenja.

Značilni simptomi

Kako se ta bolezen kaže? »Že pri novorojenčku lahko opredelimo nekatere simptome in klinične znake. Med njimi so izrazita ohlapnost in specifično oblikovan obrazek z mandljasto oblikovanimi očmi. Slabše je razvito zunanje spolovilo in gonade, npr. izrazito slabše razviti testisi pri fantkih. Prisotne so motnje dihanja. Upočasnen je psihomotorni razvoj, otroci kasneje dosegajo razvojne mejnike in so redno vodeni pri razvojnem nevrologu. V drugem do tretjem letu življenja se

pojavi najznačilnejši simptom te boleznijo: izrazita motnja teka ali hiperfagija. Otroci torej v začetku zelo slabo jedo, pozneje pa se čezmerno prehranjujejo in pojedjo vso hrano, ki jo dobijo, tudi tisto, ki je sicer ne marajo. Zato lahko zelo hitro pridobivajo telesno maso, če jih ne ustavimo. Značilna je tudi motnja rasti, otroci pa tudi odrasli so nekoliko nižje rasti. Prav tako se kasneje razvije govor. V nasprotju z vsem tem pa so socialno zelo dobro razviti, imajo dober stik z okolico,« razlaga **dr. Kotnik**.

Vsi naštetni simptomi so izraziti, tako da večino primerov te boleznijo prepoznajo že pri novorojenčkih. Pojavijo se tudi dodatne težave, na primer nevrološki zapleti, kot so epilepsija in duševne motnje v obliki psihoz. Osebe s Prader-Willijevim sindromom ne morejo skrbeti same zase. Največkrat so v oskrbi staršev ali v domovih za ljudi s posebnimi potrebami, obiskujejo lahko le šole za otroke s posebnimi potrebami in opravljajo nezahtevna dela. Življenjska doba je po navadi krajša, predvsem zaradi zapletov,

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

povezanih z debelostjo, in zaradi hormonskih motenj,« še pove dr. Kotnik.

Zdravljenje je simptomatsko

Kako poteka zdravljenje? »Bolezen je neozdravljiva in zato je zdravljenje simptomatsko. V neonatalnem obdobju skrbimo predvsem za to, da je prehrana kalorično ustrezna, da je pravilna sestava – večji vnos beljakovin in manjši vnos ogljikovih hidratov in maščob. Zdravljenje vključuje dodajanje spolnih hormonov in ravnega hormona. Slednji je poglavitno zdravilo, ki ga uporabljamo, ker imajo osebe s tem sindromom motnjo v delovanju hipotalamusa in hipofize, ki sta centralna regulatorja hormonskega sistema in uravnava tudi tek. Pri tej motnji človek ne zazna, kdaj se je zadosti najedel, hkrati pa hipotalamična motnja povzroča motnjo v porabi energije – te se porabi manj, kot je običajno. Tega hormona torej ne dodajamo zaradi rasti, ampak predvsem zato, ker njegovo pomanjkanje vpliva na telesno sestavo. Pomanjkanje ravnega hormona je namreč povezano s čezmernim kopičenjem maščevja, to pa ima za posledico debelost z vsemi zapleti. Z ravnim hormonom torej povečamo delež mišičevja v telesu in zmanjšamo delež maščevja,« razlaga dr. Kotnik in dodaja, da pri izrazitejših motnjah dihanja lahko uporabijo dihalno podporo med spanjem. Na osnovi težav, ki jih ima bolnik, se potem odločajo o dodatnih simptomatskih terapijah. Za zdravljenje debelosti, na primer, uporabljajo inkretinska zdravila.

Kot pove dr. Kotnik, je bolezen obremenjujoča tudi za svoje oziroma starše, ki morajo ves čas skrbeti za pravilno prehrano in za redno telesno dejavnost otrok in odraslih s Prader-Willijevim sindromom. Velika večina odraslih oseb s tem sindromom živi s svojimi starši. V sodelovanju s kolegi interne medicine in ustreznimi institucijami skušajo urediti stanovanjske skupine, kjer bi te osebe živele bolj samostojno s spremljevalcem oziroma koordinatorjem. Problem namreč nastane takrat, ko starši zaradi starosti ne morejo več skrbeti zanje. Najpogosteje se osebe s Prader-Willijevim sindromom odločajo za invalidsko upokožitev, spodbujamo pa to, da ostanejo vključeni v družbo toliko, kolikor le lahko, in ostanejo delovno aktivni na področjih, ki jih zmorejo.

Spremeni se dinamika družine

Tina Vovk je predsednica društva Prader-Willi in mama otroka s tem sindromom. Hči Karin je stara 14 let in zaključuje deveti razred osnovne šole v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje (CIRIUS) v Kamniku. Rodila se je popolnoma hipotona, brez mišične mase. Kmalu po rojstvu so ugotovili tudi to, da so bile življenjske funkcije, kot je bitje srca, upočasnjene. Po treh tednih je bila postavljena diagnoza Prader-Willijev sindrom. Takrat se je Tina z možem podala v iskanje čim več informacij

»Osebe s Prader-Willijevim sindromom ne morejo skrbeti same zase.«

ter se tako dobesedno zakopala v znanstvene članke o tem sindromu. Ko so se prvič udeležili srečanja društva, v drugem mesecu Karininega rojstva, je videla, da so eni od redkih v Sloveniji, a vendar ne edini. »Težko je dojeti in sprejeti, da se je to zgodilo tvojemu otroku,« pravi Tina. »Pri živem otroku padeš v fazo žalovanja, ki vključuje zanikanje, iskanje krivca ... Težko je tudi spremeniti način življenja.« Ko se v družino rodi otrok s posebnimi potrebami, se temeljito spremeni dinamika celotne družine. »Ta sprememba ni nujno na slabše,« priznava naša sogovornica, »vse to te notranje obogati. Je pa zahtevno.«

Po toliko letih soočanja z boleznijo pri svojem otroku zna prav pomagati in svetovati tudi staršem, ki za diagnozo šele izvedo. »Povem jim, da jih razumem, da smo bili vsi na tisti točki, ko se človeku sesuje svet. Svetujem jim, naj delajo počasi, z majhnimi koraki.« Pove tudi, da se starši mlajših otrok bolj povezujejo med sabo, starši starejših otrok pa tudi. »Problemi, s katerimi se soočajo, so namreč različni ob rojstvu, pri dojenčku, v starosti od dve do pet let in tudi kasneje.« Zelo so pozorni pri prehrani, da otrok ne poje preveč ogljikovih hidratov. Otroku s Prader-Willijevim sindromom naj bi pojedel le 60 % dnevnega vnosa kalorij v primerjavi z zdravimi otroki. Hkrati naj bi njegova hrana vsebovala čim več vlaknin, čim več beljakovin in čim manj ogljikovih hidratov. Morajo se naučiti, da v dnevu zaužijejo le pet obrokov, brez vmesnih prigrizkov.

Društvo bolnikov s Prader-Willijevim sindromom se je ustanovilo že leta 2001, leta 2009 pa je Tina Vovk postala predsednica. Kot je bolezen redka, je malo tudi članov, trenutno jih je 35, vendar je vloga društva kljub temu neprecenljiva. Kot pravi predsednica, je najpomembnejše, da drug drugemu dajejo oporo in si medsebojno lahko pomagajo. »Osnovna naloga društva je pomagati drugim staršem živeti čim bolj polno življenje ob tem sindromu.« Oblikovali so zaprto skupino na Facebooku, kjer se starši povezujejo, se informirajo in si lahko tudi pomagajo. Enkrat letno se dobijo tudi v živo. Občasno organizirajo tudi predavanja zdravnikov. Vovkova pohvali Otroško bolnišnico Šentvid pri Stični, kjer vodijo preventivni program za zdrav način življenja, ki je namenjen prav za otroke s Prader-Willijevim sindromom. En teden v novembru, en teden v februarju in dva tedna v času poletnih počitnic poteka program obnovitve zdravega življenja. Na njem se zvrstijo različne delavnice, fizioterapije, za gibanje

otrok poskrbijo v bazenu in na sprehodih. Dobro je tudi to, pravi Tina, da se otroci med seboj že poznajo in se tako še bolj veselijo tega druženja. Prav tako pa tudi starši, ki imajo ob tem, ko jih pripeljejo in odpeljejo, možnost druženja z drugimi starši. Po zaključenem programu so otroci tudi doma veliko bolj pozorni na to, kaj, kdaj in koliko hrane zaužijejo. Staršem je program namreč v veliko pomoč tudi v tem, da se štiri tedne na leto lahko spočijejo in se tudi bolj posvečajo sorojencem, ki so sicer morda lahko prikrajšani za njihovo pozornost.

Žal pa je program na voljo le otrokom do 18. leta starosti. Tina Vovk pove, da si želijo nekaj podobnega organizirati tudi za starejše otroke in mlajše odrasle. Zato zdaj iščejo možnosti in okvir, v katerem bi to organizirali tudi za starejše. V društvu se zavedajo prednosti, ki jih družinam otrok s Prader-Willijevim sindromom ponuja naš zdravstveni sistem. Po drugih državah morajo nekatera zdravila plačevati starši sami, pri nas se dobijo na recept. Prav tako predsednica društva pohvali medicinsko obravnavo na pediatrični kliniki.



Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ABC

- A** Najpogostejša oblika raka jeter je rak jetrnih celic (v kar 80 %), t. i. hepatocelularni rak
- B** Večje tveganje za raka žolčnika in žolčevodov imajo moški po 50. letu starosti.
- C** Jetrni rak je šesta najpogostejša oblika raka v svetovnem merilu.



Hepatobilarni rak

Ste že slišali za izraz hepatobilarni rak? Gre za tri vrste rakavih bolezni: raka jeter, raka žolčnika in raka žolčevodov. Omenjene oblike raka prepogosto odkrijemo šele v poznih stadijih, saj se v začetnih odražajo s tihimi simptomi, ki jim pogosto ne posvečamo dovolj pozornosti. Eden izmed vzrokov je tudi pomanjkljivo spremljanje bolnikov z jetrno cirozo, saj so ti premalokrat napoteni na ultrazvočno preiskavo, ki bi lahko razkrila rakave spremembe.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Hepatobilarni rak je izraz, pod katerega uvrščamo tri oblike raka: raka jeter, raka žolčnika in raka žolčevodov. Letno za rakom jeter zboli skoraj dvesto posameznikov, prav toliko jih letno zboli tudi za rakom žolčevodov in žolčnika skupaj. Gre za v osnovi dokaj podobne si bolezni, saj so jim skupni nekateri dejavniki tveganja, tudi simptomi.

Rak jeter

Število oseb, ki letno zbolijo za rakom jeter, se je v zadnjem desetletju povečalo za 20–30 %. Bolezen se običajno pojavi okrog 70. leta starosti, v primeru bolnikov z jetrno cirozo pa zaradi okužbe z virusi hepatitisa B ali C pa že okrog 50. leta. Ločimo dve obliki raka na jetrih, najpogostejša je rak jetrnih celic (v kar 80 %), t. i. hepatocelularni rak. Druga oblika je rak v žolčnih vodih v jetrih, zdravljenje katerega poteka tako kot pri raku zunajjetrnih žolčevodov. Hepatocelularni rak se odraža s precej neznačilnimi simptomi, kot so slabost, utruje-

nost, pomanjkanje teka, bolečine v zgornjem predelu trebuha, tudi s hujšanjem in zlatenico. Prav tiho nastala zlatenica, ki jo spremlja bodisi bolečina bodisi bruhanje, je eden izmed prvih znakov, ob katerih bi morali iti k zdravniku. Kljub temu se vsi omenjeni simptomi pojavijo ob že napredovani obliki bolezni. To pomeni, da bi morali biti pozorni predvsem na skupine s povečanim tveganjem za pojav raka jeter, če bi želeli rakave spremembe odkriti že v začetnem stadiju. Med dejavnike tveganja za pojav omenjene oblike raka namreč sodijo pretirano pitje alkohola pa tudi virusne okužbe, izpostavljenost rakotvornim snovem in nekatere presnovne bolezni. Hepatocelularni rak (HCC) se namreč v več kot 80 % pojavi v cirotično spremenjenih jetrih, zato velja posebno pozornost posvetiti zdravju posameznikov z jetrno cirozo ali tistim z okužbo s hepatitisom B ali C (pri katerih ciroza še ni povsem izražena), pa tudi tistim z (ne)alkoholno zamaščenostjo jeter. S pomočjo ultrazvočnega pregleda trebuha je mogoče odkriti zgodnje spremembe, diagnoza pa se naknadno potrdi s kontrastnimi slikovnimi preiskavami – CT oz. MRI, pa tudi UZ. V laboratorijskih preiskavah krvi je mogoče določiti tumorski označevalec AFP.

Rak žolčnika in žolčevodov

Žolč proizvajajo jetrne celice, po žolčevodih pa ta potuje po jetrih vse do žolčnika. Ob zaužitju hrane se žolčnik skrči, žolč pa steče skozi zunajjetrne žolčevode v dvanajstnik, kjer sodeluje v procesu prebave zaužite hrane. Maligni tumor izvira iz epiteljskih celic na notranji ali zunanji steni žolčevodov. Pojavi se lahko na različnih mestih – v notranjosti jeter, v žolčevodih takoj po izstopu iz jeter ali

v zunajjetrnih žolčevodih blizu dvanajstnika. Gre za zelo agresivno vrsto raka, ki se preko limfnih vodov hitro razširi tudi na bezgavke, s pomočjo krvi pa tudi v bolj oddaljene organe. Točni vzroki za nastanek raka žolčnika in žolčevodov še vedno niso povsem pojasnjeni, večje tveganje za razvoj bolezni pa imajo moški po 50. letu starosti, prav tako posamezniki s sladkorno boleznijo, prekomerno težo in kadilci, tudi alkoholiki. Tako kot v primeru raka na jetrih so bolj podvrženi tveganju bolniki s cirozo jeter, ki je lahko posledica čezmernega uživanja alkohola ali avtoimunskih bolezni jeter, kakršna je primarni sklerozirajoči holangitis. Prav tako se kot vzrok za pojav te oblike raka navajajo tudi žolčni kamni, lynchevjev sindrom in morfološke nepravilnosti v žolčevodih. Rak žolčnika in žolčevodov je lahko tudi posledica prirojenih nepravilnosti žolčevodov ali spremembe v dednem zapisu. Tako kot v primeru raka jeter so tudi pri tej obliki raka simptomi dokaj nespecifični in bi jih brez težav lahko pripisali tudi drugim boleznim jeter in žolčevodov. Simptomi se razlikujejo glede na velikost tumorjev in njihov položaj. Na znotrajjetrne tumorje nas lahko opozarja bolečina pod desnim rebrom lokom, ki jo spremljajo nepojasnjena izguba teže, utrujenost, slabost, tudi povišana telesna temperatura in nočno potenje. Zlatenica se pojavi le poredko, pogosteje v napredni fazi bolezni. Do nje prideve zapora zunajjetrnih žolčevodov, pri čemer pa lahko spremembe opazimo tudi na blatu (svetlejša blata) in urinu (temnejši urin). Bistvene pomena pri uspešnem zdravljenju je zgodnja diagnoza bolezni, saj je v zgodnjih fazah rak še omejen na mesto nastanka,

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

kasneje se že razširi po telesu. V napredovalnih stadijih je zdravljenje zahtevnejše in pogosto manj uspešno.

Zdravljenje hepatobilarnih rakov

Pogosto sta uspešnost in zdravljenje samo odvisna od stadija bolezni in splošnega zdravstvenega stanja bolnika. Zdravljenje raka jetrnih celic sicer poteka nekoliko drugače kot zdravljenje raka žolčnika in raka žolčevodov. Diagnoza se postavi s pomočjo laboratorijskih testov, slikovne diagnostike (UZ in CT ali MRI) in ne nazadnje tudi s patohistološkim izvidom, s katerim je mogoče potrditi vrsto raka. Če je mogoče, je potrebna kirurška odstranitev raka, saj lahko le na ta način povsem pozdravimo bolezen, a je ta mogoča le v slabi tretjini primerov. Če je rak jeter omejen na jetra (in ni prevelik ter preštevilen), je zdravljenje mogoče tudi s transplantacijo ali radio frekvenčno ablacijo, pa tudi z mikroablacijo oz. posebnim načinom obsevanja SBRT (neinvazivno in slikovno vodeno obsevanje manjšega območja). Nekateri načini zdravljenja pridejo v poštev tudi pri raku žolčnika in raku žolčevodov. Če je rak žolčnika lokalno omejen, se pogosto opravi operacijska odstranitev žolčnika (holecistektomija), če pa je bolezen lokalno razširjena, je potrebna odstranitev žolčnika, dela jeter, peritoneja in bezgavk ter včasih tudi žolčnega voda. Ko

je bolezen razširjena in z operacijo ne bi mogli odstraniti celotnega tumorja oz. zasevkov, je zdravljenje sistematsko z zdravili. Med lokalne metode zdravljenja uvrščamo tudi kemoembolizacijo, katere namen je s pomočjo citostatikov zavreti rast in zamašiti tumorske žile. Razširjene oblike jetrnega raka se zdravijo z izključno tarčnim zdravilom ali v kombinaciji z imunoterapijo. Pri raku žolčnika in žolčevodov se prakticira tudi dopolnilna kemoterapija. Pri napredovali bolezni se rak žolčnika in žolčevodov zdravi le s kemoterapijo, vse večkrat pa tudi s kemoterapijo v kombinaciji z imunoterapijo. Pri bolnikih z napredovano cirozo jeter nekatera izmed omenjenih zdravljenj niso mogoča, zato so deležni predvsem podpornih zdravljenj (zdravila proti nabiliranju tekočine, občasne punkcije itd.) Po končanem zdravljenju so bolniki prvo leto po operaciji deležni rednih pregledov na tri mesece, s katerimi spremljajo uspešnost zdravljenja, nato se pregledi vodijo na pol leta. Na kontrolnih pregledih zdravnik bolnika klinično pregleda, napoti na laboratorijski pregled in slikovno diagnostiko.

Z napredkom zdravljenja se je izboljšal tudi izid bolezni

Hepatobilarni rak je sicer zaradi pogosto poznega odkrivanja bolezni ena izmed oblik raka s precej visoko smrtnostjo. Gre za zelo

razširjeno obliko raka tudi v Afriki in Aziji, predvsem zaradi večjega števila obolelih s hepatitisom B in C. Jetrni rak je sicer šesta najpogostejša oblika raka v svetovnem merilu (na petem mestu pri moških in devetem mestu pri ženskah). Izid bolezni je odvisen od različnih dejavnikov, pri tem pa se ne gre zanašati na statistiko, saj ta pogosto temelji le na majhni skupini ljudi. Poleg tega so se rezultati z napredkom v zdravljenju izboljšali, zato so posamezne raziskave lahko zastarele. Stopnja preživetja je sicer odvisna od širokega spektra dejavnikov, vključno z vrsto jetrnega raka, njegovo razširjenostjo, splošnim zdravjem in zdravljenjem, ki ga prejema bolnik. Ena izmed dostopnih statistik iz Velike Britanije sicer kaže, da je stopnja preživetja, če se bolezen odkrije v prvem stadiju, več kot 45-odstotna. To pomeni, da je skoraj polovica bolnikov, pri katerih so raka jeter odkrili v zgodnjem stadiju, dočkala še štiri ali več let življenja. S tem ko se bolezen odkrije v kasnejših stadijih, se temu primerno zmanjša tudi možnost uspešnega izida za četrtno obdobje, v četrtem stadiju bolezni je tako le še 5-odstotna. A obeti so precej boljši, saj se bolezen v vse več primerih, tudi po zaslugi spremljanja bolnikov s cirozo jeter in slikovne diagnostike, odkrije v zgodnejših fazah, posledično je boljše tudi statistika razpleta bolezni.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

**Rak želodca
ne čaka!**

Ne čakaj!
Pokliči svojega zdravnika!
Naroči se na pregled!

Informacija pripravljena februarja 2024.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-3791

ABC

- A** Gre za multidisciplinarni pristop k operacijam na arterijah.
- B** Omogoča zdravljenje bolnika v eni seji.
- C** Lahko prepreči amputacijo noge.

Hibridni posegi na arterijah

Hibridne operacije predstavljajo relativno nov mejnik v žilni kirurgiji, saj bolnikom omogočajo boljšo terapevtsko možnost. Zahtevajo dobro sodelovanje med kirurgom in radiologom. O tem novem mejniku smo se pogovarjali z **asist. dr. Matejem Makovcem, dr. med., spec. splošne in žilne kirurgije, v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor.**

Avtorica: **Irena Pfundner**

Pogosta težava, s katero se ljudje srečujemo, je bolečina v nogi. **Dr. Makovec** pravi, da gre »v večini primerov za bolečino zaradi natega vezi in mišic, v poznejšem starostnem obdobju pa zaradi kostnih sprememb, ki lahko tudi dražijo živce. Na srečo se redkeje srečujemo z bolečino v nogi, ki je posledica zoženih in zaprtih žil.«

Zožitve in zapora žile sta posledici bolezni – ateroskleroze. Slednja nastane tudi zaradi udobnega življenjskega sloga. Hrana nima časa priti do ciljnih organov, kot so mišice, možgani. Nalaga se v lumnu žile. Žila se oži, dokler se ne zamaši. K pospešenemu procesu pripomoreta tudi kajenje in telesna nedejavnost. Po besedah sogovornika je najzgodnejši znak zožitve žile nezmožnost hoje: »Bolnik lahko, na primer, prehodi sto metrov. Nato se

mora ustaviti za pet minut, se odpočije in ponovno lahko hodi sto metrov. V napredovali obliki je bolečina nenehno prisotna. Noga boli tudi ponoči. Bolj nam ustreza, če ponoči spustimo nogo s postelje.«

Možni ukrepi

Težave z zoženimi in zaprtimi žilami zdravimo najprej z zdravili. »Če je zapora krajša, jo zdravimo z balonom. Če je daljša, pa je potreben klasični kirurški poseg. V primeru, da je zapora zelo dolga oziroma obsega več etaž, na primer, gre za hkratno zaporo v predelu medenice, stegenice, goleni, se danes uveljavlja zdravljenje s hibridno žilno operativno tehniko. Slednja vključuje hkratno klasični kirurški poseg in širitev zožene žile z balonom,« pojasnjuje dr. Makovec. V primeru, da nobeno od navedenih zdravljenj ni možno, je izhod stanja amputacija noge.

Nov mejnik v žilni kirurgiji

Hibridni žilni operativni poseg pomeni napredek v žilno kirurškem repertoarju. Pomeni izboljšanje klasične kirurške tehnike z bolj širimi dolgotrajnimi rezultati. Hibridni operativni poseg lahko prepreči amputacijo noge oziroma jo zamakne v kasnejše obdobje. »Hibridni posegi po definiciji predstavljajo sočasno uporabo odprte žilno kirurške in endovaskularne tehnike,« pojasnjuje dr.

Makovec. Začetki hibridnih operacij segajo vse v leto 1973, ko je Porter s sodelavci opravil razširjenje medeničnih arterij s sočasnimi femoro-femoralnim obvodom. Od takrat se tovrstni posegi uporabljajo na perifernem in visceralnem ožilju ter na karotidnih arterijah, kakor tudi na aorti. Na UKC Maribor novo tehniko uporabljajo od leta 2020. Glede pogostosti izvedbe takšnih posegov pravi Makovec takole: »Opravimo približno en takšen poseg na deset dni. Glavni namen posega je ohranitev uda, preprečitev amputacije, običajno gre za nogo.«

Prednosti hibridnega pristopa

Hibridni poseg pomeni velik napredek v medicini. Glavna prednost hibridnih posegov je po besedah dr. Makovca v tem, da »omogočajo zdravljenje bolnikov v eni seji. S tem se izognemo nevarnosti vmesnega zapiranja rekanalizirane žile, potem ko celotna žilna os še ni zaprta. Omogočajo nam vmesno in končno kontrolo stanja ter takojšnjo dopolnitev zaključenega kirurškega posega z morebitnim znotrajžilnim popravkom.« Poleg naštetega pa imajo hibridne operacije še nekaj drugih prednosti, kot so skrajšan čas hospitalizacije, minimalna invazivnost, manjša možnost kirurške okužbe (v primerjavi z dvema ločenima posegoma), manjša uporaba farmakoterapije in nižji stroški zdravljenja. Zanimalo nas je, ali ima

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

takšen pristop morebiti tudi kakšne slabosti in ali obstajajo kakšna večja tveganja. Dr. Makovec nam je pojasnil, da »bolj kot je kirurški poseg kompleksen, večja je možnost za morebitna tveganja, kot so krvavitev, vnetje, krvni strdek, zapora žile ali neuspešna operacija.«

Pogoji za izvedbo

Vprašanje na mestu je torej, za koga so tovrstne operacije primerne, kakšne so glavne indikacije za izvedbo operacije in ali obstajajo bolniki, ki bi se jim tovrstni posegi odsvetovali. Makovec pravi, da se »hibridni posegi izvajajo pri bolnikih, ki imajo obsežnejše zožitve in zapore žil. Bolnikov, pri katerih bi bil hibridni žilni poseg absolutno odsvetovan, praktično ni.«

Sicer pa so po besedah našega sogovornika indikacije za izvedbo hibridnih posegov v sklopu bolezni perifernega ožilja »kronična kritična in akutna ishemija okončine, okluzije grafta, stenoza karotidne arterije, anevrizme in stenoze visceralnega ožilja ter aortna patologija.«

Pomemben del tega novega pristopa predstavlja dejavnost sodelovanja. »Hibridne operacije namreč predstavljajo multidisciplinarni pristop k zdravljenju žilnih bolezni. Leta 2019 je Evropsko združenje za kardiotorakalno kirurgijo (EACTS) in evropsko združenje za žilno kirurgijo (ESVS) predlagalo uvedbo takšnega multidisciplinarnega tima pri zdravljenju torakalne aorte in aortnega loka, kot predlog I. razreda. »Možnosti izvedbe hibridnih operacij imamo v tako imenovani hibridni operacijski dvorani. V takšni dvorani imamo na voljo opremo za endovaskularni pristop (prenosno RTG-napravo (C-arm)). Sama operacijska miza je prosojna za radiološke žarke, saj gre za mizo iz karbonskih vlaken. Poleg tega so na razpolago tudi vsi instrumenti in materiali za klasični kirurški pristop,« še dodaja Makovec.

V UKC Maribor imajo potrebno opremo že na voljo. Dr. Makovec pa nam je opisal, kako približno poteka hibridni poseg v takšni operacijski dvorani: »Oprema, ki jo uporabljamo v naši ustanovi, zajema hibridno ope-

»Hibridni žilni operativni poseg pomeni napredek v žilno kirurškem repertoarju. Pomeni izboljšanje klasične kirurške tehnike z boljšimi dolgotrajnimi rezultati.«

racijsko mizo, prenosni RTG-aparat C-arm in črpalko za kontrastno sredstvo. Najprej pripravimo operacijski prostor z vsemi pripadajočimi kirurškimi instrumenti, nato radiološki inženir pripravi mobilno RTG-napravo. Opravimo odprti kirurški poseg in potrebno odprto kirurško revaskularizacijo. Sledi vstavitve vodilne žice v arterijo. Žilni kirurg sam opravi angiografsko slikanje in postavi indikacijo za nadaljnje ukrepe. Z ugodnim angiografskim izidom se operacija lahko zaključi z zapiranjem kirurške rane, sicer se pokliče interventni radiolog. Ta je že zjutraj seznanjen, da se bo v žilni operacijski dvorani opravljal hibridni operacijski poseg. Ko je žica uvedena v arterijo in smo že naredili angiografijo, pokličemo interventnega radiologa, da opravi angioplastiko oziroma vstavi stent. Operacijo zaključi kirurg.«

Takšna multidisciplinarnost omogoča mnogo bolj celosten pristop k bolniku, obravnavo, ki je zagotovo stvar prihodnosti, sprašujemo pa se, kako je to v slovenskem zdravstvenem sistemu logistično izvedljivo. Kako izvedljivo je sodelovanje toliko strokovnjakov sočasno in kako to vpliva na morebitne čakalne dobe? Dr. Makovec nas je takoj pomiril, češ da »je multidisciplinarni pristop organizacijsko res zahtevnejši, vendar pa z večanjem števila in pogostosti izvajanja postaja vsakodnevna rutina. Za zdaj pridejo vsi bolniki, ki ta poseg potrebujejo, do posega pravočasno. Možno je opraviti tudi urgentne posege v hibridni obliki, je pa v popoldanskem času ekipa običajno okrnjena.«

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 26,00 €

04/51 55 880



**Gloup® gel, za lažje
požiranje
trdih zdravil!**

Na voljo v vseh
lekarnah in
specializiranih
prodajalnah.

Gloup:

- Bistveno olajša vnos zdravil.
- Odpravlja slab okus po zdravilih.
- Hitra in enostavna uporaba.
- Primeren za vse generacije.
- Primeren tudi za sladkorne bolnike in bolnike s celiakijo!

Uvoznik in distributer za Slovenijo:
COMBIC d.o.o., Podnanos 66a, 5272 Podnanos

Enostavna uporaba v samo 3 korakih!



Položite tableto na žlico.



Stisnite 5 ml Gloup® gela na tableto.



Zaužijte vsebino.

Univerzalni gel, ki omogoča olajšan vnos trdih zdravil.

ZA ZDRAVO NOŽNICO

NEPOGREŠLJIVI SOS PAKET IZDELKOV

ZA PONOVRNO VZPOSTAVITEV
RAVNOVESJA MIKROFLORE NOŽNICE
IN/ALI INTIMNEGA PREDELA



HIGIENSKI TAMPONI S PROBIOTIKI

uravnavajo in obnavljajo mikrofloro nožnice. Edini in najbolj učinkovit način vnosa probiotikov v nožnico med menstruacijo.

INTIMNA KREMA S PROBIOTIKI

pomaga vzdrževati vlažno okolje in naravno mikrofloro. Mehča kožo in zunanjo membrano.



LUBE – INTIMNI VLAŽILNI GEL

s probiotičnim delovanjem za dodatno vlaženje in izboljšanje kakovosti spolnega odnosa. Na vodni osnovi, primeren za uporabo s kondomi in erotičnimi dodatki.

INTIMNA PENA

z mlečno kislino za vsakodnevno umivanje in nego. Blaži draženje, deluje preventivno – ohranja kislino okolje in varuje pred izsušitvijo.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ABC

- A** Poleti je priporočljivo, da intimni negi namenimo posebno pozornost.
- B** Praviloma naj bi nepomičnim inkontinentnim ljudem plenice menjali vsaj trikrat dnevno in enkrat ponoči.
- C** Dojenčkovo ritko umijemo s toplo vodo, z robčki pa le takrat, ko nimamo druge možnosti.



Intimna nega poleti



Afrodita Kordež, dipl. med. sestra

Poleti je intimna nega še dodatno pomembna. Zaradi visokih zunanjih temperatur je telo primorano regulirati svojo temperaturo. Zato se bolj znojimo, spremnja pa se tudi pH površine kože. Višje temperature, vlažnost in spremenjeni pH pa tudi v intimnih predelih povečajo dovzetnost za glivične in bakterijske okužbe. Na okužbo v tistem predelu nas neprijetno spominjajo srbenje, pekoč občutek, bolečina in izcedek.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Na zdravje intimnega predela vplivajo še drugi dejavniki, ki lahko porušijo ravnovesje naravne zaščite. Za ravnovesje skrbijo koristni mlečnokislinski laktobacili, odgovorni za kisli pH v nožnici. Ravnovesje pH se lahko poruši zaradi neustrezne nege, oslABLJENE telesne odpornosti, pa tudi med menstruacijo, ko se zaradi hormonskih sprememb in rahlo alkalne menstrualne krvi pH poviša.

Intimni predeli telesa so občutljivi in so pred okužbami zaščiteni s kislo nožnično

floro, ki ima pH od 3,8 do 4,5, to pa zavira razmnoževanje škodljivih bakterij in gliv.

Prav tako na zdravje kože na intimnem predelu vplivajo še drugi dejavniki, kot so spolni odnosi, nošenje tesnih oblačil, zdravljenje z antibiotiki, hormonsko nadomestno zdravljenje, sladkorna bolezen in napačna oziroma nezadostna higiena.

Kako se negovati poleti?

Poleti intimni negi namenimo večjo pozornost. A je tudi pri tem potrebna pazljivost oziroma zmernost, da s prepogostim umivanjem ne odstranimo naravnega zaščitnega sloja. Uporabljajmo izdelke, ki ne dražijo sluznice in njenega naravnega okolja. Priporočljiva je uporaba blagih intimnih mil z nizkim pH, najbolj so priporočljivi izdelki z vrednostjo od 3,5 do 4,5 pH, večinoma pa zadostuje že kar tekoča voda.

Običajnih toaletnih mil in penečih kopeli naj ne bi uporabljali za umivanje intimnih predelov. Prav tako naj bo umivanje le zunanje, v smeri od nožnice proti danki. Z umivanjem ne pretiravajmo, zadostuje enkrat dnevno.

Po prhanju s toplo vodo se dobro obrišemo z brisačo in osušimo kožo intimnega predela. Bakterije se pogosto nahajajo na mokrih brisačah in tudi na kopalkah, če se po plavanju ne preoblečemo. Zato seveda velja, da kopalke preoblečemo takoj oziroma čim prej po prihodu iz vode.

Če obiščemo bazen, je priporočljivo, da se pred in po kopanju v bazenu dobro oprhamo. Možnost okužbe z virusi, ki povzročijo vnetje nožnice ali materničnega vratu, ni prav velika. Če bazen uporablja ženska z vnetjem nožnice, je možnost prenosa okužbe majhna,

saj se te okužbe najpogosteje prenašajo z neposrednim telesnim stikom.

Spodnje perilo

Pozornost je treba posvetiti tudi perilu. Čipkastih, satenastih ali sintetičnih spodnjih hlač naj ne bi nosili, saj takšno perilo ne dopušča pretoka zraka, koža v njem ne diha, na njem se zadržuje vlaga, vse to pa ustvarja idealne pogoje za razmnoževanje gliv. Najbolje je, da izberemo bombažne spodnje hlačke, ki so zračne in ne zadržujejo vlage.

Po veliki potrebi

Ko gremo na veliko potrebo, je pomembno, da si zadnjik temeljito obrišemo navzven. Danka je zelo blizu nožnice in nemalo žensk si jo briše v napačni smeri – proti nožnici. Blato seveda ni sterilno in z njim si v nožnico in spolovilo na ta način zanesemo bakterije, ki lahko povzročijo različna vnetja.

Vložki in tamponi

Priporočljiva je uporaba vate, vložkov in tamponov, ki so izdelani iz 100-odstotnega organskega bombaža. Takšni higienski pripomočki so hipoalergeni, brez parfumov in ne vsebujejo dražečega klora ali dioksina, ki se sicer uporabljata v postopkih beljenja. Bombažni vložki so hkrati zanesljivi, saj so visoko vpojni in zato v dneh menstruacije nudijo brezskrbno zaščito.

Med spolnim odnosom

Glivice se, kot rečeno, prenašajo predvsem s telesnim stikom, najpogosteje med spolnim odnosom. Zato je pred spolnim odnosom in tudi po njem pomembna natančnejša higiena. Glivična vnetja se z lahkoto

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

»Bakterije se pogosto nahajajo na mokrih brisačah in tudi na kopalkah, če se po plavanju ne preoblečemo. Zato seveda velja, da kopalke preoblečemo takoj oziroma čim prej po prihodu iz vode.«

ponavljajo, saj se glivice, ki so vselej prisotne v posameznih delih spolnih organov, ob določenih situacijah in pogojih lahko razmnožujejo. Ključna je torej obojestranska redna higiena (obeh partnerjev), še posebej pred spolnimi odnosi, saj se na območju penisa zadržujejo odpadne celice, ki se razkrajajo in so gojišče novih bakterij. In če se to zanese v nožnico, lahko povzroči vnetje nožnice.

Nega nepomičnih bolnikov

Posebno skrb je v poletnih dneh treba posvetiti tudi negi nepomičnih bolnikov in ljudi z inkontinenco ter seveda dojenčkom. O tem smo se pogovarjali z **Afrodito Kordež, dipl. med. sestro**, iz Patronažne službe ZD Ljubljana, enota Bežigrad.

Povedala je, da pri ljudeh z inkontinenco lahko v poletnih dneh zaradi vročine in vlage v plenici velikokrat nastane plenični izpuščaj. »Nega mora biti zato kakovostno izvedena: kožo na intimnem predelu je treba dobro umiti z vodo, jo temeljito osušiti in potem tudi namazati z negovalno kremo, posebno če koža ni zdrava. Zelo pomembno je tudi, da se plenice redno menjavajo.« Kako pogoste so okužbe intimnega predela pri ljudeh z inkontinenco? »Glivične okužbe so v poletnem času pogoste, saj je okolje v plenici, ki je vlažno, toplo in temno, idealno za razmnoževanje gliv. Kremo ob glivičnih okužbah

lahko predpiše zdravnik. Če ne gre za glivično okužbo, pa lahko uporabimo tudi navadno hladilno mazilo, ki se uporablja tudi pri negi dojenčkov.« Kako pogosto je treba menjati plenice? »V poletnem času naj bi plenice menjali pogosteje, če je le mogoče. Pravilo je, da naj bi nepomičnim inkontinentnim ljudem plenice menjali vsaj trikrat dnevno in enkrat ponoči.« Po izkušnjah naše sogovornice svojci, če sami skrbijo za onemoglega, zelo pogosto menjavajo plenice. Če te možnosti ni, pa nego opravijo oskrbovalke, ki pridejo na dom.

Patronažna sestra tudi pove, da tisti starejši, ki so še gibljivi in lahko hodijo, a imajo inkontinenco, običajno nosijo hlačke za inkontinenco. »Inkontinenčne hlačke, uradno se jim reče mobilne hlačke, so kot plenice, ki jih oseba lahko obleče podobno kot navadne spodnje hlačke. Včasih te hlačke podložijo z vložki, ki jih potem menjavajo in s tem plenico zaščitijo, da jo lahko nosijo ves dan. Inkotinenčni vložki so različnih velikosti in nimajo neprepustne plasti,« razlaga Kordeževa.

V nadaljevanju opozori tudi na to, da je treba inkontinentnega nepomičnega bolnika redno obračati, da ne nastanejo preležanine. »Rane v predelu plenice se potem zelo težko celijo, saj so na mokrem. Pri ženskah lahko v teh primerih zdravnik napiše nalog za urinški kateter, ki ga vstavi patronažna sestra za

tisti čas, ko se rana zaceli. Pri moških se lahko zdravnik prav tako odloči za vstavev urinškega katetra za čas celjenja rane, vendar kateter pri moškem vstavlja izključno zdravnik, medicinska sestra samo asistira,« pojasnjuje patronažna sestra.

Dojenčkova koža naj diha

Kot pove naša sogovornica, morajo imeti majhni dojenčki do enega leta starosti pleničko ves čas na sebi, saj ne morejo kontrolirati izločanja. »Pleničko je dojenčku treba zamenjati pred vsakim podojem – vsaj osem do dvanajstkrat na dan oziroma na tri ure – odvisno od tega, kakšen ima ritem prehranjevanja in spanja. Pri malo večjih, do drugega leta, ko začnejo že hoditi, so dojenčki lahko določen čas tudi brez pleničke,« razlaga Kordeževa in priporoča, naj dojenčkova koža diha, takrat je tudi zdrava. »S pretiranim mazanjem s kremo namreč lahko zapremo kožne pore in posledica je lahko tudi vnetje.«

Kako je treba negovati dojenčkovo kožo v pleničnem predelu? »Pomembno je, da dojenčkovo ritko umijemo s toplo vodo, z robčki pa le takrat, ko nimamo druge možnosti. Čistilni robčki naj bodo na vodni osnovi in naj ne bodo odišavljeni. Zgodni pa se, včasih tudi ob uživanju citrusov ali podobne kisle hrane, da se koža v pleničnem predelu vname. Ko je koža vneta, jo je treba namazati s tankim slojem negovalne kreme, po možnosti naj bo koža izpostavljena zraku, da se dobro izsuši. Če je vnetje hujše in se noče pomiriti, uporabimo otroški puder, ki kožo osuši in umiri vnetje. Če se stanje ne izboljša, pa je vsekakor na mestu obisk pri pediatru,« svetuje Kordeževa in še pove, da imajo dojenčki včasih zelo občutljivo kožo, ki odreagira na material, iz katerega je plenička narejena. V teh primerih je treba zamenjati vrsto plenice ali se posvetovati s pediatrom, ki lahko otroka napoti tudi k specialistu.

Ginekologi priporočajo preventivno ukrepanje:

- Pri intimni negi uporabljajmo izdelke, ki so dokazano neškodljivi in po možnosti naravni.
- Izogibati se je treba oblačenju pretesnih oblačil in sintetičnega spodnjega perila.
- Uporabljajmo samo bombažne higienske vložke in tampone ter hkrati poskrbimo za redno menjavo.
- Po prhanju kožo intimnega predela dobro osušimo.
- Po kopanju oziroma plavanju kopalke čim prej preoblečemo.
- Posebno pozornost posvetimo (oba spola) higieni intimnih predelov pred spolnim odnosom in po njem.
- Ženske naj bodo pozorne tudi na to, kako si po veliki potrebi obrišejo zadnjik – ne v smeri proti nožnici.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

KLY sterilni lubrikant gel

- Lubrikant gel na vodni osnovi
- Je hipoalergen, ne iritira kože niti sluznice
- Ne vsebuje oljnih substanc
- Ne vsebuje dišav in barvil
- Je sterilan
- Ne poškoduje tkiv niti materialov
- Zelo lahko se izpere iz površine ali kože
- Uporaben za ginekološko in splošno kirurško lubrikacijo
- Za vaginalno uporabo, v ginekologiji, kirurgiji, pri vseh endoskopijah
- Ni kontraceptiv, saj ne vsebuje spermicidov
- 42g, 82g tubice



farcom

Kontakti: Farcom d.o.o., Zaprtá ulica 6D, 6310 Izola
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si

ABC

- A** Še posebno poleti je pri pripravi hrane ključna higiena.
- B** Toplotno obdelano hrano je treba ohladiti in pospraviti na hladno v dveh urah.
- C** Večkratno pogrevanje poveča tveganje za rast bakterij, potencialno okužbo ali zastrupitev.



Pazljivo s hrano poleti

Trenutka, ko bomo sedli za mizo, se običajno veselimo. Pa naj bo piknik z dobrotami z žara, solata ali enolončnica. Slabe izkušnje s hrano pa lahko povzročijo, da se lahko začnemo hrane celo »bati«. Poletje je čas, ki prinese mnogo izzivov. Varna živila, ki ne ogrožajo našega zdravja, pa so temelj zdrave prehrane. Več o tem, kako se varno in zdravo prehranjevati poleti, nam je povedala **dr. Tadeja Jakus** s Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Širok spekter okužb, ki se prenašajo z živil, predstavlja v svetu velik problem. Okužbe so rezultat uživanja kontaminiranih živil, ki se lahko pojavijo v kateri koli stopnji živilske verige. Kje začeti, kako poskrbeti za varnost in zdravje?

Drži. Bolezni, ki se prenašajo z živil, niso tako redke. Po ocenah ima občasne zdravstvene težave zaradi njih kar 130 milijonov Evropejcev. Poletje je čas piknikov, taborjenja, izletov, priprave hrane na prostem, pa tudi čas visokih temperatur, v katerih se dobro počutijo nekateri zdravju škodljivi mikroorganizmi. Posebna pozornost velja že pri nakupu živil in prevozu domov. Živila, ki so bila v trgovini shranjena v hladilnikih ali zamrzovalnikih, je za prevoz domov treba shraniti v posebne

termo vrečke ali hladilno torbo, doma pa takšna živila čim prej pospraviti na predvideno mesto. Tudi na splošno velja, da poskusimo živila čim manj izpostavljati nihanju temperature, torej vroče/hladno, saj se na ta način poslabšajo senzorične lastnosti živila kot tudi sama varnost živila zaradi možnosti razvoja mikroorganizmov.

Kateri so splošni poudarki pri pripravi hrane poleti – takšne, ki jo zaužijemo doma in tiste za na pot?

Veliko hrane za na počitnice si običajno radi pripravimo že doma, pri tem pa moramo biti pozorni tako na pripravo hrane kot tudi na postopek ohlajanja. Pri pripravi hrane je ključna higiena. Nekatera živila, zlasti surova, vsebujejo mikroorganizme, ki lahko povzročijo okužbo. S kuhanjem se mikroorganizmi uničijo, vendar moramo paziti, da ne prihaja do navzkrižne kontaminacije. Surova živila, kot so meso, perutnina, jajca, ribe, pa tudi neočiščena zelenjava lahko onesnažijo ostala živila. Zato si je treba po rokovanju z njimi skrbno umiti roke in čim prej očistiti vse površine, na katerih smo jih pripravljali. Odsvetuje se, da si hrano pripravimo le na pol in računamo na nadaljevanje toplotne obdelave npr. na pikniku. S takšnim načinom priprave nam namreč ni uspelo v celoti uničiti bakterij, zato se njihovo razmnoževanje pod vplivom visokih temperatur nadaljuje. Kadar se odpravljamo na daljšo pot in s seboj vzamemo zamrznjena živila, pa je treba preve-

riti, da se ta niso odtalila. Če so se, jih ne smemo ponovno zamrzovati, temveč jih je dobro čim prej uporabiti.

Kako ravnati z živilom na pikniku?

Če hrano vzamemo s seboj na piknik, poskrbimo, da bo ta na hladnem in v senci. Priporočljivo je uporabiti hladilne torbe, ki jih napolnimo do vrha in pri tem uporabimo hladila telesa, saj torba tako zadrži nizko temperaturo dalj časa. Na piknikih, kjer uporabljamo žar, se najpogosteje znajdejo mleto meso in perutnina. Pogosto pred samo pripravo meso stoji na prostem na visoki temperaturi, kar je odličen pogoj za razvoj bakterij. Iz ene mikrobne celice v nekaj urah pri sobni temperaturi nastane milijon bakterij, ki lahko povzročijo okužbo, zato lahko zbolimo, tudi če imamo živilo le krajši čas na toplem. Zato ne pozabimo, da moramo meso in mesne izdelke, kot so klobasice in hrenovke, pa tudi omake, namaze in solate na osnovi jajc, iz hladilnika takoj postaviti v hladilno torbo. Na žaru jih moramo dobro popeči, saj le visoka temperatura uniči prisotne mikroorganizme. Ko pečemo kose mesa različne velikosti in debeline, poberemo z žara najprej manjše in tanjše ter ostale šele potem, ko smo prepričani, da so dobro pečeni; še posebej bodimo pozorni na dele ob kosteh. Če pogrevamo pripravljene gotove jedi, to naredimo le enkrat, saj večkratno pogrevanje poveča tveganje za rast bakterij in potencialno okužbo ali zastrupitev.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

»Surova živila, kot so meso, perutnina, jajca, ribe, pa tudi neočiščena zelenjava lahko onesnažijo ostala živila. Zato si je treba po rokovanju z njimi skrbno umiti roke in čim prej očistiti vse površine, na katerih smo jih pripravljali.«

Kako pravilno shranjevati kuhane ali pečene jedi?

Kadar toplotno obdelane hrane ne porabimo takoj in jo želimo shraniti, jo moramo najprej ustrezno ohladiti. Med ohlajanjem toplotno obdelanega živila lahko pride do razmnoževanja mikroorganizmov in tvorbe njihovih strupov (toksinov) v živilu, zato jo moramo ohladiti čim hitreje. Pri tem velja »dveurno pravilo«: hrano ohladite in postavite v hladilnik v roku dveh ur, da se prepreči razmnoževanje mikroorganizmov. Pri tem si lahko pomagamo s hladno vodo, dodatkom ledu, hrano razdelimo na manjše porcije. Pri ohlajanju naj hrana ne bo popolnoma pokrita, saj se v nasprotnem primeru nabere kondenzat, ki pa daje dobre pogoje za razrast mikroorganizmov.

Kaj pa priprava in uživanje surove hrane?

Poletni meseci nam nudijo veliko izbiro sadja in zelenjave. Vendar pa je postopek shranjevanja sadja in zelenjave v poletnih mesecih lahko izziv, saj se zaradi višjih temperatur lahko prej pojavijo gniloba, plesen, ovrenost. Shranjevanje v hladilniku lahko v nekaterih primerih podaljša obstojnost, vendar se je v primeru eksotičnih vrst sadja temu bolje izogibati. Sadja in zelenjave tudi ni dobro zapirati v neprodušno zaprte vrečke,

saj oddajata vlago in zorični plin, ki v vrečki ostaneta ujeta, to pa pospeši kvarjenje. Da preprečimo ovrenost, lahko korenovke in listnato zelenjavo shranimo zavito v papirnate vrečke v hladilniku, najbolje v predalu za zelenjavo.

Vsem previdnostnim ukrepom navkljub pa se lahko nekje zalomi. Kako ravnati v primeru, da nas na poti preseneti okužba oziroma prebavne težave?

Počitnice so pogosto tudi čas, ko spoznavamo nove kraje in kulinariko. Da to ne bo vključevalo le spoznavanja dostopnih sanitarij, je potrebna previdnost. Pri preprečevanju potovalne driske je najpomembnejše upo-

števat splošne higienske ukrepe, ti pa so: pogosto umivanje rok z milom, skrbna izbira hrane in uživanje ustekleničenih pijač. Čeprav previdnost ne bo odveč nikjer, se še posebej v področjih z visokim tveganjem, na primer v Aziji, Južni Ameriki, na Srednjem vzhodu in Afriki, držimo znanih priporočil. To pomeni, da se izogibamo hrani, ki stoji na sobni temperaturi, hrani, ki ni toplotno obdelana, neoplupljenemu sadju in zelenjavi, solatam, pijačam z ledom, ulični hrani, kremnim sladicam, morskim sadežem.

Največja skušnjava poleti je najbrž sladoled ...

Seveda poleti ne moremo mimo sladoleda, vendar se je tudi tu dobro držati nekaj osnovnih pravil: sladoled mora biti kompaktna tekstura in v njem ne sme biti velikih ledenih kristalov, saj je to lahko znak, da je bil že odtaljen in ponovno zamrznjen. Pozorni smo, da v hladilni vitrini s sladoledom ni kondenzata ter prodajalec pri porcioniranju uporablja čist pribor, ki se spira pod tekočo vodo in ga ne namaka v posodah s stoječo vodo. Če nas v katerem od omenjenih primerov vseeno preseneti okužba, poskrbimo za nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov. Najprimernejša je uporaba že pripravljenih rehidracijskih praškov, ki jih lahko vzamemo že s seboj na potovanje.

Sedem ključnih poudarkov pri ravnanju s hrano poleti

Pri pripravi živil poleti je pomembno upoštevati nekaj ključnih poudarkov:

1. Poskrbimo za svežino in kakovost sestavin.
2. Ne pozabimo na higieno in varnost pri pripravi hrane.
3. Posebno skrb namenimo ohlajanju in shranjevanju hrane.
4. Pri pripravi hrane na prostem uporabljajmo hladilno torbo.
5. Poleti raje izbirajmo lahke in osvežilne jedi: sveže sadje, zelenjavo, hladne juhe.
6. Ne pozabimo zaužiti dovolj tekočine; na potovanjih pijemo ustekleničeno vodo.
7. Na pot vzamemo »malo potovalno lekarno«, v kateri so rehidracijski praški, zdravila proti povišani telesni temperaturi, zdravila proti prebavnim težavam (driski ali zaprtju) in drugo.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Preveč pogosto
KAKAŠ?

Ko nič drugega
NE POMAGA ...

70 kliničnih študij

450 milijard bakterij



Na voljo v lekarnah.

ewo pharma | Ewopharma d.o.o. | Cesta 24, Junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče | T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si | www.ewopharma.si

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti, objavljeno na spletni strani ewopharma.si/politika-zasebnosti.

Mendes S.A.

Laserske operacije hemoroidov in pilonidalnih cist

V zadnjem času se v različnih vejah medicine vedno pogosteje uporablja zdravljenje z laserjem, tudi v proktologiji. Z uporabo laserja lahko zdravimo hemoroidalne vozle, pilonidalni sinus ter analne fistule.

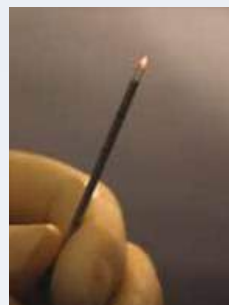
Kirurgija z uporabo laserja je kirurška metoda, ki z lasersko svetlobo uniči obolelo tkivo in ga odstrani. Zdravljenje z laserjem ni primerno pri vseh stanjih, kjer pa je, je enako učinkovito in obenem manj boleče kot klasična kirurgija. Okrevanje je hitrejše.

Minimalno invazivno zdravljenje hemoroidov z laserjem ali Laserska hemoroidoplastika (LHP®).

Hemoroidi so eden najpogostejših vzrokov za krvavitve iz zadnjika. Povečani notranji hemoroidalni vozli lahko povzročajo težave kot so občutek nepopolne izpraznitve, močne neboleče krvavitve v školjko ali izpadanje vozlov iz zadnjika. Zdravljenje hemoroidalnih vozlov je lahko nekirurško ali kirurško z odstranitvijo odvečnega tkiva. Kirurško odstranitev tkiva je mogoče opraviti z enostavnimi posegi, kot je podvezovanje z gumijasto zanko, vbrizgavanje sredstva za sklerozacijo (kemično mašenje drobnih žil) ali z metodami s pregrevanjem. V redkih primerih je potrebna kirurško izrezanje odvečnega tkiva. Kirurški posegi z izrezanjem hemoroidov so praviloma zelo boleči, zato se jih bolniki bojijo.

Odstranitev hemoroidov z laserjem je v primerjavi s klasično kirurško odstranitvijo pomembno manj boleča, reši težave z enim posegom in omogoča veliko hitrejše okrevanje. Možnih zapletov po posegu je malo.

V medicinskem centru Iatros izvajamo zdravljenje hemoroidov z laserjem, ki je ena od sodobnih metod kirurškega zdravljenja.



Poseg opravimo v lokalni ali regionalni anesteziji in traja do 20 minut. Okrevanje je običajno 7 do 14 dni. Bolečine so običajno prisotne do enega tedna.

Pred posegom je vedno potrebno opraviti **proktološki pregled**, kjer skupaj z bolnikom izberemo najboljšo možnost kirurškega zdravljenja.

Minimalno invazivno zdravljenje pilonidalnega sinusa z laserjem (SiLaC®)

Sinus je gnojno vnetje nad trtico. Največkrat nastane zaradi prodiranja dlak v podkožje, kjer nato povzročijo vnetje.

Zdravljenje je vedno kirurško, običajno z izrezanjem vnetnega predela kože ali

na drug način. Izrezanje obolelega tkiva običajno povzroča dolgo celjenje rane (več tednov) in bolečine po posegu.

Lasersko zdravljenje pilonidalnega sinusa je **manj boleče** in okrevanje po posegu je **hitrejše**. Poseg izvedemo v anesteziji in traja do 20 minut.

Pred posegom je vedno potrebno pri kirurgu opraviti pregled in posvet o možnosti zdravljenja.

Za posvet in dogovor o laserskem zdravljenju se lahko naročite na: **narocanje@iatros.si**
https://iatros.si/za-paciete/narocanje/
tel: 01 236 43 70

V naši ustanovi uporabljamo Laser LEONARDO® DUAL 45 Biolitec®



Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



Medicinski center Iatros
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si

www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

- Proktologija
- Kolonoskopija in gastrokopija
- Splošna in abdominalna kirurgija
- Operacije kil
- Magnetni stol
- Ambulanta za klinično prehrano
- Rehabilitacija medeničnega dna
- Ambulanta za (uro)ginekologijo in urinsko inkontinenco
- Meritev nihalne svetline z zgodnjo morfolgijo ploda
- Endoanalni/3D-ultrazvok
- Laserska kirurgija

ABC

- A** Potovalna driska je najpogostejša zdravstvena težava na potovanjih.
- B** Večina letalskih družb dovoljuje polete nosečnicam vse do 36. tedna nosečnosti.
- C** Če potujete z letalom ali vlakom, del zdravil hranite v ročni prtljagi.



Pozor, zdaj – počitnice so tu!

Poletje je tu, z njim pa za marsikoga tudi počitnice na morju ali potovanja v oddaljene kraje. Da pa bi se dopusta spominjali s prijetnimi spomini, je dobro, da pred odhodom na počitnice poskrbimo za primerno zaščito in dobro opremljeno potovalno lekarno. Sploh na slednjo med pakiranjem kovčkov ne gre pozabiti, njeno vsebino pa prilagodimo glede na destinacijo, način in dolžino potovanja, pa tudi glede na zdravstveno stanje potnikov. Prispevek je nastal v sodelovanju z **Ondino Jordan Markočič, dr. med., spec. epidem.,** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zamuda leta, izguba prtljage ali gneča na avtocesti, raznorazne neprijetnosti nam lahko zagrenijo potovalno izkušnjo, a nanje kaj dosti ne moremo vplivati. Lahko pa se jim, sploh kar se tiče težav, kot sta driska ali dehidracija, izognemo, če se nanje ustrezno pripravimo. Najbolj na udaru so bolj ranljive skupine, od nosečnic do najmlajših in najstarejših. Sploh ob potovanjih v bolj oddaljene konce sveta se lahko kaj hitro srečamo s tegobami, kot so prebavne okužbe in viroze, ki se odražajo z bruhanjem ali drisko. Kot se je izkazalo, je prav potovalna driska najpogostejša zdravstvena težava na potovanjih, saj že med potovanjem ali po vrnitvi domov doleti kar polovico potnikov. »Tveganje za pojav potovalne driske zmanjšamo z upoštevanjem splošnih higienskih ukrepov, kot je umivanje rok, ter s skrbno izbiro hrane in pijače. V sklop preprečitve ene od hudih drisk na potovanju pa v določenih primerih svetujemo cepljenje proti trebu-

šnemu tifusu. Bolezen povzroča *Salmonella Typhi*, črevesna bakterija, izvor okužbe je človek, prenaša se kontaktno preko rok, predmetov, površin, s hrano in pijačo. Cepljenje se sestoji iz enega odmerka, zaščita je pri mladih odraslih do 70-odstotna in traja tri leta,« pojasni **Ondina Jordan Markočič**.

Blaga driska pogosto izzveni po nekaj dneh oz. se stanje izboljša po 48 urah (prvi dan jo lahko spremljajo tudi bruhanje, povišana temperatura, glavobol, slabost), hujša stanja (sočasno z visoko vročino z mrzlico, krči v trebuhu, kri v blatu, oslabeledost) pa lahko zahtevajo tudi zdravniško obravnavo in spremembo potovalnih načrtov. V primeru driske tako najmlajšim ponudimo zadostno količino tekočine (najbolje voda) ter poskrbimo, da ne pride do dehidracije, saj v primeru driske ali bruhanja oseba izgublja velike količine tekočine. Pomagamo si lahko tudi z vnosom elektrolitov, sploh rehidracijskih praškov in raztopin, s katerimi nadomestimo z drisko izgubljene elektrolite. Običajno je driska pri odraslih precej blažja kot pri otrocih, postopek zdravljenja pa je tako kot pri najmlajših vnos tekočine in po potrebi elektrolitov. V pomoč so nam lahko tudi probiotiki, s katerimi nadomeščamo izgubljeno naravno črevesno floro. V zahtevnejših primerih se za zdravljenje uporabljajo zdravila, ki upočasnjujejo oziroma ustavijo peristaltiko oziroma gibanje črevesja (smemo jih jemati največ dva dni), antibiotično zdravljenje driske pa se po besedah sogovornice začne šele po predhodnem posvetu s farmacevtom ali zdravnikom: »Jemanje antibiotikov v okviru samozdravljenja brez predhodnega posveta ni priporočljivo, saj veliko potovalnih drisk ni bakterijskega izvora, vedno pogostejša je tudi antibiotična rezistenca pri mnogih bakterijah in je verjetnost za neučinkovitost zdravljenja

z antibiotikom, ki ga imamo morebiti s sabo, velika.« Sploh nevarna je driska pri dojenčkih, saj so ti še posebej občutljivi na izsušitev. Prav tako so otroci na potovanjih bolj dojemljivi za vnetja zgornjih dihal, pozorni pa bodimo tudi na pike žuželk, ki niso nevarni in neprijetni izključno le v tropskih krajih.

Nosečnica na počitnicah

Nosečnost ni razlog, zaradi katerega bi se morali odreči potovanjem. Vsekakor pa je prav, da se nosečnica pred načrtovanim potovanjem o tem posvetuje z zdravnikom, po potrebi pa opravi še kak dodaten pregled in se nauči prepoznavati resnejše zaplete, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč. Daljša potovanja v nosečnosti so sicer najbolj priporočljiva v drugem trimesečju (med 14. in 28. tednom), ko so tveganja za zaplete manjša, začetne slabosti izzvenijo, naraščajoči trebuh pa še ne predstavlja tolikšne ovire. Večina letalskih družb sicer dovoljuje polete vse do 36. tedna nosečnosti, po drugi strani pa se potovanja s križarkami po 28. tednu odsvetujejo. »Potovanje je za zdravo nosečnico v drugem tromesečju, z enoplodno nosečnostjo, ki v sedanji in predhodnih nosečnostih ni imela težav, dokaj varno. Svetujemo jim, da za potovanje izberejo razvite države z dobro zdravstveno oskrbo, predvsem naj se izogibajo področij z malarijo in rumeno mrzlico ter izbruhi zike,« potrdi dr. Jordan Markočičeva in ob tem dodaja: »Izbrani osebni zdravnik in osebni ginekolog lahko da prve nasvete za varovanje zdravja nosečnice na potovanju. Med nosečnostjo pride do določenih fizioloških sprememb v telesu, ki so lahko samo nadležne, lahko pa se razvijejo tudi v nevarne. Med potovanjem je nosečnica lahko izpostavljena boleznim, ki imajo med nosečnostjo

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

hujši potek, zato so zanje nevarnejše kot sicer.« Po besedah sogovornice je priporočljivo, da njen izbrani ginekolog oceni tveganje za potovanje na podlagi anamneze, gestacijske starosti in ginekološkega pregleda ter ji na podlagi tega svetuje glede izbrane destinacije potovanja. Kot omenjeno se pri tem velja izogibati potovanjem na malarična območja, področja z rumeno mrzlico in z izbruhi zike, prav tako pa tudi v nerazvite države s slabo zdravstveno oskrbo. Lahko se namreč zgodi, da se običajne nosečniške težave (otekanje nog, zaprtje, rjav izcedek, rahli krči v trebuhu ali nogah) med potovanjem še stopnjujejo. Zdravnica vsem nosečnicam še polaga na srce, naj se na potovanjih izogibajo dejavnosti z večjo verjetnostjo padcev in pohodništva nad 3600 metri (zaradi hipoksije in odmaknjenosti do zdravstvene službe). Plavanje je dobrodošlo, a v spremstvu vsaj še ene osebe, zaradi verjetnosti pojava krčev v nogah. Kot opozarja dr. Jordan Markočičeva, se po plavanju svetujeta prhanje in menjava mokrih kopalk s suhimi: »Kopanje v vročih bazenih in namakanje v jacuzzijih se odsvetujeta zaradi večje možnosti vaginalnih okužb. Škodljivi vplivi klorirane vode še niso bili dokazani. Potapljanje se odsvetuje zaradi nevarnosti dekompresijske bolezni pri plodu.« Prav tako pa naj nosečnice zaradi večjega tveganja za dehidracijo in okužbe sečil skrbijo za primeren vnos tekočin (dva do tri litre dnevno). Tudi pri starejših posameznikih obstaja večje tveganje za pojav dehidracije, saj imajo ti oslABLJENO zmožnost za ohranjanje vode v telesu, pa tudi zmanjšan občutek za žejo. V vročih poletnih mesecih naj se tako zadržujejo v hladnih prostorih in se izogibajo večjim telesnim naporom, pri tem pa naj zaužijejo zadostne količine brezalkoholnih in nesladkanih pijač, najboljše vode.

Uredite si zavarovanje

Preden se odpravite na pot, si zagotovite tudi primerno zdravstveno zavarovanje za tujino. Če potujete v države EU, članice EGP, Švico,

Severno Makedonijo, Bosno in Hercegovino, Srbijo, Črno goro, Avstralijo in v Združeno kraljestvo, potem vam bo v pomoč evropska kartica zavarovanja, ki je na voljo v sklopu mreže javnega zdravstva. Stroške nujne medicinske pomoči boste sicer na mestu poravnali sami, po vrnitvi in predloženi dokumentaciji pa ste upravičeni do povrnitve stroškov, in sicer v višini povprečne cene teh storitev v Sloveniji. Vedno so dobrodošla tudi komercialna zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini, ki krijejo stroške nujnega zdravljenja in nujne medicinske pomoči v tujini, ne da bi sami imeli kakršne koli izdatke. Glede na izbrani paket vam krijejo tudi prevoze, pravno pomoč itd.

Potovalna lekarna

Pomemben del vaše prtljage naj predstavlja potovalna lekarna. Najbolje je, da zdravila shranite na enem mestu in jih hranite na sobni temperaturi, zaščitena pred vlago in svetlobo. Pozorni pa bodite tudi na tista zdravila, ki zahtevajo poseben režim shranjeva-

nja. Zdravila hranimo izven dosega otrok, če pa potujete z letalom ali vlakom, del zdravil hranite v ročni prtljagi. Spodaj najdete seznam pripomočkov, ki naj jih potovalna lekarna obsega, posamezniki pa naj omenjeni seznam še dopolnijo. Kronični bolniki naj poskrbijo za zadostno količino zdravil, pri tem pa naj upoštevajo tudi, da se lahko potovanje zaradi zapletov podaljša. V izogib nevšečnostim naj seboj vzamejo tudi spremno pismo v angleščini, podobno naj se ravna tudi alergiki in osebe z diabetesom. Dobrodošla so tudi zdravila proti potovalni slabosti in za alergike zdravila za lajšanje alergijskih simptomov (antihistaminiki ...). Za bolj oddaljene destinacije tudi tablete za zaščito pred malarijo, zdravila za preprečevanje višinske in sredstva za kondicioniranje vode oziroma za pripravo varne vode za pitje. V potovalni lekarni nosečnic ne bodo odveč prenatalni vitamini, zdravila proti slabosti in zdravila za uravnavanje želodčne kisline, pa tudi vaginalni antimikotiki ter zdravila proti zaprtju.

Kaj naj vsebuje potovalna lekarna:

- zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam (pri okužbi s katero od hemoragičnih mrzlic se odsvetujejo pripravki na osnovi acetilsalicilne kisline ter nesteroidna protivnetna zdravila);
- set za prvo pomoč: obliži, sterilne gaze, elastični povoj, škarjice, pinceta, lepilni trak, razkužilo za rane, rokavice za enkratno uporabo, vatirane palčke, trikotna ruta;
- sredstva za lajšanje prebavnih motenj: rehidracijski prašek za pripravo raztopine za nadomeščanje mineralov in preprečevanje izsušenosti (pri driski, bruhanju, močnejšem znojenju), probiotične tablete ali kapsule za lajšanje driske, blaga odvajala za lajšanje zaprtja, antibiotik za samozdravljenje driske je svetovan samo v izrednih primerih;
- sredstva za zaščito pred piki komarjev in ostalih insektov: repelent, ki vsebuje 30–50 % DEET-a ali 20 % pikaridina, izdelki za blažitev srbenja in otekline po piku insekta;
- sredstva za zaščito pred soncem: krema z visokim zaščitnim faktorjem, ostali pripomočki za zaščito pred sončnimi žarki;
- higienski pripomočki: razkužilo za roke, alkoholni ali razkužilni robčki;
- zdravila za samozdravljenje ostalih manjših zdravstvenih težav: zdravila za lajšanje želodčnih težav, sredstva za lajšanje prehladnih znakov;
- ostalo: telesni termometer.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

postbeeotic™

Uživajte v poletju brez prebavnih težav in napihnjenosti

Na voljo v lekarnah, izbranih specializiranih prodajalnah, v Medexovi trgovini v Ljubljani in na www.medex.si.

ABC

A Ekspresivno in pozitivno pisanje se v terapiji uporablja z namenom, da se osebe lahko učinkovito spopadejo s travmatičnimi in stresnimi dogodki v odnosih z drugimi ter stresom v profesionalnem okolju.

B Osebe z rakom, ki so se udeležile pisanja poezije v skupini, poročajo, da so srečanja izboljšala njihovo razpoloženje, njihovo socialno okolje se je razširilo, udeleženci pa so pridobili tudi nove vloge.

C Terapija s pisanjem se je izkazala kot učinkovito sredstvo za izboljšanje sposobnosti oseb, ki se spopadajo z odvisnostjo.



Foto: Freepik

Terapija s pisanjem

Pisanje kot oblika terapije vsekakor ni nov pojav. Poznala so jo že primitivna ljudstva, katerih šamani in zdravilci so verze uporabljali z namenom doseganja blaginje posameznika ali plemena. V starem Egiptu so moč besede spoštovali tako zelo, da so na Aleksandrijsko knjižnico vklesali besede »Kraj za zdravljenje duše«. V Rimskem imperiju pa je slovel zdravnik po imenu Soranus, ki je maničnim bolnikom predpisoval branje tragedij, depresivnim pa branje komedij. Če so naši predniki v terapevtske namene uporabljali predvsem metodo branja besedil, pa so se v stoletjih, ki so sledila, razvile številne tehnike uporabe aktivnega pisanja v terapevtske namene.

Avtorica: **Helen Žagar**

Zakaj ravno pisanje?

Pisanje kot oblika (samo)terapije je metoda, ki posameznikom pomaga doseči duševno olajšanje in notranji mir. Zakaj tako? Pisanje je dejavnost, ki razvija posameznikovo notranjo komunikacijo, omogoča sproščanje misli ter občutkov ter vodi v razvoj čustvenih, ustvarjalnih in mentalnih potencialov in posledično omogoča duhovno rast. Pisanje je torej učinkovito orodje za spopadanje z

lastnimi občutki in vsakdanjimi izzivi, pa tudi s stresom, strahovi in travmatičnimi situacijami. »Ustvarjalnost je neločljivo povezana z zdravjem ter osebnostno in duhovno rastjo. Prek pisanja posamezniki vstopamo v stik s svojimi čustvi. Čustva so naš osebni »motor«, ki poganja življenje, ga usmerja v skladu z našimi potrebami in željami. Omogoča nam, da znamo poskrbeti zase, pa tudi vstopati v odnos z drugimi. Poznavanje lastnih čustev nam omogoča bolj polno in zdravo življenje, zato je tudi veliko manj možnosti, da bomo trpeli za duševnimi težavami (npr. depresijo, anksioznostjo, motnjami hranjenja, raznimi odvisnostmi itn.)«, pojasnjuje **dr. Alja Adam, specializantka geštalt psihoterapije** ter pesnica, ki deluje v okviru programov za razvoj ustvarjalnosti na Inštitutu Satori.

Različne oblike pisanja v terapevtske namene

Terapija s pisanjem je oblika ekspresivne terapije, ki z namenom zdravljenja in doseganja osebnostne rasti uporablja pisanje oz. obdelavo pisane besede. Terapija s pomočjo pisanja izhaja iz predpostavke, da pisanje o lastnih občutkih sčasoma lajša posledice čustvenih travm. Pisna terapija lahko poteka individualno ali v skupini, lahko se izvaja v neposrednem stiku s terapevtom ali na daljavo. Terapijo s pisanjem običajno izvajata

terapevt ali svetovalec. Lahko se izvaja v različnih okoljih, pogosta je v bolnišnicah, kjer jo izvajajo z bolniki, ki se spopadajo z duševnimi ali telesnimi boleznimi. Tovrstni strokovnjaki so dejavni tudi v izobraževalnih ustanovah, kjer učencem, dijakom in študentom pomagajo pri samozavedanju in samorazvoju. Kot večina drugih oblik terapije se tudi tera-

Razlika med ustvarjalnim pisanjem in pisanjem v terapevtske namene

»Terapevtsko pisanje je namenjeno vsem, ki želijo delati na sebi (npr. ozaveščati svoje vzorce, razreševati travme, tudi raziskovati ustvarjalnost), ustvarjalno pisanje pa je namenjeno tistim, ki želijo objavljati besedila ali zgolj pisati za svojo dušo. Če delavnice kreativnega pisanja v ospredje postavljajo samo besedilo in se na njih ukvarjamo predvsem z zakonitostmi besedila v odnosu do piščega, je terapevtsko pisanje oz. pisanje kot terapija nekaj drugega. Pri terapevtskem pisanju služi besedilo kot podpora za ozaveščanje in celjenje duševnih ran,« razloži dr. Adamova.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

pija s pisanjem uporablja za obravnavo različnih psihonevrotičnih stanj.

V terapevtski namen uporabljamo predvsem naslednjih pet tehnik pisanja: pisanje dnevnika, ekspresivno pisanje, pozitivno pisanje, pisanje poezije ter pisanje kot terapevtsko dejavnost.

Pisanje dnevnika

Ena najstarejših in najbolj razširjenih oblik pisanja v terapevtske namene je pisanje dnevnika. Tehnika intenzivnega pisanja dnevnika, razvita med letoma 1960 in 1970, temelji na dnevnih vnosih, v katerih oseba opisuje svoj dan pa tudi svoje občutke, sanje, travme itd. Cilj pisanja dnevnika je doseči osebno steno rast. Prednost te metode tiči v tem, da lahko pisec dnevnika hkrati s pisanjem tudi bere svoje misli ter tako bolj jasno dojema svoje izkušnje. Za nameček se avtor dnevnika s pisanjem izogne neskončnemu »ponavljanju težavnih misli v glavi«. Poleg tega pa lahko s pomočjo dnevnika izrazimo občutke, ki si jih zaradi družbenih omejitev pogosto ne upamo povedati na glas (jeza, razočaranje, strah, prizadetost itd.). Pisanje dnevnika tako omogoča izražanje občutkov, ki bi sicer ostali neizrečeni ter tako sprošča čustveno napetost, zmanjšuje stres, povečuje emocionalno inteligenco in lajša simptome tesnobe ter depresije.

Ekspresivno pisanje

Izraz »ekspresivno pisanje« sta leta 1986 zasnovala James W. Pennebaker in Sandra K. Beall, z njim pa opisujemo slog pisanja, ki se osredotoča na travmatične, stresne ali čustvene dogodke ter občutke, ki jih ti povzročajo. Metoda ekspresivnega pisanja je bila zasnovana tako, da so osebe pisale o travmatičnih, stresnih ali čustvenih dogodkih po 20 minut, in sicer tri do pet dni zapored. Navodila so posameznika spodbujala, da se je odprl in izrazil, kar koli je čutil o travmatičnem dogodku. Bistvo te metode je ideja, da aktivno zaviranje misli in čustev o travmatičnih dogodkih zahteva napor in deluje kot kumulativni stresor na telo, hkrati pa je povezano s povečano fiziološko aktivnostjo, »prežvekanjem« dogodkov in posledično vodi v bolezen. Raziskave so potrdile, da ekspresivno pisanje lajša nekatere simptome posttravmatske stresne motnje (npr. vsiljeni spomini, občutki izoliranosti, nemoči), pozitivno vpliva na splošno počutje, pomaga pri depresivnem razpoloženju, zmanjšuje strah pred socialno zavrnitvijo, izboljšuje samozavedanje, krepi imunski sistem ter izboljšuje spomin, učinkovitost pri delu ter možnosti ponovne zaposlitve. Dandanes se ekspresivno pisanje uporablja predvsem pri osebah s simptomi depresije, tesnobe in osebah, ki vsakodnevno doživljajo stres.

Pozitivno pisanje

Tehniko pozitivnega pisanja sta razvila Helen Marlo in Mervyn K. Wagner. Ugotovila sta, da so osebe, ki so opisovale pozitivna čustva,

»Ena najstarejših in najbolj razširjenih oblik pisanja v terapevtske namene je pisanje dnevnika.«

pokazale večjo pozitivno spremembo v razpoloženju kot osebe, ki so opisovale negativna čustva. Pozitivno pisanje je vodilo tudi v zmanjšanje duševne stiske pišočin. Osebe, ki so pisale pozitivno, so dejavnost pisanja označile za motivirajočo in pomembno, izkazalo se je, da v primerjavi s preteklimi leti tudi niso tako pogosto zbolele. Pozitivno pisanje torej dobro vpliva tako na telesno kot tudi na duševno počutje.

Pisanje poezije

Če je za do zdaj navedene tehnike pisanja v terapevtske namene veljalo, da se uporabljajo v obliki proze in v veliki meri individualno, pa je pisanje poezije tehnika, pri kateri se delavnice večinoma izvajajo v skupinah, pod vodstvom terapevta. Terapevt je tu v vlogi povezovalca, ki s pomočjo poezije priključuje in izzove pri osebi neki odziv na trenutno situacijo. Terapevt skupino vodi tako, da oseba izkusi pisanje in branje poezije kot sredstvo za samoizražanje in izpoved občutkov. V terapevtski skupini terapevt spodbudi aktivno poslušanje in pomaga ustvariti okolje, v katerem osebe sprejemajo same sebe in druga drugo. Danes se pisanje poezije uporablja predvsem kot ustvarjalna dejavnost, s pomočjo katere se osebe lahko spopadajo s čustvenim vidikom svoje bolezni. Moč te dejavnosti je predvsem v tem, da osebe izrazijo svojo izkušnjo z besedami in besednimi zvezami, ki so jim znane; tako lahko bolje razumejo sebe ter naravo svoje bolezni. Ta dejavnost lahko vodi v katarzo, okrepi humor, izboljša vpogled v situacije in izražanje občutkov.

Pisanje kot terapevtska dejavnost

V preteklih letih se je v delovni terapiji izoblikovala tehnika pisanja, imenovana pisanje kot terapevtska dejavnost. Tehniko pisanja kot terapevtske dejavnosti je izoblikovala Pauline Cooper. Obravnava s to tehniko je sestavljena iz šestih individualnih ali skupinskih srečanj; pri vsakem srečanju se piše o določeni temi: o sebi, preteklosti, navadah, strategijah spopadanja s težavami, o sedanjosti in prihodnosti. Uporabniki ob koncu vsakega srečanja napišejo osebno izjavo o tem, česa so se s pomočjo pisanja naučili o sebi. Ob koncu obravnave se vseh šest izjav prebere v skupini, skupina da posamezniku

povratno informacijo, pisanje pa osebe lahko obdržijo. Moč uporabe pisanja kot terapevtske dejavnosti je v refleksiji preteklosti, ki osebam omogoči spreminjanje svoje prihodnosti. To, da delijo svojo zgodbo in poslušajo zgodbe drugih, jim nudi močno povratno informacijo, ki poveča njihovo razumevanje sebe in svojega življenja ter jim omogoči, da si povečajo svojo notranjo moč. Ta tehnika se je izkazala še zlasti učinkovita pri osebah s hudo depresijo. Cilj tehnike je najti okupacijsko identiteto posameznika in dvigniti posameznikovo samozavest, saj ta ponovno prevzame nadzor nad svojim življenjem.

Terapija s pisanjem na daljavo

Trenutno najbolj razširjen način terapije s pisanjem na daljavo je pisanje po elektronski pošti. Gre za asinhrono terapijo, kar pomeni, da se sporočila med terapevtom in stranko prenašajo v dogovorjenem časovnem okviru (na primer enkrat na teden), vendar kadar koli znotraj tega tedna. Ker obe strani ostajata anonimni, se stranka počuti bolj svobodno pri razkrivanju spominov, misli in čustev, ki bi jih v neposrednem stiku morda zadržala. Tako stranka kot terapevt imata čas za razmislek o preteklosti in za obujanje pozabljenih spominov, čas za zasebno obdelavo reakcij ter premislek o lastnih odzivih.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Kdo vam lahko pomaga?

Mojca NENDL specialistka za EFT terapijo

Če proti težavam nič ne pomaga, EFT vse premaga!

V nekaj urah vam trajno odpravim strahove, tesnobo, anksioznost, panične napade, depresijo, boleče travme, slabo samopodobo, žalovanje, obupanost, jecljanje, nespečnost, bolečine, ...

www.eft.si, mojca@eft.si
tel.: 051-780-724

ABC

A Ljudje prespimo približno tretjino svojih življenj.

B Med 21. in drugo uro ponoči se med spanjem obnavlja naše fizično telo, med drugo in četrto uro zjutraj pa je čas za obnovo mentalnega in čustvenega telesa.

C Svetovni rekord najdaljšega časa brez spanja znaša 19 dni.



Zakaj se ponoči zbuhamo ob določenih urah?

Nočno prebujanje ljudem nikakor ni tuje. To potrjuje tudi raziskava nočnega življenja Mosenov, pripadnikov domorodnega plemena iz gozdov Bolivije. Moseni živijo daleč od civilizacije in proč od elektrike. Spat hodijo, ko se stemni, vstajajo ob zori, ponoči se pogosto prebujajo, a se zaradi nočnih prebujanj prav nič ne vznemirjajo. Če se sredi noči zbudijo, preprosto vstanejo, naredijo kakšen opravke, ko pa se jih znova poloti zaspanost, mirno odidejo nazaj v posteljo in spet zaspijo. Podobne težave prebivalcev razvitejših držav sveta torej niso nikakršna novost. Res pa je, da se je pogostost nespečnosti z epidemijo covid-19 znatno povečala, pove **doc. dr. Vita Štukovnik, specialistka klinične psihologije**. Tokrat nas bo zanimalo, zakaj se ljudje ponoči prebujamo ob točno določenih urah.

Avtorica: **Helen Žagar**

Spanje je odvisno od pravilnega delovanja hormonov

Za dober spanec in posledično naše zdravje je ključnega pomena uravnoteženo delovanje hormonov v našem telesu. Spanca ne bi bilo brez melatonina, t. i. spalnega hormona, ki ga naše telo proizvaja izključno med 21. uro zvečer in drugo uro zjutraj. Melatonin začne nastajati, ko se telesna temperatura v glavi ustrezno zniža, za to pa je nujno potrebno, da najprej zaspimo in nato spimo v popolni temi – kakršna koli svetloba, sploh modra svetloba, ki jo oddajajo računalniki, mobilni telefoni ipd., proizvodnjo melatonina

zaustavi. Melatonin je hormon z največjim antioksidativnim delovanjem, ščiti nas pred rakom, vnetnimi procesi in staranjem. Ko deluje, počisti vso umazanijo iz naših teles. Melatonin je tudi tisti hormon, ki znižuje raven kortizola, t. i. stresnega hormona, ki pa v nasprotju z njim povzroča budnost in vpliva na vse ostale hormone v telesu. Raven kortizola je najvišja zjutraj, čez dan postopoma upada, zvečer pa se kortizol praviloma umakne pred melatoninom in rastnim hormonom. Rastni hormon, podobno kot melatonin, nastaja izključno ponoči, med 23. in eno uro, zaslužen pa je za ohranjanje odpornosti, vzdržljivosti, mišične in kostne mase, elastičnosti kože in zdravja notranjih organov, preprečuje pa tudi motnje razpoloženja in izgubo spomina ter koncentracije. Vpliva na moč volje in samozavest. Brez melatonina ni rastnega hormona. Za normalno delovanje telesa in dober spanec morajo ti trije hormoni delovati usklajeno. Dejavnik, ki vse to poruši, pa je stres. Stres povzroči, da raven kortizola čez dan narašča, namesto da bi upadal. In posledično zvečer oz. ponoči ne pride do proizvodnje melatonina ter prav tako ne rastnega hormona. Stres vodi v povečane količine sladkorja v krvi, ta zvišuje inzulin, posledično se večja količina maščobe okoli trebuha, pri ženskah prihaja do pretiranega sproščanja testosterona, pri moških pa estrogena. Od tu do težav z zanositvijo, policističnimi jajčniki, PMS-om, z motnjami menstrualnega ciklusa ter z bolečimi dojkami in končno tudi do motenega delovanja ščitnice ni daleč. Kadar imamo težave s povišanim kortizolom, se zbuhamo med drugo in peto uro ponoči, smo razdražljivi, anksiozni, depresivni, dajejo nas

napadi panike. Ker kortizol lahko načne celoten imunski sistem, lahko resno zbolimo.

Modrosti tradicionalne kitajske medicine

Kitajska medicina govori o t. i. bioritemski dnevni uri ali uri dvanajstih meridianov, ki nakazuje, ob kateri uri dneva je določen organ v telesu najbolj aktiven. Ura, ob kateri se ponoči zbuhamo, pa naj bi opozarjala na težave z določenim organom oz. na specifične nerazrešene čustvene težave.

Prebujanje med 23. uro in eno uro – žolčnik
Organ, ki naj bi bil najbolj dejaven med 23. uro zvečer in eno uro zjutraj, je **žolčnik**. Ta naj bi bil še zlasti povezan s strastjo do življenja, njegovo oslABLJENO delovanje pa naj bi nakazovalo na razočaranost nad življenjem oz. na nepredelane čustvene travme. Od tod izvirajo prestrašenost, nedejavnost, nezmožnost postavljanja mej v odnosih in težave pri sprejemanju odločitev. Če se zbuhamo med tema dvema urama, si morate nujno jasneje začrtati cilje. In predelati določene čustvene travme, ki vas zavirajo.

Prebujanje med eno in tretjo uro – jetra

Če se zbuhamo med eno in tretjo uro zjutraj, to pomeni, da imamo previsok kortizol. Kitajska medicina tudi pravi, da to pomeni, da smo polni jeze. Načeloma bi do te ure za nami moral biti vsaj en, če ne celo dva popolna cikla spanja. V tem idealnem primeru lahko naša **jetra** ob eni uri zjutraj prično s prečiščevanjem krvi. Da bi se to zgodilo, moramo biti ob enih ponoči v globokem spancu. Če med tema urama ne spimo, ne samo da jetra ne

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbuhamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Spalni cikel

Spalni cikel sestoji iz petih faz, štiri od njih so faze brez hitrega premikanja oči (NREM), sledijo si v naslednjem zaporedju: prva faza je dremavost, druga rahel spanec, tretja in četrta pa sta globlji oz. valoviti spanec. Peta faza je faza spanja s hitrim premikanjem oči (REM), za katero je značilno, da srčni utrip, hitrost dihanja in krvni tlak začno naraščati. En spalni cikel v povprečju traja 90–120 minut, v noči pa gremo običajno vsaj skozi 3–4 cikle, odvisno od dolžine spanja. Najpogosteje se sredi noči zbudimo ob koncu faze REM, ko prehajamo v nov spalni cikel (povišan krvni tlak, hitrejšo dihanje, povišan srčni utrip).

morejo odstraniti toksinov iz krvi, še več, tudi hipotalamus ne more opraviti svojega dela, kar pomeni, da sta posledično oslABLJENA tudi delovanje ščitnice in živčnega sistema. Zaradi upočasnjenega metabolizma se začnemo hitreje starati, porušijo se spolni hormoni. Poleg težav z zanositvijo se pojavijo tudi težave z vidom, ligamenti, menstrualnim ciklusom, holesterolom, težo. Postanemo jezni, muhavi, depresivni, boli nas glava. Razmislite o tem, kako na ustrezen način kanalizirate oz. predelate potlačeno jezo.

Prebujanje med tretjo in peto uro – pljuča

V skladu s tradicionalno kitajsko medicino so **pljuča** organ, ki pomembno vpliva na premikanje energije v našem telesu in skrbi za močan imunski sistem. Če se zbudate med tretjo in peto uro ponoči, je to lahko znak, da ste depresivni oz. se prebijate čez obdobje žalovanja. Po drugi strani pa so te rane urice pravzaprav ure, ko bi se naše telo, skladno z ritmom narave, najbolj želelo prebuditi. To sta uri, ki služita pomladitvi, regeneraciji kože, krepitvi pljuč. Zato je to najboljši čas za izvajanje joge, meditacije, tehnik dihanja ipd.

Prebujanje med peto in sedmo uro – debelo črevo

To so ure, ko je res treba vstati. In ko gremo na prvo veliko potrebo v dnevu. Če se to ne zgodi, je to znak, da je naš metabolizem počasen, jetrom pa se ponoči ni uspelo razstrupiti. Ljudje, ki imajo težave z debelim črevesom, so bolj dovzetni za avtoimunske bolezni (npr. lupus, luskavica, dermatitis, kronična vnetja, vnetje ščitnice ipd.). Po drugi strani nenamerno zburjanje med tema urama opozarja na preveč aktivno črevesje. Slednje naj bi nakazovalo na to, da se pretirano oklepate reči, ki vam škodujejo. Čas je, da obrnete nov list.

Kaj pa pravi ajurveda?

Po ajurvedi je najpomembnejši čas za globoko spanje med 22. in drugo uro zjutraj, ko se dogajajo intenzivni procesi detoksikacije telesa in transformacije duševnih dnevnih vtisov, pojasni medn. cert. svetovalka ajurvede ter učiteljica joge **mag. Kaja Kastner Yadav**.

Če čas od sončnega zahoda do njegovega vzhoda razdelimo na tretjine, ugotovimo, razlaga sogovornica, da vsaka izmed treh doš (vata, pitta in kapha) dominira v enem delu noči. Prva tretjina noči je v domeni kapha doše, ki prinaša upočasnjenost, težo in umiritev. Po navadi postanemo v tem delu noči utrujeni ali zadremamo na kavču. Če se ne odpravimo pravočasno v posteljo, lahko prebrodimo to stanje in postanemo mentalno zelo aktivni. Nekateri začnejo študirati, delati za računalnikom ali postorijo še zadnja gospodinjska opravila. To se po navadi zgodi v drugi tretjini noči, ki je v domeni pitta doše. Ta vedno prinaša transformacijo, ki pa bi jo morali namesto v intelektualne sposobnosti izkoristiti sebi v prid, za obnovo in čiščenje telesa in uma. V tem času težko zaspimo, saj se aktiven um nikakor ne bo umiril. Zadnja tretjina noči je lahkotna, prinaša rahel spanec in nas tudi zbudi. Je v domeni vata doše. Če zaspimo šele v teh poznih

jutranjih urah, spanec nikakor ne bo krepčilen, četudi ga podaljšamo pozno v jutro ali dan.

Spalni vzorec in težave z nespečnostjo nakazujejo, katera doša je v telesu trenutno povišana. Povišana vata doša prinese lastnosti lahkega in mobilnega. To je posledica načina življenja, ki je hiter, večopravilen, brez rutine in izzove številne misli, razglabljanje, lahko tudi tesnobo, strah in zaskrbljenost. Val adrenalina in preveč aktiven živčni sistem preprečita umiritev in zato oseba ne more zaspiti. Povišana vata doša v telesu učinkuje tudi tako, da se bo oseba zburjala v zgodnjih jutranjih urah, torej v zadnji tretjini noči, od druge do šeste ure. Povišana pitta doša človeku sicer omogoči zaspiti, vendar ga lahko zbudi ali aktivira v drugi tretjini noči. Te osebe bodo med 22. in druge uro budne in intelektualno aktivne. Um v tem času postane oster in sposoben razmišljanja. To energijo bi vsakdo moral uporabiti za procese detoksikacije in regeneracije telesa in uma, ne pa za zunanje delovanje. Ljudje, ki ne spijo v teh urah, imajo večjo verjetnost za vnetja in kopičenje toksinov, ki vodijo v številne bolezni. Povišana kapha doša načeloma ne bo delala težav s pomanjkanjem spanja, kvečjemu bo tega preveč. Prva tretjina noči od 18. do 22. ure jih bo brez težav uspavala. Njihov spanec bo globok, trden in tudi dolg. Kapha doša je težka, počasna, gosta in te lastnosti preplavijo tudi telo in um. Zjutraj bodo te osebe težko vstale, bodo utrujene in še dolgo v dan ne bodo imele pravega fokusa ali sposobnosti za telesno aktivacijo.

»Kako preživimo dan, s čim se hranimo in kako se pripravimo na spanje, bo ključno vplivalo na kakovost spanja. Kadar so posamezne doše povišane, jih moramo z individualno izbrano prehrano, rituali in zelišči umiriti. Tako bo prišel tudi krepčilen spanec in s tem dolgoročno zdravje. Zdravje pridobimo z zavestnimi in primernimi odločitvami, ki so v naših rokah. Ajurveda pa pokaže pravo pot,« zaključuje mag. Kaja Kastner Yadav.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zburjamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko



• Zdravilo Melatonin Vitabalans se uporablja za kratkotrajno zdravljenje »jet lag-a« (prehod čez več časovnih pasov) in simptome, ki jih povzročajo časovna razlika.

V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

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

Melatonin Vitabalans

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet



Vitabalans

ABC

- A** Ko hladimo avto, najprej odprimo stranska stekla, da vroči zrak spustimo ven.
- B** Temperaturna razlika med zunanostjo in kabino ne sme biti višja od 7 °C.
- C** Bolniki s hiperhidrozo pijte zgodaj, pijte pogosto in pijte še.



Kako se poleti pravilno hladiti

Ko se zrak v poletnih mesecih ogreje nad 30 °C, je naša naravna nagnjenost, da začnemo prostore, v katerih smo, hladiti. Pri tem pogosto skačemo v hladno vodo in hladimo preveč, prehitro, napačno, z nevzdrževanimi napravami in si na koncu naredimo več škode kot koristi. Poglejmo si, kako pravilno hladiti prostore in kaj nas lahko doleti, če se pretirani vročini ne izognemo.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Hlajenje avtomobilov

Pa pojdimo najprej v avtomobile. Ko je zunanja temperatura okoli 30 °C in pustimo avto na soncu, lahko temperatura v notranjosti avtomobila v pičle pol ure naraste na približno 40 °C, v eni uri lahko preseže 60 °C. Previsoka temperatura v vozilu prinaša številne nevarnosti, ki neposredno vplivajo na zdravje in počutje, s tem pa na varnost vožnje. Ne gre pozabiti, da vročina povzroča nelagodje, nezbranost, utrujenost in podaljšuje reakcijski čas voznika – v skrajnem primeru lahko povzroči celo nevaren toplotni udar. »Pod žgočim soncem parkiran avto voznika in potnike

pričaka z razgreto notranostjo, v kateri temperatura že po dobri uri lahko preseže 60 °C. Previdno torej pri prevozu otrok in hišnih ljubljencev. Temperatura se v parkiranem avtu pri 30 °C ali več stopinjah ozračja na soncu dvigne bliskovito hitro, kar pomeni, da je že 15 minut dovolj, da čakajoči v zaprtem avtu zaide v resne težave,« opozarjajo pri AMZS. Hlajenje je zato nujno, vendar pa mora biti tudi to storjeno po pameti. Skrajne temperaturne razlike in neposredna izpostavljenost zračnemu toku (pre)hladnega zraka namreč lahko škoduje zdravju. Najpogostejše zdravstvene posledice pretiranega hlajenja so prehladi, vnetja oči, ušes in celo angina. Zato sta zelo pomembna pravilna uporaba kot tudi brezhibno delovanje klimatske naprave v avtu. Sicer pa za primerno hitro in pravilno hlajenje vroče avtomobilske kabine pri AMZS navajajo naslednji postopek:

1. Najprej odprimo stranska stekla, s čimer hitro spravimo močno segret zrak iz potniške kabine (hlajenje bi trajalo dlje)
2. Nato zaprimo vsa stekla in nastavimo klimo na zaprt krog delovanja (reciklaža zraka), s čimer onemogočimo dotok vročega zraka iz zunanosti. V kabini bo tako krožil le zrak, ki je ujet notri in se bo tako najhitreje ohladil.

3. Temperaturna razlika med zunanostjo in kabino ne sme biti višja od 7 °C. S tem preprečimo razvoj prehladnih obolenj in zmanjšamo obremenitev organizma.
4. Ohlajeni zrak naj kroži tako, da ohlaja kabino, ne ljudi. Prezračevalne šobe naj bodo zato vedno obrnjene stran od glave in drugih delov telesa, saj neposredno izpostavljanje hladnemu zraku lahko vodi v podhladitve in prehlade.
5. Moč delovanja ventilatorja naj bo na najmanjši še učinkoviti stopnji. Pri avtomatski klimatski napravi naj bo izbrana samodejna nastavitve, v kateri elektronika ob pomoči različnih tipal samodejno prilagaja smer pretoka zraka in hitrost ventilatorja nastavljeni temperaturi in zunanjim vremenskim razmeram.

Hlajenje bivalnih prostorov

Pri hlajenju prostorov je pomembno poznati delovanje naše klimatske naprave: ali zajema zrak zunaj, ali ga filtrira, ali uravnava vlago v zraku ... Kompleksne naprave za klimatizacijo uravnavajo tudi vlažnost zraka, kar prispeva k upočasnjenemu razmnoževanju pršic in lahko koristi alergijskim bolnikom. Zavedati se moramo tudi morebitnih negativnih učinkov napačne uporabe klimatske naprave.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Pogoste napake so, da hladimo čezmerno – preveč in prehitro, da so temperature nastavljene prenizko, da so naprave usmerjene v ljudi namesto stran ... Vse to lahko povzroči slabo počutje, glavobol in druge težave (sindrom bolne zgradbe). Prevelika razlika v zunanji in notranji temperaturi zraka lahko povzroči poslabšanje astme ali rinitisa (tj. vnetja nosne sluznice). Otroci, starejši ljudje in bolniki so na temperaturne razlike še veliko bolj občutljivi kot odrasli.

Za zagotavljanje varne uporabe naprave je treba skrbeti za njeno redno in pravilno čiščenje, vzdrževanje ter servisiranje. Ob nerednem vzdrževanju se v klimatski napravi namnožijo mikrobi, ki se ob njenem delovanju sproščajo v zrak. Vdihovanje mikrobov ali njihovih delcev lahko povzroči okužbe in vnetja pri človeku.

Predvsem pa je pomembno zavedanje, da z uporabo klimatske naprave, ki ne dovaja svežega zraka v prostor, ne moremo nadomestiti rednega zračenja bivalnih prostorov.

Idealna temperatura zraka za človeka (toplotno ugodje) se individualno razlikuje, tudi glede na to, ali sedimo ali se intenzivneje gibamo. Kot cono toplotnega udobja opisujemo stanje, ko ne čutimo ne hladu ne vročine in ko ne zaznamo gibanja zraka ali njegove pretirane oziroma pomanjkljive vlažnosti. Po Pravilniku o prezračevanju in klimatizaciji stavb naj bi v prostorih, kjer so

»Ob nerednem vzdrževanju se v klimatski napravi namnožijo mikrobi, ki se ob njenem delovanju sproščajo v zrak.«

sedeče osebe, zagotavljali naslednje vrednosti:

- temperatura naj bo 22–26 °C,
- relativna vlažnost 30–60 %,
- srednja hitrost zraka v času hlajenja 0,15 metra na sekundo.

»V poletnih mesecih, ko zunanje temperature presegajo 30 °C, je treba temperaturo v prostoru, če ga ohlajamo s klimatsko napravo, ustrezno prilagoditi. Razlika med temperaturo v klimatiziranem prostoru in zunanjo temperaturo naj bo nastavljena glede na toplotno ugodje in zdravstveno stanje posameznika. Predvsem pa se moramo izogibati neposrednemu pihanju ohlajenega zraka iz

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



Klimatska naprava **MSZ-LN** zazna osebo v prostoru in avtomatsko prilagodi smer ventilacije.

MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKE NAPRAVE

VITANEST.SI
0 8 0 1 9 5 9

»Glavni simptomi vročinskega udara so: telesna temperatura 39,4 °C in več, vroča in suha koža, hitro bitje srca, hitro in plitvo dihanje, omotica, zmedenost, dezorientacija ali opotekanje, utripajoč glavobol, slabost in bruhanje in celo izguba zavesti.«

klimatske naprave,« pojasnjujejo na NIJZ in še dodajajo: »Preprosto pravilo naj bo, da prostorov ne hladimo na nižjo temperaturo, kot jih pozimi ogrevamo.«

Čezmerno znojenje

Znojenje je naravni mehanizem telesa, ki omogoča njegovo sprotno hlajenje. Živčni sistem stimulira znojne žleze, da proizvajajo znoj, ko telesna temperatura naraste. Potenje se pojavi tudi, zlasti na dlaneh, ko je kdo zaskrbljen ali živčen. Poznamo pa tudi problem čezmernega

znojenja ali hiperhidrozo. V takšnih primerih postanejo živci, odgovorni za stimulacijo žlez znojnic, čezmerno aktivni in sprožijo močnejše potenje, tudi kadar to ni potrebno. Stanje se lahko poslabša pod stresom. Hiperhidroza, ki se sprva pojavi na dlaneh in podplatih stopal, ima lahko genetski vzrok.

Čeprav se na prvi pogled stanje ne zdi zapleteno, ima hiperhidroza lahko kar nekaj neprijetnih posledic. Mednje sodijo:

- kožne okužbe,
- ekcemi, kožni izpuščaji in druga kožna vnetja ter
- socialne in čustvene težave: vmešavanje v vsakodnevne dejavnosti ter socialna tesnoba in zadrega.

Strokovnjaki predvidevajo, da za hiperhidrozo trpi približno 2,8 % populacije. Poleti se težave le še povečajo. Bolniki s hiperhidrozo naj bi se potili tudi 4- ali 5-krat več od povprečja. Lisa J. Pieretti, izvršna direktorica Mednarodnega združenja za hiperhidrozo (IHHS), navaja, da »medtem ko se vsi ljudje

potimo, morajo bolniki s hiperhidrozo zaradi čezmernega potenja menjati svoja oblačila večkrat dnevno, da prikrijejo znake.« Ob tem pa še dodaja: »Pomembno pa si je zapomniti, da je hiperhidroza ozdravljivo zdravstveno stanje in je z zdravili možno nadzorovati simptome.« IHHS je sestavil nekaj nasvetov za bolnike s hiperhidrozo v vročih poletnih mesecih:

- Uživanje zadostnih količin tekočin: pijte zgodaj, pijte pogosto in pijte še. Zato, da našemu notranjemu klimatskemu sistemu uspe dobro delovati, potrebuje veliko tekočine.
- Nošenje lahkih, ohlapnih oblačil iz naravnih materialov.
- Uporaba antiperspirantov dvakrat dnevno (zjutraj in pred spanjem), idealno kupljenega v lekarni.
- Dihanje in umirjanje.
- Izogibanje pekoči hrani in kofeinskemu napitkom.
- Uporaba sode na oblačilih po uporabi, saj se sicer na preznojenih oblačilih razvijejo bakterije, ki smrdijo.
- Izogibanje dejavnosti sredi dneva, primernejše je biti aktiven zgodaj zjutraj ali zvečer.
- Zdravila ali celo drugi kirurški posegi za trajnejše spopadanje s težavami.

Vročinski udar

Ko se poletna vročina stopnjuje, je ključnega pomena, da se zavedamo nevarnosti boleznih, povezanih z vročino, kot sta vročinski udar in toplotna izčrpanost. Vročinski udar ali vročinska kap je resno in potencialno smrtno nevarno stanje, ki se pojavi, ko se telesna temperatura dvigne na nevarne vrednosti. Lahko je posledica dolgotrajne izpostavljenosti visokim temperaturam, zlasti v kombinaciji z neustrezno hidracijo. Glavni simptomi vročinskega udara so: telesna temperatura 39,4 °C in več, vroča in suha koža, hitro bitje srca, hitro in plitvo dihanje, omotica, zmedenost, dezorientacija ali opotekanje, utripajoč glavobol, slabost in bruhanje in celo izguba zavesti. Pri vročinski kapi je treba takoj ukrepati. Če sumite, da nekdo doživlja vročinski udar, takoj pokličite reševalno službo. Medtem ko čakate na pomoč, premaknite osebo v senco, odstranite odvečna oblačila in uporabite hladno vodo ali ledene obkladke, da znižate njeno telesno temperaturo. Vedno pokličite urgentno službo, saj vročinski udar ni stanje, ki bi ga lahko zdravili sami.

Toplotna izčrpanost pa je blažja oblika bolezni, povezane z vročino, ki običajno nastopi pred vročinsko kapjo. Pojavi se, ko se telo pregreje in se bori za učinkovito uravnavanje svoje temperature. Simptomi lahko vključujejo šibkost, omotico, utrujenost, glavobol, čezmerno potenje, slabost, bruhanje, mišične krče in blede ali vlažno kožo. Če občutimo takšne simptome, takoj ukrepajmo, da se ohladimo. Potreben je premik v hladnejše okolje, pijte hladne tekočine, kožo namažemo s hladno vodo.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?





PRILOGA: DERMATOLOGIJA

Vpliv sonca na zdravje kože

S prihodom poletja in sončnega vremena se praviloma izboljšata naše razpoloženje in raven energije. Izpostavljanje soncu nekaj minut dnevno prav tako zadovolji tudi potrebe telesa po vitaminu D, ki je ključnega pomena tudi za delovanje imunskega sistema. Skratka, tudi ljudje, tako kot rastline, za uspešno delovanje potrebujemo sonce, a dejstvo je, da vse prepogosto pozabljamo na njegovo škodljivo plat. Prekomernemu izpostavljanju soncu in neprimerni zaščiti pred UV-sevanjem gre pripisati pojavnost kožnega raka, predispozicijam za njegov pojav pa so v otroštvu izpostavljeni že najmlajši.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ultravijolično sevanje je sestavni del spektra sončnega sevanja. Sestavljajo ga UVA-, UVB- in UVC-žarki, a medtem ko slednje zaustavi že ozonska plast, dolgovalovni UVA- in srednjevalovni UVB-žarki prodrejo vse do površja zemlje. UV-žarki delujejo mutageno in zavirajo delovanje imunskih mehanizmov naše kože. Večji del UVB-žarkov naša koža odbije, kakšna tretjina pa jih prodre v povrhnjico in zgornji del usnjice. Njihovo delovanje se odrazi z opeklinami in rdečino na površini kože. UVA-žarki prodirajo najgloblje in s svojim delovanjem posredno poškodujejo DNK (tako kot tudi UVB-žarki) in celične membrane ter povzročajo prezgodnje staranje kože in nastanek kožnega raka. Slednji je najpogostejša oblika raka, njegova

pojavnost pa je najvišja po 75. letu starosti in je pogosto posledica izpostavljenosti soncu (ter neprimerne zaščite pred soncem) skozi vse faze življenja. Nemelanomski kožni rak naj bi bil posledica dolgotrajnega izpostavljanja soncu, maligni melanom pa občasnega intenzivnega izpostavljanja sončnim žarkom. Med kožnimi raki prednjači bazalnocelični karcinom, precej manj pogost je ploščatocelični karcinom. Melanom, precej nevarnejša oblika kožnega raka, predstavlja le slabih 5 % vseh kožnih rakov.

Fototip, znamenja, opekline ...

»Najpomembnejši dejavnik okolja pri nastanku kožnega melanoma je UV-sevanje, s katerim se povezuje kar 60–70 % kožnih

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



FIDERMA®

Premalo ali preveč pigmentacij?



Linija VIT-GO

krema za uravnavanje depigmentacij



Linija CLARIFID

za odpravljanje in preprečevanje hiperpigmentacij

- čistilni gel
- nočni serumi
- dnevne kreme
- **zaščita proti soncu ZF 50+.**

Zmanjšuje in preprečuje hiperpigmentacije.

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



T 05 99 47 501

FIDERMA 34/24

»Zaščitni faktor nam pove približno razmerje, koliko časa bo trajalo, da nas sonce opeče, če smo namazani, v primerjavi s tem, če izdelka z zaščitnim faktorjem ne uporabimo.«

melanomov. UVA- in UVB-žarki povzročijo okvaro DNK. Tveganje za nastanek melanoma se poveča s številnostjo sončnih opeklin, opeklin v otroški dobi in opeklin z mehurji. Tisti, ki je utrpel sončne opekline, ima dvakrat večje tveganje kot nekdo, ki jih ni imel. Povečano tveganje za nastanek melanoma je tudi pri uporabnikih solarijev (do 20-krat večje tveganje). Osebe s svetleje pigmentirano poltjo, pegami, svetlimi očmi in lasmi (Fitzpatrick I in II) so ob nezaščiteni izpostavljenosti UV-žarkom pogosteje opečene in imajo večje tveganje za nastanek kožnega melanoma. Osebe fototipa I imajo več kot dvakrat povečano tveganje glede na fototip IV, «o dejavniki tveganja za pojav melanoma pove prim. **doc. dr. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Večjemu tveganju so podvrženi tudi posamezniki z večjim številom pigmentnih in netipičnih znamenj. Prav spremembe v velikosti, obliki ali barvi kožnih znamenj pa so prvi znak pojava melanoma. Znamenje se iz prvotno rjave barve obarva v temnejši, skoraj črni odtonek (z izjemo amelanotičnega melanoma, ki je brez pigmenta), prav tako pride do spremembe v formi znamenja. Najbolj so na udaru neenakomerno obarvana kožna znamenja, ki so nepravilne oblike, z nejasnimi (zabrisanimi) robovi, ki so nad nivojem kože in so večja od 5 mm. Kožni rak se sicer lahko pojavi kjer koli na telesu, pogosteje pa na predelih telesa, ki so bolj izpostavljeni soncu – vrat, obraz, zgornje okončine, roke, hrbet itd. Seveda pa se lahko pojavi tudi na predelih, ki niso izpostavljeni soncu, zato je potrebno biti pozoren na vsa netipična znamenja in spremembe na koži.

Javnost vse manj ozaveščena o posledicah UV-sevanja

Kljub intenzivnemu ozaveščanju javnosti o škodljivem vplivu UV-sevanja na zdravje kože in povečano tveganje za pojav kožnega raka vsako poletje postane jasno, da nekateri opozorila (ne)namerno preslišijo. Predstojnica Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana namreč z žalostjo potrди opažanja, »da se ljudje ne zavedajo vpliva sončnih opeklin, predvsem pa ne UV-sevanja kot dejavnika tveganja za nastanek kožnega raka.« To so pokazale tudi ankete zadnjih let, ki so jih izvedli v Združenju slovenskih dermatovenerologov (ZSD). V anketi, ki so jo izvedli že leta 2011, je sodelovalo 550 udeležencev, v anketi

leta 2019 pa 553 udeležencev. »Po rezultatih sodeč, znanje o vplivu UV-sevanja v laični javnosti upada,« z žalostjo pove sogovornica. Izkazalo se je, da je veliko vprašanih do 18. leta starosti na lastni koži izkusilo boleče sončne opekline z rdečino oz. mehurji, ki so trajali dva dni ali več. Leta 2011 je tovrstne opekline vsaj enkrat izkusilo 33,66% vprašanih, leta 2019 sicer nekaj manj 32%; zato pa je ob zadnji raziskavi kar 10,9% vprašanih navedlo, da so tovrstne opekline imeli do desetkrat do dopoljene polnoletnosti (v raziskavi leta 2011 je bilo takšnih 7,5%).

Zaščitite se pred soncem!

Poleg tega da se v glavni pripeki med 10. in 17. uro izogibamo sončnim žarkom, se primerno zaščitimo z lahkimi oblačili, naj bo naša nujna spremljevalka v poletnem času tudi krema oz. pripravek za zaščito pred soncem z dovolj visokim zaščitnim faktorjem. Uporaba tovrstnih izdelkov je ključna že ob najmanjšem izpostavljanju sončni svetlobi, ne pomeni pa, da se lahko z njo brezskrbno izpostavljamu soncu na plaži. »Izbira izdelka za zaščito pred soncem je v prvi vrsti odvisna od tipa naše kože. Zaščitni faktor nam namreč pove približno razmerje, koliko časa bo trajalo, da nas sonce opeče, če smo namazani, v primerjavi s tem, če izdelka z zaščitnim faktorjem ne uporabimo. Primer: če smo lahko na soncu deset minut, ne da bi nas opeklo, bo izdelek za zaščito pred soncem, ki ima SPF 30, ta čas podaljšal za 30-krat, tj. na 300 minut ali približno pet ur, pri čemer je treba poudariti, da to velja le, če ga uporabimo v ustrezni, dovolj veliki količini,« ob tem razloži **izr. prof. dr. Nina Kočvar Glavač, mag. farm.**, s Fakultete za farmacijo UL in nadaljuje: »Ljudje s svetlejšo poltjo in občutljivo kožo se morajo navadno bolj zaščititi, da ne pride do nastanka sončnih opeklin, kot tisti s temnejšo poltjo, ki imajo večjo raven naravne zaščite oz. več melanina. Kar seveda ne pomeni, da temnejša polt ne potrebuje zaščite.« Ob tem dodaja, da se ne gre zanašati le na teoretične številke zaščitnih faktorjev, saj je zaščita po uporabi tovrstnih izdelkov odvisna od več dejavnikov – količine nanesenega izdelka, dnevnega časa izpostavljenosti, vremena oz. letnega časa, sočasne izpostavljenosti vodi ipd.

Hipopigmentacije

Porjavela in opečena pa nista edina pridevnika poletne kože. Pri nekaterih posameznikih lahko izpostavljanje soncu poslabša posa-

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

mezna kožna stanja, kot sta pomanjkanje (hipopigmentacije) ali povečano količino kožnega pigmenta (hiperpigmentacije). »Na mestih, kjer se pojavi vitiligo, ni kožnega pigmenta, zato so tam sončne opekline hujše. Zdravljenje je v veliki meri neučinkovito,« pojasnjuje dr. Planinšek Ručigajeva. Vitiligo je estetsko moteča kožna bolezen, za katero so značilne velike in ostro omejene bele lise (običajno okrog oči, ust, na komolcih, kolenih, spolovilu, lahko pa se pojavijo kjer koli po telesu). Te so posledica pomanjkanja oz. odsotnosti melanocitov, posledično pa tudi pigmenta melanina v koži. Vzrok za to ni povsem pojasnjen, strokovnjaki pa velik pomen pri tem pripisujejo genski predispoziciji. Nastanek belih lis lahko sprožijo tudi okužbe, avtoimunska obolenja (ščitnica) itd. Poleg vitiliga poznamo tudi vrsto prehodnih hipopigmentacij, ki so lahko rezultat različnih vnetij, poškodb kože, celo delovanja kemikalij na kožo. Prirojeno pomanjkanje pigmenta tako v koži kot tudi dlakah in laseh se imenuje albinizem. Zaradi motenj v delovanju encima tirozinaze namreč pride do motene sinteze melanina. Ljudje z albinizmom so posledično bolj občutljivi na UV-žarke, zaradi česar so spremembe prezgodnjega staranja vidne prej, prav tako imajo povečano tveganje za pojav kožnega raka. Predvsem pri starejših pa je vidna t. i. gutatna hipomelanoza – drobne, okrogle, bele lise na podlakteh in goleni – ki je posledica dolgoletnega izpostavljanja soncu. Stanje ni nevarno, lahko je moteče le z estetskega vidika.

Hiperpigmentacije

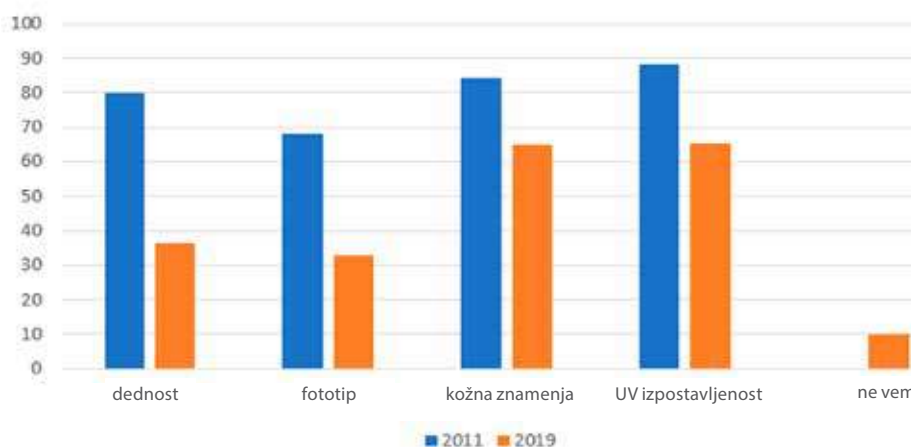
Hiperpigmentacije lahko nastanejo na mestih, kjer je potekalo predhodno vnetje (karkršnega koli vzroka). Med poletjem pa lahko na koži nastanejo tudi močnejše pigmentirane lise, dober primer tega so sončne pege, ki običajno v zimskih mesecih zbledijo. Hiperpigmentacije na ženskem obrazu so najpogosteje posledica melazme – to so rjave lise, ki

»Poleg tega da se v glavni pripeki med 10. in 17. uro izogibamo sončnim žarkom, se primerno zaščitimo z lahkimi oblačili, naj bo naša nujna spremljevalka v poletnem času tudi krema oz. pripravek za zaščito pred soncem z dovolj visokim zaščitnim faktorjem.«

se pojavijo na soncu bolj izpostavljenih predelih. Pogosto se zgodi, da pozimi ne izgine povsem, poleti pa postanejo izrazitejšje. Melazma je lahko posledica jemanja hormonskih kontraceptivov ali je posledica hormonskih sprememb v nosečnosti, ki ni nevarna, le za nekatere zelo estetsko moteča. Nekatere zato posegajo po belilnih kremah in kremah za razbarvanje z naravnimi sestavinami,

kot sta izvleček sladkega korena ali vitamina C, spet druge po globljih kemičnih pilinških, ki jih izvajajo v posameznih dermatoloških ambulantah. Veliko lahko storimo že s tem, da se ustrezno zaščitimo pred sončnimi žarki, ki izrazitost lis še poslabšajo, in uporabljamo kreme z visokim zaščitnim faktorjem, a lahko do trenutka, ko opazimo izboljšanje, kljub temu mine kar nekaj mesecev.

Poznavanje dejavnikov tveganja za pojav kožnega raka (%)



Ozaveščenost javnosti o dejavnikih tveganja za pojav kožnega raka

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ZAŠČITA ČLOVEKA PRED SONCEM...
IN ZEMLJE PRED ČLOVEKOM.

BIO SOLIS®

Popolna, ekološko certificirana zaščita za vso družino.

20% POPUST

- ☀ Mineralni filtri kožo zaščitijo takoj in ostanejo na površini,
- ☀ olje semen karanje naravno zaščiti pred UV žarki,
- ☀ aloe vera kožo hladi in hrani,
- ☀ različna rastlinska olja in minerali blagodejno učinkujejo na kožo, nealergične dišave,
- ☀ brez hormonskih motilcev in kemijskih sestavin,
- ☀ visoko vodoodporni in ne puščajo belih sledi.

COMMET DUE BIOLOGIQUE

VEGAN

COMMITTEE FERMES COMMAN

www.prema.si

ABC

- A** Zunanji sloj kože je pri dojenčkih za približno 20 % tanjši kot pri odraslih.
- B** Atopijski dermatitis prizadene 15–20 % otrok.
- C** Otrok do prvega leta starosti ne izpostavljam neposredni UV-svetlobi.



Kako negovati nežno otroško kožo?

Koža je naš največji telesni organ, kar še toliko bolj drži za otroke, saj je površina kože sorazmerno s telesno maso pri najmlajših precej večja kot pri odraslih. Poleg tega je otroška koža tudi neprimerljivo bolj občutljiva kot koža odraslega človeka, saj potrebuje kar nekaj let, preden se popolnoma razvije. Varovalni hidrolipidni sloj je pri majhnih otrocih slabše strukturiran, saj je izločanje vseh kožnih žlez manjše kot pri odraslih. Otroška koža je kar petkrat tanjša od kože odraslih in posledično dovzetnejša za zunanje vplive, bolj intenzivno se odzove na hlad in vročino, tudi na bolečino.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V prvih tednih po rojstvu je pH-vrednost dojenčkove kože v meji nevtralnega (pH-vrednost kože odraslega se giblje med 4,2 in 4,5), zaradi česar koža kot taka ni zmožna nadzirati rasti mikroorganizmov. Posledično je bolj občutljiva na okužbe in na zunanje dejavnike. Varovalni sloj, t. i. kislinski plašč, se razvije šele v prvih tednih življenja, z njim pa tudi

mikroflora, ki skrbi za ravnovesje na površini kože. Otroška koža je znatno tanjša od kože odraslega človeka in bolj prepustna, zaradi zmanjšane delovanja žlez lojnic pa tudi bolj izpostavljena izsušenosti. »Epidermis, t. i. zunanji sloj kože, je pri dojenčkih tanjši (za približno 20 %) kot pri odraslih in tudi manj odporen proti zunanjim dražljajem. Tudi sestava kože je pri majhnem otroku drugačna in vsebuje manj vlažilnih faktorjev, manj lipidov in melanina,« še dodaja **Tina Ahačič, dr. med., spec. pediatrije**, iz Splošne bolnišnice Jesenice. Tudi medcelične vezi v dojenčkovi koži so bolj rahle kot pri odraslih, zaradi nenehnega razvoja pa se koža pri najmlajših hitreje obnavlja, kar vodi v znatno hitrejše celjenje ran in zdravljenje.

Suha koža

V vrhnjih plasteh naše kože so posebne maščobe, ki preprečujejo pospešeno izhlapevanje vode, kar ohranja našo kožo navlaženo in gladko. V primeru suhe kože teh maščob primanjkuje, posledično pa nič ne omejuje izhlapevanja vode skozi povrhnjico. Problematika je bolj razvidna v zimskih mesecih, ko je suh tudi zrak, medtem ko poleti pri

marsikom začasno izzveni. Suha in občutljiva koža ni generacijsko pogojena, saj je prisotna pri vseh starostnih skupinah. Pogosteje se pojavlja pri posameznikih z atopijskimi boleznimi, bolnikih z ekcemi in pri ljudeh z genetsko pogojenostjo. Osebe s suho kožo morajo biti zato prav posebej previdne. Prhanje je priporočljivo z ne prevročo vodo, prav tako morajo biti pozorni pri uporabi šampinov. Uporaba penečih kopeli ni priporočljiva, zato pa se bolj priporočajo kopeli v navadni mlačni vodi in oljne kopeli (z dodatkom olivnega olja oz. pripravkom oljne kopeli). Te so primerne za posameznike s suho in luščičo kožo, ki pa nimajo dodatnih znakov vnetja. Po kopeli kožo negujemo z mastno kremo. Priporoča se tudi uporaba blagih čistilnih sredstev – manj agresivnih pralnih praškov – in izogibanje oblačilom iz sintetičnih materialov ter volne.

Atopijski dermatitis

»Atopijski dermatitis je pogosta bolezen kože v otroštvu in se lahko izraža na različne načine ter z različno jakostjo. Zato je zdravljenje te bolezni večplastno in vključuje različne pristope, odvisno od resnosti stanja in posame-

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

znikovih simptomov,« kožno bolezen, ki prizadene 15–20 % otrok, opiše **Katarina Šmuc Berger, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Splošne bolnišnice Izola. Atopijski dermatitis se praviloma pogosteje pojavlja pri otrocih, pri katerih je AD oz. katera izmed oblik kožnih bolezni že prisotna v družini. Na pojavnost te oblike dermatitisa pa vplivajo tudi drugi dejavniki, npr. stres, pogostejše okužbe itd. Običajno bolezen izzveni oz. se omili do šestega leta starosti, le pri majhnem deležu otrok preide v kronično obliko. Po besedah dermatovenerologinje je odločitev za zdravljenje odvisna od resnosti simptomov in njihovega vpliva na kakovost življenja – pri blagih primerih zadoštujejo dobra nega kože in uporaba vlažilcev, pri zmernih do hudih primerih pa je potrebna uporaba lokalnih in sistemskih zdravil: »Ključnega pomena pri obravnavi atopijskega dermatitisa je primerna in redna nega kože z vlažilnimi izdelki za kožo (emolienti), ki so pomembni tako v obdobjih izbruhov bolezni kot tudi v obdobjih izboljšanja. Ob vnetnih znakih in srbenju se odločamo za kratkotrajno uporabo kortikosteroidnih krem ali mazil. V primeru pogostih poslabšanj običajno posežemo po topikalnih imunomodulatorjih (takrolimus, pimekrolimus), ki so primernejši za dolgotrajnejšo uporabo in preprečevanje izbruhov, manj primerni pa so za blažitev akutnih poslabšanj. Za lajšanje srbenja lahko predpišemo antihistaminike v obliki sirupov ali tablet. V primeru hujših in neobvladanih oblik bolezni imamo na razpolago še fototerapijo in zdravljenje s sodobnimi zdravili (dupilumab, JAK inhibitorji).«

Plenični izpuščaj

Nežna in občutljiva otroška koža potrebuje posebno nego, sploh v tistih predelih, ki se skrivajo pod plenico in so bolj izpostavljeni vnetjem. Ob vsakem previjanju zato ritko pazljivo očistite z vlažilnimi robčki oz. vodo in zaščitite s primernim mazilom. Pri previjanju bodite pozorni, da kožo tudi rahlo obri-

»Pri izbiri primernih sredstev ne pretiravajte, saj lahko čezmerna uporaba sredstev za nego kože da ravno nasprotne rezultate, kot bi želeli. Če se na kozmetične sestavine ne spoznate, je smiselno, da se o uporabi izdelkov posvetujete z izbranim pediatrom ali v prvih tednih otrokovega življenja s patronažno sestro.«

šete in pustite, da se posuši na zraku. Pleničke menjajte dovolj pogosto, saj vpliv urina, vlage in blata lahko vodi v okužbe oz. neprijetna vnetja, kakršen je plenični izpuščaj. Prepoznamo ga po rdečini, lahko tudi izpuščajih in mehurčkih, otrok pa neugodje kaže z jokom in nemirnostjo. Plenični izpuščaj je lahko tudi posledica glivične okužbe ali alergijske reakcije na izdelke za nego kože oz. na plenico kot tako. Tovrstni izpuščaji so pri dojenčkih pogost pojav, sploh v poletnih mesecih, ko k njihovi pojavnosti dodatno prispevajo še višje temperature. Kadar opazite, da je koža v predelu ritke pordela in posejana z mehurčki, uporabite protivnetna mazila, a se pred njihovo uporabo o tem posvetujte tudi z izbranim pediatrom. Plenični izpuščaj ob primerni negi izgine v nekaj dneh (običajno v treh ali štirih dneh), če pa še kar vztraja oz. se stanje poslabša, poiščite pomoč zdravnika. Prav tako se napotite k izbranemu pediatru, če se izpuščaji pojavijo še na drugih predelih telesa – za ušesi, v ustih ...

Otroška koža in sonce

Tanka otroška koža je dovzetnejša za negativni učinek UV-sevanja, saj ima manj kožnega pigmenta, ki sicer kožo ščiti pred

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Otroška

KOZMETIKA
GALENSKI LABORATORIJ
Gorenske lekarnе





Pri nakupu preko spleta si z uporabo **promo kode HMABC2024** pridobite **10% popust** pri nakupu izdelka **Hladilno mazilo 100 g**. Koda je veljavna **do 30. septembra 2024**.

Kozmetični izdelki Galenskega laboratorija Gorenskih lekarn za nego otroške kože podpirajo zdrav razvoj nežne in občutljive otroške kože ter pripomorejo k dobremu počutju otroka. Namenjeni so čiščenju, negi in zaščiti otroške kože od rojstva naprej. Izdelki ne vsebujejo konzervansov, dišav, barvil, alkohola in drugih sestavin, ki bi otroško kožo dražile, povzročale preobčutljivostne reakcije ali kakorkoli drugače škodovala naravni funkciji kože.

Izdelki so na voljo v Gorenskih lekarnah, v spletni lekarni Gorenskih lekarn ter nekaterih drugih lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji. Več na www.gorenske-lekarnе.si, info@gorenske-lekarnе.si ali na 04 20 16 159.

»Otroci se nevarnosti UV-sevanja še ne zavedajo, prav tako se sami pred sončnimi žarki ne znajo zavarovati, zato za njihovo varnost morajo poskrbeti starši.«

sončnimi žarki. Le malo se jih zaveda, da smo ljudje najbolj izpostavljeni negativnemu učinku sončnih žarkov do svojega 18. leta starosti, na kar opozarja tudi vodja dermatovenerološke dejavnosti v SB Izola dr. Šmuc Bergerjeva: »Otroška koža je posebej občutljiva za kvarne vplive UV-žarkov. Sončne opekline v otroštvu pa predstavljajo enega od dejavnikov tveganja za razvoj rakavih obolenj kože kasneje v življenju. Zato je pomembno, da smo pri gibanju na prostem še posebej skrbni glede zaščite otroške kože. Otrok do prvega leta starosti ne izpostavljamo neposredni UV-svetlobi.« Otroci se nevarnosti UV-sevanja še ne zavedajo, prav tako se sami pred sončnimi žarki ne znajo zavarovati, zato za njihovo varnost morajo poskrbeti starši. Kot opozarja dermatovenerologinja, dejavnosti na prostem načrtujmo za čas, ko je UV-sevanje manj intenzivno, poleg tega pa otrok ne izpostavljamo neposrednim UV-žarkom med 10. in 17. uro. »Kožo lahko zaščitimo z lahkimi in zračnimi oblačili ali posebnimi oblačili z UV-zaščito. Ob tem ne pozabimo na zaščito glave s klobučkom in na sončna očala. Za izpostavljene dele kože svetujemo uporabo krem in losjonov s SPF vsaj 30, še boljše SPF 50+. Tovr-

stni izdelki za otroke običajno vsebujejo predvsem mineralne zaščitne filtre,« pojasni sogovornica in ob tem dodaja, da je po kopanju v slani ali klorirani vodi kožo treba sprati s pitno vodo, da s tem očistimo ostanke klora in soli. V primeru pojava suhe ali razdražene kože svetuje uporabo vlažilnih krem ali losjonov.

Nega otroške kože

Na policah specializiranih trgovin in lekarn je mogoče zaslediti kopico izdelkov za nego otroške kože in starši nemalokrat težko sprejmemo odločitev, katero uporabiti. Naj bodo izdelki še tako dobro oglaševani, je pri izbiri najboljši prisluhniti zdravi pameti. Najboljše vodilo je izbira čim blažjih izdelkov s kar največ naravnimi surovinami. To pomeni, da se izognite barvilom, dišavam in konzervansom, če je to le mogoče. Prav te snovi sodijo med najpogostejše povzročitelje nezaželenih reakcij na koži. Izbrani izdelek naj ima nevtralen pH, medtem ko se odsvetuje uporaba alkalnih mil s pH 9–10, saj spreminjajo pH-vrednost kože. Mila z nevtralno vrednostjo pH kožo nežno čistijo in ji vračajo naravno ravnovesje maščob v vrhnjem sloju kože, sploh če vsebujejo snovi, ki pomagajo zadrževati vlago v koži. Za otroke so na trgu na voljo tudi kombinirani izdelki za umivanje telesa in las, ti pa naj bodo učinkoviti, blagi in ne smejo dražiti oči. »Svetujemo blaga mila, lahko sindet mila, negovalne kreme pa brez dišav in raznih dodatkov,« potrjuje tudi pediatrinja dr. Ahačičeva iz Splošne bolnišnice Jesenice. Mnenja pediatrov pri uporabi negovalnih otroških olj so sicer deljena, medtem ko nekateri zagovarjajo njihovo uporabo zaradi zadrževanja vlage v koži in čistilne funkcije, drugi opozarjajo, da olja onemogočajo naravno dihanje kože in s tem zračnost. Negovalne kreme po drugi strani naj bodo sestavljene iz naravnih sestavin, kot so lano-lin, oljčno olje itd., po možnosti pa naj vsebujejo tudi vitamine, ki hranijo kožo – vitamina A in D.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

Izdelki za nego kože Bambo Nature

Naravni, preizkušeni in varni za vso družino – tudi za novorojenčke.

www.bambonature.si

[@bambonature.slo](https://www.instagram.com/bambonature.slo)

Atopijski dermatitis

Novo upanje za mojo bolezen

Razvoj znanosti prinaša nove možnosti zdravljenja.

Skenirajte QR kodo, če želite izvedeti več o atopijskem dermatitisu.



Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ABC

- A** Po zadnjih raziskavah sodeč naj bi akne po 20. letu starosti težile kar 45 % žensk.
- B** Akne se lahko pojavijo tudi ob prekinitvi kontraceptivne terapije in v obdobju večjih hormonskih nihanj.
- C** Pravilna nega kože ima zelo pomemben vpliv na zmanjšanje pojava aken.



Aknasta koža – problem le v puberteti?



Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog

Ob omembi aken si pogosto predstavljamo z aknami posut obraz pubertetnika. Res je, da se prve aknaste spremembe pojavijo ob vstopu v puberteto in tako ali drugače v obdobju odraščanja prizadenejo tja do 85 % mladih. A akne se lahko pojavijo tudi v kasnejših starostnih obdobjih, najpogosteje kot posledica hormonskih neravnovesij, redkeje čezmernega uživanja posameznih živil in drugih dejavnikov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Akne so dolgo veljale za lepотно napako, a zdaj je znano, da gre za dokaj pogosto kronično bolezen. Na koži se lahko pojavljajo več let, celo desetletja, in prehajajo iz ene oblike v drugo. Najpogosteje jih lahko opazujemo pri pubertetnikih, saj se prav v tem življenjskem obdobju zaradi hormonskih sprememb na koži mladih pojavijo vsaj ogrci (blažja

oblika), pri kar tretjini mladih pa tudi huje izražene akne. Pojavijo se lahko tudi že pri novorojenčkih, in sicer kot posledica materinih androgenih hormonov v krvi, a pogosto izzvenijo do prvega dopolnjenega leta. V predpubertetnem obdobju so redke, vse pogostejše v zadnjem času pa so tudi v popubertetnem obdobju – v odrasli dobi. Sploh pri ženskah. Po zadnjih raziskavah sodeč naj bi akne po 20. letu starosti težile kar 45 % žensk, njihovo pojavnost pa je zaznati tudi pri desetini žensk med 50. in 60. letom, torej v času večjih hormonskih sprememb – menopavze. Kot omenjeno, ločimo različne klinične slike aken. Navadne akne t. i. akne vulgaris so najpogostejša kožna bolezen zahodnega sveta, neonatalne akne se pojavijo v prvem letu otrokovega življenja, mehanske akne pa so posledica ponavljajočega se draženja obraza z rokami, pokrivalom itd. Akne se lahko pojavijo tudi kot posledica izpostavljanja soncu ali uživanja posameznih zdravil, t. i. klorakne pa so povezane z izpostavljenostjo kloriranim ogljikovodikom.

Vnetne in nevnetne akne

V blažji obliki se akne odražajo kot ogrci. Nevnetne akne (komedoni) so posledica povečanih oz. zamašenih lasnih foliklov. Zaprte komedone prepoznamo kot male bele bunkice oz. bele ogrce, odprte pa kot črne ogrce oz. črne pike, kjer je izvodilo lojnice prehodno in loj v stiku z zrakom oksidira. Vnetne akne so po drugi strani hujša oblika aknaste kože, za katero so značilni otekli in

boleči madeži na koži, predvsem na področju obraza, hrbta, prsi in ramen. »Vnetne akne nastanejo zaradi razpoka komedona, s čimer se njegova vsebina in bakterije sprostijo v kožo, kar pa vodi v vnetno reakcijo. Na koži se kažejo kot rdeče bunčice, z gnojem napolnjeni mehurčki ali podkožni vozlički. Pri zdravljenju vnetnih aken je prav tako pomembno zdravljenje komedonov – torej nevnetnih aken, saj so ti zmeraj predhodno prisotni. Pogosto se poslužujemo tudi dodatka protibakterijskih učinkovin, s čimer se zmanjša količina bakterij v mešičkih in s tem tudi razpokov komedonov,« pojasnjuje **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog**, iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Največja napaka, ki jo radi storimo pri negi aken, je namreč ta, da mozolje stiskamo, kar lahko vodi v dodatna vnetja in pojav temnih lis ter brazgotin na koži.

Akne tudi v odrasli dobi

Akne so sploh v obdobju pubertete posledica hormonskih sprememb, v odraslem obdobju pa tudi raznovrstnih drugih dejavnikov. Kot pojasnjuje sogovornik, so vzroki za nastanek aken v odrasli dobi pogosto enaki kot pri najstnikih: »V približno polovici primerov gre za vztrajanje aken iz obdobja najstništva. Pojavljajo pa se predvsem pri ženskah. Dodatno k aknam lahko pripomore presežek androgenih hormonov. Tukaj je treba izpostaviti, da ima večina žensk z aknami normalno raven androgenov v krvi in testiranje teh ob odsotnosti dodatnih težav ni potrebno.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

»Največja napaka, ki jo radi storimo pri negi aken, je, da mozolje stiskamo, kar lahko vodi v dodatna vnetja in pojav temnih lis ter brazgotin na koži.«

Najpogostejši vzrok presežka androgenih hormonov je sindrom policističnih jajčnikov. Pri ženskah se pojavljajo izbruhi vnetnih oblik aken pred menstruacijo. Znana vzroka sta tudi določena kozmetika, ki povzroča zaprtje lasnega mešička, in pa kajenje.« Pojav aken je pri nekaterih ženskah skorajda ciklični, saj se pojavijo vsak mesec nekaj dni pred prihodom mesečnega perila, pri drugih v času mesečne krvavitve. V primeru slednjih akne najdemo predvsem na bradi in v predelu okrog ust. Akne se lahko pojavijo tudi ob prekinitvi kontraceptivne terapije in kot omejeno v obdobju večjih hormonskih nihanj (menstruacija, nosečnost, menopavza). Ključni proces, ki vodi v nastanek komedonov, je čezmerno poroženevanje na izvodilu žleze lojnice, kar povzroči zaprtje izvodila in onemogoča izločanje loja ... Nastanek aken pa gre pripisati tudi dedni nagnjenosti. Tudi duševni stres lahko vpliva na poslabšanje kožnih bolezni in akne pri tem niso nobena izjema. Po raziskavah sodeč se namreč stanje aknaste kože študentov pred izpitnim obdobjem pošteno poslabša.

Zdravljenje

Čeprav je na trgu mogoče najti vrsto preparatov, ki naj bi aknaste težave čudežno odpravili, zdravljenje zahteva precej več časa in potrpljenja. Čeprav so akne precej običajen pojav, sploh v obdobju odraščanja in hormonskih sprememb, lahko marsikdo zaradi aknaste kože čuti potrebo po socialni distanci, odlaga druženja in doživlja stisko. Zato je smiselno obiskati zdravnika, če imajo akne pomemben vpliv na kakovost življenja ali je prisotna huda oblika aken, saj je uspeh zdravljenja pogojen tudi s čimprejšnjim začetkom. Za začetek je bistvena postavitev diagnoze in ugotovitev potencialnih dejavnikov, ki botrujejo k pojavu in poslabšanju sprememb na koži. Za zdravljenje blažjih aken so primerna zdravila za lokalno uporabo v obliki gelov, losjonov, emulzij itd. Ta najpogosteje vsebujejo retinoide, benzoil peroksid, salicilno, azelainsko kislino in antibiotike. Hujše oblike aken pogosto zahtevajo dermatološko zdravljenje, s primerno terapijo pa je mogoče večinoma omiliti njihovo pojavnost in nastanek ter zmanjšati pojav brazgotin. Zdravljenje je individualno, prilagojeno vsakemu posamezniku in je odvisno od njegove starosti, spola, pridruženih bolezni in izražnosti aken. Sistemska terapija, primerna za zdravljenje hujših oblik, je pogosto dolgotrajna in lahko zajema tudi spremembe

življenjskega sloga. Kot že omenjeno, akne so lahko v redkih primerih posledica zdravstvenih sprememb v telesu, zato so v nekaterih primerih potrebne podrobnejše raziskave za postavitev diagnoze.

Kaj lahko storimo sami?

Čeprav se aknam le s težavo izognemo, pa lahko njihovo pojavnost omilimo in ublažimo. Čeprav se zdi, da bi lahko situacijo s pogostim čiščenjem omilili, ne pretiravajte. Zadošča čiščenje enkrat ali dvakrat dnevno s primernim pripravkom, ki pomaga vzdrževati pH kože, zatem na kožo nanesete primerno kremo. Izberajte nemastne kreme in kozmetične pripravke, najbolje na kozmetiko na vodni osnovi. Pomembno je, da se izogibate mogočim sprožilnim dejavnikom, ki bi lahko stanje aken poslabšali, sem sodijo tudi visoke temperature in sončenje. »Pravilna nega kože ima zelo pomemben vpliv na zmanjšanje pojava aken. Svetujemo redno umivanje prizadete kože, vendar ne pogosteje kot dvakrat dnevno, z nežnimi čistilnimi geli, namenjenimi aknasti koži. Odsvetujemo agresivno drgnjenje, praskanje kože in stiskanje mozoljev. Treba je izbirati kozmetiko na vodni podlagi, kar lahko preverimo na embalaži, kjer je zavedeno, da gre za nekomedogeni izdelek. V lekarnah so na voljo učinkovite kreme tudi brez recepta. Pomembno je, da čez dan kožo ustrezno zaščitimo s sončno kremo, saj določeni preparati za zdravljenje aken povečajo dovzetnost kože za opekline,« opozori dr. Kikel pred prihajajočim poletjem. Izpostavljanje soncu lahko stanje aknaste kože sicer začasno izboljša, na dolgi rok pa bistveno poslabša. Obstaja tudi več študij, ki potrjujejo povezavo med poslabšanjem aken in posameznimi živili, sploh mlečnega izvora. Marsikateri ljubitelj čokolade pa si bo oddahnil ob besedah dermatovenerologa z UKC Maribor in si brez slabe vesti privoščil še eno vrstico čokolade: »Glede prehrane je največ podatkov za poslabšanje aken pri uživanju posnetega mleka. To velja tudi za sirotkine beljakovine, ki so pogost prehranski dodatek. Kaže se tudi povezava s prehrano z visokim glikemičnim indeksom. Kot zanimivost, povezave med poslabšanjem aken in čokolado pa niso uspeli potrditi.« Hrana z visokim glikemičnim indeksom je problematična predvsem z vidika, da dviguje raven glukoze v krvi in posledično inzulina, kar vpliva na pospešeno izločanje loja in posredno večjo koncentracijo spolnih hormonov v krvi, kar se lahko kaže v poslabšanju aken.



FIDERMA®

Raziskave za nego kože



Linija ACNEFID

za aknasto do mastno kožo

- čistilni gel
- čistilni piling
- intenzivna nega



Linija SEBOFID

za nego in odpravljanje seboroično luskastih in srbečih sprememb na koži in lasišču

- šampon proti prhljaju
- krema za obraz
- razpršilo s cinkom za kožo in lasišče
- čistilni gel za telo in obraz

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



T 05 99 47 501

FIDERMA 35/24

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

ABC

- A** Količina kolagena v telesu običajno začne upadati po 25. letu starosti.
- B** Tvorba kolagena po 40. letu je za kar 40 % nižja kot pri 20 letih.
- C** Hidroliziran kolagen se kar v 90 % absorbira v telo.



Kolagen in ohranjanje mladostnega videza



Asist. dr. Vesna Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Beseda ‚kolagen‘ izvira iz grške besede ‚kolla‘ (op. lepilo), kola-gen pa je v prevodu proizvajalec lepila. Grški prevod najlepše povzema vlogo kolagena v našem telesu, je naravno lepilo, ki deluje kot vezivo ter daje telesnim tkivom obliko, trdnost in moč. Pogosto nanj naletimo v povezavi z zdravjem sklepov pa tudi ohranjanjem mladostnega videza, vse premalokrat pa se zavemo, da se že po 25. letu starosti proizvodnja kolagena v našem telesu upočasni. Kaj lahko torej storimo sami?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kolagen je najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu, saj predstavlja kar med 25 in 30 % vseh v telesu prisotnih beljakovin. Gre za strukturno beljakovino, katere naloga je dajanje elastičnosti in opore ter potrebne trdnosti. Kolagenska molekula se sicer ponaša s precej zapleteno zgradbo treh vijačnic, ki se vijejo druga okrog druge, medtem ko eno samo kolagensko vlakno sestavlja med 100 do 1000 takih sestavov. Kolagenska veriga je

sestavljena iz nekaj tisoč petsto esencialnih in neesencialnih aminokislin, kot so arginin, glicin, glutamin in prolin, če naštejemo le najbolj ključne. Argininu je dodeljena pomembna vloga pri celjenju ran in sintezi kreatina, prav tako pa izboljšuje delovanje imunskega sistema, tako kot glutamin, ki je ključnega pomena tudi pri premagovanju nizkih ravni energije in poslabšane koncentracije. Po drugi strani glicin skrbi za pravilno delovanje celic in, tako kot prolin, za čvrstost telesa, posledično pa pripomore k boljši gibljivosti sklepov. Aminokisliline se združujejo v peptide, ti pa v beljakovine. Zaradi velike pestrosti aminokislinskih sestavov in zaporedij so strokovnjaki doslej odkrili že več kot 30 različnih vrst kolagena. V telesu jih je sicer več kot 25 vrst (poglaviti skupini sta nitasti in sploščeni ter mrežasti kolageni), najdemo pa jih v skoraj vseh predelih našega telesa. Od kože, mišic, sklepnega hrustanca do vezivnih tkiv, kosti, zob, krvnih žil, prebavnega trakta in drugih struktur, kot so lasje, nohti itd.

Kako kolagen vpliva na naše telo?

Kolagen je bistvenega pomena pri ohranjanju trdnih in prožnih kosti, v sodelovanju z vitaminom C pa se vključuje tudi v naravni proces regeneracije sten žil. Skupaj z elastinom skrbi za elastičnost, trdnost in moč tetiv ter kit. Kolagen ima sposobnost, da veže vodo, posledično pa je naša koža bolj prožna in gladka. Ob zmanjšani tvorbi kolagena je opaziti pomanjkanje vlage v koži, kar se odraža s suhostjo in nagubanostjo. Kolagen sodeluje tudi pri izgradnji kreatina in mu pripisujemo pomembno vlogo pri zdravem videzu las ter zmanjšanem izpadanju. Najdemo ga tudi v naših kosteh, zato je kolagen bistvenega pomena za ohranjanje

gibljivosti in moči skeletnega sistema, ob njegovem pomanjkanju pa sklepi postanejo bolj obremenjeni, kar vodi v različne poškodbe vezivnih tkiv in vnetja. Kolagen igra pomembno vlogo tudi pri preprečevanju osteoartritisa in izgubi kostne pa tudi mišične mase. Posamezne klinične študije potrjujejo njegov pozitivni učinek pri blaženju osteoartritisa, saj naj bi zmanjšal potrebo po uporabi analgetikov in pripomogel k elastičnosti sklepov ter tako izboljšal gibljivost. Zaradi prisotnosti v sklepnem hrustancu je bistvenega pomena v procesu tvorbe hrustančnih celic, s čimer skrbi za lahkotnejše gibanje. Pomanjkanje kolagena lahko vodi v obrabo hrustanca. Pomemben je tudi za delovanje mišičnih tkiv, saj je vsako mišično vlakno prekrito s kar tremi plastmi kolagena, te pa mišicam pomagajo tako pri krčenju kot raztezanju. Hkrati s pomočjo kolagena kite in sklepi lažje prenašajo obremenitve, ki jih med gibanjem prejemajo mišice. Kot gradnik sten žil skrbi za delovanje in prožnost žilnega sistema, same aminokisliline pa se vključujejo tudi v tvorbo hormonov in posledično skrbijo za hormonsko ravnovesje v našem telesu. Kolagen je tudi v nohtih, zobeh in zobnih tkivih ter tako pospešuje rast nohtov in zdravje naših zob.

Vpliv kolagena na kožo

Kot omenjeno, je kolagen najbolj zastopana beljakovina v našem organizmu, in čeprav predstavlja le malo manj kot tretjino vseh beljakovin v telesu, je to zanemarljivo v primerjavi z njegovo prisotnostjo v koži. Kolagen namreč predstavlja kar tri četrtine beljakovin v koži. Številne študije so dokazale, da je po zaslugi kolagena naša koža bolj elastična in prožna, sočasno pa zadostna prisotnost kola-

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

gena v koži upočasnuje tudi njeno staranje in pojav gub. Študija, objavljena v *Skin Pharmacology and Physiology* leta 2014, je namreč dokazala znatno izboljšanje vlažnosti in elastičnosti kože, obenem pa zmanjšanje gub pri udeležencih, ki so pol leta uživali kolagenske prehranske dodatke. Prav tako je kolagen izničeval negativne učinke staranja kože, ki so posledica UV-sevanja. Elastičnost kože pa se ne odraža le na obrazu, temveč so študije pokazale tudi pozitivne učinke uživanja kolagena pri zmanjševanju strij in celulita drugje po telesu. Še en pomemben učinek kolagena je celjenje ran ter njegov učinek na obnovo in celjenje poškodovane kože. Uživanje kolagena namreč pospešuje sintezo kolagenskih vlaken v koži ter posledično prispeva k pospešenemu celjenju ran (*BioMed Research International*, 2018). Kolagen kožo hrani od znotraj in pomaga pri ohranjanju njene vitalnosti in mladostnega videza, upočasnuje staranje kože in pojav gub, vlaži suho in kožo in ji vrača elastičnost ter prožnost.

S staranjem se proizvodnja kolagena upočasni

Kot omenjeno, količina kolagena v našem telesu s starostjo upada. »Količina kolagena v telesu običajno začne upadati po 25. letu starosti. Zmanjšana koncentracija kolagena vodi v izgubo elastičnosti, pojav gub in splošno slabšo strukturo kože. To je posledica naravnega procesa staranja, imenovanega tudi notranje ali intrinzično staranje. Pri tem gre za zmanjšano proizvodnjo kolagena in povečano razgradnjo kolagenskih vlaken v telesu. S starostjo se namreč zmanjša aktivnost fibroblastov – celic, ki proizvajajo kolagen, kar vodi v manjšo proizvodnjo kolagena v koži. Zmanjša se tudi število krvnih žil, ki oskrbujejo kožo s hranili in kisikom, kar lahko vpliva na proizvodnjo kolagena. Staranje vpliva na encime, ki so odgovorni za posttranslacijske spremembe kolagena, kar lahko vodi v manjšo stabilnost in kakovost kolagenskih vlaken,« pojasnjuje **asist. dr. Vesna Breznik, dr. med., spec. der-**

»Kolagen je najbolj zastopana beljakovina v našem organizmu, in čeprav predstavlja le malo manj kot tretjino vseh beljakovin v telesu, je to zanemarljivo v primerjavi z njegovo prisotnostjo v koži. Kolagen namreč predstavlja kar tri četrtine beljakovin v koži.«

matovenerologije, z Oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor in ob tem opozori tudi na številne zunanje dejavnike, ki pospešijo te procese in pripeljejo k zmanjševanju količine kolagena v koži – izpostavljenost soncu in onesnaženju, kajenje, stres in nezdrava prehrana. Proces upadanja količine kolagena je še bolj očiten po 35. letu starosti, kar se sprva odraža v izrazitejših gubah, izsušeni koži, bolj krhkih nohtih in vse tanjši strukturi las, sčasoma pa tudi v slabši gibljivosti skeletnega sistema in oslabljeni moči mišic. Proizvodnja kolagena naj bi letno upadla za 1,5 %, z leti pa se ta upad še stopnjuje. Tako je tvorba kolagena po 40. letu za kar 40 % nižja kot pri 20 letih, pri 60 letih pa je nižja celo za 70 %.

Prehranska dopolnila s kolagenom

Čudežni napoj, ki nas ohranja vitalne in mladostnega videza, se sicer imenuje zdrav življenjski slog. Ta zajema veliko gibanja in uravnoteženo prehrano, bogato s sadjem in zelenjavo. Prav v teh živilih namreč najdemo tudi veliko vitamina C, ki spodbuja tvorbo kolagena v telesu, tako kot tudi baker, vitamin B3 in železo. Nastanek kolagena v neki meri lahko spodbudimo tudi z uživanjem nenasičenih maščobnih kislin omega-3, ki obnavljajo kolagenska vlakna. S tvorbo kolagena je povezano tudi žveplo. Kljub temu pa le s prehrano težko premostimo vse večji upad

izgradnje kolagena s starostjo. Prav zaradi upada proizvodnje kolagena po 25. letu (lahko tudi prej, v povezavi z zunanjimi dejavniki) in vpliva le tega na naše telo strokovnjaki priporočajo uživanje prehranskih dodatkov s kolagenom. »Rezultati metaanalize iz leta 2023 so pokazali, da peroralno dodajanje kolagena izboljšuje hidracijo kože in lahko prispeva k zmanjšanju znakov staranja kože, kot so izguba elastičnosti, gubice in suha koža. Lokalna uporaba kolagena prav tako lahko pomaga pri izboljšanju hidracije kože, zmanjšanju drobnih gubic in izboljšanju elastičnosti kože na površinski ravni, vendar kolagen v kozmetičnih izdelkih običajno ne prodre globoko v kožo, kar omejuje njegovo učinkovitost,« pojasni dermatovenerologinja. Na trgu je mogoče najti vrsto pripravkov s kolagenom, najučinkovitejša pa naj bi bila po mnenju strokovnjakov prehranska dopolnila s hidroliziranim kolagenom, ki se kar v 90 % absorbira v telo. Za primerjavo, absorpcija kolagena iz hrane je le 30-odstotna. Hidroliziran kolagen pridobivamo iz živalske kože in kosti, najpogosteje ribje ali goveje kože. Če sestavin živalskega izvora ne uživate, lahko na trgu najdete tudi dodatke, ki vsebujejo beljakovine, aminokisljine in vitamine – te spodbujajo tvorbo kolagena v telesu, ne pa samega kolagena. Ob tem velja še dodati, da samo uživanje prehranskih dopolnil ni dovolj, če tega ne podpremo z zdravim življenjskim slogom, v tem primeru predvsem z gibanjem.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

BELINAL SKIN

ODKRIJTE MOČ NARAVE

- Za mladosten videz kože in zdrave lase.
- Sodelujoče so po končani raziskavi podale naslednja opažanja: **12 % manj gubic in 18 % večjo elastičnost kože.**

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na: www.belidor.si
(NENSI šifra: 1047534)

www.belidor.si info@belidor.si 070 760 073

Agroforest d.o.o., Stegne 35, 1000 Ljubljana

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Brez barvil	Brez glutena
Brez dodanega sladkorja	Vegansko
Brez laktoze	Brez gensko spremenjenih organizmov

ABC

- A** Motnje v cirkadianem ritmu lahko vodijo do sprememb v hidraciji kože.
- B** Stresni dogodki lahko vodijo v pojav kožnih težav ali poslabšanje le teh.
- C** Kajenje vodi v prezgodnje gubanje kože, saj je koža pri kadilcih praviloma tanjša in slabše prekrvavljena.



Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



Asist. dr. Vesna Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Pri odrasli osebi koža predstavlja kar med šestino in sedmino celotne telesne teže, že izguba 20 % kože bodisi zaradi poškodbe bodisi opekline pa lahko hudo ogrozi naše življenje. Koža je namreč naš največji telesni organ, čigar naloga je, da varuje organizem pred zunanjimi vplivi ter vdorom mikrobov. Kako torej za kožo primerno poskrbeti in jo negovati?! Pomemben odgovor na to predstavlja zdrav življenjski slog, saj je lepa koža, po prepričanju mnogih, odraz našega celostnega zdravja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na našo kožo vpliva vrsta dejavnikov, od zunanjih do notranjih. Slednji so dedno pogojeni in nanje kaj dosti ne moremo vplivati, prav tako pa so lahko spremembe na koži tudi pokazatelj nekaterih bolezenskih stanj v telesu. Po drugi strani na zunanje dejavnike lahko deloma vplivamo z načinom življenja. Nezdrava in mastna hrana, debelost, kajenje, pomanjkanje spanja, izpostavljanje soncu, slaba hidracija, uporaba agresivnih izdelkov za nego ... vse to so dejavniki, ki naši koži prej škodujejo kot koristijo.

Hidracija

Ena izmed nalog kože je tudi preprečevanje izhlapevanja vode iz telesa. Voda predstavlja od 60 do 70 % človekove telesne teže, pri otrocih še precej več, in je za delovanje našega telesa bistvenega pomena, saj v izvenzelični in znotrajcelični tekočini neprestano potekajo življenjski procesi. Najpomembnejšo vlogo pri zadrževanju vode v telesu predstavlja zunanja plast kože – povrhnjica in če je njena funkcija oslABLJENA, lahko naše telo skozi kožo začne izgubljati občutno več vode. Kot poudarja **asist.**

dr. Vesna Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije, z Oddelka za kožne in spolne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, obstaja več dejavnikov, ki vplivajo na hidriranost kože. Med fiziološke dejavnike spadajo lipidi v koži (ceramidi, holesterol, maščobne kisline), ki tvorijo lipidno pregrado v koži, ki pomaga ohranjati vlago ter preprečuje izgubo vode, pa tudi naravni vlažilni faktorji (NMF), med katere sodijo naravne spojine (aminokislina, sečnina ...), ki zadržujejo vlago v povrhnjici kože. »Ti faktorji so ključni za hidracijo kože in ohranjanje njenega naravnega vlaženja. S starostjo se zmanjšuje proizvodnja lipidov in NMF, kar lahko vodi v izgubo vlažnosti in suho kožo. Zmanjšana proizvodnja kolagena in elastina ter spremembe v strukturi kože lahko prav tako vplivajo na hidracijo kože. Genetska nagnjenja, kot so mutacije genov za filagrin, lahko vplivajo na strukturo in funkcijo kože ter s tem na hidracijo kože in lahko vodijo v nastanek atopijskega dermatitisa. Cirkadiani ritmi so notranji biološki ritmi, ki sledijo približno 24-urnemu ciklu in vplivajo na številne fiziološke procese v

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

»Spanec igra pomembno vlogo pri uravnavanju vnetnih procesov v telesu, vključno s tistimi, ki se pojavljajo v koži. Med globokim spancem se uravnavajo ravni hormonov, npr. sprošča se rastni hormon, ki pomaga pri obnavljanju celic kože in ohranjanju njenega zdravega videza.«

telesu, vključno s hidracijo kože. Raziskave kažejo, da cirkadiani ritmi vplivajo na izražanje proteinov, kot so akvaporini, ki so ključni za prenos vode skozi celične membrane. Motnje v cirkadianem ritmu lahko vodijo do sprememb v hidraciji kože in njene sposobnosti zadrževanja vlage,« opozori sogovornica. Ob tem velja izpostaviti še druge dejavnike, ki lahko pripomorejo k slabši hidriranosti kože: okolijske (UV-sevanje, suh in vroč zrak, mraz), prehranske (ustrezen vnos vode) in bolezenske (vnetne kožne bolezni). Prav tako sem štejemo tudi nego kože, saj lahko s pomočjo vlažilnih izdelkov pomagamo ohraniti kožo primerno hidrirano, medtem ko s čezmernim čiščenjem in agresivnimi sredstvi poškodujemo lipide in proteine v roženi plasti oz. barierno funkcijo kože. Primerno hidriranost kože najpreprosteje preverimo z opazovanjem in dotikanjem; če je koža dovolj hidrirana, je videti bolj sijoča in elastična, medtem ko je suha koža bolj bleda, luska in razpokana. Poleg tega je primerno hidrirana koža elastična in se po gubanju hitro vrne v prvotno stanje, če pa se le s težavo povrne v prvotno obliko, je lahko prav to znak dehidriranosti.

Spanec

„Lepotni spanec“ je splošno poznan pojem, kljub temu pa vpliv spanja na zdravo kožo prepogosto zanemarimo. Med spanjem se namreč naše celice obnavljajo precej hitreje, kot kadar smo budni. Ko spimo, naše telo proizvaja hormon melatonin, ki ni zaslužen le za dober spanec, temveč s svojim antioksidativnim učinkom odpravlja poškodbe kože. »Spanec ugodno vpliva na kožo na več načinov. Med spanjem se aktivira proces obnove in regeneracije kože – celice se hitreje delijo in popravljajo poškodbe, kar prispeva k zdravemu in mladostnemu videzu kože. Spanec igra pomembno vlogo pri uravnavanju vnetnih procesov v telesu, vključno s tistimi, ki se pojavljajo v koži. Med globokim spancem se uravnavajo ravni hormonov, npr. sprošča se rastni hormon, ki pomaga pri obnavljanju celic kože in ohranjanju njenega zdravega videza. Med spa-

njem se telo hidrira in takrat se obnavlja tudi vlažnost kože,« poudarja dermatovenerologinja in na tem mestu omeni izsledke raziskav, ki so pokazali, da lahko pomanjkanje spanja povzroči tudi poškodbe DNK v koži. V omenjeni raziskavi so namreč ugotovili, da so osebe s slabo kakovostjo spanca in tiste, ki so spale manj kot pet ur na noč, kazale znake utrujenosti na obrazu, njihova koža je bila manj elastična, imeli so povešeno kožo na vekah, otečene oči, koža je bila neenakomernega tena. Pomanjkanje spanca lahko vodi tudi v dehidracijo kože, poslabšajo se lahko vnetne kožne bolezni, kot so akne, dermatitisi in luskavica. Podočnjaki pa niso le posledica nezadostnega spanca, temveč so lahko tudi znak pomanjkanja posameznih vitaminov in mineralov.

Prehrana

Uravnotežena prehrana pomaga ohraniti kožo elastično, nahranjeno in hidrirano. Za zdravje kože so ključnega pomena nenasičene maščobne kisline omega-3 (tudi omega-6 oz. linolna kislina kot sestavina ceramidov), ki ščitijo kožne celice in ohranjajo celovitost membrane ter posledično upočasnjujejo staranje kože. Medtem ko je vloga nekaterih vitaminov pri procesih v koži precej neposredna, imajo drugi bolj posredno vlogo. Vitamin A, ki mu pravijo tudi „lepotni vitamin“ izničuje proste radikale ob izpostavljenosti UV-žarkom ter pripomore k ohranjanju sijoče in napete kože. Prispeva tudi k boljšemu zadrževanju vode v koži in posledično njene elastičnosti, poleg tega pa stimulira sintezo kolagena v koži in zmanjšuje pigmentacijske spremembe. Tudi vitamin C pospešuje nastajanje kolagena v koži, pospešuje pa tudi celjenje ran in poškodb, nastalih zaradi izpostavljenosti UV-sevanju. Kakor vitamin A tudi vitamin C preprečuje učinke radikalov, posledično pa prispeva k počasnejšemu staranju kože. Antioksidativno je tudi delovanje vitamina F. Pomembno k zdravemu in lepemu videzu kože prispevajo tudi vitamini B-kompleksa, saj uravnavajo vlago v koži, preprečujejo kožna vnetja ter izboljšujejo tonus kože. Med minerali, ki prispevajo k boljšemu



FIDERMA®

Raziskave za nego kože



Linija HYDRAFID

za čiščenje, vlaženje in pomirjanje izrazito suhe in občutljive kože

- čistilni gel
- vlažilna krema za obraz
- vlažilna krema za telo



Linija UREAFID

za čiščenje in vlaženje luskaste kože, tudi za razpokane pete in odebelele nohte

- čistilni gel (10 % urea)
- mleko za telo (10 % urea)
- krema za telo in lasišče (30 % urea)
- intenzivna topikalna krema (50 % urea)
- šampon (10 % urea)

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



T 05 99 47 501

FIDERMA 36/24

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

VNETJE KOŽE zaradi britja, epilacije?



IALUXID GEL

Z
VODIKOVIM
PEROKSIDOM



**IALUXID gel prepreči
širjenje okužbe pri vnetju
lasnega mešička.**

Namenjen je tudi uporabi
pri aknah, zanohtnici in
moluskih.

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

Na voljo v lekarnah in
specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

»Koža si po celem dnevu izpostavljenosti zunanjim dejavnikom zasluži primerno nego, tako zvečer kot jutraj.«

videzu kože, so najpomembnejši cink, baker in selen. Prvi se pogosto uporablja tudi pri zdravljenju aken in herpesa, pa tudi ran, sočasno sodeluje tudi pri nastajanju kolagena. Baker spodbuja nastajanje zaščitnega pigmenta, selen pa upočasnjuje staranje kože, a njegova čezmerna koncentracija vodi v zastrupitev.

Stres

Pomen čustvenega in duševnega zdravja na zdravje kože se omenja šele v zadnjih letih. Znano je, da stresni dogodki lahko vodijo v pojav kožnih težav ali poslabšanje le teh, izpostavljenost stresu pa se lahko odrazi tudi v izsušenosti kože, aknah, podočnjakih in gubah. Sploh pri mladih se pred večjimi duševnimi obremenitvami na obrazu pospešeno pojavijo akne, saj stres poveča izločanje iz lojnic, izvodila se pri tem zamašijo, kar ustvari odlično okolje za nastanek aken. Stres lahko tudi oslabi barierno funkcijo povrhnjice, kar se pokaže s suho in srbečo kožo.

Kajenje

Za kadilce je značilna koža rumeno-sive barve. Kajenje vodi v prezgodnje gubanje kože, saj je koža pri kadilcih praviloma tanjša in slabše prekrvavljena, posledično pa so okrnjeni tudi procesi celjenja ran. Gube se značilno pojavijo okrog ust in oči, zaradi njih pa so lahko kadilci videti tudi 10 do 20 let starejši, kot v resnici so. Prve spremembe se lahko pojavijo že po 20. letu starosti, vidne pa postanejo kakšno desetletje kasneje. Ženske so za te spremembe še dovzetnejše.

Sonce lahko kožo poškoduje

UV-sevanje poškoduje našo kožo, pospešeno staranje in poveča tveganje za pojav kožnega raka. Najbolj nevarno je izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro, opoldansko sonce pa lahko našo kožo trajno poškoduje že v manj kot pol ure. Primerni pripravki za zaščito pred soncem vsebujejo tako UVA- kot UVB-filtre, pripravek pa nanesemo na kožo pol ure pred izpostavljenostjo soncu in nato na vsaki dve uri oz. po kopanju in večjem znojenju. Posebne nege naj bo koža deležna tudi po izpostavljenosti soncu. Pripravek naj bo primeren tudi za naš tip in ten kože, opozarja **izr. prof. dr. Nina Kočevar Glavač, mag. farm.**, s Fakultete za farmacijo: »Pri izbiri izdelkov za nego kože po sončenju imamo tako na voljo zelo pestro izbiro, v kateri bo verjetno prav vsak

našel izdelke, ki mu najbolj odgovarjajo. Suhi koži tako v splošnem najbolj ustrezajo bolj bogati, mastni izdelki s težjo teksturo, ki temeljijo na primer na večji vsebnosti emolientov, kot so rastlinska masla in olja. Nasprotno pa se mastna koža navadno bolje odzove na lahke, hitro vpijajoče se izdelke.«

Nega kože

Koža si po celem dnevu izpostavljenosti zunanjim dejavnikom zasluži primerno nego, tako zvečer kot jutraj. A kaj, ko je izbira sredstev za nego kože praktično brezmejna. Kako torej izbrati pravo negovalno sredstvo za naš tip kože? Kočevar Glavačeva ob tem opozori na tako imenovani seznam INCI, ki ga v obliki mednarodno definiranih imen posameznih kozmetičnih sestavin najdemo na vsakem kozmetičnem izdelku: »Žal pa poznavanje INCI-imen zahteva precej kozmetološkega znanja, ki ga kot običajni uporabniki kozmetike navadno nimamo. Imamo pa na voljo kratke opise na ovojnini izdelkov ter podrobnejše opise na spletnih straneh proizvajalcev (oboje je lahko v veliko pomoč, saj ponuja osnovne informacije o vrsti izdelka ter glavnih sestavinah) in, ne nazadnje, nasvete strokovnjakov s področja kozmetologije oz. kozmetike.« Če izdelek naši koži ne bo ustrezal, se bo to odrazilo s kožno reakcijo, od blage pordelosti do pekočega občutka in srbenja ali celo alergijskih reakcij. Pozorni bodimo tudi pri izbiri ličil, predvsem pri primerni skrbi zanje in za njihovo čistost. Z vidika varne uporabe dekorativne kozmetike je, kot opozarja magistra farmacije, ena večjih problematik mikrobiološka kontaminacija: »Obstaja celo več znanstvenih raziskav, ki opozarjajo na to. V eni novejših raziskav iz Združenega kraljestva, objavljeni leta 2020, so testirali izdelke, kot so šminke in maskare, ki so jih pridobili od uporabnic, in ugotovili, da je bilo kar 70–90 % izdelkov kontaminiranih z določenimi vrstami bakterij in gliv. Zanimiv je tudi podatek, da je bilo kar 93 % testiranih gobic za ličenje neočiščenih. Druga, nekoliko starejša raziskava med brazilskimi študentkami pa je pokazala, da jih kar 98 % uporablja ličila tudi po izteku roka uporabnosti.« Ob tem svari, da bodite pri uporabi ličil pozorni ne le na rok uporabe, temveč tudi pravilno uporabo in upoštevanje običajne higiene tako da vse pripomočke, s katerimi ličila nanašamo na obraz, tudi redno čistimo.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudimo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?

KAR 4 NOVE KOMBINACIJE Z NOVIMI OKUSI!



4
različne
formule

Collagen COMPLET

po formuli Dr. Majiča

NOVO
SEDAJ NA VOLJO!

Kateri BO VAŠ FAVORIT?

- ✓ ANANAS
- ✓ JAGODA
- ✓ ČRNI RIBEZ
- ✓ PASIJONKA

PREMIUM
QUALITY



Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?



PEUGEOT

LEVJI DNEVI

PUSTITE SE ZAPELJATI



OBVEZNO IN KASKO ZAVAROVANJE ZA 1 €

5 LET
JAMSTVA



prodajalec.peugeot.si/avtotehna-vis



PEUGEOT PRIPOROČA TotalEnergies Poraba v kombiniranem načinu vožnje po WLTP ciklu: od 3,9 do 6,5 l/100 km. Izpuh CO₂: od 96 do 147 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NO_x: od 0,0035 do 0,0531 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00021 do 0,00090 g/km. Število delcev: od 0,02 do 2,7. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega 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. Ponudba avtomobilsko Obvezno in Kasko zavarovanje za 1 EUR za prvo leto velja le pri Zavarovalnici Sava in samo za fizične osebe ter za vsa prodana (podpis prodajne pogodbe) in dobavljena osebna vozila Peugeot 208, 308, 308 SW, 408, 2008, 3008 in 5008. Ponudba je veljavna le v primeru Peugeot Financiranja v obdobju od 01. 05. 2024 do vključno 31. 08. 2024. Velja za vsa osebna vozila s termičnim in električnim motorjem. Ponudba je bila pravilna v času tiska tj. 13.6.2024. Slike so simbolne. Več informacij je na voljo na www.prodajalec.peugeot.si/avtotehna-vis ali pri prodajnih svetovalcih v salonu vozil Peugeot Avtotehne VIS. Pridržujemo si pravico do napak v tisku.

avtotehna|VIS AVTOTEHNA VIS d.o.o., Celovška 228, 1000 Ljubljana, tel. 01 581 85 60, www.avtotehna-vis.si



PEUGEOT

NOVI 3008 HIBRID



- Do 20 % prihranka pri gorivu
- 50 % mestne vožnje na električni pogon
- Novi i-Cockpit z 21-inčnim panoramskim zaslonom
- Obvezno in kasko zavarovanje za 1 €



ZAPELJITE GA NA TESTNO VOŽNJO:



PEUGEOT PRIPOROČA TotalEnergies Poraba v kombiniranem načinu vožnje po WLTP ciklu: od 0 do 7,6 l/100 km. Izpuh CO₂: od 0 do 173 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NO_x: od 0 do 0,0282 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0 do 0,00031 g/km. Število delcev: od 0 do 0,04. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega 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. Stranka (fizična oseba) v primeru Peugeot Financiranja prejme tudi obvezno in avtomobilsko kasko zavarovanje za 1 EUR za prvo leto, kjer pa si Peugeot Financiranje pridržuje pravico do izbire zavarovalnice. Ponudba velja le za omejeno količino vozil in je bila pravilna v času tiska tj. 13.6.2024. Slike so simbolne. Več informacij je na voljo na www.prodajalec.peugeot.si/avtotehna-vis ali pri prodajnih svetovalcih v salonu vozil Peugeot Avtotehne VIS. Pridržujemo si pravico do napak v tisku.

Vsebina

- 4 Resne bolezni, ki jih jemljemo premalo resno
- 7 Kalcifikacija sklepov
- 10 Močno sonce in naše oči
- 12 Prader-Willijev sindrom
- 14 Hepatobilarni rak
- 16 Hibridni posegi na arterijah
- 19 Intimna nega poleti
- 21 Pazljivo s hrano poleti
- 24 Pozor, zdaj – počitnice so tu!
- 26 Terapija s pisanjem
- 28 Zakaj se ponoči zbudamo ob določenih urah?
- 30 Kako se poleti pravilno hladiti
- 33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
- 33 Vpliv sonca na zdravje kože
- 36 Kako negovati nežno otroško kožo?
- 40 Aknasta koža – problem le v puberteti?
- 42 Kolagen in ohranjanje mladostnega videza
- 44 Kaj lahko sami storimo za lepo kožo?